



Räägime Lastest
logiraamat tööks peredega.
1–5-aastane laps.

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. 1 – 5-aastane laps. Turu Ülikool / INVEST

Räägime Lastest logiraamat tööks peredega. 1 – 5-aastane laps © 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!

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, järgmisel tõmbavad end sinu süles turvaliselt kerra.

Oled kutsutud Räägime lastest lähenemisviisil põhinevale vestlusele, mis keskendub sinu lapse heaolule. Tere tulemast vestlema! Siin on lähenemisviisi lühiülevaade, mis loodetavasti vastab küsimustele 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.

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.

Laps

1. Kas soovid rääkida natuke endast ja oma rollist lapsevanemana ning jutustada oma perest?
Kas spetsialist soovib enda kohta midagi jagada?

2. Kuidas sa N-i kirjeldaksid?

Missugune ta on? Mida talle meeldib teha? Mis ta naerma ajab?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

3. Kas N on toonud sulle erilisi rõõmuhetki?

Kas oskad mõnda meenutada?

Üks lapsevanem

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

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 jonnihooaegu, 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. Ta on väga nõudlik ning vajab peaaegu pidevalt vanema tuge. Lapsel on raskusi magamisega, sagedased on tujuhood. Lapsevanemad on abitud, ärevil, kurnatud. Raviteenustest ei ole abi või need ei laiene perekonnale.

5. Kas sul on N-iga seoses muresid

Kas oled otsinud abi? Kust?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

6. Kas sul on teiste lastega muresid?

Kas oled otsinud abi? Kust?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Laps kodus

1. Kas N naudib oma õdede ja vendade seltskonda?

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

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

2. Kas N-il on ümbruskonnas mängukaaslasi?

Mida neile meeldib koos teha?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

3. Kuidas läheb N-i söömine ja toitmine?

Kas söögiaeg on sulle ja talle enamasti meeldiv kogemus või paras katsumus?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

4. Kuidas pere magab?

Kas saate piisavalt puhata?

N

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teised lapsed

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

5. Teised igapäevategevused ja meeleolu nende tegemisel.

Hommikutegevused

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Mähkmed, potitamine, tualeti kasutamine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Mängimine

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Ekraaniaeg

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Magamaminek

Tugevus ☐ Haavatavus ☐Laps lastehoius1. Kuidas N-ile meeldib lastehoius või asendushoolduses käia? Tugevus ☐ Haavatavus ☐

2. Kas N mängib teiste lastega ja naudib nende seltskonda?

Kas tal on sõpru?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

3. Kuidas kulgevad igapäevased tegevused?

Söömine, magamine, potitamine, mängimine, välitegevused jne.

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

4. Millised on sinu meelest suhted N-i ja lastehoiu õpetajate vahel?

Kas N on kellegagi lähedane?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

5. Milline on sinu koostöö õpetajatega?

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

6. Kas on midagi veel, millest sooviksid rääkida?

Lapse kasvatamine ja majapidamistööd

1. Mis tunne on olla N-i lapsevanem?

Üks lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Teine lapsevanem

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

2. Kuidas sa N-iga aega veedad?

Mida te koos teete? Kas on midagi erilist, mille koos tegemist 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. Laps tahab oma saavutusi lapsevanematele näidata ja 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, ta veedab üsna palju aega näiteks televiisorit vaadates. Vanema ravi- ega lapse päevahoiuteenus ei ole abiks.

3. Kuidas tulla toime stressirohkete olukordadega?

Iga lapse kasvatamisel esineb stressirohkeid olukordi. Näiteks peab kiiresti kuhugi 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: lapsevanemad on leidnud viise, kuidas stressirohkeid olukordi lahendada. Nad lohutavad last kordamööda, eriti öösiti. Vanema ravi- ja lapse lastehoiuteenus on abiks.

Näited haavatavustest: lapsevanematel on võimatu last maha rahustada. Nad tunnevad end abituna ja on mõnikord meeleheitel. Tugi ei ole kättesaadav ja vanem kardab viha üle kontrolli kaotada. Kui vanem kaotab kontrolli, kasutab ta lapse taltsutamiseks jõudu või muid küsitavaid meetodeid. Ravi- ega päevahoiuteenustest ei ole abi.

4.-6. Kuidas tuled toime majapidamistööde, lapsevanemaks olemise ja tasustatud tööga?

Kas oled rahul sellega, kuidas on kohustused jagatud lapsevanemate vahel? Kui oled üksi, kas saad abi sõpradelt, sugulastelt või mujalt?

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 ☐

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.

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.

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 (nt palju magamine, töölemineku asemel koju jäämine, tihti vihane olemine jne)?

Vestlus 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. 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.

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 käitumisraskustega, rahutud või endasse tõmbuda. Raviteenused ei ole piisavalt toetavad või ei laiene pereliikmetele.

4. 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 ☐

5. Sotsiaalne elu, sõbrad ja sugulased

Rõõm ja ühised tegevused Praktilise toe kättesaadavus

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

Tugevus ☐ Haavatavus ☐

6. Kas sooviksid millestki veel rääkida?

7. Kodune ülesanne, vt järgmine leht*

8. 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?“.

Kui pere tegeleb vaimse tervise raskustega, võiks soovitada lisamaterjali „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.

Ekki N on võib-olla veel liiga väike, et 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 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 last, 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“ läbiviijale 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 käsiraamatut 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 © Mika Niemelä, Tytti Solantaus

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



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.

