

AVAETTEKANNE: "Toimetulek raskete noortega", Ülli Kukumägi

Käsitletavad teemad:

- ❖ Ohumärgid noorte käitumises viitavad, et tegemist võib olla antisotsiaalse isiksusehäirega.
- ❖ Erinevused "probleemsete" tüdrukute ja poiste käitumises.
- ❖ Miks koolikius ei ole süütu mäng? Peamised võtted, mida kasutatakse ohvriga manipuleerimiseks.
- ❖ Koolikiusu vaimsed ja füüsilised tagajärjed ohvrile.

***Ülli Kukumägi** on pikaajalise kogemusega verbaalse ja mitteverbaalse kommunikatsiooni lektor/koolitaja/nõustaja, kes on õppinud nii psühholoogiat, sõltuvushäirete ravimethodikaid, lahenduskeskset lühiteraapiat, hüpnoteraapiat, kehakeele dekodeerimist erinevate rahvusvaheliste ekspertide juures, s.h. Paul Ekman International Groupis. Omab pikaajalist avaliku esinemise praktikat konverentsidel, seminaridel, televisioonis. Ülli klientide hulka kuuluvad nii Eesti era- kui riigiettevõtted, s.h. haiglad, koolid, pangad, omavalitsused, Päästeamet, Töötukassa, Tervisekassa, Eesti kohtusüsteem, Liisingliit, Notarite Koda, Tartu Ülikooli Kliinikum jt. Vaata lektori kohta lähemalt www.bodylanguageacademy.ee*

I ÕPIRING

Lastevanematega vestluste läbiviimise kogemuslood „Räägime lastest“ meetodika, Maire Püss ja Janika Laurikainen

„Räägime Lastest“ meetodika olulisim osa on spetsialisti ja pere vaheline struktureeritud ent samas paindlik vestlus, mille keskmes on lapse igapäevaelu kodus, lasteaias, koolis või vabal ajal, et leida võimalusi säilienõtkuse suurendamiseks.

„Räägime Lastest“ lähenemist kasutamisel algab töö enamasti lapsevanematest.

Lapsevanemaga vestluse keskmes on lapse heaolu ja areng, arvestades tema igapäevaelu nii kodus, koolis kui ka sõpradega. Vestluse käigus arutatakse lapse igapäevaelu ja arengut, peresuhteid ja kodust keskkond, kooli ja õppimisega seotud küsimusi, lapse meeleolu ja emotsionaalset heaolu, sotsiaalseid ja sõprussuhteid jne

Spetsialisti ja lapsevanemate koostöös valmib tegevusplaan, mis toetab selgunud väljakutsetega tegelemist ning loob võimalusi olemasolevate tugevuste kasutamiseks.

Kui peale tegevusplaani koostamist selgub, et vanematel ei õnnestu mingil põhjusel ise neid tegevusi läbi viia ning nad vajavad lapse soodsa arengu toetamisel lisatuge, siis on võimalik koos vanematega planeerida pere tugivõrgustiku kohtumine.

Maire Püss, teenekas karjääri- ja perenõustaja, Põltsamaa Ühisgümnaasiumi psühholoogiline nõustaja

Janika Laurikainen, Jõgeva lasteaed „Rohutirts“ ja J. Poska nim Laiuse Põhikooli eripedagoog

II ÕPIRING

Märka ja teata, Rita Kaasik ja Karmen Allev

Igal lapsel on õigus elule, arengule ja kaitsele vägivalla eest. Lapse heaolu tagamise esmane vastutus lasub lapsevanemal, kuid süsteemne abi algab varajasest märkamisest. Õpiringis keskendumine abivajaduse tuvastamisele ja õigeaegsele teavitamisele, mis võimaldab pakkuda operatiivset tuge ning ennetada probleemide süvenemist. Siseriikliku nõustamisteenusega aidatakse kohalikul omavalitsusel tema taotluse alusel lastekaitsejuhtumeid lahendada.

Nõustamisteenusel keskendutakse juhtumikorralduslike põhimõtete järgmisele ja lastekaitsealastele toimingutele, et tagada lapsele ja tema perele vajalik abi ning toetus, mille eesmärk on lapse abivajadust vähendada või selle süvenemist ära hoida.

Ohvriabisse on oodatud pöörduma, kui sa oled ise või on keegi su lähedastest kannatanud kuriteo, vägivalla või kriisijuhtumi tõttu. Ohvriabisse võid pöörduda ka siis, kui oled näinud, kuidas kedagi on halvasti koheldud või on juhtunud õnnetus. Anname sulle ka nõu, kui muretsed lähedase pärast või tahad kedagi toetada.

Rita Kaasik töötab 13. aastat Sotsiaalkindlustusametis Ohvriabi peaspetsialistina Jõgeva maakonnas;

Karmen Alley töötab alates augustist 2022 Sotsiaalkindlustusametis lastekaitse juhtumite peaspetsialistina. Omab eelnevat töökogemust omavalitsuse sotsiaalvaldkonna spetsialistina. Veel enne seda mitmeid aastaid eripedagoog-abiõpetajana.

III ÕPIRING

Sõltuvusainete mõju noorte tervisele, muutused käitumises, Raido Onopa

Omades varasemat töökogemust Politseis erinevatel ametikohtadel, mille käigus on kokku puutunud narkootilisi aineid tarvitanud noortega. Lisaks SA Tartu kiirabi juhtumid, kus on samuti kokkupuuted ja väljakutsed narkootilisi aineid tarvitanud noorte abistamiseks. Õpiringi fookuses on märkamine ja teavitamine.

Raido Onopa töötab Jõgeva Vallavalitsuses spordi- ja terviseedendamise nõunikuna..

IV ÕPIRING

Noort toetav meeskonnatöö (HENK), Ain Klaassen

Käitumise muutmiseks valitavad sekkumisvõtted lähtuvad eelkõige normaliseerimisprintsipiidest ja on reeglina preemiapõhised. Eesmärgiks ei ole inimese muutmine, vaid teda ümbritseva keskkonna ning juhendamise kohandamine vastavaks inimese vajaduste ja võimetele.

Kui inimese vaimne võimekus on häirunud, siis enamasti on tal väga keeruline aru saada põhjus-tagajärg seostest. Seetõttu ei anna karistusepõhised meetodid käitumise muutmiseks mingisugust tulemust, sest inimene on võimetu seostama karistust oma ebaeeldiva käitumisega. Probleemne käitumine jätkub ja mida karmimaks muutuvad karistused, seda võimsamaks kujuneb tulemus. Halvimal juhul põhjustab selline sekkumine inimesele täiendava psüühikahäire, sest ta on sunnitud päevast-päeva taluma stressi tekitavaid julmi ja ebaõiglaseid provokatsiooniolukordi.

Käitumise muutmiseks tulemust andvad sekkumised lähenevad protsessile teisiti. Ebasobiva käitumise karistamise asemel püütakse hoopis sobivat ja oodatud käitumist premeerida ja tunnustada.

Ain Klaassen omab praktilist töökogemust tegevusterapeudina nii raske ja sügava intellektipuude kui liitpuudega lastega ning täiskasvanutega, samuti psüühilise erivajadusega täiskasvanutega. Ta on koolitanud erinevatel teemadel nii haridus-, meditsiini-, seadusandlus- kui hoolekandevaldkonna töötajaid.

VÕPIRING

Vaimse tervise teemaline ennetusprogramm ja õpe 3. kooliastme õpilastele (YAM), Liis Hennok

YAM ehk *Youth Aware of Mental Health* on rahvusvaheline koolipõhine ennetusprogramm, mis aitab suurendada noorte teadlikkust vaimse tervise teemadest ning tugevdada kaitsetegureid juba enne probleemide väljakujunemist. Programmi tuumaks on arutelud ja rollimängud, mis aitavad noortel õppida märkama vaimse tervise ohumärke, rääkima oma tunnetest ja otsima abi.

Uuringu eesmärk on hinnata Eestis 2026—2027 rakendatava YAM programmi noorte vaimse tervise ja suitsiidienetuse valdkonnas, et mõista programmi sobivust ja kohandamisvajadusi Eesti kontekstis. Rühmale tehakse korduvmõõtmised – enne programmi algust, vahetult pärast selle lõppu ning 3–4 kuud hiljem. Nii on võimalik võrrelda sekkumise mõju vaimse tervisega seotud näitajatele, sh noorte teadlikkusele, hoiakutele, enesetundele ja abiotsimise valmidusele. Kontrolluuringut toetavad intervjuud juhendajate ja õpilastega.

Liis Hennok on Haridus- ja Noorteametis YAM programmi arendusjuht

VIÕPIRING

Usalduslikel suhetel põhinev sekkumine TBRI (Trust-Based Relational Intervention), Jane Snaith

Usalduslikel suhetel põhinev sekkumine (TBRI®) on terviklik multidistsiplinaarne, paindlik, kiindumuspõhine ning väljakutseid pakkuv lähenemine. See on tõenduspõhine, traumateadlik sekkumine, mis on loodud spetsiaalselt „raske seljakotiga“ lastele, kes kannavad endaga kogetud väärkohtlemist, hooletusse jätmist, mitmeid ümberpaigutusi ning vägivalda, kuid edaspidi näed, et neid põhimõtteid saab kohaldada kõikidele lastele.

TBRI® põhimõtteid on kasutatud nii kodudes, haridusasutusdes, laste hoolekandeesutustes, laste asenduskodudes ja paljudes muudes keskkondades. Need on kujundatud kasutamiseks igas vanuses ja iga riskiastmega laste ning noortega. TBRI® on tõenduspõhine sekkumine, mille tõhusus on rajatud uuringutele ja teooriale ning põhineb sellel, kuidas optimaalne areng oleks pidanud aset leidma. Aidates vanematel/hooldajatel mõista, mis oleks varajase arengu jooksul pidanud aset leidma, suunavad TBRI® põhimõtted lapsi ja noori tagasi oma loomulikule arengurajale.

Jane Snaith on MTÜ Igale Lapsele Pere arendus- ja koolitusjuht

VIIÕPIRING

Erinevad meetodid töös noortega programmi „Valik“ näitel, Pille Kütt

Nõustamisprogramm „VALIK“ on Tervise Arengu Instituudiga koostöös väljatöötatud lühisekkumine.

Programmis VALIK osaledes on võimalus:

- 1) saada ülevaade kannabioidide (kanepi) tarvitamisega seotud riskidest ja vajadusel teavet abi saamise võimaluste kohta;
- 2) uurida lähemalt oma kannabinoidide tarvitamise sagedust ja sellega kaasnevate probleemide ulatust;
- 3) omandada uusi oskusi ja teadmisi kannabioidide tarvitamise vähendamiseks või lõpetamiseks.

Pille Kütt on hariduselt sotsiaaltöötaja ja pereterapeut. Igapäevaselt töötab klientidega erapraksises pereterapeutina ja MTÜs Peaasjad kanepitarvitajatele suunatud lühisekkumisprogrammis „Valik,, nõustajana. Ka on Pille kaasa löönud noorte vaimse tervise nõustajana ja viib läbi vaimse tervise esmaabi koolitusi.

VIII ÕPIRING

Sotsiaalsete oskuste õpetamine „Puhas tulevik“, Kirly Sadam, Piret Lääne ja Kaja Keskküla

Ennetusprogrammi „Puhas tulevik“ eesmärk on vähendada narkootikumide tarvitamist ja omamist kuni 18-aastaste isikute hulgas, ennetada narkosüütegude toimepanemist, parandada noorte sotsiaalseid oskusi, aidata igakülgsele kaasa alaealiste ja nende perede edukamale sotsiaalsele ja psühholoogilisele toimetulekule ja õiguskuulekusele.

Programm kestab kuus kuud ja selle aja jooksul peavad noored vähemalt ühe korra kuus:

- 1) lühikese etteteatamise ajaga lubama politseil teha narko kiirtesti,
- 2) koos vanemaga osalema kohalikus omavalitsuses aruteludel,
- 3) võimaldama politseil või sotsiaaltöötajal kodu külastada,
- 4) osalema KOVi pakutud programmides või spetsialistide vastuvõtul.

Sotsiaalsete oskuste arendamise programm sisaldab elementaarsete suhtlemis- ja sotsiaalsete oskuste praktilist õpet.

Programmi jooksul käsitletakse järgmisi teemasid: verbaalne ja mitteverbaalne kommunikatsioon, kokkulepped ja reeglid, enesekehtestamine, emotsioonidega toimetulek, kriitika tegemine ja vastuvõtmine, probleemide lahendamine, konfliktide lahendamine. Õpe toimub valdavalt läbi praktiliste harjutuste.

Kirly Sadam, Jõgevamaa piirkonnapolitseinik

Piret Lääne, Jõgevamaa kriminaalhooldusametnik

Kaja Keskküla, Jõgevamaa kriminaalhooldusametnik

IX ÕPIRING Varane ja õigeaegne märkamine, SKA uued noori abistavad tööriistad, Maibell Neemsalu

Lastekaitseaduse muudatus täpsustab spetsialistide vastutust lapse abivajaduse märkamisel ja sellest teatamisel. Selle ülesande täitmist hõlbustavad mitmed tööriistad: digitaalsed teavitustvormid, koolitused ja toetavad materjalid. Eesmärk on märgata lapse muret võimalikult vara ja leida talle abi.

Noori abistavad tööriistad/abivahendid abi vajavatele lastele:

„*Minu päästevest*“ - enesetapumõtete korral tee endale toimetulekuplaan. See aitab Sulle mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid. Just nagu päästevest – hoiab tormi ajal vee peal.

„*Safe box*“ on isiklik karp, mida saavad kasutada nii lastega töötavad spetsialistid kui ka noored ise. See sobib ka täiskasvanule, kes vajab tuge eriti raskete mõtete ja tunnete korral. *Safe box* ei asenda professionaalset abi, vaid aitab kriitilisel hetkel aega võita ja samm-sammult turvaplani kasutada.

Maibell Neemsalu, Sotsiaalkindlustusameti laste heaolu osakonna peaspetsialist