

Räägime Lastest
logiraamat vanematele.
12–18-aastane noor.

Tytti Solantaus
2023



peaasi.ee



Funded by
the European Union

Iga pere on erinev

Mõnes peres on ema, isa ja lapsed, teises peres võib olla ainult üks vanem, kaks ema või kaks isa. Samuti võivad lapsed olla eri taustaga ning elada vanavanemate või teiste seaduslike hooldajate juures või hoopis asendushoolduse teenusel.

Logiraamatus kasutame sõna *lapsevanem* või *vanem*. 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 Räägime lastest (edaspidi RL) logiraamatutesse

Tänan Emmi Riihiranta-Lainet ja Miia Äänismaad Turu Ülikoolist, kes jagasid oma kogemust Räägime Lastest logiraamatute ja igapäevase praktikaga.

Tänan Brad Morganit Emerging Mindsist Austraaliast, kes jagas oma kogemust Räägime Lastest logiraamatutega Austraalia kontekstis, parandas minu inglise keelt ning kohandas logiraamatud rahvusvaheliseks kasutuseks.

Tänan kõiki kolleege ja koostööpartnereid, kes panustasid logiraamatu siinse väljaande valmimisse tarkade kommentaaride ja edasiviiva tagasisidega. Lisatagasiside ja kommentaarid saab esitada Tytti Solantausele (eesnimi.perekonnanimi@gmail.com).

Tänan Soome kultuurifondi, kelle Eminentia stipendiumi Tytti Solantaus pälvis.

Räägime Lastest logiraamat © Tytti Solantaus

Räägime Lastest logiraamatu võrgustikukohtumine © Mika Niemelä ja Tytti Solantaus

Logiraamatule tuleks viidata järgmiselt: Solantaus T. (2023) Räägime Lastest logiraamat vanematele. 12 – 18-aastane noor. Turu Ülikool / INVEST

Räägime Lastest logiraamat vanematele. 12 – 18-aastane noor © 2023 autorid Tytti Solantaus (logiraamat) ja Mika Niemelä (võrgustikukohtumine) on litsentsitud tüübi [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) all.

Hea lapsevanem!

Tere tulemast! Oled kutsutud osalema Räägime Lastest vestlusele. See puudutab noori vanuses umbes 12 kuni 18 eluaastat. Nimetatud vanusevahemik on nii noortele kui ka lapsevanematele põnev aeg. Noored alustavad selle tee käimist 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 ning ärevust. Neid tundeid ja mõõnu tunnevad tugevalt ka lapsevanemad ning ülejäänud pere. Siin on lühiülevaade Räägime Lastest lähenemisviisist (edaspidi: RL), mis loodetavasti vastab mõnele sinu küsimusele selle kohta, mis sind ees ootab.

Mis on Räägime Lastest vestluse eesmärk?

RL loodi selleks, et aidata lapsevanematel ning teistel lapse elus olulistel inimestel lapse heaolu ja arengut toetada. Meie eesmärk on panustada lapse igapäevaelu nii, et see toetaks tema heaolu, õppimist ja arengut.

Kuidas Räägime Lastest lähenemisviis 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.

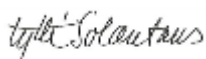
RL-i vestlus keskendub lapse igapäevasele elule, sest argisuhtlus, -kohtumised ja -rutiin on lapse heaolu seisukohast olulised. Elu ei ole aga alati lihtne. Igas peres tuleb ette stressirohkeid aegu: mõnikord on stress lühiajaline, teinekord jääb see aga kauemaks püsima. Raskused võtavad oma osa ning õõnestavad lapsevanemate energiat ja vaimset tervist. Vanem 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, mille tõttu tunnevad lapsevanemad end veelgi halvemini.

Igal perel on oma erilised tugevused, mida pereliikmed ei pruugi alati ise märgata ega tunnustada.

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

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

Parimate soovidega



Tytti Solantaus

Lastepsühhiaater, emeriitprofessor
Turu Ülikool ja uurimiskeskus INVEST
tytti.solantaus@utu.fi, tytti.solantaus@gmail.com

Esimene Räägime Lastest vestlus

Alustamine

1. Osalejate tervitamine ja tutvustamine.
2. Lühikävaade eesmärkidest ja sellest, mida vestlusest oodata.
3. Konfidentsiaalsus ja teave sellest, kuidas vestlust vajaduse korral dokumenteerida.
4. Enne jätkamist: kuidas end täna siia tulemise suhtes tundsid (ka spetsialist)?
5. Tugevuste ja haavatavuste lähem vaatamine.

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.

Haavatavus: 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 muret tekitav ning vajaks lisatähelepanu ja -hoolt.

Lapsevanematel on eri kogemused ja seisukohad – ära muretse, sest see on täiesti normaalne. Kui tugevustest ja haavatavustest on eri nägemused, pange need kirja.

Nooruk kodus

1. Mida sooviksid jagada oma pere ja iseenda kohta?

Kas spetsialist soovib midagi enda kohta öelda?

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

Mida N naudib? Mis ta naerma ajab?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

3. Kuidas kirjeldaksid N-i tervist ja heaolu?

Milline on tavaliselt ta meeleolu ja energia?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

4. Kas oled N-i pärast muret tundnud?

Mis sulle muret tekitas? Kas oled ka teiste laste pärast muretsenud?

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 ta räägib sulle oma röömudest ja muredest?

Kas midagi võiks sinu meelest teisiti olla?

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

7. Kas on tegevusi või hobisid, mida kogu pere koos teeb?

Mängimine, lugemine, filmivaatamine, toiduvalmistamine, õuesolemine, jalutamine jne.

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Nooruki kooliskäimine

(kui N ei käi enam koolis, vaid töötab, jätkka järgmises jaotises)

1. Kuidas sulle tundub, kas N-ile meeldib koolis käia?

Mis talle selle juures meeldib ja mis mitte?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

2. Kas N-il on koolis sõpru?

Kas arvad, et ta tunneb end koolis teretulnuna? Kas on diskrimineerimist või kiusamist?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

3. Kuidas kulgevad koolitegevused?

Õigeks ajaks kooli jõudmine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Koolipäeval söömine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Tundides osalemine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Koduste ülesannete lahendamine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

4. Kuidas N-i õpingud edenevad?

Kas õppimine on talle lihtne või stressirohke? Kas ta saavutused on tema võimetega kooskõlas?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

5. Kuidas sulle tunduvad N-i suhted õpetajatega?

Kas õpetajad on õiglased ja olemas, kui N neid vajab?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

6. Kuidas kirjeldaksid oma suhet N-i õpetajatega?

Kas kohtud õpetajatega? Kas nad on abivalmid ja kättesaadavad? Kas on loodud süsteem lapsevanemate ja õpetajate suhtluseks?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Nooruki töölkäimine

1. Kas N-ile meeldib sinu arvates tööl käia?

Mis talle töö juures meeldib ja mis mitte?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Mida see sinu jaoks tähendab, et N tööl käib?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Kas arvad, et ta tunneb end tööl teretulnuna? Kas on diskrimineerimist või kiusamist?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

4. Kas tööl on keegi, kelle poole N saaks pöörduda, kui vaja?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

5. Kuidas kulgevad tööga seotud tegevused?

Õigeks ajaks tööle jõudmine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Tööpäeval söömine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Tööülesannete täitmine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Kas töö on tema jaoks lihtne või stressirohke? Kas ta saavutused või ametiedu on ta võimetega kooskõlas?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

7. Kuidas sulle tunduvad N-i suhted ülemustega?

Kas nad on kättesaadavad ja toetavad?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Väljaspool kooli ja tööd veedetav nooruki aeg

Noortele on oluline teha asju teistega koos, kuid ka üksi. On hea, kui tegevused on lõbusad ja arendavad noore eneseteadlikkust. Mõnikord toovad tegevused aga ka murettekitavaid tegureid kaasa. Sinna kuuluvad näiteks keelatud ainete tarvitamine, teiste kiusamine või kiusatavaks olemine, liiga palju internetis aja veetmine või ebatervisliku sisuga mängude mängimine.

1. Kuidas N-ile meeldib vaba aega veeta?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

2. Kas N-il on mõni hobi?

Kas tal on võimalusi selle hobiga tegeleda või huviringis osaleda, sh kas tegevus või huviring on saadaval, rahaline olukord võimaldab osalemist, transport on olemas jne?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

3. Kas N-il on sõbrad, kellega ta aega veedab? Kas tal on partner?

Mida neile meeldib koos teha? Kuidas sa sellesse suhtud?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

4. Kas N veedab palju 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 järgmine küsimus). Kuidas see N-i puhul on? Mida talle meeldib üksi olles teha?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Kui jah, siis miks? Kas ta toetamiseks ja kiusamise, diskrimineerimise ennetamiseks on midagi ette võetud?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

6. Kas N käib kooli kõrvalt osakoormusega tööl?

Mis sa arvad, mida see talle tähendab? Kuidas ta töö ja kooliga hakkama saab?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Vanavanem, tädi või onu, sõbra vanem, treener, juhendaja jne.

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Nooruki kasvatamine ja majapidamistööd

1. Mis tunne on olla nooruki, sh N-i vanem?

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

2. Kuidas kulgevad igapäevased tegevused N-iga?

Hommikutegevused

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Hügieeni ja pesemisega seonduv

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Riietumine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Söömist puudutav

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Füüsilised ja vabaõhutegevused

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Rahateemad

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Ekraaniaeg, sotsiaalmeedia

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Kojutuleku kellaaeg

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Voodisse ja magama minemine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Mis need on ja kuidas need tal lähevad?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

4. Erimeelsused ja konfliktid N-iga.

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

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

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

5. Kas oled märganud N-i juures midagi muret tekitavat?

Näiteks raskus lapsevanema juurest lahkuda, kitsaskohad kooliskäimisel, püsiv halb meeleolu, depressioon, rahutus, võimetus keskenduda, trots, ärrituvus, käitumisraskused, ärevus ja hirmud, söömishäired, teistest eraldumine, märgid keelatud ainete tarvitamisest, foobiad või obsessiiv-kompulsiivne käitumine, veidrad mõtted, jutt või käitumine, kommentaarid, mis puudutavad enesevigastamist või surma või neile viitav käitumine.

Lapsevanemate heaolu ja sotsiaalne elu

1. Kuidas kirjeldaksid enda heaolu ja tervist?

Kas sul on püsivaid muresid ja stressireaktsioone või vaimse tervise raskuseid? Millised need on? Mis sa arvad, kas neil probleemidel on mõju ka lastele ja nende 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 keerukused, keelatud ainete tarvitamine.

Üks lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

2. Muud mured.

Kas sul on muresid, mis on seotud näiteks teiste laste, sugulaste tervise, töö, perekondliku stressi või muuga? Kuidas nendega toime tuled? Kas vajad tuge näiteks koolilt, tervishoiu- ja sotsiaalteenuse osutajalt või oleks abi rahalisest toetusest?

Üks lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

3. Suhtlemine ja probleemide lahendamine.

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

Vestlus lapsevanemate vahel

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

N-i või teiste lastega rääkimine

Tugevus ☐

Haavatavus ☐

4. Majapidamistööd, laste kasvatamine ja tasustatud töö.

Kuidas tuled toime kõigi nende kohustustega? Kas oled rahul, kuidas tööd jaotatud on? 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, nõude ja pesu pesemine, koristamine,

kodused remonditööd, auto parandamine jne

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Tasustatud töö

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

5. Paarisuhe.

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

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

6. Sotsiaalne elu, sõbrad, sugulased.

Rõõm ja ühised tegevused

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Praktilise toe kättesaadavus

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

7. Kas sooviksid millestki veel rääkida?

8. Kodune ülesanne: vt järgmine leht*.

9. Soovi korral võite vestlusele kutsuda ka N-i.

Oleks kasulik, kui vanemad saaks kodus lastega tugevustest ja haavatavustest, mis lapsi puudutavad, rääkida. Lastel võib olla ideid, mida on oluline tegevusplaani lisada.

10. Seansi lõpetamine.

Kuidas see vestlus sulle (ja teisele vanemale) tundus? Kuidas see spetsialisti meelest läks?

Järgmise kohtumise kuupäev: _____

Aitäh!

Kodune ülesanne

On aeg hakata otsi kokku tõmbama. Saad kaks ülesannet, millele kodus keskenduda.

Ülesanne 1. Palun tutvu lisadega 1 ja 2 või käsiraamatuga „Kuidas saan oma lapsi aidata?“.

Lisa 1 „Jagatud mõistmine ja koostöö perekonnas“ selgitab, mida jagatud mõistmine endast kujutab. Lisas kirjeldatakse, kui oluline on pereliikmete jaoks, et nad perekonnas toimuvat mõistaksid. Nagu peagi näed, kehtib see ka laste kohta.

Lisa 2 „Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ ja käsiraamat „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 keerukuste või raske haiguseni.

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

Plaani tegemisel on abiks nimekiri „**Millele Räägime Lastest meetodi tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata?**“. Palun võta logiraamat järgmine kord tulles kaasa.

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 Räägime Lastest meetodi tegevusplaani koostades tähelepanu pöörata?

Siin on mõni oluline tegur, mida RL-i tegevusplaani loomisel arvestada. Need puudutavad nii lapsevanemaid kui ka last.

NB! Ei eeldata, et pere peaks olema edukas kõigis allolevates punktides – tõenäoliselt ei suuda seda ükski pere. Nimekiri aitab leida oma tugevad küljed ja võtta tähelepanu alla probleemid, millele pead oluliseks tegevusplaanis ja pereelus keskenduda.

1. Perekonnas valitseb üksteisemõistmine ja koostöö.
 2. Lapsevanemad arutavad keerulisi probleeme ja teevad edasiviivaid plaane.
 3. Kui probleemid mõjutavad lapsi, aitavad vanemad neil toimuvast aru saada ja olukorraga toime tulla.
 4. Laste kasvatamine ja majapidamistööd jagatakse vanemate vahel nii, et kõik 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 partneritel omavahel kui ka kogu perel koos.
 8. Perel on sõbrad ja sugulased, kes toovad rõõmu ning annavad praktilist tuge.
-
9. Lapsed tunnevad, et vanemad armastavad ja hindavad neid ning hoolivad neist.
 10. Lapsevanemad veedavad lastega aega ja mängivad nendega.
 11. Lastel on huvid ja sõbrad.
 12. Lapsi väärtustavad õpetajad, treenerid, juhendajad ning koolikaaslased.
-
13. Pereliikmed julgevad abi küsida, isegi kui see tundub keeruline või häbiväärne.
 14. Perel on ligipääs teenustele, kus neile saab osaks mõistmine, tugi ja abi.

Teine Räägime Lastest vestlus

1. **Osaliste tervitamine:** kuidas on läinud?
2. **Kuidas eelmine RL vestlus sulle tundus?** Kuidas see spetsialisti meelest läks?
Kas sooviksid mõne juba arutatud teema juurde tagasi minna?
3. **Seansi kulu ja eesmärkide selgitamine.**
4. **Kuidas kodune ülesanne sind ennast tundma pani?** Kas sul oli selle jaoks aega? Kui ei olnud, pole midagi. Vaatame ülesannet praegu koos.

Lisa 1 „Jagatud mõistmine ja koostöö perekonnas“

Mida sa sellest arvasid? Kuidas see kõlab, kas tundub loogiline?

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

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

5. **Kuidas see vestlus sulle tundus?** Kuidas see spetsialisti arvates läks?
6. **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 või tekivad seoses sinu tugevuste ja haavatavustega? Kas tekkis üllatus- ja pettumuskohti või küsimusi?

Tegevusplaani koostamine

1. **Millised tugevused** otsustasid plaani tegemisel tähelepanu alla võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida teha. Kirjutada siia, mis otsustati.

2. **Millised haavatavused** fookusesse võtta? Ajurünnak: mõtle kõigile võimalustele, mida saaksid ette võtta. Kirjutada siia, mis otsustati.

- Kui edasised tegevused ei ole vajalikud, mine jaotise „Kohtumise ja Räägime Lastest vestluse lõpetamine“ juurde.
- Kui on vaja lisaabi, jätkka jaotisega „Räägime Lastest meetodi võrgustikukohtumise planeerimine“.
- Kui vajad veel tuge, kuid võrgustikukohtumine ei ole võimalik, siis antakse sulle teavet vajalike teenuste ja nendeni jõudmise kohta.

Räägime Lastest meetodi võrgustikukohtumise planeerimine

- a) Kohtumise eesmärgi selgitamine.
 - b) Kohtumise ülesehituse selgitamine.
 - c) Lapsevanemad lepivad kokku, mida nad soovivad ja ei soovi arutada.
 - d) Tegevusplaani jaoks tugevuste, haavatavuste jm võimalike teemade kirjanemine.
 - e) Keda kutsutakse ja kes kutsub?
-
-

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

- f) Võrgustikukohtumise kuupäev: _____

Kohtumise ja Räägime Lastest vestluse lõpetamine

Kuidas kohtumine ja RL-i vestlus sulle tundus? Kuidas see spetsialisti meelest läks? Kas see oli sulle abiks? Kuidas? Kas kerkis esile midagi murettekitavat, mida soovid arutada?

Kui lapsevanemad jätkavad teenuse kasutamist, on nad teretulnud rääkima pereoludest ja lastest millal tahes soovivad. Head uudised rõõmustavad spetsialiste, kuid vajaduse korral on nad valmis pakkuma tuge. Leppige kokku, kas spetsialist võib hiljem ise lapsi puudutava vestluse algatada.

Aitäh!

1. Soe vastuvõtt ja kohalolijate tutvustamine.
2. Seansi ülesehitusest ja ettevalmistustest rääkimine.
3. Kokkuleppe järgi kohtumise ajendite ja tähelepanu vajavate valdkondade, s.t tugevuste ja haavatavuste kirjeldamine (lapsevanemad ja läbiviija).
4. Vestlus lapsevanemate ja teiste kutsutud osalejatega.
 - a) Küsimuste ja seisukohtade selgitamine
 - b) Ideede jagamine, kuidas iga punktiga edasi minna
 - c) Ideede muutmine konkreetseteks tegevusteks, millega kõik pereliikmed nõustuvad
5. Kirjaliku tegevusplaaniga kokkuvõtte* koostamine.

Kasutage selleks tahvlit või projitseerige plaan seinale. 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.

Kui perekond sellega nõus on, antakse meespea kohtumise lõpus kõigile osalejatele.
6. Järelkohtumise ja selle osalejate kokkuleppimine**.

Võrgustikukohtumise lõpetamine

Kuidas kohtumine osalejate arvates läks?

Kas tundsite, et teid kui pereliikmeid mõisteti? Kas saite vajalikku tuge?

Koosoleku läbiviija teeb kokkuvõtte, annab kokkuleppe järgi osalejatele meespea, tänab neid ning kuulutab kohtumise lõppenuks.

****** Soovitav on korraldada vähemalt üks järelkohtumine, et osalised saaksid väljendada, millised edusammud on toimunud, ja otsustada, kas uus kohtumine on vajalik. Kohtumiste hulk ja sagedus oleneb 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 tulevikuks. Kui leitakse, et lisategevused on vajalikud, kirjutatakse uus meespea. Selles kirjeldatakse, millised tegevused peaksid jätkuma ning mida on vaja veel teha.

***Kirjaliku tegevusplaaniga kokkuvõte**

Võrgustikukohtumise kuupäev: _____

Teemad (Nt 3)	1. teema: 2. teema: 3. teema:	
Osalejad	Millal ja millist tegevust tehakse (Nt kuupäev, kellaaeg)	Järelkohtumise kuupäev

Mõtteained pereliikmetele

JAGATUD MÕISTMINE JA KOOSTÖÖ PEREKONNAS

Räägime lastest logiraamatus tähendab jagatud mõistmine perekonnas seda, et lapsevanemad ja laps mõistavad üksteist ning neil on perekonnas toimuvast sarnane arusaam. **Lapsevanemad mõistavad lapse kogemusi ja tundeid ning ka laps saab aru, miks vanemad teatud olukorras mingil moel käituvad.** Perekonnas toimuv tundub loogiline nii lapsele kui ka vanematele.

Jagatud mõistmine ühendab pereliikmeid, loob kuuluvustunde ning paneb aluse koostööle, keeruliste probleemide lahendamisele ja sujuvale igapäevaelule.

Jagatud mõistmine on oluline igas peres. Eriti tähtis on see aga peredele, kes seisavad silmitsi olukordadega, millest on keeruline rääkida. Sellised raskused on näiteks lapsevanemate kurnatus, stressist põhjustatud pinged, haigused, keelatud ainete tarvitamise ja vaimse tervisega seotud probleemid, töötus, rahamured. Niisugused katsumused mõjutavad lapsevanemate käitumist ja pereelu nii, et lapsed muutuvad sageli ebakindlaks või isegi kartlikuks ega tea, kuidas nad peaksid käituma. Keerukustega silmitsi seistes on vastastikune mõistmine ja koostöö olulised pere vastupidavuse, hakkamasaamise ja edasimineku seisukohast.

Näide

Lapsevanematel on rahamured, mistõttu nad tunnevad suurt survet ja vaidlevad palju. Lapsed tunnevad hirmu ega saa öösel magada, sest kardavad, et perekond laguneb. Päeval muudab väsimus ja mure lapsed pahuraks. Vanemad pole lahkuminekut isegi kaalunud, kuid pinge tõttu saavad nad tusaste laste peale pahaseks. See kõik tekitab nõiaringi.

Olukorrast rääkimine ja jagatud mõistmise loomine on kasulik kõigile ning teeb lõpu kasvavatele pingetele ja konfliktidele. Lapsevanemad õpivad mõistma laste hirme ja käitumist, lubavad asjadest rääkida asjalikumalt ning kinnitavad, et ehkki olukord on keeruline, saab kõik korda.

Lapsevanemad otsustavad küsida ka lastelt abi ja ideid rahaliseks toimetulekuks. Isa ütleb: „Juss, sul on uut jopet vaja, aga meil ei ole piisavalt raha, et osta see jope, mis sulle väga meeldis. See tegi meid mõlemaid õnnetuks. Kas sul on mõtteid, mida me võiksime teha?“ Jussil on hea meel, et tema arvamust küsiti, kuid ta on mõnda aega vait. Sekkub Jussi vanem õde Leena: „Me võime koos kasutatud asjade poodi minna. Ma tean ühte, kus on päris lahedad asjad. Paljud mu sõbrad käivad seal riideid ostmas. Mis sa arvad?“ Juss noogutab, ehkki pisut kõhklevalt.

Lapsed said selgituse vanemate vaidlustele ja hääletoonile. Neile kinnitati, et pere ei lagune ning peale selle tundsid nad, et on lapsevanematega ühes tiimis: neid kutsuti appi, et aidata perel olukorraga hakkama saada. Edaspidi magasid lapsed öösiti rahulikult. Sellegipoolest on mõnikord väga raske algetada lastega vestlust kitsaskohtadest, mida tavaliselt peetakse täiskasvanute muredeks. Lisad 2 ja 3 aitavad sul sellega alustada.

Mõtteainet pereliikmetele ja spetsialistidele

LASTEGA KEERUKUSTEST RÄÄKIMINE

Iga pere seisab aeg-ajalt silmitsi raskustega. Mõnest probleemist ja nende tagajärgedest on väga raske rääkida isegi täiskasvanutega, rääkimata lastest. Need võivad olla näiteks lapsevanemate ülemäärane stress ja vaimse tervise mured. Sellised tegurid mõjutavad aga meeleolu ja käitumist ning seeläbi ka pereelu ja teistega suhtlemist. **Pereliikmed, sh lapsed, on segaduses. Pereliige, kes probleemidega silmitsi seisab, on sageli sama nõutu nagu kõik teisedki.** Iga pereliige peab mõistma, mis peres toimub ja mida teha.

See tähendab, et **lapsed vajavad vanemate selgitust selle kohta, mida nad on näinud, kuulnud, tundnud, mõelnud ja kartnud, ning vestluse pidamist sellest, mida eri olukordades ette võtta.** Vaja on avatud ja edasiviivat vestlust.

Siinses lisa käsitletud raskused puudutavad eri küsimusi, mis võivad perekonnas ette tulla. Kui pere seisab silmitsi probleemidega, nagu pereliikme raske haigus, töötus, majanduslikud probleemid, suhte probleemid või paguluses viibimine, mõjutab see lapsevanemaid. Nad on tavaliselt nagu kilp, mis kaitseb lapsi igapäevamurede eest. Olukord võib aga üle jõu käia ka neil ning nad võivad muutuda kergesti ärrituvaks, kärsituks, masendunuks või ärevaks. Nad võivad lihtsasti vihastuda, endasse tõmbuda ja halvasti magada. Need sümptomid mõjutavad lapsi igas peres, mitte ainult neis, kus vanemad kannatavad diagnoositud vaimse tervise häirete all. Probleemidest rääkides kõneleme *meist kõigist* ega tekita vastandust *meie ja nemad*.

Mõeldud pole ühe kohtumisena peetud vestlust, vaid kogu protsessi, mida perekonnas keerukatest teemadest rääkimine eeldab. Protsess toimub sammude haaval ning mõistmine areneb järk-järgult päevade ja kuude möödudes. Olukorrad muutuvad ja lapsed saavad vanemaks. Vanemate ja laste arusaamine vaimsest tervisest, psühholoogilistest reaktsioonidest ning sellest, kuidas nendega toime tulla, areneb kogemusega. **Meie RL-is loodame, et keerulistest teemadest rääkimine, pereliikmetevahelise mõistmise väärtustamine ning koos lahenduste otsimine muutuvad peretraditsiooniks.**

Vaja on avatud ja tulemuslikku vestlust. Nüüd küsime *miks?*

Avatud ja edasiviiv vestlus aitab järgmist

1. **Lapsevanematel** mõista last, tema kogemust ja käitumist, samuti nende endi käitumist ning selle mõju lapsele.

Miks mu laps alati nii vihane on? Miks nii vaikne ja endassetõmbunud? Miks kõige väiksem kogu aeg mu küljes ripub? Miks teismelist kunagi kodus ei ole? Niisugusel käitumisel võib olla mitu põhjust, kuid need ja paljud teised olukorrad võivad tuleneda lapse murest ja ebakindlusest kodus toimuva suhtes.

Lapsevanemad õpivad mõistma oma käitumist ja lapse reaktsioonide põhjust.

2. **Lapsel** mõista ja mõtestada vanemate käitumist ja perekondlikku olukorda, samuti nende endi reaktsioone ja käitumist.

Miks emme nii palju nutab? Miks issi kogu aeg nii vihane on? Kas see on minu süü? Laps süüdistab iseennast.

Lapsed mõistavad oma reaktsioone ning seda, kuidas nad kodus toimuvast aru saavad: ma ei ole paha laps.

3. **Lapsel ja vanematel** üksteist mõista ning igapäevaelus üleskerkinule koos lahendusi leida. See on iseäranis oluline neis olukordades, mis last mõjutavad.

Probleemide lahendamises osalemine aitab lapsel tunda ja mõista, et ta on hinnatud ning oluline pereliige. Lastel on tihti pealehakkamist ja häid ideid.

Lapsed teavad, kuidas eri olukordades käituda, ega jää abituks.

4. **Anda lapsele** teadmise, et vanem on tema jaoks olemas: keeruline teema on vestluseks avatud ning laps saab soovi korral vanemate poole pöörduda ja küsimusi esitada.
5. **Muuta peresuhted** lihtsamaks ja pingevabamaks, sest pole vaja tunda häbi ega süüd, samuti asju teiste eest varjata.

Lühidalt: kolm peaesmärki lapsega keerulistest teemadest rääkimisel

1. Aidata lapsevanematel last mõista, saada aru tema kogemustest, reaktsioonidest ja tunnetest ning sellest, mida need lapsele tähendavad.
2. Aidata lapsel vanemaid, nende käitumist ja pereolukorda mõista, samuti iseendast, oma kogemustest ja reaktsioonidest aru saada.
3. Aidata lapsel ja vanematel teineteist mõista ning koos lahendusi välja töötada.

Millest rääkida?

- Laps peab tundma, et vanemad on tema jaoks olemas ja aitavad tal toimuvat mõista. Ka lapsel on oma küsimused ja kogemused, mida vestlusesse tuua. Eesmärk on, et vanemate ja lapse vahel oleks dialoog, mitte infotund. Samas ei tohi last ka rääkima sundida. Ta võib alguses olla väga vaikne ja see on täiesti normaalne.
- Toimuva mõistmiseks ja pereliikmetega suhestumiseks vajab laps selgitust selle kohta, mida ta on näinud, kuulnud, tundnud, mõelnud ja karnud. Laps ei vaja kohe alguses infot psüühikahäirete kohta. Faktilise info esitamine tuleb hiljem, olenedes ka lapse vanusest.
- Lapsel võib olla palju mõtteid ja küsimusi. Ta juurdleb ehk selle üle, mis toimub ja mis on valesti. Kas, kuidas ja millal hakkab vanem ennast paremini tundma? Mis meie perega juhtub? Kas ka mina võin haigestuda? Ta arutleb, kas ta on olukorra tekkimisele kuidagi kaasa aidanud ning mida ta saaks teha, et aidata. Ta võib ka tunda, et ei tohiks sõpradega lõbutseda, kui vanem end halvasti tunneb. Tõstata need teemad vestluste käigus, isegi kui laps nende kohta ei küsi.
- Millest mitte rääkida? See on teine oluline küsimus, millega lapsevanemad silmitsi seisavad. Laps ei pea teadma vanemate probleemide üksikasju. Last – olenemata vanusest – ei tohi teha kaaslasena, kellega lapsevanem oma eluraskusi jagab. Kui vanem vajab inimest, kellele toetuda ja kellega rääkida, tuleks teda julgustada küsima abi sõbralt või kasutama spetsialisti teenust.

Kujutleme, et lapsevanem pole õudusunenägude tõttu peaaegu üldse magada saanud ning viibib hommikusöögilauas poolunes. Tema peas keerlevad öösel nähtud õudused, kuid selle asemel, et neid kirjeldada, ütleb ta: „Vabandust, et ma natuke hajevil olen, ma magasin halvasti. Ära muretse, ärkan varsti üles!“ Lapsevanem teadustas probleemi, andis selgituse ja kirjeldas, kuidas olukord laheneb. **Need on kolm peamist sammu laste ja miks mitte ka täiskasvanutega keerulistest asjadest vestlemisel.**

Lapsevanematel ei soovitata rääkida lastele probleemidest, mis ei ole lapse elus olulised.

Näiteks kui vanem räägib lapsele keerukustest, mis tal endal lapsepõlves ja võib-olla ka oma vanematega olid, võivad need mured lapsele koormaks muutuda. Seda eriti juhul, kui lapsel on kõnealuste vanavanematega hooliv suhe. Kui need kogemused vanemat häirivad, tuleks neid arutada teiste täiskasvanutega.

Kuidas alustada keerukustest rääkimist?

- Kasuks tuleb, kui lapsevanemad mõtlevad enne koos välja, milline on nende sõnum ja kuidas nad seda väljendavad. Kui see osutub keeruliseks, küsi abi sinu perega töötavalt RL-i spetsialistilt.

- **Lapsed reageerivad vanemate probleemidele erineval moel.** Ole reaktsioonide suhtes tähelepanelik ja käitu nende järgi. Võid ka proovida iga lapse käitumist ennustada, et olla valmis neile igasuguse reaktsiooni puhul tuge ja lohutust pakkuma. Reaktsioonid võivad ulatuda ühest äärmusest teise alates meeleheitlikust nutmisest kuni viha ja süüdistamise või kuulamisest keeldumiseni. **Kõige tähtsam on last kuulata, lohutada, julgustada teda jätkama ning mõista ka valusaid reaktsioone.** Psühholoogilisi ja psühhiaatrilisi probleeme on palju häbimärgistatud ning seda võivad olla kogenud eriti vanemad lapsed.
- **Alustuseks võib valida konkreetse ja üsna lihtsa olukorra,** kus käitused lapse ees sümptomaatiliselt. Vestluse käigus õpid oma kogemusi tundma ning hiljem suudad tulla toime ka keerulisemate olukordadega.

Näited

- „Kas olete märganud, et ma olen viimasel ajal väga vaikne ja veedan väga palju aega voodis?“
 - Vanematele lastele: „Olen mõnda aega ennast halvasti tundnud. Kas sa oled seda tähele pannud?“ Noor noogutab. „Kas sa oled kuulnud depressioonist?“ Uus noogutus. „Mida sa sellest tead?“ „Et inimesed on väsinud.“ „Mul ongi depressioon. See teeb mind väga väsinuks, kuid sageli ka vihaseks. Kas sa oled seda märganud?“
 - **Kasuta väljendeid või termineid, mis on lapsele tuttavad.** Väikeste lastega rääkides võib vanem probleemi nimetada selle peamise tunnuse järgi. Näiteks võib rääkida une-, nutu-, vihahaigusest või pahurast meelest. Mis iganes tundub olukorra ja lapse jaoks õige.
- Noored kasutavad internetti ning võivad olla lugenud mitmesugust teavet vaimse tervise kohta. Mõnel puhul on hea internetist üheskoos infot otsida, et hiljem selle üle ühiselt arutleda.
- Kui avatud arutelu on alanud, jätkub see sageli spontaanselt eri olukordades, nagu nõudepesu, küpsetamise, televiisori vaatamise, jalutamise jms käigus. See ongi eesmärk: rääkida ka keerukustest vabalt just siis, kui need pähe tulevad.

Ühtekuuluvustunne, lootus ja tulevik

Kui pere seisab silmitsi tõsiste probleemidega, on lootus ja optimism tuleviku suhtes sageli ohus. Kui raskustest ei räägita, tekitab vaikus pereliikmete vahel kauguse ning suurendab lootusetuse tunnet.

- **Kõigepealt – JA SEE ON KOHUSTUSLIK** – alati, kui räägid millestki perele raskusi valmistavast, **seleta lapsele**, mida tehakse praegu ja edaspidi. **Tulevik näitab perspektiivi**. Näiteks kui vanem on haige, siis ütle lapsele, et ta saab ravi. Rahamurede korral ütle, et me võime koos plaane teha, et vähemaga hakkama saada. Suhteprobleemide korral selgita, et te mõlemad armastate teda ja hoolitsete ta eest, isegi kui lahutate jne.
- **Kutsu laps endaga koos probleemidele lahendusi leidma**. Nii muutub perekond meeskonnaks ning koos ehitatakse tee tulevikku.

Näited

Lapsevanem ütleb lastele: „Nagu te teate, on mul raskusi hommikul üles tõusmisega, kui te kooli lähete. Kas teil on soove või ideid, kuidas saaksime hommikuid kõige paremini korraldada?“

Kui ühel lapsel on tekkinud liiga suur vastutus majapidamistöode ja nooremate õdede-vendade eest hoolitsemise pärast, peaksid vanemad tegema koos pereliikmete ja sugulastega plaani, kuidas need ülesanded saaksid ilma last koormamata täidetud.

Lisas 1 on ka näide, kus lapsevanem palub lapselt abi, et pere võiks vähesema rahaga hakkama saada.

Lastest saavad sellistes olukordades meeskonnaliikmed ja tegutsejad, mitte passiivsed kõrvalseisjad – ja neil on häid ideid! Lapsed õpivad, et nende võimuses on asju muuta ning nad tunnevad end vajaliku ja väärtustatuna.

- **Veendu, et laps tunneks, et ta võib sinu poole pöörduda igal ajal**: olgu see siis murede ja küsimuste lahendamiseks, toetuse saamiseks või lõbusate tegevuste jaoks.
- **Rasketel teemadel rääkimine ei pea olema ainult kurb, vaid võib sisaldada ka rõõmu ja naudingut**. Kui majanduslike probleemidega pere laps saab uue jope, miks mitte tähistada seda ... jäätisega? Või kas pole tähistamist väärt, kui kõik söövad hommikust ja jõuavad õigeks ajaks kooli?

Kokkuvõte

Peres keeruliste probleemide arutamine ja igapäevaelus üleskerkinule lahenduste otsimine lähendab lapsevanemaid ja lapsi. Kasvavad ühtekuuluvustunne ning lootus ja usaldus tuleviku suhtes. **Edasiviiv ja avatud vestlus ning keeruliste küsimuste üheskoos lahendamine aitavad raskete aegadea paremini toime tulla.**

EU4Health

Projekti number: 101101249



Ospedale Niguarda



UNIVERSITY OF TURKU

CEIPES

CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Kaasrahastatud Euroopa Liidu poolt

Rahastatud Euroopa Liidu poolt programmi EU4Health (EU4H) raames – toetuslepingu nr 101101249 alusel. Väljendatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Tervise ja Digitaalse Täitevasutuse (HADEA) seisukohti. Euroopa Liit ega toetust andev asutus ei vastuta nende eest.