



Räägime Lastest
logiraamat tööks peredega.
12–18-aastane noor.

Tytti Solantaus
2023



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 tööks peredega. 12 – 18-aastane noor. Turu Ülikool / INVEST

Räägime Lastest logiraamat tööks peredega. 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.

TERVITUS LAPSEVANEMATELE

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 tõuse 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

Tytti Solantaus

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

ESIMENE RL-i VESTLUS

Alustamine

1. Osalejate tervitamine ja tutvustamine.
2. Lühikäide 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.

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 lõimuda 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 end halvasti tundva emaga kodus olla.

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 rõõmudest 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 ☐

Kui kool on õpilasele stressirohke, võib see olla tingitud paljudest teguritest. Võimalik, et õpetajad ja koolisüsteem avaldavad õpilasele 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.

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 töö 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 töö käib?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

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

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

5. Kuidas kulgevad tööga seotud tegevused?

Õigeks ajaks tööle jõudmine

Tööpäeval söömine

Tööülesannete täitmine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐Tugevus ☐ Haavatavus ☐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 ☐

Kui töö on N-i jaoks väga stressirohke, võib see olla tingitud paljudest teguritest. Näiteks on võimalik, et ülemused ja töösüsteem avaldavad töötajale edu saavutamiseks liiga palju survet. Võib ka olla, et N ei saa töö näiteks erivajaduse, depressiooni, ületöötamise jaoks piisavalt tuge.

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 ☐

Kui keegi (kas täiskasvanu või ka laps) on käitunud füüsiliselt või psühholoogiliselt (ähvardamine, ahistav keelekasutus, solvamine) väärkohtlevalt, arutage seda ning märkige tegevusplaani meelepea probleemiga tegelemiseks.

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, käitumiskasvatus, 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 ☐

Näited tugevustest: lapsevanemad tunnevad end stressist hoolimata hästi. Stressireaktsioonid ja vaimse tervise probleemid on süvenenud, kuid raviteenused on toetavad ja pakuvad tuge ka perele.

Näited haavatavustest: lapsevanemate vastupidavus ja vaimne energia on märkimisväärse surve all. Stressi sümptomid on süvenenud, lapsevanemad on sageli ärritunud ja vihased. Lapse kohalolu on raske nautida, alkoholi või narkootikumide tarvitamine perekonnas on suurenenud, raviteenusest ei ole abi või see ei laiene perekonnale.

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

Läbiviija logiraamat
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 kitsaskohad? Kas oled selgitanud lastele võimalikke muutusi oma käitumises?

Vestlus lapsevanemate vahel

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

N-i või teiste lastega rääkimine

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. Seda punkti võiks tutvustada kohe ning tulla selle juurde tagasi teisel seansil. Vastastikuse mõistmise loomine ja toetamine ning koostöö probleemide lahendamisel on ühed RL-i peamistest eesmärkidest (vt lisa 1 ja 2).

Näited tugevustest: lapsevanemad arutavad omavahel raskusi ja stressi põhjustavaid olukordi, vanematega arutatakse lastega seotud probleeme ja 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, sest vestlus viib sageli tülide või endassetõmbumiseni. Lapsevanemad jäävad raskustes üksi, kodune õhkkond on kurb, pessimistlik, ärev. Lapsed võivad olla käitumiseraskustega, rahutud või endasse tõmbuda. Raviteenused ei ole piisavalt toetavad või ei laiene pereliikmetele.

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, sugulaselt 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

Läbiviija logiraamat
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 tutvü lisadega 1 ja 2 või käsiraamatuga „Kuidas saan oma lapsi aidata?“.

Kui pere tegeleb vaimse tervise raskustega, võiks soovitada käsiraamatut „Kuidas saan oma lapsi aidata?“ või anda see neile. Seal tutvustatakse põhjalikumalt perekondlikku olukorda ja lastega õigesti rääkimist.

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.

Lisa 3 „Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ spetsialistile ja käsiraamat „Kuidas saan oma lapsi aidata?“ annavad üksikasjalikku teavet lastega rääkimise kohta ning aitavad küsimusi lapsevanematega arutada. Lisad võib anda ka vanematele.

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 all olevates 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?

Selgita, mida jagatud mõistmine endast kujutab, ning kasuta näidet selle selgitamiseks. Võid näite ka välja mõelda.

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?

Lisa 3 „Lastega keerulistest probleemidest rääkimine“ nõustajale ja käsiraamat „Kuidas saan oma lapsi aidata?“

Materjalid sisaldavad teavet pere vaimse tervise raskuste kohta ning aitavad neid lapsevanematega arutada. Lapse arengulist vanust silmas pidades toimida nende lisade või käsiraamatu järgi, olla lapsevanemate vastuste suhtes tähelepanelik, arutada teemasid ja näiteid eri nurkade alt ning lisada oma näiteid. Kui lapsevanemad soovivad, võib käsitaamatut ka koos uurida ja neile eriti olulised teemad välja valida.

Mitte kunagi survestada lapsevanemaid rääkima millestki, mille suhtes neil on segased tunded või mida nad keelduvad arutamast.

Kui lapsevanemad on lapseootel või väikese lapsega, siis neile ei pruugi lisa 2 praegu huvi pakkuda ja selle vestluse võib vahele jätta. Siiski võiks püüda nende järgi orienteeruda, sest avatud vestluse pidamine võib olla keeruline ka abikaasade ja võimalike vanemate laste vahel. Sel juhul minna edasi juhendite kohaselt. Arutage sisu ja näiteid eri vaatepunktidest ning lisage oma näiteid.

Spetsialistina olla valmis vastama vanemate küsimustele seoses laste vanusega, nende jagatud murega (halvast meeleolust enesetapukatseni), kes räägib, kuidas protsessiga edasi minnakse, jne. Kui (vaimse tervise) keerukustest rääkimine valmistab vanematele raskusi, võib soovitada tegevusplaani kohtumist, kus nad saavad sellistest probleemidest spetsialistiga ja ka omavahel rääkida.

5. **Kuidas see vestlus sulle tundus?** Kuidas see spetsialisti arvates läks?
Eesmärk on läheneda probleemidele eri nurkade alt. Spetsialist peaks hoidma meeles, et tema ei ole see, kellel on kõik vastused ja kes ütleb, mida pereliikmed peaksid tegema. Pereliikmetel peab laskma ise otsustada. On suurepärane, kui kohtumisest õpib nii spetsialist kui ka pere.
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 kirjapanemine.
- 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!

Räägime Lastest meetodi võrgustikukohtumine

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

EU4Health

Projekti number: 101101249



Ospedale Niguarda



UNIVERSITY OF TURKU



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.