

Räägime Lastest Logiraamat beebidega perede nõustamiseks

Tytti Solantaus
2023



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 Solantaus.

Logiraamat Räägime Lastest ♥ Tytti Solantaus

Logiraamatu Räägime Lastest võrgustikukohtumine ♥ Mika Niemelä and Tytti Solantaus

Logiraamatule tuleks viidata järgmiselt: Solantaus T. (2023) Räägime Lastest: Logiraamat beebidega perede nõustamiseks. Turu Ülikool / INVEST



TERVITUS LAPSEVANEMATELE

Hea lapsevanem!

Palju õnne beebi sünni puhul! Nii väike, kuid nii võimas. Beebiga vestlemine on nagu imetore tants: sa naeratad ja räägid temaga ning ta vastab sulle lalisemise ja käte-jalgade siputamisega.

Sealsamas võib elu olla ka keeruline ja kurnav. Rasedusest ja sünnitusest taastumine võtab aega ning beebi hoiab sind öösiti üleval. Pole haruldane, et lapsevanemad kogevad nukrust ja meeleolumuutusi.

Oled kutsutud Räägime Lastest (RL) lähenemisel põhinevale vestlusele, mis keskendub sinu lapse heaolule. Tere tulemast vestlema! Siin on lähenemisiivi lühiülevaade, mis loodetavasti vastab küsimustele selle kohta, mis sind ees ootab.

Mis on Räägime Lastest eesmärk?

RL loodi selleks, et aidata lapsevanema(tel) 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 tegevusplaani 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. Lühielevaade eesmärkidest 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: Valdkond 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: Valdkond 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 -hoolt.

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.



Laps ja perekond

Lapsevanematel on sageli erinevad kogemused ja seisukohad. Ära muretse, see on täiesti normaalne. Kui lapsevanemad ei nõustu, kas miski on tugevus või haavatavus, märkige mõlemad.

- 1. Kas soovid rääkida natuke endast ja oma rollist lapsevanemana ning jutustada meile oma perest?**

Spetsialistile: Kas soovid midagi enda kohta jagada?

- 2. Kuidas kirjeldaksid oma isiklikku heaolu?**

Missugune on N? Asenda N beebi nimega.

- 3. Kas N on toonud sulle erilisi rõõmuhetki? Aga muremõtteid?**

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

- 4. Beebi tervis ja heaolu**

Millised on N-i tervis ja areng? Tema meeleolu ja energia?

Tugevus Haavatavus

Näited tugevustest: beebi areng kulgeb hästi; laps on enamasti rahul ja õnnelik; ta on huvitatud sellest, mis toimub; beebi naeratab ning on valmis teistega suhtlema; teda saab kergesti rahustada.

Näited haavatavustest: beebi näeb tihti õnnetu välja, nutab palju või on endassetõmbunud; beebi on üsna nõudlik; teda on keeruline rahustada; vanematel on mure beebi arengu pärast.

- 5. Kas oled otsinud abi?**

Kust? _____

- 6. N ning õed ja vennad**

Vanematel lastel pole lihtne, kui perre sünnib uus beebi! Kuidas nad N-i suhtuvad? Kas nad veedavad koos aega?

Tugevus Haavatavus

- 7. Kuidas õdedel ja vendadel läheb?**

Teiste laste heaolu, meeleolu ja käitumine

Tugevus Haavatavus

Koolis või lastehoius hakkama saamine

Tugevus Haavatavus

Laste kasvatamine ja majapidamistööd

8. Mis tunne on olla lapsevanem, N-i lapsevanem?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

9. Lapsevanema ja lapse ühine aeg

Kuidas sa N-iga aega veedad? Milliseid tegevusi te koos N-iga naudite?

Mis valmistab raskusi?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Näited tugevustest: lapsevanemad ja laps naudivad koos aja veetmist; imetamine; kaisutamine; hoidjakeel; mängimine kõigepealt sõrmede ja varvastega ning seejärel mänguasjadega; lapsevanemad on lapse saavutuste üle uhked; kui laps on stressis, leiab ta lapsevanema süles lohutust.

Võimalikud haavatavused: lapsevanematel pole piisavalt energiat, et lapsega suhelda ja mängida ning see paneb neid end halvasti tundma; laps ei reageeri lapsevanemate tegevusele; vastastikust rõõmu on vähe, sest laps veedab aega ekraani vaadates jms; last on raske rahustada.

10. Stressirohked olukorrad lapsega

Lapsevanemana võid kokku puutuda stressirohkete olukordadega: näiteks keeldub N söömast või nutab öösel kaua. Kuidas sa tavaliselt nendes olukordades hakkama saad ning kuidas N-iga toimid?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Näited tugevustest: lapsevanem(ad) on leidnud viise, kuidas last rahustada; lapsevanema(te)l on tugiisik, kes saab lapse eest vahepeal hoolt kanda, eriti öösel; tugivõrgustiku ja raviteenuste abi on efektiivne.

Näited haavatavustest: last on raske rahustada; lapsevanemad tunnevad end abituna ning on mõnikord meeleheitel; toetus puudub; lapsevanem jätab lapse üksi; olukord väljub kontrolli alt – lapsevanem karjub ja käitub beebiga järsult; raviteenus ei ole efektiivne ega laiene kogu perele.

Kui olukord tekitab muret võimaliku emotsionaalse, vaimse või füüsilise hooletussejätmise või väärkohtlemise pärast, aruta seda lapsevanematega ning märgi see lehele, et töötada välja toetamise tegevusplaani.

11. Lapse toitmine

Imikutel ja lapsevanematel võib olla söötmisega seoses erinevaid kogemusi. See võib olla mõlema jaoks meeldiv kogemus, tõsine katsumus või midagi vahepealset.

Kuidas N-i toitmine üldiselt läheb?

Tugevus Haavatavus

12. Magamine ja piisav puhkus

Kuidas sina ja N magate? Kas sa magad piisavalt?

N

Tugevus Haavatavus

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Näited tugevustest: laps magab öösel pikemat aega korraga; lapsevanemad teevad erinevaid korraldusi teineteise abistamiseks ning nii nemad kui ka laps saavad piisavalt magada.

Näited haavatavustest: beebi uni katkeb sageli; laps nutab ja tal on raske uuesti magama jääda; koolikud segavad magamist; lapsevanem(ad) ja laps ei maga piisavalt.

13-15. Majapidamistööd, laste kasvatamine ja tasustatud töö

Kuidas tuled toime kõigi ülesannetega, mis kaasnevad uue lapse eest hoolitsemisega? Kas oled rahul sellega, kuidas on jagatud kohustused lapsevanemate vahel? Kui oled üksikvanem, kas saad abi sõpradelt, sugulastelt või mujalt?

Laste eest hoolitsemine ja lapsevanemaks olemine

Tugevus Haavatavus

Majapidamistööd

Tugevus Haavatavus

- Sisseostud, toiduvalmistamine, pesu pesemine, koristamine jne
- Kodused ehitustööd, auto parandamine jne

Tasustatud töö

Tugevus Haavatavus

Beebi lastehoius / või asendushoolduses

(kui N ei käi lastehoius, liigu edasi järgmise teema juurde)

13. Kuidas N-ile meeldib lastehoius (asendushoolduses)?

Kas N naudib teiste laste seltskonda?

Tugevus Haavatavus

14. Kuidas kulgevad igapäevased tegevused?

Söömine, magamine, potitamine, mängimine, välitegevused jne. Tugevus Haavatavus

15. Millised on sinu meelest suhted N-i ja lastehoiu kasvatajate vahel?

Kas N tunneb ennast kellegagi lähedasena?

Tugevus Haavatavus **16. Milline on sinu koostöö lastehoiu kasvatajatega?**

Kas nad on sinu jaoks olemas? Kas räägite omavahel, kuidas N-i päev läks?

Tugevus Haavatavus **Lapsevanema(te) heaolu ja sotsiaalne elu****17. Kuidas läks sünnitus ning milline on olnud taastumine?**Tugevus Haavatavus **18. Kuidas kirjeldaksid oma isiklikku heaolu ja tervist?**

Näiteks kas sul on püsivaid stressireaktsioone või vaimse tervise raskuseid? Füüsilise tervise probleeme? Mis sa arvad, kas neil probleemidel on mõju N-ile, teistele lastele ning laste kasvatamisele?

Kui teist lapsevanemat pole vestlusel kohal, arutage, kuidas temal läheb: kas tal on selliseid raskusi, 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 **19. 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 teistest teenustest? (nt kool, tervishoiu- ja sotsiaalteenused, rahalised toetused jne),

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Näited tugevustest: lapsevanem(ad) saavad hästi hakkama; kui lapsevanem(ad) kogevad kurnatust või vaimse tervise raskusi, saavad nad tuge tugivõrgustikust või -teenusest.

Näited haavatavustest: lapsevanemate vaimne tervis on märkimisväärse surve all; stressisümptomid ja vaimse tervise raskused on süvenenud; mõlemad lapsevanemad on ülekoormatud; alkoholi või narkootikumide tarvitamine perekonnas on suurenenud; suhte probleemid on suurenenud; tugi puudub; raviteenus ei laiene kogu perele.

20. Suhtlemine ja probleemide lahendamine

On oluline, et lapsevanemad teineteist toetaksid ja mõistaksid. Kui lapsevanemad teevad koostööd ja proovivad teineteist mõista, tulevad nad paremini toime teele sattuvate raskustega. Millised on sinu tunded seoses teise lapsevanema või mõne toeks oleva isikuga rääkimisega, kui teemaks on mured, võimalikud stressisümptomid või vaimse tervise raskused?

Üks lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus Haavatavus

Näited tugevustest: pere vestleb avatult raskustest, sealhulgas stressireaktsioonidest, võimalikest vaimse tervise raskustest ning last puudutavatest küsimustest; lapsevanemad on võimelised läbirääkimisi pidama ja plaane tegema; raviteenused laienevad kogu perele.

Võimalikud haavatavused: stressireaktsioone, vaimse tervise raskusi ning nende tagajärgi on raske või võimatu avatult arutada; vestlused viivad sageli süüdistamiseni ning tagajärgi on raske või võimatu avatult arutada; vestlused põhjustavad sageli süüdistamist ja lahkkelisid; lapsevanemad on katsumustega üksi; raviteenused ei ole efektiivsed ega laiene kogu perekonnale.

21. Paarisuhe

Perekonnas on uus liige. Ta on küll väike, kuid tema olemasolu nõuab palju tähelepanu. Kuidas olete seda paarina kogunud? Kas tunnete teineteise seltskonnast naudingut ja rõõmu? Kas teie vahel on empaatia ja teineteise toetamine?

Tugevus Haavatavus

22. Sotsiaalne elu, sõbrad, sugulased

Rõõm ja jagatud hetked

Tugevus Haavatavus

Praktilise toe kättesaadavus

Tugevus Haavatavus

23. Kuidas kirjeldaksid kodust õhkkonda?

Tugevus Haavatavus

Näide tugevusest: vaatamata võimalikele probleemidele on kodune õhkkond soe ja hooliv.

Näide haavatavusest: kodune õhkkond on sageli stressi- ja tüliderohke, pereliikmed väldivad üksteist.

24. Kas on midagi veel, millest sa sooviksid rääkida?

25. Kodune ülesanne, vt järgmine leht*

26. Kohtumise 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 tutvuda 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.

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 tegevusplaanis 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 materjal „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Millised mõtted on sul lastega keerulistel teemadel rääkimise osas? Kas sul on sellega kogemusi? Kuidas see läks? Materjalid sisaldavad teavet pere vaimse tervise raskuste kohta ning aitavad neid küsimusi lapsevanematega arutada. Samuti saad lisamaterjali koos lapsevanematega uurida ning valida välja teemad, mis neile eriti olulised on.

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

Materjalid sisaldavad teavet pere vaimse tervise probleemide kohta ning aitavad neid küsimusi lapsevanematega arutada. Lapse arengulist vanust silmas pidades toimi vastavalt lisamaterjalidele. Ole lapsevanemate vastuste suhtes tähelepanelik, aruta teemasid ja näiteid erinevate nurkade alt ning lisa oma näiteid. Kui lapsevanemad soovivad, võite lisamaterjale 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 partnerite 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. Suurepärane on, kui kohtumisest on õppida nii sinul kui ka perel.

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?

Tegevusplaani koostamine

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

2. Millised haavatavused otsustasid fookusse 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

- a) Selgita kohtumise eesmärki.
 - b) Selgita kohtumise ülesehitust.
 - c) Lapsevanemad lepivad kokku teemades, mida arutatakse, ja teemades, mida pere ei soovi arutada.
 - d) Tegevusplaani jaoks pane kirja tugevused, haavatavad kohad ning muud võimalikud teemad.
 - e) 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.

- f) Määra kohtumise kuupäev _____

4. Kohtumise ja RL-i lõpetamine

- a) Kuidas kohtumine ja RL-i lähenemisviis sinu jaoks tundus? Kuidas see spetsialistile tundus?
Kas see oli sulle abiks? Kuidas?
Kas kerkis esile midagi murettekitavat, mida soovid arutada?
- b) 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 meelespea 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 meelespea, 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 meelespea. Meelespeas 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

