

# Räägime Lastest Logiraamat 1–5-aastaste lastega 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-gaAustraalia 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 1-5 aastaste lastega perede nõustamiseks. Turu Ülikool / INVEST



## TERVITUS LAPSEVANEMATELE

### Hea lapsevanem!

**Palju õnne, sinu peres on väike maailmavallutaja!** Väikeste laste uudishimu on lõputu ning nad tahavad lüüa kaasa kõiges ümbritsevas. Nad ronivad igale poole kuhu tahavad ning usuvad, et on võitmatud ja haavamatud. Ühel hetkel on nad superkangelased ning järgmisel tõmbavad end sinu süles turvaliselt kerra.

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](mailto:tytti.solantaus@utu.fi); [tytti.solantaus@gmail.com](mailto: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.



Laps

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

**Spetsialistile:** Kas soovid enda kohta midagi jagada?

2. Kuidas sa N-i kirjeldaksid?

Missugune on N? Mida talle meeldib teha? Mis N-i naerma ajab?

3. Kas N on toonud sulle erilisi rõõmuhetki?

Kas oskad mõnda meenutada?

Üks lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

4. Kuidas kirjeldaksid N-i tervist ja heaolu?

Tugevus  Haavatavus

**Näited tugevustest:** lapsel on mööduvad haigused, kuid kroonilisi probleeme ei ole; ta on enamasti rahul ja õnnelik; laps on ümberringi toimuvast huvitatud; ta naudib pereliikmetega aja veetmist ning teiste lastega mängimist; esineb jonnihooagusid, aga neid saab lahendada; raviteenustelt saab vajalikku abi.

**Näited haavatavustest:** lapsel on sageli paha tuju, ta näeb kurb välja ja nutab palju; laps on sageli endassetõmbunud ja temaga on keeruline suhelda; laps on väga nõudlik ning vajab peaaegu pidevalt lapsevanema tuge; tal on raskusi magamisega; lapsel on sagedased tujuhood; lapsevanem(ad) on abitud, ärevil, kurnatud; raviteenustest ei ole abi ning need ei laiene perekonnale.

5. Kas sul on N-iga seoses muresid?

Tugevus  Haavatavus

Kas oled otsinud abi? Kust? \_\_\_\_\_

6. Kas sul on teiste lastega seoses muresid?

Tugevus  Haavatavus

Kas oled otsinud abi? Kust? \_\_\_\_\_

## Kodune elu

### 7. Kas N naudib oma õdede ja vendade seltskonda? (kui peres on teisi lapsi)

Kuidas nad omavahel läbi saavad? Mida neile meeldib koos teha?

Tugevus  Haavatavus

### 8. Kas N-il on ümbruskonnas mängukaaslasi?

Mida neile meeldib koos teha?

Tugevus  Haavatavus

### 9. Kuidas läheb N-i söömine ja toitmine?

Kas söögiaeg on sulle ja N-ile enamasti meeldiv kogemus või paras katsumus?

Tugevus  Haavatavus

### 10. Kuidas pere magab?

Kas sa saad piisavalt puhata?

N

Tugevus  Haavatavus

Üks lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teised lapsed (kui peres on teisi lapsi)

Tugevus  Haavatavus

### 11. Teised igapäevategevused ja meeleolu nende tegemisel

Hommikused tegevused

Tugevus  Haavatavus

Mähkmed, potitamine, tualeti kasutamine

Tugevus  Haavatavus

Mängimine

Tugevus  Haavatavus

Ekraaniaeg

Tugevus  Haavatavus

Magamaminek

Tugevus  Haavatavus

## Laps lasteaias /või asendushoolduses

### 12. Kuidas N-ile meeldib lastehoius /või asendushoolduses käia?

Tugevus  Haavatavus

### 13. Kas N mängib teiste lastega ja naudib nende seltskonda?

Kas N-il on sõpru?

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 õpetajate vahel?

Kas N on kellegagi lähedane?

Tugevus  Haavatavus

### 16. Milline on sinu koostöö õpetaja(te)ga?

Tugevus  Haavatavus

## 17. Kas on midagi veel, millest sa sooviksid rääkida?

## Laste kasvatamine ja majapidamistööd

## 18. Mis tunne on olla N-i lapsevanem?

Üks lapsevanem

Tugevus  Haavatavus 

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus 

## 19. Kuidas sa N-iga aega veedad?

Mida te koos teete? Kas on midagi erilist, mille koos tegemist te naudite?

Kas on midagi, mida sooviksid muuta?

Üks lapsevanem

Tugevus  Haavatavus 

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus 

**Näited tugevustest:** vanematele ja lapsele meeldib koos aega veeta, peitust mängida, klotsidega mängida, joonistada, minna mänguväljakule, parki või metsa jne; laps tahab oma saavutusi lapsevanematele näidata ning vanemad on saavutuste üle uhked.

**Näited haavatavustest:** lapsevanemad ei suhtle ega mängi lapsega tihti ning nad tunnevad end selle pärast süüdi; ühiseid rõõmuhetki on vähe; laps ei reageeri vanemate tegevusele; laps veedab üsna palju aega näiteks televiisorit vaadates; vanema raviteenus ja lapse (võimalik) päevahoiuteenus ei ole abiks.

## 20. Kuidas tulla toime stressirohkete olukordadega?

Iga lapse kasvatamisel esineb stressirohkeid olukordi. Näiteks peab kiiresti kusagile jõudma, kuid laps keeldub koostööst ning üritab kõigest jõust oma tahet läbi suruda.

Kui sellised olukorrad valmistavad raskusi, on hea need tegevusplaani üles märkida, et meenutada vajadust tuge otsida.

Üks lapsevanem

Tugevus  Haavatavus 

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

**Näited tugevustest:** lapsevanem(ad) on leidnud viise, kuidas stressirohkeid olukordi lahendada; vanemad lohutavad last kordamööda, eriti öösiti; vanema raviteenus ja lapse lastehoiuteenus on abiks.

**Näited haavatavustest:** lapsevanema(te)l on võimatu last maha rahustada; vanemad tunnevad end abituna ja on mõnikord meeleheitel; tugi ei ole kättesaadav; vanem kardab viha üle kontrolli kaotada; vanem kaotab kontrolli ja kasutab lapse taltsutamiseks jõudu; vanem kasutab muid küsitavaid meetodeid; ravi- ja päevahoiuteenustest ei ole abi.

### 21-23. Majapidamistööd, laste kasvatamine ja tasustatud töö

Kuidas tuled toime kõigi nende ülesannetega?

Kas oled rahul sellega, kuidas on jagatud kohustused lapsevanemate vahel?

Kui oled üksi, kas saad abi sõpradelt, sugulaselt 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

### 21. Kuidas kirjeldaksid oma isiklikku heaolu ja tervist?

Kas sul esineb püsivaid stressireaktsioone või vaimse tervise raskuseid? Milline on sinu füüsiline tervis? Kas leiad, et need probleemid mõjutavad lapsi ja lapsevanemaks olemist?

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 raskused 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.

## 22. Muud mured

Sul võib olla muresid, mis on seotud teiste lastega, sugulaste tervise, 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 pakuvad teenused jne)

Üks lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

## 23. 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 N-i või teiste lastega arutanud probleeme, mis mõjutavad ka neid, ja selgitanud võimalikke muutusi oma käitumises? (nt palju magamine, töölemineku asemel koju jäämine, tihti vihane olemine jne)

Lapsevanemate vahel

Tugevus  Haavatavus

N-i või teiste lastega

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 on üks RL peamistest eesmärkidest.

**Näited tugevustest:** vanemad arutavad omavahel raskusi ja stressi põhjustavaid olukordi; vanematega arutatakse lastega seotud probleeme; leitakse ühised lahendused; 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 tõmbunud; raviteenused ei ole

piisavalt toetavad ega laiene pereliikmetele.

#### 24. Paarisuhe

Teid on nüüd kolm, võib-olla isegi rohkem. N on vanuses, kus lapse kohalolu on väga tuntav ning ta nõuab peaaegu lakkamatut tähelepanu. Kuidas see sinu jaoks läinud on? Kas tunnete teineteise seltskonnast naudingut ja rõõmu? Kas teie vahel on empaatia ja teineteise toetamine?

Üks lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

Teine lapsevanem

Tugevus  Haavatavus

#### 25. Sotsiaalne elu, sõbrad ja sugulased

Rõõm ja ühised tegevused

Tugevus  Haavatavus

Praktilise toe kättesaadavus

Tugevus  Haavatavus

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

27. Kodune ülesanne, vt järgmine leht\*

#### 28. 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 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 (või kui peres on teisi lapsi). 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 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 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 kohtumise, 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 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. Ka N on kohtumisele oodatud, kui soovid ta kutsuda.

- f) Määra kohtumise kuupäev \_\_\_\_\_

### 4. Kohtumise ja RL-i lõpetamine

- a) kohtumine ja RL 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 muutmine 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



**sempre  
a frente**



Ospedale Niguarda



**UNIVERSITY  
OF TURKU**



UNIVERSIDADE DE COIMBRA