



Euroopa Liit
Euroopa
Regioonarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



PROBLEEMVESTLUSTE LÄBIVIIMINE

KÄSIRAAMAT

I KOOLIASTME ÕPETAJALE JA TUGISPETSIALISTILE

Tallinn 2025

Käsiraamat on valminud Tallinna Ülikooli erialadeülese projekti „Probleemvestluste, perevestluste ja koostöövestluste kavad lasteaiaõpetajale, kooliõpetajale ja tugispetsialistile” raames.

Materjal sündis ühisloomena – õpetajad ja tugispetsialistid töötasid kogu semestri vältel koos, jagades ja koondades oma isiklike kogemusi, vajadusi, mõtteid ja visioone. Käsiraamat on loodud põhimõttel õpetajatelt õpetajatele ning toetama eelkõige kolleege, kes töötavad I kooliastmes (1.–4. klass).

Kuigi probleemide ja konfliktide käsitlemise kohta on kirjanduses palju materjale, võib eriti alustaval õpetajal olla keeruline leida **konkreetsed ja praktilisi töövahendeid**, mida keerulistes olukordades kohe kasutada. Seetõttu koondasime siia praktilised ja oma igapäevases töös järele proovitud soovitusel ja juhised, mis aitavad keeruliste vestluste ettevalmistamisel, läbiviimisel ja lahendamisel.

Käsiraamatu struktuur, näited, töölehed ja kaaskirjade näidised on loodud meie isiklike teadmiste, kogemuse ning tööelus kohatud olukordade põhjal. Kasutasime ka tehisintellekti ChatGPT abi teoreetiliste allikate otsimisel ning mõne peatüki sõnastuse ja struktuuri viimistlemisel.

Meiepoolsed soovitusel on sarnased Taastava õiguse ja Signs of Safety lähenemistega, mis keskenduvad **positiivsete muudatuste toetamisele, emotsionaalse toe pakkumisele ja järjepidevuse tagamisele** isegi tagasilanguste korral.

Käsiraamatu koostajad:

Karin Küttis, Merilin Maiorov, Eliise Palmiste, Maria Peterson, Annika Saar, Kristel Veermäe

Juhendajad: Riin Seema, Arno Baltin Tallinna Ülikoolist

Eessõna

„Suured muutused saavad alguse väikestest vestlustest hoolivate inimeste vahel.”

(Wheatley, n.d., autorite tõlge)

Õpetajate ja tugispetsialistidena teame, et iga päev toob lisaks rõõmuhetkedele kaasa ka olukordi, mis vajavad tähelepanu, arusaamist ja head suhtlemisuskust. Probleemid ja konfliktid lastega on **koolielu loomulik osa**. Sageli on need seotud emotsionaalsete, sotsiaalsete ja arenguliste teguritega, mis muudab nende lahendamise keeruliseks.

Soome tunnustatud nõustajad Heikki Turkka ja Julia Saarholm rõhutavad oma raamatus "*Laste ja noorte konfliktid*" (2023), et konfliktide lahendamine ei ole kunagi lihtne ega ühetaoline protsess. See nõuab põhjalikku mõistmist, empaatiat ja paindlikkust. Samas on **oluline tegutseda teadlikult ja õigeaegselt**, et probleemid ei süveneks ja kõik osapooled saaksid liikuda konstruktiivsete lahenduste suunas.

Üheks tõhusaks lähenemiseks konfliktide ja probleemide lahendamisel on **taastav õigus**, mille eesmärk ei ole kellegi karistamine, vaid suhete taastamine ja kahju heastamine. Taastav mõtteviis aitab lastel mõista toimunut, võtta vastutust oma tegude eest ja koos lepitajaga otsida lahendusi, mis aitavad vältida uute probleemide tekkimist (Johanson, 2022).

Seega konfliktid ei ole alati üksnes negatiivsed, vaid annavad lastele võimaluse õppida eluoskusi: mõista paremini oma tegude tagajärgi, leida probleemile rahumeelseid lahendusi ning õppida tegema koostööd (Johanson, 2022; Turkka & Saarholm, 2023).

Käesolev probleemvestluste käsiraamat on loodud **I kooliastme (1.–4. klassi) õpetajatele ja tugispetsialistidele**, et pakkuda praktilisi soovitusi lastega seotud keeruliste olukordade lahendamiseks, taastava õiguse põhimõtetest lähtuvalt. Lihtne ja lapsesõbralik juhendmaterjal annab ideid, kuidas keerulisi vestlusi ette valmistada, neid turvalises ja toetavas keskkonnas läbi viia ning kuidas planeerida vajalikke jätkutegevusi.

Kõik siin pakutav on **soovituslik** ja mõeldud kasutamiseks paindlikult, lähtudes lapse eripärast ning konkreetse olukorra vajadusest. Vestlused võivad toimuda individuaalselt õpilasega, õpilaste grupis, koos lapse ja perega või laiemas võrgustikus, kuhu on kaasatud ka teised spetsialistid.

Katsetagem, kohandagem ning jagagem oma kogemusi, sest koos õppides ja üksteist toetades saame luua koolikultuuri, kus keerulised vestlused muutuvad teadlikeks sammudeks mõistmise ja koostöö suunas.

Sisukord

Eessõna	3
Sisukord	4
1. Meil on juhtum?	6
1.1. Kuidas edasi toimida? Järgnevad sammud	6
1.2. Probleemi või juhtumi raskusastme hindamine	8
2. Vestluseks valmistumine lapsega	11
2.1. Esmase lapse abivajaduse hindamine	11
2.1.1. Näidisküsimused lapse heaolu esmaseks hindamiseks	12
2.1.2. Lapse mõtete, tunnete ja vajaduste kaardistamine jäämäe meetodi abil	13
2.2. Usaldusliku kontakti loomine ja esmase nõusoleku saamine lapselt	17
2.2.1. Kui laps ei anna nõusolekut vestlusel osalemiseks	19
2.2.2. Vanema või hooldaja kaasamine sõltuvalt probleemi tõsidusest	20
3. Vestluse läbiviimine lapsega	21
3.1. Vestluse ettevalmistus	21
3.2. Vestluse etapid ehk sammud	22
4. Tagasisidestamine	32
5. Jätkukohtumise läbiviimine	33
5.1. Jätkukohtumise ettevalmistus	33
5.2. Jätkukohtumise kava	34
6. Veel mõned head soovitusel vestluste läbiviimisel	38
7. Juhtumi lõpetamine ja järelhindamine	39
Lõppsõna	41
Kasutatud allikad	42
LISAD	44

Lisa 1. Märkamisleht. Juhtumi ülesmärkimine	45
Lisa 2. Hindamisskaala. Juhtumi raskusastme hindamine	46
Lisa 3. Hindamisleht. Lapse heaolu esmane hindamine	47
Lisa 4. Hindamisleht. Jäämäe meetod	48
Lisa 5. Näidiskiri. Kutse lapsevanemale vestlusel osalemiseks	49
Lisa 6. Emotsioonide seebimullid	50
Lisa 7. Poster. Vestluse ajajoon	51
Lisa 8. Empaatiakaart	52
Lisa 9. Vestluskava õpetajale või tugispetsialistile	54
Lisa 10. Näidiskiri. Tagasiside lapsevanemale vestluse järgselt	59
Lisa 11. Vestluse protokoll näidis	60
Lisa 12. Jätkukohtumise tööleht õpetajale	61
Lisa 13. Minu mõtete tööleht lapsele	62
Lisa 14. Juhtumi lõpetamise tööleht õpetajale	65

1. Meil on juhtum?

Tuttav tunne?

Iga päev märkavad õpetajad röömustavate ja toredate sündmuste kõrval ka hetki, mis tekitavad küsimuse:

"Kas meil on siin üks juhtum?"

See võib olla seotud tunnis või vahetunnis juhtunuga või hoopis lapsevanema poolt saadetud pöördumisega. Just sellistest äratundmistest me järgnevalt räägimegi – probleemidest, mis vajavad tähelepanu, sekkumist ja vestlust õpilasega.

Iga juhtum on erinev – täpselt nagu meie õpilasedki. Seepärast vajab iga olukord individuaalset lähenemist. Mõnikord piisab üks-ühele vestlusest õpilasega, kuid olenevalt juhtumi tõsidusest võib olla vaja kaasata ka lapsevanemaid, tugispetsialiste, kooli juhtkonna liikmeid või teisi spetsialiste.

Murekohti võib olla mitmeid: näiteks käitumisprobleemid, õpimotivatsiooni langus, konfliktid, kiusamine või lapse üldine heaolumure. Ning olukorrad võivad kerkida esile igal ajal: tunnis, vahetunnis, enne või pärast koolipäeva või ka väljaspool koolikeskkonda.

Need kõik mõjutavad õpilase toimetulekut nii koolis kui kodus. Seepärast on oluline **märgata, hinnata, plaani pidada, lahendada**, ja kui vähegi võimalik, **ennetada**, et sarnased olukorrad ei korduks.

1.1. Kuidas edasi toimida? Järgnevad sammud

Õpilastele soovitame tihti, et keerulisi ülesandeid tuleb lahendada üks samm korraga. Aga vahel kipume ise selle tõetera unustama ja tormame probleemi lahendama ülepeakaela kiirustades. Just siin tasub endale meelde tuletada, et **tark ei torma!**

Võta rahulikult! Hinga sügavalt sisse ja liigu edasi tasapisi ning mõtestatult, samm-sammult, täpselt nii nagu õpetad oma õpilastele. **Enesehoid on oluline**, et suudaksid ka keerulistes olukordades lõpuni selget pead hoida.

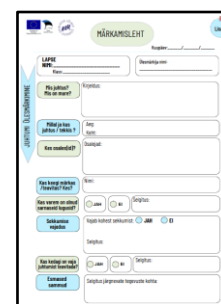
„Sa ei pea nägema enda ees kogu treppi, lihtsalt astu esimene samm.“
(King, n.d., autorite tõlge)

Järgnevad sammud:

1. Märgi juhtum üles

Pane kirja see, mida sa juhtumist kuulsid, tead või nägid. Ei ole vaja koostada pikka raportit, vaid oluline on, et saad hiljem olukorrale tagasi vaadata. Nii on lihtsam meenutada, mis ja millal juhtus, kes olid juhtumisse kaasatud ning kas esineb korduvaid käitumismustreid.

Juhtumi ülesmärkimiseks võib kasutada märkamislehte.



LISA 1. Märkamisleht. Juhtumi ülesmärkimine

2. Mõtle, kas midagi sarnast on varem juhtunud

Kui tundub, et tegu pole esimese korraga, tasub hetkeks meenutada ja vaadata varasematele juhtumitele tagasi. Kuidas eelmisel korral olukord lahendati? Kas see toimis? Kui mitte, siis võibolla on nüüd vaja proovida teistsugust lähenemist.

3. Aruta kellegagi

Kui sa ei tunne end kindlalt, räägi juhtumist kellegi teisega. Näiteks kolleegi, tugispetsialisti või õppejuhiga. Tihti piisab ühest heast arutelust, et tekiks uus vaatenurk või mõni hea idee, kuidas edasi liikuda. **Muresid ja probleeme ei pea lahendama üksi!**

4. Hinda olukorra tõsidust

Püüa hinnata, kas juhtum vajab kohest sekkumist või on vaja läheneda rahulikult ja kannatlikult. Mõtle ka sellele, kas olukord võib ohustada mitte ainult lapse enda heaolu või ka teiste õpilaste turvalisust ja koolikeskkonda laiemalt. Kui olukord tundub ohtlik, tuleb tegutseda kiirelt!

1.2. Probleemi või juhtumi raskusastme hindamine

Probleemi või juhtumi tõsiduse hindamiseks võivad abiks olla mõned suunavad küsimused, mis aitavad paremini mõista, kui keerulise olukorraga on tegemist ning kas on vaja kaasata ka spetsialiste.

Järgnevad küsimused on kohandatud Turkka ja Saarholmi (2023) teoses „Laste ja noorte konfliktid“ kirjeldatud konflikti raskusastme tuvastamise mudelist, millele oleme koostanud näited ja seletused lähtudes isiklikust kogemustest:

1. Kas saad täpselt aru, milles probleem seisneb?

Kui juhtum on konkreetne ja arusaadav, on lahenduse leidmine lihtsam. Kui info on aga alguses segane ja keeruline, võib olla vaja rohkem aega, arutelu ja täiendavat analüüsi.

Näide:

- Õpilane keeldub tunnis, korduvatest palvetest hoolimata, tööle asumast ja segab tunnirahu – probleem on selge ja konkreetne.
- Õpilane tundub vaikne ja endassetõmbunud, aga kindlat juhtumit või põhjust ei tea – probleem on hetkel ebaselge.

2. Kas probleem laheneb mingil hetkel ise ära või on tegemist juhtumiga, mis aina muutub?

Kui juba on teada, millal ja kuidas olukord laheneb, on tegutsemine sirgjoonelisem ja etteaimatav. Kui aga olukord on muutuv ja ettearvamat, vajab see pikemat jälgimist ja pidevat kohanemist.

Näide:

- Ühekordne konflikt vahetunnis, kus õpilased paluvad kohe vabandust ja lepivad omavahel ära – olukord laheneb iseenesest.
- Klassikaaslaste vaheline kiusamine, mis muutub järjest keerulisemaks ja varjatumaks – olukord vajab pidevat jälgimist ja sekkumist.

3. Kas on selge, milline lahendus oleks parim?

Mõnes olukorras on olemas mitu võimalikku lahendust, millest mõned on tõhusad, mõned vähem tõhusad. Teistes olukordades on üsna selge, mis oleks "õige" ja mis "vale". Oluline on mõelda, milline lähenemine toetab antud olukorras kõige paremini last ja osapooli.

Näide:

- Koduste ülesannete mittetegemise probleem, mille lahenduseks võib olla individuaalne toetav tegevusplaan või kontakteerumine lapsevanemaga – võimalusi on mitmeid.
- Füüsiline agressioon tunnis – kiire ja kindel vajadus kutsuda kohe tugispetsialist ning kutsuda vanemad vestlusele.

4. Kas juhtum vajab tavapärast või täiesti uut lahendust?

Mõnikord saab sarnaseid olukordi lahendada varem proovitud ja toimunud meetoditega. Aga on ka olukordi, kus tuleb alustada puhtalt lehelt ning leida uus ja olukorrale sobiv lähenemine, arvestades konkreetset last ja tema vajadusi.

Näide:

- Sama õpilase puhul on varem aidanud individuaalne plaan ja regulaarne tagasiside kodule – võib proovida sama lahendust uuesti.
- Täiesti uus ja keeruline probleem (nt mitme õpilase vaheline ulatuslik konflikt) – tuleb otsida täiesti uus lahendusviis.

5. Kas probleemi põhjused on selged või varjatud ?

Kui on teada, mis täpselt juhtus ja miks, saab keskenduda lahenduse leidmisele. Kui põhjused on keerulised, mitmetahulised või varjatud, võib olla vajalik kaasata tugispetsialist, kes aitab olukorda süvitsi mõista.

Näide:

- Pärast tulist sõnavahetust tõukab õpilane oma klassikaaslast vahetunnis nii, et too saab tõsiselt haiget – agressiooni põhjus on arusaadav.

- Õpilase korduv agressiivne käitumine ilma nähtava põhjuseta – võib viidata taustaprobleemidele (nt kodused mured, psüühikahäired), mille selgitamiseks on vaja põhjalikumat tööd ja spetsialistide abi.

Küsimustiku **eesmärk** ei ole probleemi kohe ära lahendada, vaid **aidata hinnata** kui kiiret ja põhjalikku sekkumist juhtum vajab, ning kas on vaja otsida lisatuge või ekspertnõu, ja millist lähenemist võiks valida edasiseks tegutsemiseks.

Juhtumi tõsiduse hindamiseks võib kasutada hindamisskaalat. Skaala aitab kiiresti hinnata, kas olukord vajab kohest tegutsemist või põhjalikumat analüüsi. **Märkmed** on abiks olukordade meenutamisel järgmiste sammude planeerimisel (nt kas on vaja kaasata tugispetsialist, lapsevanemad vms).

LISA 2. Hindamisleht. Juhtumi raskusastme hindamine

2. Vestluseks valmistumine lapsega

„Ma usun, et me saame maailma muuta, kui hakkame taas üksteist kuulama. Lihtne, aus ja inimlik vestlus – kus igaüks saab rääkida, tunda end kuulduna ja kuulata teisi.“
(Wheatley, 2009., autorite tõlge)

Keeruline olukord algab märkamisest ja küsimusest:

“Mis toimub lapsega päriselt?”

Sellele vastamiseks on oluline hinnata süvitsi lapse heaolu ja mõista, millist tuge ta võib vajada – kas laps vajab kiiret abi, pikaajalist toetust või esmalt hoopis jälgimist. See aitab planeerida teadlikke edasisi samme ja toetada last nii, et ta tunneks end turvaliselt ja kuulduna. Eesmärk on silmas pidada lapse huve.

2.1. Esmane lapse abivajaduse hindamine

Kui tundub, et “meil on juhtum”, tuleb esmalt mõelda, kas õpilase abivajadus on ajutine või püsiv, see tähendab, kas lapse olukord vajab kiiret ja lühiajalist sekkumist või hoopis pikemaajalist toetust.

Koostöös lapse, tema pere ja kooli tugimeeskonnaga saab selgitada, millist tuge laps vajab, ja millal. Kui tundub, et sekkumine on koheselt vajalik, tuleb otsustada, kas kaasata tugispetsialistid koolist või hoopis koolivälised eksperdid, näiteks tervishoiutöötajad või kohaliku omavalitsuse lapse heaolu spetsialist.

Maailmas on mitmeid teaduslikke ja professionaalseid raamistikke ning mudeleid, mis pakuvad terviklikku lähenemist laste heaolu hindamiseks, arvestades lapse arenguvajadusi, pereliikmete võimekust ja laiemat sotsiaalset keskkonda (Baginsky, Manthorpe & Moriarty, 2021; Highland Child Protection Committee, 2024; Scottish Government, 2022).

Need mudelid sarnanevad Sotsiaalkindlustusameti (2023) soovitatud hindamismudeliga „Lapse heaolu hindamise kolmnurk“, mille abil saab põhjalikumalt uurida faktide alusel lapse arenguvajadusi ja kasvu- ja õpikeskkonna mõju. Originaalis sisaldab kolmnurk 13 uurimisvaldkonda. Siinses käsiraamatus oleme need koondanud üheksa valdkonna alla, et anda õpetajale ja tugispetsialistile lihtsam ja praktilisem juhendmaterjal lapse esmaseks hindamiseks.

2.1.1. Näidisküsimused lapse heaolu esmaseks hindamiseks

Põhjalik hindamine võib võtta aega, eriti juhul, kui lapsega või tema perega on keeruline kontakti luua või olukord on emotsionaalselt tundlik.

Järgmised küsimused aitavad mõtestada, millised lapse eluvaldkonnad võivad vajada rohkem tähelepanu. Küsimusi võib kasutada näiteks vestluse kavandamisel või tugimeeskonnas arutelu osana.

1. Tervis

- Kas lapsel esinevad püsivad tervisemured, mis võivad mõjutada tema osalemist õppetöös?
- Kas laps vajab meditsiinilist tuge või jälgimist?

2. Haridus

- Kas lapsel esineb raskusi õpitulemuste, keskendumise või motivatsiooniga?
- Kas laps vajab õpikohandusi või täiendavat õpiabi?

3. Identiteet ja enesehinnang

- Kuidas laps iseendasse suhtub? Milline on tema enesehinnang ja minapilt?
- Kas ta tunneb end koolis ja kodus aktsepteerituna?

4. Sotsiaalsed suhted ja turvatunne

- Kas lapsel on toetavaid sõpru ja toetavaid täiskasvanuid?
- Kas laps tunneb end turvaliselt kodus ja koolis?

5. Tundeelu ja käitumine

- Kas lapsel on raskusi tunnete väljendamisega või reguleerimisega?
- Kas esineb märke emotsionaalsetest või käitumuslikest raskustest?

6. Emotsionaalne turvatunne koolis

- Kas laps julgeb väljendada oma muresid?
- Kas lapsel on koolis keegi täiskasvanu, keda ta usaldab?

7. Vanemate või hooldajate oskused ja toetus

- Kas vanemad või hooldajad osalevad aktiivselt lapse hariduse ja igapäevaelu korraldamisel?
- Kas vanemad või hooldjad pakuvad piisavat emotsionaalset tuge lapse vajadustele?

8. Piiride seadmine ja juhendamine

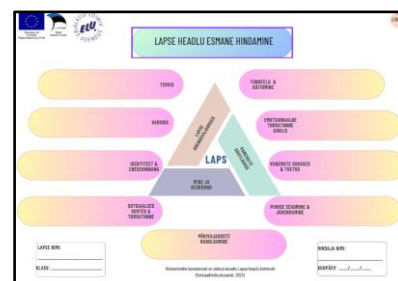
- Kas lapsele kehtestatakse kodus selged ja järjepidevad piirid?
- Kas laps saab kodus vajalikku juhendamist ja toetust oma käitumise kujundamisel?

9. Põhivajaduste rahuldamine

- Kas lapse põhivajadused (toit, puhkus ja hügieen) on rahuldatud?
- Kas laps saab vajadusel tugiteenuseid?

Küsimustik on meie töörühma loodud lühendatud versioon Sotsiaalkindlustusameti (2023) avaldatud *Lapse heaolu kolmnurgast*.

Säilitasime küll kõik kolm *Lapse heaolu kolmnurga* põhitasandit: lapse arenguvajadused, vanemlik hool ja keskkonnamõjud, kuid hinnatavad valdkonnad oleme esitanud kompaktsemalt, et toetada lapse heaolu ja abivajaduse kiiret esmast hindamist ning vajadusel järgmiste sammude planeerimist.



LISA 3. Hindamisleht. Lapse heaolu esmane hindamine

2.1.2. Lapse mõtete, tunnete ja vajaduste kaardistamine jäämäe meetodi abil

Sageli märkame lapsest esmalt seda, mis on silmaga nähtav – tema käitumist. Kuid käitumine on vaid jäämäe tipp. Selle all, meie pilgu eest varjatuna, peituvad lapse mõtted, tunded ja vajadused, mis tema tegutsemist suunavad (Squarespace, 2018).

Lapse mõtete, tunnete ja vajaduste hindamiseks kasutatakse mitmeid psühholoogilisi mudeleid. Näiteks Jäämäe mudel, mille aluseks on Sigmund Freudi teadvuse ja alateadvuse struktuuri teooria, aitab mõista, et nähtav käitumine on vaid väikene osa lapse sisemaailmast. Sügavamal tasandil mõjutavad last sageli hirmud, mured, soovid ja rahuldamatad vajadused, mida laps ei pruugi ise sõnades väljendada ega teadvustada (McLeod, 2024).

Tänapäeval kasutatakse jäämäe meetodit praktilise tööriistana, mis aitab lapse olukorda kaardistada, mõtestada käitumise taga olevaid mõjutegureid ning toetada lapse sisemist arengut.

Hindamisprotsessis kogutakse usaldusväärseid andmeid kõigilt võrgustikutöös osalejatelt, kaardistatakse hüpoteese ning kontrollitakse ja vajadusel täpsustatakse neid. Lisaks aitab see lähenemine esile tuua lapse tugevusi ja ressursse, mis on toetavate sekkumiste kavandamisel võtmetähtsusega. Koos lapse ja perega saab kujundada ühised eesmärgid ning astuda **teadlikke samme lapse heaolu parandamiseks** (Haridus- ja Noorteamet, 2023).

Jäämäe meetodi rakendamine tähendab tähelepanelikku kuulamist, siiraid küsimusi ja usku sellesse, et iga käitumise taga on lapse soov olla mõistetud ja toetatud. Kui hindamise käigus ilmneb, et probleemid on keerulised või vajavad spetsialistide sekkumist, tuleb last ja pere julgustada pöörduma professionaalse abi poole, näiteks psühholoogi või lastekaitsepspetsialisti poole (HARNO, 2023).

Jäämäe meetodi tutvustus

Jäämäe meetodi eesmärk on aidata mõista lapse nähtava käitumise taga peituvaid mõtteid, tundeid ja vajadusi. Mudel jagab olukorra kaheks:

- **Nähtav osa (üle veepiiri)** – see, mida näeme: lapse käitumine, reaktsioonid ja igapäevased olukorrad.
- **Nähtamatu osa (vee all)** – see, mida me ei näe: lapse emotsioonid, mõtted, hirmud, vajadused ja kogemused, mis mõjutavad tema käitumist.

1. Andmete kogumine

Alusta faktide kogumisest. Kaasa info kogumisse lapse õpetajad, tugijärgi ja spetsialistid, vanemad või hooldajad. Eesmärk on saada võimalikult terviklik pilt lapse käitumisest, tugevustest ja võimalikest murekohtadest.

Näited nähtavast käitumisest:

- laps ei täida koduseid ülesandeid ega tule kooli;
- segab tundi, reageerib ärritunult või agressiivselt;
- on endassetõmbunud ja hoiab teistest eemale.

Selgita:

- Millal probleemid tekkisid?
- Kas käitumine on korduv või juhuslik?
- Millistes olukordades see esineb?

2. Hüpoteeside loomine – mida me ei näe?

Looge koostöös võrgustikuga oletusi ehk hüpoteese, mis võiksid nähtava käitumise taga peituda. Oletage, mis võiks olla selle käitumise põhjus?

Näited „veealustest“ teguritest:

- pereprobleemid, lahutus või pinged kodus;
- madal enesehinnang, häbitunne, hirm läbikukkumise ees;
- vaimse tervise raskused, ärevus, üksildus või tõrjutus;
- konfliktid klassikaaslastega või kogetud kiusamine.

Eesmärk ei ole teha järeldusi, vaid sõnastada võimalikke hüpoteese, mis tuleks hiljem kinnitada või ümber lükata täiendava info põhjal.

3. Lapse tugevused ja ressursid – millele toetuda?

Oluline on kaardistada mitte ainult probleeme, vaid ka lapse tugevusi. Need on aluseks edasise toe kavandamisel.

Näited:

- laps on loominguline, oskab hästi joonistada või meisterdada;
- tal on hea huumorimeel või empaatiavõime;
- ta suudab keskenduda, kui tunneb end turvaliselt;
- lapsel on hea kontakt mõne täiskasvanuga (nt klassijuhataja, treener).

Selgita:

- Mis on lapse huvid ja hobid?
- Kes on tema jaoks toetavad täiskasvanud?

- Millistes olukordades on laps edukas?

4. Ühise eesmärgi sõnastamine – mille poole liigume?

Seadke koos lapse, tema pere ja tugivõrgustikuga selge ja realistlik eesmärk. See aitab hoida fookust ja toetab koostööd.

Näiteid eesmärkidest:

- laps tuleb kooli vähemalt kolm korda nädalas;
- laps osaleb klassitöös vähemalt kolmes tunnis päevas;
- laps pöördub turvalise täiskasvanu poole, kui tunneb ärevust või viha.

Eesmärk peaks olema mõõdetav, arusaadav ja lapsele jõukohane.

5. Tegevuskava koostamine – kuidas edasi?

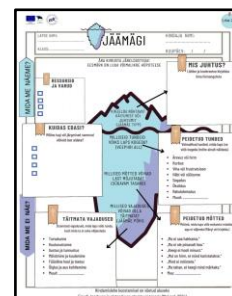
Viimane samm on kokku leppida konkreetsed sammud, mis aitavad probleemi lahendada. Nähtava probleemi all on sageli sügavamad põhjused nagu uskumused, väärtused ja eeldused. Tegevuskava peaks keskenduma eelkõige „veealuse“ ehk nähtamatu osa mõjutamisele, st mitte ainult käitumise ohjamisele, vaid selle põhjuste mõistmisele ja leevendamisele.

Näiteid tegevustest:

Lapsele koostatakse:

- individuaalne päeva-/õppekava;
- vestlused psühholoogiga kord nädalas;
- igapäevane tugi- või kontaktisik koolis;
- kohtumine lapsevanematega olukorra selgitamiseks ja toetuse planeerimiseks jne.

Selleks, et mõista lapse tegelikku olukorda, julgustame kasutama jäämäe meetodit ehk vaatama „probleemi taha“ ning pöörama teadlikult tähelepanu lapse võimalikele tunnetele, mõtetele ja vajadustele. Nähtava probleemi all on sageli sügavamad põhjused nagu uskumused, väärtused ja eeldused.



LISA 4. Hindamisleht. Jäämäe meetod

2.2. Usaldusliku kontakti loomine ja esmase nõusoleku saamine lapselt

Lapse ja täiskasvanu vaheline usalduslik kontakt on keerulise vestluse eelduseks. Selle loomine algab juba enne põhjaliku vestluse toimumist ehk hetkel, mil lapsega esmakordselt räägitakse, et midagi vajab arutamist.

Usaldus kui vundament

Nõustamispsühholoogia ja ka Taastava õiguse lähenemisviisid rõhutavad turvalise ja toetava ruumi loomist, kus laps saab vabalt väljendada oma mõtteid ja tundeid. Eesmärk ei ole ainult probleemide lahendamine, vaid ka suhete taastamine ja lapse heaolu toetamine. Keskne on lapse tunnete mõistmine, mitte üksnes tema käitumise korrigeerimine. Süüdistav toon või survestamine ei aita kontakti luua. Oluline on kuulamine, mõistmine ja koostöö (Johanson, 2022; Kottler & Kottler, 2015).

1. Nõusoleku küsimine

Enne vestluse algust selgita lapsele rahulikult, miks vestlus toimub, mida temalt oodatakse ja milline on selle eesmärk. Oluline on, et laps mõistaks, et teda ei kutsuta vestlusele karistamise ega süüdistamise pärast, vaid selleks, et teda kuulata ja toetada.

Näited:

- „Kas oled nõus minuga veidi rääkima ja oma mõtteid jagama?“
- „Ma soovin rääkida sinuga ühest olukorrast, et paremini mõista, kuidas sina seda nägid. Kas oled valmis minuga veidi vestlema?“
- „Sa ei pea kohe vastama. Kui sa soovid, võid enne natuke mõelda.“

Kui laps ei ole valmis, anna talle aega ja ruumi. Vestluse toimumine sõltub lapse valmisolekust, mitte täiskasvanu ajakavast.

2. Selgita kohtumise eesmärki

Laps peaks aru saama, miks teda vestlusele kutsutakse. Mida selgem ja rahulikum on selgitus, seda väiksem on lapse hirm või vastupanu.

Näide:

- „Ma kuulsin, et täna juhtus midagi. Ma tahaksin aru saada, mis juhtus. Proovime sellest koos rääkida?”

3. Tutvusta kohtumise toimumiskohta ja kestust

Laps tunneb end turvalisemalt, kui ta teab, kus vestlus toimub ja kui kaua see kestab. Laps ei tohiks tunda, et teda survestatakse osalema või et kohtumine venib ennustamatult pikaks. Ettearvatav keskkond aitab lapsel ennast mugavamalt tunda.

Näide:

- „Me räägime sinuga rahulikult siin klassiruumis, see kestab umbes 15 minutit. Kui tunned, et soovid varem lõpetada, saad seda öelda.”

4. Tutvusta, kes veel kohtumisel osalevad

Kui kohtumisel on lisaks ka teisi osalejaid, siis nimeta neid ja selgita, miks nemad vestlusesse kaasatakse. See aitab lapsel end emotsionaalselt ette valmistada.

Näide:

- „Meiega on ka sotsiaalpedagoog Liina, kes aitab meil selliseid olukordi paremini mõista. Ta on siin, et sind toetada ja aidata, mitte süüdistada.”

5. Paku usaldusisiku kaasamise võimalust

Küsi, kas laps soovib, et vestlusel oleks kaasas keegi, kes teda toetab (nt lemmikõpetaja, tugiisik). Lapsele pakub turvatunnet, kui ta saab ise valida, kellega ta kohtumisele tuleb või kellele toetub.

Näide:

- „Kas on keegi, kelle sa sooviksid kaasa kutsuda? Näiteks õpetaja Mare või kellegi teise, kellega koos sa end hästi tunned?”

6. Paku lisatoetust

Küsi lapselt, mis teda veel toetaks või aitaks mugavalt tunda. Paku võimalust kaasa võtta lemmikmänguasi või turvatunnet pakkuv ese (nt raamat, stressipall). Sellised väikesed lemmikasjad võivad luua lapse jaoks olulise turvapiiri.

Näited:

- „Kas sa soovid midagi kaasa võtta? Näiteks oma lemmikraamatu või mänguasja?”
- „Mõnele lapsele meeldib joonistada, kui nad räägivad. Kas joonistamine aitaks sul end mugavamalt tunda?”

Usaldusliku kontakti loomine tähendab kuulamist, meelerahu ja avatust. Lapse kaasamine otsustusprotsessi isegi väikestes asjades (nt koha või kaaslaste valik) tugevdab turvatunnet ja soodustab tema valmisolekut arutleda ka keerulistel teemadel.

Lapsele on tähtis, et tema arvamus loeb; et ta võib öelda „ei” ja tagasi tulla siis, kui on valmis, ning et täiskasvanud on tema kõrval toetajatena, mitte hindajatena.

Süsteemne lähenemine, kus laps on aktiivselt kaasatud vestluse konteksti ja tingimuste määramisse (näiteks koha või kaaslaste valik), on sotsiaaltöös laialdaselt rakendatav. Mudel keskendub perede koostööle, et mõista nende muresid, tuvastada tugevusi ning luua edasisi samme, mis põhinevad perede ja laste enda mõtetel ja lahendustel. See lähenemisviis toetab osalust, võimestamist ja usaldusväärsete suhete kujundamist professionaalide ja perede vahel (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

2.2.1. Kui laps ei anna nõusolekut vestlusel osalemiseks

Alati ei ole laps valmis esimesel korral rääkima. Anna talle aega ja kasuta motiveerivat, toetavat kõneviisi, mis ei survesta, vaid kutsub osalema. Märka mitteverbaalseid signaale (kehakeel, pilk, pausid) ja püüa nendest suhtlemisel lähtuda.

Näide:

- „Ma mõistan, et see võib olla raske. Mis aitaks sul tunda end kindlamalt, et saaksime hiljem uuesti rääkida?“

Kui on vaja, lepi kokku uus aeg. Et vestlus ei tuleks lapsele ootamatult, tuleta selle toimumist talle meelde. Ole positiivne ja sõbralik.

2.2.2. Vanema või hooldaja kaasamine sõltuvalt probleemi tõsidusest

Kui laps ei soovi vestluses osaleda või kui olukord on keeruline ja vajab kindlasti sekkumist, on vajalik lapsevanema või hooldaja kaasamine. Küsi ka selleks lapselt luba.

Näide:

- „Kas oleks sul mugavam, kui kutsume ka su vanemad?“
- „Kuna mure on tõsine ja sa vajad abi, on vaja rääkida sellest su vanematega.“

Kui laps jätkuvalt keeldub, tuleb vanematega ühendust võtta delikaatselt ja toetavas toonis. Täiskasvanute roll on lapse heaolu ja turvalisuse tagamine, kuid usaldusliku suhte hoidmine lapsega jääb keskeks ka siis, kui vanemad on kaasatud.

Lapsevanematega suhtluskord tuleneb üldjuhul kooli kodukorrast. Suheldakse nii e-kirja teel kui ka e-päeviku sõnumite kaudu.

Head lapsevanemad

Pöördume Teie poole seoses Teie lapse (lapse nimi ja klass) heaolu ja toetamisega meie koolis. Koolil on tekitunud vajadus kohtuda Teie ja Teie lapsega, et ühiselt arutada ning leida sobivad lahendused tekkinud küsimustele ja/või murekohtadele.

Kohtumisel osalevad kooli tugimeeskonna spetsialistid, kes on pühendunud (lapse nimi) toetamisele ja allamisel teema kooliteel.

Kohtumise eesmärk on:

- Arutada Teie lapse heaolu ja arengut.
- Leida sobivad lahendused ja tugimeetmed.
- Kõikidele osalejatele teada anda ja vajadusel koostöö jätkamine.

Kohtumine toimub: Kuupäev: (kohtumise kuupäev)
Kellaeg: (kohtumise kellaeg)
Kohi: (kohtumise aukoht, ruum)

(Palume Teil kirjutada oma osalemist hiljemalt (tähtsajal e-posti aadressil) (kui saad e-posti aadressil) või telefonil (kontakttelefon). Kui pakutud aeg ei sobi, palume sellest kindlasti teada anda, et leida uus, kõigile sobiv aeg.

Täname koostöö ja mõistust osutamine eest!

LISA 5. Kiri lapsevanemale

3. Vestluse läbiviimine lapsega

„Laste osalemine ei tähenda pelgalt nende kuulamist, vaid ka nende arvamuste tõsist kaalumist ja nende mõju otsustele.”

(Skauge, Storhaug & Marthinsen, 2021)

Probleemvestluse edukas läbiviimiseks on vaja selget plaani, turvalist ja usalduslikku keskkonda ning koostööd kõikide osapoolte vahel. Igaühel peaks olema võimalus oma arvamust jagada ja olla ära kuulatud. Samuti on oluline, et kõik mõistaksid oma rolli ja vastutust ning vestluse lõpuks saaksid tehtud selged kokkulepped (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

Hästi ettevalmistatud ja läbimõeldud vestlus ei keskendu süüdlase otsimisele, vaid lapse mõistmisele ja tema toetamisele. Sel viisil on võimalik leida toimivaid lahendusi.

Vestlusi võib läbi viia erineval moel sõltuvalt olukorrast ja lapse vajadustes:

- Individuaalne vestlus lapsega (või lastega);
- Kohtumine lapse ja tema perega;
- Kohtumine lapse, pere ja tugispetsialistidega (nt HEV-koordinaator, sotsiaalpedagoog, psühholoog jne).

3.1. Vestluse ettevalmistus

Enne kohtumist vaata üle **esialgne info** juhtumi kohta – mis toimus?

Abiks on näiteks eelnevalt mainitud märkamisleht (lisa 1), lapse heaolu hindamisleht (lisa 3), jäämäe mudel (lisa 4) vms.

Keerulistes olukordades võib kaasata **usaldusisiku**. Laps võib valida täiskasvanu, kelle ülesanne ei ole anda professionaalset nõu, vaid pakkuda emotsionaalset tuge ning aidata luua turvaline õhkkond, kus laps saab julgelt oma mõtteid jagada (Johanson, 2022).

Usaldusisiku valimisel on oluline, et ta oleks lapsele usaldusväärne ja lähedane inimene, kellel endal ei esine probleemseid käitumismustreid. Samuti peab ta sobima lapse pereliikmetele. Usaldusisik võib olla näiteks õpetaja, tugispetsialist, treener või keegi teine täiskasvanu.

Kui laps teab, et tal on keegi, kellele toetuda, on vestlus vähem stressirohke. See aitab kaasa probleemide lahendamisele ja loob turvalise suhtluskeskkonna (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

3.2. Vestluse etapid ehk sammud

Vestluse läbiviimine jaguneb loogilisteks mõtestatud sammudeks. Iga etapp aitab hoida fookust, toetada lapse eneseväljendust ja luua koostööl põhinevat õhkkonda.

1. Tervitusring – osalejate tutvustus

Alusta vestlust rahulikult. Lase lapsel valida istumiskoht ja paku võimalust väljendada end talle sobival moel (joonistamine, vaikusehetk, muusika kuulamine).

Tutvusta kõiki osalejaid. Kui kohtumisel on lapsele vähem tuttavad või tundmatud isikuid, on oluline tutvustada ja selgitada, miks nad vestlusel osalevad. Tutvustada võib end igaüks ise või teeb seda vestluse juht.

Näide:

- „Juhan on 2. klassi õpilane, Pille on tema ema. Mina olen Juhani klassijuhataja. Tema on sotsiaalpedagoog Mare.“

Lastega kontakti loomisel on oluline hoida vestluse fookus mitte ainult probleemil, vaid eelkõige lapsel endal. Tõhus lähenemine on mänguline ja visuaalne. See aitab lastel end vabamalt tunda, paremini keskenduda ning tähelepanu hoida.

Kohtumise alguses on soovitatav läbi viia lühike mäng, mis aitab lapsel rahuneda ja end avatumalt tunda. Mängu kestvus võiks olla umbes viis minutit, et laps ei väsiks. Lapsele tuleb anda vabadus valida, kas ja kui palju ta mängus osaleb.

Näited:

"Emotsioonide seebimullid"

- Kuidas mängida?

Jagage igale osalejale (sh täiskasvanutele) eelnevalt ettevalmistatud A4 paber, kuhu on joonestatud üks suur ring, mille sisse on joonestatud omakorda mitmed väiksemad ringid ehk "seebimullid", mis tähistavad erinevaid emotsioone (nt rõõm, kurbus, viha, üllatus jne).

Iga osaleja valib oma paberil olevast ringist ühe emotsiooni ja selgitab teistele, miks ta valis just selle ning kuidas ta end täna tunneb.

Kui laps ei soovi rääkida, võib ta lihtsalt öelda, mis värvi tema emotsioon (tunne) praegu on.

- Eesmärk: Aidata lapsel mänguliselt jagada oma tundeid teistega ning võimaldada kogeda, et teisedki võivad tunda sarnaseid tundeid.



LISA 6. Emotsioonide seebimullid

"Kõige toredam asi minu päevas"

- Kuidas mängida?

Iga osaleja jagab midagi toredat, mis juhtus tema tänases päevas.

Kui laps ei tea, mida öelda, võib ta rääkida lihtsalt ühest toredast hetkest, mis teda viimati naerma ajas.

- Eesmärk: Julgustada last jagama oma positiivseid kogemusi, et luua sõbralik ja toetav õhkkond. Aitab lapsel näha mitte ainult probleeme, vaid leida ja mõista ka positiivseid hetki ja lugusid.

"Tunne oma kaaslast"

- Kuidas mängida?

Osalejatele jagatakse paberil väike ülesanne:

Näiteks: „Mis sa arvad, mida su kõrval istuv kaaslane täna hommikul sõi?“ või „Milline on Sinu kõrval oleva kaaslase lemmikvärv?“

Seejärel arutatakse koos, kas arvatud vastus on õige.

- Eesmärk: Maandab vestlusega kaasnevat pinget ning arendab lapse suhtlemisoskusi ja empaatiat.

2. Vestluse raamistik ja kokkulepped

Enne vestluse alustamist leppige kokku lihtsates, kõigile arusaadavates reeglites, mis loovad turvalise ja lugupidava vestluskeskkonna.

Näited:

- Räägime ükshaaval;
- Kuulame teineteist segamata;
- Väldime süüdistusi ja hinnanguid;
- Keskendume lahenduste otsimisele.

Oluline on, et lapse osalus oleks teadlik ja aktiivne. Laps peab saama väljendada oma mõtteid, tundeid ja vajadusi. Tema arvamust tuleb kuulata ilma katkestamata ning seda peab arvesse võtma (Johanson, 2022; Signs of Safety).

Kohustuslik samm on ka **ajakava** tutvustamine. Kasutada võib visuaalset ajakava või ajajoont, et laps saaks piltlikult mõista, kuidas vestlus ja protsess kulgevad. Visuaalsed abivahendid aitavad lapsel oma mõtteid ja tundeid paremini mõista ning vestluse käiku jälgida.



LISA 7. Kohtumise ajajoon poster

Rääkige lapsele vestluse usaldusväärsusest. Usalduslikkust toetab teadmine, et vestlus on konfidentsiaalne.

Näited:

- „Me räägime siin omavahel ausalt ja usalduslikult. Seda, mida sa räägid, ei jaga me teistega. See on meievaheline jutt, mis aitab sul end paremini tunda ja olukorda lahendada.“

- „Usaldusjutt on selline jutt, mida räägitakse südamega ja hoitakse hoolikalt. Seda ei jagata kõigile, vaid ainult nendele, keda saab usaldada.”
- „Usaldusjutus räägitakse asjadest ausalt ja julgelt, teades, et teine kuulab hoolivalt ja aitab, kui vaja”.

Konfidentsiaalsuse puhul tuleb arvestada, et kui saadud teave viitab lapsele või tema kaaslastele ohtlikule olukorrale, on täiskasvanutel kohustus lapse kaitseks sekkuda. Sellisel juhul tuleb lapsele selgitada, et olukorda ei saa salajas hoida ning vajalik on teavitada lapse peret või teisi spetsialiste (Johanson, 2022).

Näide:

- „Kui me kuuleme midagi, mis võib olla sulle või kellelegi teisele ohtlik, on meil täiskasvanutena kohustus sellest rääkida. See ei ole karistamiseks, vaid selleks, et sind kaitsta ja aidata.”

Lapsele tuleb rõhutada, et see ei tähenda tema usalduse murdmist, vaid see on meie hoolivus, et tagada tema turvalisus ja heaolu.

3. Probleemi sõnastamine

Selleks, et arutelu oleks sisukas, tuleb probleem või mure täpselt sõnastada. See loob ühise arusaama, millele lahendusi otsida.

Näide:

- „Viimastel nädalatel on sul kodutööd jäänud tegemata ja olen (õpetaja on) märganud, et sa ei osale enam tunnis aktiivselt.”

4. Eesmärgi määratlemine

Vestluse alguses tuleb kõigile selgelt sõnastada kohtumise eesmärk. Kohtumise fookus peaks olema lahenduste leidmisel, mitte süüdlaste otsimisel.

Näide:

- „Täna räägime, mis on juhtunud /murest/ ja kuidas seda lahendada. Me ei otsi süüdlast, vaid võimalusi olukorda paremaks muuta.”

5. Teadmiste ja info jagamine

Jagage teadaolevat infot, et kõigil oleks ühtne arusaam olukorrast. Tuvastage ka küsimused, millele pole veel vastust.

Näide:

- „Me teame, et Juhan on puudunud kolmel korral. Aga me ei tea veel, miks see nii on olnud.”

6. Arutelu ja lahenduste otsimine

Kui probleemi olemus on selge ja kõik osapooled mõistavad olukorda, saab alustada lahenduste otsimist. See etapp on sageli vestluse kõige sisukam ja loomingulisem osa, sest siin saab laps aktiivselt osaleda ning pakkuda välja oma ideid. Laps tunneb end toetatuna, kui tema soove ja mõtteid kuulatakse ning arvestatakse (Signs of Safety, n.d.; Sotsiaalkindlustusamet, 2023b).

Luba kõigil osalejatel jagada oma vaateid (sh lapsevanemad, tugispetsialistid ja eelkõige laps ise). Oluline on hoida arutelu hinnangutevaba ja lahendustele suunatud. Vestlust võib toetada kirjalikult või visuaalselt, näiteks märkmete tegemise, joonistamise või sümbolite abil.

Küsi avatud ja toetavaid küsimusi, mis aitavad lapse mõtteid, tundeid ja vajadusi paremini mõista.

Näited:

- „Mis juhtus sinu arvates?”
- „Kuidas see sind mõjutas?”
- „Mis sind selles olukorras aitas või oleks võinud aidata?”
- „Mida sa vajad, et asjad muutuksid paremaks?”
- „Kuidas saaksime seda koos lahendada?”

Soovi korral võib kasutada mõtlemisajaga vaikust.

Näide:

- „Kas sa soovid mõtlemiseks pisut aega?”

Julgusta last end loovalt väljendama (näiteks joonistades, mängides või piltide kaudu). Mõned lapsed oskavad end paremini väljendada mitteverbaalselt.

Lahenduste leidmisel on oluline, et ettepanekud oleksid lapsele arusaadavad, vastaksid tema arengutasemele ja oleksid päriselt elluviidavad. Hea on kaasata lahenduste sõnastamisel ka laps.

Näide lapse enda sõnastatud lahendusest:

„Ma võin iga päev pärast tunde (pikapäevarühmas) viis minutit kodutööle keskenduda ja kui ei saa hakkama, siis ütlen kohe õpetajale.”

Lahendustele suunatud arutelu aitab lapsel tunda, et ta ei ole oma murega üksi ja et tal on olemas täiskasvanud, kes teda päriselt kuulavad ja temaga koostööd teevad (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

Õpetajale võib olla arutelu juures töövahendina abiks **empaatiakaart**. See aitab süstemaatiliselt mõista lapse vaatepunkti, toetudes tõendus põhisele lähenemisele õpilase kogemuse mõistmiseks (Centre for Teaching Excellence, n.d.), kuid seda saab kasutada ka lapse tunnete, mõtete, vajaduste ja soovide kaardistamiseks probleemvestluste puhul.

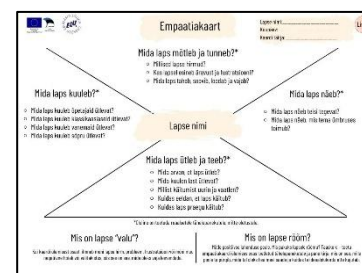
Empaatiakaarti saab kasutada:

- Individuaalses vestluses lapsega (täita võib koos lapsega või lapse tähelepanekute põhjal);
- Vestluse ettevalmistamisel (õpetaja/tugispetsialisti eelanalüüs lapse olukorrast);
- Võrgustikukohtumisel (toetab arusaama lapse vaatenurgast, et vältida oletusi).

Empaatiakaardi kasutamise juhised

Kaart aitab süsteemselt mõtestada lapse kogemust. Mitte ainult seda, mida ta teeb, vaid eelkõige seda, mida ta mõtleb, tunneb, näeb ja kuuleb. Oluline on toetuda reaalsele tähelepanekutele, mitte hüpoteesidele ehk oletustele:

- toetab lapse perspektiivi mõistmist;
- aitab tuvastada sisemisi muresid, hirme ja soovet;
- on abiks vestluse struktuuri loomisel ja toetava keskkonna kujundamisel;
- võimaldab hinnata, milline on lapse "valu" ja "rõõm";
- sobib kasutamiseks nii õpetajate, tugispetsialistide kui ka pereliikmetega koostöös.



LISA 8. Empaatiakaart

Mida laps mõtleb ja tunneb?

Kirjuta üles tähelepanekud, mis annavad vihjeid lapse sisemaailma kohta:

- Millised on lapse hirmud?
- Kas ta kogeb ärevust, frustratsiooni või segadust?
- Mida ta loodab, vajab või millest ta unistab?

Mida laps näeb?

Mõtle lapse igapäevasele keskkonnale: mida ta visuaalselt kogeb?

- Kooli- ja koduvaatest?
- Kas ta võib näha, et teised saavad tuge, kuid teda ei märgata?

Mida laps kuuleb?

Pane kirja, mida laps kuuleb täiskasvanutelt, eakaaslastelt või kodus:

- "Sa ei saa sellega hakkama."
- "Miks sa jälle nii tegid?"
- Või hoopis julgustavad ja toetavad laused?

Mida laps ütleb ja teeb?

Kirjelda lapse käitumist ja kõnet:

- Mida laps ise ütleb või kuidas ta oma mõtteid väljendab?
- Kuidas ta käitub – kas ta tõmbub eemale või otsib kontakti?
- Kas ta käitub ootuspäraselt või üllatavalt?

Mis on lapse “valu”?

Vaata kaardi ülemist osa ja otsi mustreid. Kui ilmneb, et lapse kogemust iseloomustab hirm, ärevus, frustratsioon või eemaldumine, siis on see “valu”, mida on vaja leevendada.

Mis on lapse “rõõm”?

Mõtle, mis last motiveerib, teeb teda rahulikuks või rõõmsaks? Kirjuta üles, mis võiks lapse jaoks olla positiivne eesmärk, mille poole püüelda (nt tunne, et teda mõistetakse või toetatakse).

Empaatiakaardi regulaarne kasutamine aitab õpetajatel luua sügavamalt mõistmist õpilaste kogemustest, mis omakorda toetab positiivse ja kaasava õpikeskkonna kujundamist.

7. Kokkulepped ja edasised sammud

Vestluse lõpus on oluline teha selged, arusaadavad ja elluviidavad kokkulepped. Need peaksid keskenduma sellele, mida iga osapool **saab teha**, et olukord paraneks. Selgus, vastutuse jaotamine ning konkreetne tegevuskava aitavad vältida arusaamatusi ja toetavad muutuste elluviimist (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

Kokkulepped võiksid olla:

- lihtsasti mõistetavad (eriti lapsele);
- mõõdetavad ehk neid saab hinnata (nt mitu korda nädalas, millal jne);
- ajalised (millal alustatakse ja millal kontrollitakse);
- vastutajatega (iga osapool teab, mille eest ta vastutab).

Näide:

- „Juhan, järgmisel nädalal püüad teha kõik kodused ülesanded. Kui sul tekib küsimusi või vajad abi, siis ütle kohe õpetajale. Ema tuletab sulle meelde ja küsib iga päev üle, kas kodused ülesanded on tehtud. Õpetaja kontrollib need iga päev üle.”

Kokkulepped peaksid lähtuma lapse tugevustest ja olema positiivses toonis. Selle asemel, et keskenduda sellele, mida „ei tohi”, keskenduge sellele, mida „me proovime teha”. Samuti võib last julgustada ka ise eesmärkide seadmisel osalema.

Näide lapse enese sõnastatud kokkuleppest:

- „Kui ma tunnen, et mul on raske alustada, siis võin paluda abi ja teen pausi. Proovin iga päev vähemalt ühe ülesande ära teha.”

Kokkuleppeid võib vajadusel visualiseerida (nt kasutades tärne, värve või piktogramme), eriti kui tegemist on nooremate lastega. Soovi korral võib luua kokkulepete koondlehe, mida kõik osapooled näevad või allkirjastavad (nt „Meie kokkulepe”).

8. Vajadusel edasine tugi

Mõnikord selgub vestluse käigus, et probleem on keerulisem ja vajab pikaajalist toetust. Sellisel juhul tuleb arutada võimalust kaasata täiendavaid spetsialiste või tugiteenuseid. Näiteks kooli HEV-koordinaatori, sotsiaalpedagoogi, psühholoogi, eripedagoogi, logopeedi või vajadusel ka kohaliku omavalitsuse lastekaitse spetsialistiga.

Täiendava toe kaasamine ei tähenda, et vestlus oleks „läbi kukkunud”. Vastupidi, see näitab hoolivust ja vastutust. Lapsele ja perele tuleks selgitada, miks tugiteenus võib vajalik olla ja kuidas see saab aidata.

Näide:

- „Tundub, et Juhanil võib olla vaja õpiabi. Suhtlen selles osas kooli HEV-koordinaatoriga ja uurin, kuidas saame teda kõige paremini toetada.”

Oluline on, et lapsele ja perele jääks tunne, et nad pole üksi. Iga lisanduv tugi on samm parema lahenduse poole. Tugiteenuste kaasamine peab toimuma läbipaistvalt ja koostöös perega.

9. Uue kohtumise kokkuleppimine

Vestluse lõpus tuleb kindlasti kokku leppida järgmine kohtumine. See aitab hoida muutuse protsessil silma peal ning annab lapsele ja perele kindluse, et neid toetatakse ka edaspidi (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

Jätkukohtumiste sagedus võib erineda sõltuvalt olukorrast. Mõne probleemi puhul piisab kord kuus kohtumisest, keerulisemates olukordades võib olla vajalik tihedam jälgimine (nt kord nädalas).

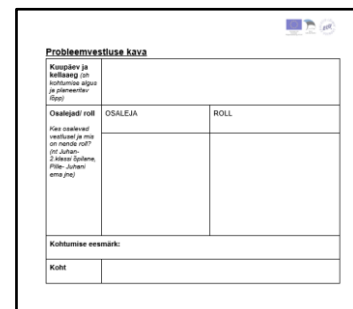
Näide:

- „Kohtume kahe nädala pärast, et vaadata, kuidas on läinud, kas kokkulepped on toimunud ja mida saaksime vajadusel veel teha.“

Järgepidevad kohtumised võimaldavad hinnata, kas tehtud kokkulepped töötavad, aitavad märgata uusi vajadusi või takistusi, toetavad lapse usaldust ja turvatunnet ning aitavad vältida probleemi kordumist või süvenemist (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

Uus kohtumine peaks olema teadlikult ettevalmistatud ning vajadusel võib laps osaleda ka selle ajaplaneerimises. Lapse kaasamine loob rohkem vastutust ja motivatsiooni muutustega edasi liikuda

Soovi korral võib kasutada vestluskava vormi.



Probleemivestluse kava		
Kokkuvõte ja kohtumise eesmärgid (5min)		
Osalajadi roll	OSALEJA	ROLL
Kas osalejad vestlusest ja nädalast on rahul rolli? (10 min) 2 korda 5 minutit Päev, Juhend ema (paj)		
Kohtumise eesmärgid:		
Koht		

LISA 9. Vestluskava

4. Tagasisidestamine

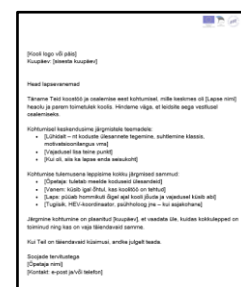
Pärast probleemvestlust on oluline võtta hetk, et vaadata tehtule tagasi, tänada osapooli koostöö eest ning kinnitada järgmised sammud

Tagasiside ei ole vaid lihtsalt kokkuvõte. See on võimalus tunnustada lapsevanemat või hooldajat osaluse eest ning kinnitada, et laps ning pere ei jää oma muredega üksi. Selgus ja tänulikkus loovad aluse edasisele koostööle.

Tagasiside on oluline, et tugevdada usalduslikku koostööd kodu ja kooli vahel ning luua lapse ümber järjepidev tugiraamistik.

Tagasiside andmise eesmärgid:

- Anda vanemale struktureeritud ülevaade toimunud vestlusest;
- Tunnustada ja tänada koostöö eest, rõhutades ühise tegutsemise tähtsust lapse heaolu nimel;
- Kinnitada kokkulepitud sammud ja edasised tegevused;
- Määrata järgmine kohtumine.



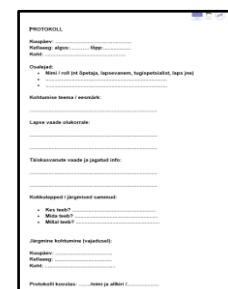
See on näidiskiri, mis sisaldab teavet selle kohta, kuidas teha tagasisidet. See on mõeldud vanematele, kes soovivad teha tagasisidet oma lapsevanemate kohta. See on mõeldud vanematele, kes soovivad teha tagasisidet oma lapsevanemate kohta.

LISA 10. Näidiskiri lapsevanemale

Tagasiside võib olla suuline, kirjalik või nende kombinatsioon.

Soovitame kasutada kirjalikku kokkuvõtet, mis jääb osapooltele meeldetuletuseks ja tugipunktiks edasises töös.

Kui vestlusel osalesid ka võrgustikutöötajad, saadetakse neile eraldi asjakohane protokoll kokkulepetest ja järgmistest sammudest.



See on näidisvorm, mis sisaldab teavet selle kohta, kuidas teha tagasisidet. See on mõeldud vanematele, kes soovivad teha tagasisidet oma lapsevanemate kohta. See on mõeldud vanematele, kes soovivad teha tagasisidet oma lapsevanemate kohta.

LISA 11. Protokoll näidisvorm

5. Jätkukohtumise läbiviimine

Kui esimene kohtumine on tehtud ja esimesed sammud astutud, ei tasu asja sinnapaika jätta. Just jätkukohtumised aitavad tagada, et lapse toetamine ei jää vaid ühekordseks pingutuseks, vaid kujuneb järjepidevaks protsessiks.

Jätkukohtumised annavad võimaluse vaadata tagasi, hinnata edusamme, jagada rõõme ja vajadusel korrigeerida suunda (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

Kui lapsega on midagi kokku lepitud, on oluline hiljem koos temaga üle vaadata, kuidas on läinud. Laps saab nii harjutada eesmärkide seadmist ja vastutuse võtmist ning tunneb, et tema pingutust märgatakse.

Kohtumiste sagedus sõltub olukorra keerukusest. Mõnikord piisab paarinädalasest kontaktist, keerulisematel juhtudel võib vaja olla tihedamat jälgimist ja tuge. Kui olukord paraneb, saab järk-järgult kohtumiste sagedust vähendada.

5.1. Jätkukohtumise ettevalmistus

Jätkukohtumised vajavad sama hoolikat ettevalmistust nagu esmanegi kohtumine.

Enne uut kohtumist:

- Vaata üle **lapse lugu** – mis toimus; mis on tänaseks muutunud; millised kokkulepped sõlmiti; mis on tänaseks on täidetud ja mis vajaks veel jätkutegevusi? Abiks on eelmise kohtumise protokoll või märkmed.
- Kui kõik eesmärgid ei ole täidetud, mõtle läbi, kuidas vajadusel muuta või suunata edasisi tegevusplaane.
- Tähtis on, et igal jätkukohtumisel osalevad kõik osapooled ning oluline on, et kõik tunneksid, et neid kuulatakse ja kaasatakse.

5.2. Jätkukohtumise kava

1. Mänguline tervitusring

Alusta vestlust sõbralikus õhkkonnas. Kasutada võib taas mõnda mängu või loovtegevust, mis aitab lapsel end avada ja vestlusele keskenduda.

2. Tagasisivaade

Tuletage meelde, mis põhjusel kohtutakse. Luba esmalt rääkida lapsel, et näidata, et tema arvamus loeb.

Näide:

- „Kas sa mäletad, miks me täna kohtume?“

Tuletage koos lapsega meelde, millised kokkulepped eelmisel kohtumisel sõlmiti ja mida lõpuks otsustati.

Näide:

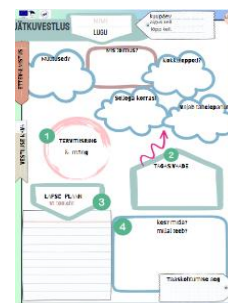
- „Kas sa mäletad, mida me eelmisel korral kokku leppisime?“

3. Eneseanalüüs ja edasiste tegevuse planeerimine

Järgnevalt hinnake ja arutlege koos lapsega, kuidas eelnevalt tehtud kokkulepped on tema käitumist või probleemset olukorda mõjutanud?

- Kas tegevused on andnud soovitud tulemusi või vajavad muutmist?
- Kui mõni tegevus ei ole edenenud, arutlege, kas seda tuleks jätkata, lõpetada või kohendada.

Soovi korral võib kasutada õpetaja töölehte, mis on ilmekas ning lapsesõbralik ning ei jäta muljet, et tegemist on tähtsa dokumendiga, mida lapsega seoses täidetakse.



LISA 12. Jätkukohtumise tööleht õpetajale

Lastele sobivad lihtsad ja mängulised eneseanalüüsimudelid, nagu näiteks Gibbs'i reflektsooni mudel ja Kolbi kogemusliku õpistiili teooria, mis aitavad paremini mõista oma kogemusi, arendada eneseteadvust ning tugevdada sotsiaal-emotsionaalseid oskusi (Gibbs, 1988; Kolb, 2015).

Küsimused aitavad analüüsida mitte ainult tegevusi, vaid ka käitumise aluseid.

Juhis eneseanalüüsi töölehe „Minu mõtted“ täitmiseks

1. Üldine olukorra / toimunu / kirjeldus

- „Mis on toimunud?“
- „Kirjelda, mis on vahepeal juhtunud?“



LISA 13. „Minu mõtete“ tööleht lapsele

Palu lapsel kirjeldada oma sõnadega, mis on kohtumiste vahepeal juhtunud ja millised sündmused teda on mõjutanud.

Eesmärk on aidata lapsel analüüsida ja sõnastada vahepeal saadud kogemusi oma vaatenurgast. Laps keskendub sellele, mis tema mäletamist mööda täpselt toimus ja millises olukorras ta viibis.

Selles protsessis hinnanguid ei anta. Sündmused võivad olla nii positiivse kui negatiivse kogemusena.

2. Tunded

Kasuta vajadusel emotsioonikaarte või pilte. Kui laps ei soovi või ei oska oma tundeid sõnadesse panna, siis võib rääkimise asemel samuti kaarte või pildikeelt kasutada.

- „Kuidas Sa end siis tundsid?“
- „Kuidas Sa end praegu tunnend?“

Küsi lapselt, kuidas ta end toimunud sündmuste ajal tundis ja millised mõtted tal tekkisid.

Eesmärk on aidata lapsel sõnastada oma emotsioone ja mõtteid. Laps analüüsib, kas tal oli positiivne või negatiivne tunne ning kuidas need tunded on seotud tema käitumise ja reaktsioonidega (Signs of Safety, n.d.).

Küsimus aitab lapsel mõista, kuidas tema mõtted ja tunded mõjutavad tema tegusid ja kuidas neid teadlikult käsitleda.

3. Hindamine

Tunnusta last ja tähista õnnestumisi!

- „Mis on vahepeal (veel) hästi läinud?”
- „Mis ei ole veel õnnestunud? Kuidas saaksime seda parandada /muuta?”
- „Mida sina ise oma tegevustes õigeks pidasid ja mida mitte?”

Palu lapsel analüüsida toimunud sündmusi, tuues välja, mis oli tema jaoks positiivne ja mis vajab veel tähelepanu. See aitab hinnata, kuidas toimunu teda mõjutas ja millega tuleks edasi tegeleda.

Eesmärgiks on toetada lapse sotsiaal-emotsionaalset arengut, aidates tal mõista oma tegevuse tagajärgi ja arendada kriitilist mõtlemist, mis omakorda soodustab teadlike otsuste tegemist (Signs of Safety, n.d.).

Mängulised ja visuaalsed meetodid aitavad lapsel oma tundeid ja käitumist paremini mõista, suurendades teadlikkust oma tegevustest ja valikutest.

4. Järeldus

- „Mida Sa sellest (toimunust) õppisid?”
- „Mida võiks teinekord teha teisiti?”

Küsi lapselt mida ta on seni oma kogemusest õppinud ja kuidas võiks sarnast olukorda tulevikus paremini lahendada.

Eesmärgiks on arendada lapse eneseteadvust ja aidata tal mõista, kuidas oma käitumist tulevikus muuta. See aitab tal ennetada sarnaseid olukordi ning leida paremaid lahendusi (Signs of Safety, n.d.).

Küsimus suunab last mõtlema mitte ainult sellele, mida ta koges, vaid ka sellele, kuidas saab õppida oma kogemusest.

5. Plaan

Leppige kokku, kes, mida ja millal teeb?

- „Millised võiks olla Sinu järgmised eesmärgid (sammud)?”
- „Kuidas saab õpetaja või tugiisik Sind aidata, et järgmine kord läheks paremini?”

Küsi lapselt, milliseid samme ta plaanib astuda oma eesmärkide saavutamiseks. Arutlege, kuidas see seondub sellega, mida ta on õppinud.

Eesmärgik on aidata lapsel koostada tegevusplaan, et muuta oma käitumist ja lähenemisviisi sarnastes olukordades.

Küsimus suunab last võtma vastutust oma tegevuse eest ja arendama enesekehtestamise oskusi. Samuti aitab see lapsel astuda teadlikke samme oma eesmärkide suunas, andes talle kindlustunde, et ta suudab oma käitumist teadlikult muuta ja kontrollida (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

6. Uue kohtumise kokkuleppimine

Vestluse lõpuks on oluline leppida kokku järgmine kohtumine. Jätkukohtumised toimuvad seni, kuni probleem on lahendatud ja olukord on stabiliseerunud.

Järjepidevad kohtumised hoiavad lahendusele suunatud protsessi aktiivsena, tagavad osapooltele pideva toe ning aitavad vältida probleemi või konflikti kordumist või süvenemist (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

7. Järeltegevused

Kohtumise järgselt on oluline koostada protokoll või memo, mis aitab meeles pidada sõlmitud kokkuleppeid ja järgmisi samme.

Kirjalik dokumentatsioon on vajalik, et selgitada, mida iga osapool on nõustunud tegema, millised tegevused tuleb ette võtta ning millal toimub järgnev hindamine või kohtumine (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

6. Veel mõned head soovitused vestluste läbiviimisel

- Tagasilangused on loomulik osa protsessist! Oluline on sellest õppida ja proovida uuesti. Ka ebaõnnestumiste korral tuleks soodustada positiivset tagasisidet, sest need on tulevikuks väärtuslikud kogemused.
- Positiivsete muutuste saavutamine võtab aega, kuid see on võimalik, kui kõik osapooled pühendunult tegutsevad.
- Olge valmis aitama lapsel ka pärast ebaõnnestumisi säilitada lootust ja usku muutusteks.
- Kui laps on väga pinges, võib pakkuda talle võimalust väljendada oma tundeid ja mõtteid loovtegevuse kaudu. See aitab tal rahuneda.
- Lihtsad hingamisharjutused (nt kõhuhingamine) aitab lapsel lõõgastuda ja keskenduda.
- Lastele meeldivad lõbusad liikumismängud. Vahepausidena võib neid kasutada.

Näide:

„Uudishimulik pall“

Üksteisele visatakse pehmet palli. See, kelle käes on pall, esitab uuele palli saajale küsimuse (nt „Mis on su lemmikloom? või „Mis on su suurim soov /unistus?“). Pärast vastamist viskab küsimusele vastaja omakorda palli kellelegi teisele ja küsib uue küsimuse.

- **Naeratage ja naljatlege!** Ka huumor aitab luua turvalisemat ja vahetumat keskkonda, kus osalejad saavad oma vigu arutada ning analüüsida ja õppida, kuidas neid edaspidi vältida või lahendada, ilma et tunneksid häbi või hirmu ebaõnnestumiste ees.

Need soovitusel on sarnased Taastava õiguse ja Signs of Safety lähenemistega, mis keskenduvad positiivsete muudatuste toetamisele, emotsionaalse toe pakkumisele ja järjepidevuse tagamisele isegi tagasilanguste korral (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

7. Juhtumi lõpetamine ja järelhindamine

Kui keeruline olukord on saanud lahenduse või jõudnud stabiilsesse faasi, on aeg **juhtum** “ametlikult” **lõpetada**. See ei tähenda, et lapsega seotud teemad kaovad. Pigem annab lõpetamine selge sõnumi, et me oleme koos jõudnud ühise eesmärgini. Nii lapsele kui ka täiskasvanutele loob see kergendustunde ja aitab väärtustada tehtud tööd.

Juhtumi lõpetamine ei ole lihtsalt vormiline samm, vaid oluline võimalus õppida, tähistada edusamme ja vajadusel teha plaane tulevikuks. Lõpetamise ja järelhindamise kaudu saab hinnata, kas sekkumine oli piisav, millised muutused toimusid ning kas laps ja tema lähedased vajavad veel tuge (Johanson, 2022; Signs of Safety, n.d.).

Miks on juhtumi “ametlik” lõpetamine oluline?

- Laps saab kogemuse, et pingutus viib tulemusteni;
- Täiskasvanud näevad, millised tegevused tõesti mõjusid;
- Võrgustikus luuakse arusaam, et ühine töö on viinud muutuseni;
- Tekib võimalus reflekteerida ja õppida, mida edaspidi paremini teha.

Juhtumi lõpetamisel tuleb arvestada **lapse valmisolekut**. See tähendab, kas laps tunneb end turvaliselt ja toetatult? Kas ta saab aru, miks ja kuidas juhtum lõpetatakse?

Oluline on **pere kaasatus** ehk kas perel on tunne, et olukord on lahendatud? Kas neil on küsimusi või kahtlusi?

Tugivõrgustiku liikmetega (nt õpetaja, tugiisik, HEV-koordinaator) tuleb jõuda kokkuleppele, kas nemad on valmis lõpetama ja nõustuvad, et eesmärgid on täidetud. Samuti tuleb arutada, kas mõne toetava tegevusega tuleb jätkata ka pärast juhtumi lõppemist ja ehk on vajalik ka lapse edasine jälgimine.

Juhtumi lõpetamine toimub kas ühise kohtumise või kirjaliku kokkuvõtte teel. Oluline on, et kõik osapooled saaksid oma vaateid jagada.

Näiteks:

- Mis on olukorra juures muutunud?
- Mis aitas kõige rohkem?

- 40

Lõppsõna

Hea õpetaja, tugispetsialist – kolleeg

Kui sa jõudsid selle käsiraamatu lõppu, siis tähendab see, et oled sammukese lähemal sellele, et keerulised vestlused muutuksid natuke vähem keeruliseks.

Jah, probleemvestlused ei ole kunagi mõnus ja lõõgastav jalutuskäik pargis. Need on pigem matk – vahel mudane, vahel mäGINE, aga alati väärt ettevõtmist. Ja nagu iga matka puhul, on hea, kui seljakotis on õiged tööriistad ja abivahendid. Kui see käsiraamat suudab olla sinu „seljakotis“ nagu üks hea universaalne taskunuga, siis on meie eesmärk täidetud.

Meie igapäevatöö õpetajatena ja nõustajatena ei seisne ainult teadmiste jagamises, vaid ka kuulamises, mõistmises ja usalduse loomises. Väike paus, üks siiras pilk või toetav lause võib olla lapse jaoks mägesid liigutav. Me ei paranda kogu mure ühe vestlusega, aga saame muuta ühe lapse päeva või nädala toredamaks.

Nii et ole julge küsima, siiras kuulama ja avatud südamega tegutsema. Ja kui mõni vestlus tundub ebaõnnestuvat, siis tuleta endale meelde, et me kõik õpime läbi katsetamise.

Aitäh, et hoolid. Aitäh, et kuulad. Aitäh, et julged olla kohal.

Soojade tervitustega

Käsiraamatu autorid

(ja kõik kaasteelised, kes selle sünnile kaasa aitasid)

Kasutatud allikad

Centre for Teaching Excellence. (n.d.). *Practical Tools to Empathize with Your Learners*. University of Waterloo. <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/practical-tools-empathize-your-learners>

Baginsky, M., Manthorpe, J., & Moriarty, J. (2021). The Framework for the Assessment of Children in Need and Their Families and Signs of Safety: Competing or Complementary Frameworks? *British Journal of Social Work*, 51(7), 2571-2589. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa058>

Gibbs, G. (1998). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit. <https://thoughtsmostlyaboutlearning.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/12/learning-by-doing-graham-gibbs.pdf>

Haridus- ja Noorteamet. (2023). *Klassijuhataja ja noorsootõtaja ideepank*. Haridus- ja Noorteamet. https://harno.ee/sites/default/files/documents/2023-02/klassijuhataja_noorsoototaja_ideepank.pdf

Highland Child Protection Committee. (2024). *Getting it right for every child & young person in Highland: Interagency practice guidance & child protection procedures 2024*. <https://hcpc.scot/wp-content/uploads/2024/09/Highland-Child-Protection-and-GIRFEC-Guidance-2024-FINAL.pdf>

Johanson, A. (2022). *Taastava õiguse taskuraamat*. Sotsiaalkindlustusamet. https://sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/documents/2023-02/taastava_oiguse_taskuraamat_web.pdf

King, M. L., Jr. (n.d.). Take the first step in faith. You don't have to see the whole staircase, just take the first step. AZQuotes. <https://www.azquotes.com/quote/643509>

Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education. https://www.researchgate.net/publication/315793484_Experiential_Learning_Experience_as_the_source_of_Learning_and_Development_Second_Edition

Kottler, A., & Kottler, E. (2015). *Counselling skills for teachers*. US. NY: First Skyhorse Publishing. https://www.google.ee/books/edition/Counseling_Skills_for_Teachers/ALtnUeJxd10C?hl=et&gbpv=0

McLeod, S. (2024, 25. jaanuar). Freud's theory of the unconscious mind. *Simply Psychology*.

<https://www.simplypsychology.org/unconscious-mind.html>

OpenAI. (2025). *ChatGPT (GPT-4), tehisintellekti vestlusmudel*. OpenAI. <https://chat.openai.com>

Signs of Safety. (n.d.). *What is Signs of Safety?* <https://www.signsofsafety.net/what-is-sofs/>

Scottish Government. (2022). *Getting it right for every child: Practice guidance 1 – Using the national practice model*. <https://www.gov.scot/publications/getting-right-child-girfec-practice-guidance-1-using-national-practice-model/pages/8/>

Skauge, B., Storhaug, A. S., & Marthinsen, E. (2021). The what, why and how of child participation—A review of the conceptualization of “child participation” in child welfare. *Social Sciences*, 10(2), 54. <https://doi.org/10.3390/socsci10020054>

Sotsiaalkindlustusamet. (2023). *Lapse heaolu hindamise käsiraamat*. https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/documents/2023-09/lapse_heaolu_hindamise_kasiraamat.pdf

Sotsiaalkindlustusamet. (2024). *Juhendid ja vormid lastekaitse spetsialistile*. Sotsiaalkindlustusamet. <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/spetsialistile-ja-koostoopartnerile/laste-ja-peredega-tootavale-spetsialistile/juhendid-ja-vormid>

Squarespace. (2018). *Creating iceberg models: A powerful systems thinking method*. <https://static1.squarespace.com/static/53b78765e4b0949940758017/t/5b4e76c96d2a73451fed4254/1531868873>

Turkka, H. & Saarholm, J. (2023). *Laste ja noorte konfliktid: Käsiraamat keeruliste vastuolude lahendamiseks*. Atlex.

Wheatley, M. J. (n.d.). Very great change starts from very small conversations, held among people who care. AZQuotes. <https://www.azquotes.com/quote/1398010>

Wheatley, M. J. (2009). *Turning to one another: Simple conversations to restore hope to the future* (2nd ed., excerpt). Berrett-Koehler Publishers. https://www.bkconnection.com/static/Turning_to_One_Another_2nd_EXCERPT.pdf

LISAD

Lisa 1. Märkamisleht. Juhtumi ülesmärkimine

Lisa 2. Hindamisskaala. Juhtumi raskusastme hindamine

Lisa 3. Hindamisleht. Lapse heaolu esmane hindamine

Lisa 4. Hindamisleht. Jäämäe meetod

Lisa 5. Näidiskiri. Kutse lapsevanemale vestlusel osalemiseks

Lisa 6. Emotsioonide seebimullid

Lisa 7. Poster. Vestluse ajajoon

Lisa 8. Empaatiakaart

Lisa 9. Vestluskava õpetajale või tugispetsialistile

Lisa 10. Näidiskiri. Tagasiside lapsevanemale vestluse järgselt

Lisa 11. Vestluse protokoll näidis

Lisa 12. Jätkukohtumise tööleht õpetajale

Lisa 13. Minu mõtete tööleht lapsele

Lisa 14. Juhtumi lõpetamise tööleht õpetajale

MÄRKAMISLEHT

LAPSE NIMI: _____

Klass: _____

Ülesmärkija nimi: _____

Kuupäev: ____/____/____

JUHTUMI ÜLESMÄRKIMINE

**Mis juhtus?
Mis on mure?**

Kirjeldus:

**Millal ja kus
juhtus / tekkis ?**

Aeg:

Koht:

Kes osales(id)?

Osalejad:

**Kas keegi märkas
/teavitas? Kes?**

Nimi & roll:

**Kas varem on olnud
sarnaseid lugusid?**

☐ JAH

☐ EI

Selgitus:

**Sekkumise
vajadus**

Vajab kohest sekkumist: ☐ JAH ☐ EI

Selgitus:

**Kas kedagi on vaja
juhtumist teavitada?**

☐ JAH

☐ EI

Selgitus:

**Esmased
sammud**

Selgitus järgnevate tegevuste kohta:

JUHTUMI RASKUSASTME HINDAMISE SKAALA

Lisa 2

LAPSE NIMI: _____

Klass: _____

Hindaja nimi: _____

Kuupäev: ____/____/____

Hinda iga küsimust skaalal 1–5 ja vajadusel lisa lühike selgitus.
(1 = väga ebaselge / madal sekkumisvajadus, 5 = väga selge / kiire sekkumivajadus)

1. Kas ma saan täpselt aru, milles probleem seisneb?

(1 = üldse ei saa aru, 5 = probleem on täiesti selge)

[1] [2] [3] [4] [5]

 Märkus:

2. Kas probleem laheneb iseenesest või muutub pidevalt?

(1 = lahendub kiiresti iseenesest, 5 = pidevalt muutuv ja vajab jälgimist)

[1] [2] [3] [4] [5]

 Märkus:

3. Kas on selge, milline lahendus oleks parim?

(1 = lahendus on täiesti ebaselge, 5 = lahendus on selge ja toimiv)

[1] [2] [3] [4] [5]

 Märkus:

4. Kas sarnaseid olukordi on varem lahendatud edukalt?

(1 = varasemad lahendused ei ole töötanud, 5 = varem on olnud toimivad lahendused)

[1] [2] [3] [4] [5]

 Märkus:

5. Kas probleemi põhjused on selged?

(1 = põhjused on ebaselged ja keerulised, 5 = põhjused on täpselt teada)

[1] [2] [3] [4] [5]

 Märkus:

- Kui enamik hinnanguid jäävad vahemikku 1–2 → jälgi ja kogu täiendavat infot.
- Kui enamik hinnanguid jäävad vahemikku 4–5 → kaalu kohest tegutsemist ja lisaressursside kaasamist.

Küsimuste koostamisel on võetud aluseks konflikti raskusastme tuvastamise mudel (Turkka ja Saarholm, 2023).

LAPSE HEAOLU ESMANE HINDAMINE

TERVIS

HARIDUS

IDENTITEET & ENESEHINNANG

SOTSIAALSED SUHTED & TURVATUNNE

TUNDEELU & KÄITUMINE

EMOTSIONAALNE TURVATUNNE KOOLIS

VANEMATE OSKUSED & TOETUS

PIIRIDE SEADMINE & JUHENDAMINE

ARENGUVAJADUSED

LAPSE

VANEMATE SUUTLIKKUS

PERE JA KESKKOND

PÕHIVAJADUSTE RAHULDAMINE

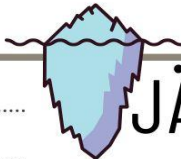
LAPSE NIMI: _____

KLASS: _____

HINDAJA NIMI: _____

KUUPÄEV: ____/____/____

Hindamislehte koostamisel on võetud aluseks Lapse heaolu kolmnurk
 (Sotsiaalkindlustusamet, 2023).



JÄÄMÄGI

LAPSE NIMI:

KLASS:

HINDAJA NIMI:

KUUPÄEV: / /

ÄRA KIIRUSTA JÄRELDUSTEGA!
EESMÄRK ON LUUA VÕIMALIKKE HÜPOTEESE

MIDA ME NÄEME?

RESSURSID JA VARUD

.....

KUIDAS EDASI?

Milline tugi või järgmised sammud võiksid last aidata?

.....

TÄITMATA VAJADUSED

Sisemised vajadused, mida laps võib tunda, kuid mida ta ei oska väljendada

- Turvatunne
- Kuuluvustunne
- Austus ja tunnustus
- Mõistmine ja kuulamine
- Füüsiline hool ja toetus
- Õiglus ja aus kohtlemine
- Muud:

MIS JUHTUS?

Lühike ja konkreetne kirjeldus ilma hinnanguteta

.....

PEIDETUD TUNDED

Võimalikud tunded, mida laps ise võib kogeda (mitte ainult näidata).

- Ärevus või hirm
- Kurbus
- Viha või frustratsioon
- Häbi või süütunne
- Segadus
- Üksildus
- Rahulolematus
- Muud:

PEIDETUD MÕTTED

Mõtted, mida laps võib endamisi mõelda, aga ei väljenda (Märgi või kirjelda.)

- „Ma ei saa hakkama.“
- „Ma ei ole piisavalt hea.“
- „Keegi ei hooli minust.“
- „Mul on hirm, et mind karistatakse.“
- „Mind ei mõisteta.“
- „Ma tahan, et keegi mind märkaks.“
- Muu:

MIDA ME EI NÄE?

KIRJELDA NÄHTAVAT KÄITUMIST VÕI JUHTUMIT (JÄÄMÄE TIPP)

MILLISEID TUNDEID VÕIKS LAPS KOGEDA? (VEEPIHRI ALL)

MILLISED MÕTTED VÕIVAD LAST MÕJUTADA? (SÜGAVAM TASAND)

MILLISED VAJADUSED VÕIVAD OLLA TÄITMATA? (JÄÄMÄE PÕHI)

Hindamislehe koostamisel on võetud aluseks
Freudi teadvuse ja alateadvuse struktuuri teooria (McLeod, 2024).

[Kooli logo või päis]

Kuupäev: [sisesta kuupäev]

Head lapsevanemad

Pöördume Teie poole seoses Teie lapse [lapse nimi ja klass] heaolu ja toetamisega meie koolis. Koolil on tekkinud vajadus kohtuda Teie ja Teie lapsega, et ühiselt arutada ning leida sobivad lahendused tekkinud küsimustele ja/või murekohtadele.

Kohtumisel osalevad kooli tugimeeskonna spetsialistid, kes on pühendunud [lapse nimi] toetamisele ja aitamisele tema kooliteel.

Kohtumise eesmärk on:

- Arutada Teie lapse heaolu ja arengut.
- Leida sobivaid lahendusi ja tugimeetmeid.
- Kokkuleppida edasised tegevused ja vajadusel koostöö jätkamine.

Kohtumine toimub: Kuupäev: [kohtumise kuupäev]

Kellaaeg: [kohtumise kellaaeg]

Koht: [kohtumise asukoht, ruum]

Palume Teil kinnitada oma osalemist hiljemalt [tähtaeg] e-posti aadressil [kontakt e-posti aadress] või telefonil [kontakttelefon]. Kui pakutud aeg ei sobi, palume sellest kindlasti teada anda, et leida uus, kõigile sobiv aeg.

Täname koostöö ja mõistva suhtumise eest!

Lugupidamisega

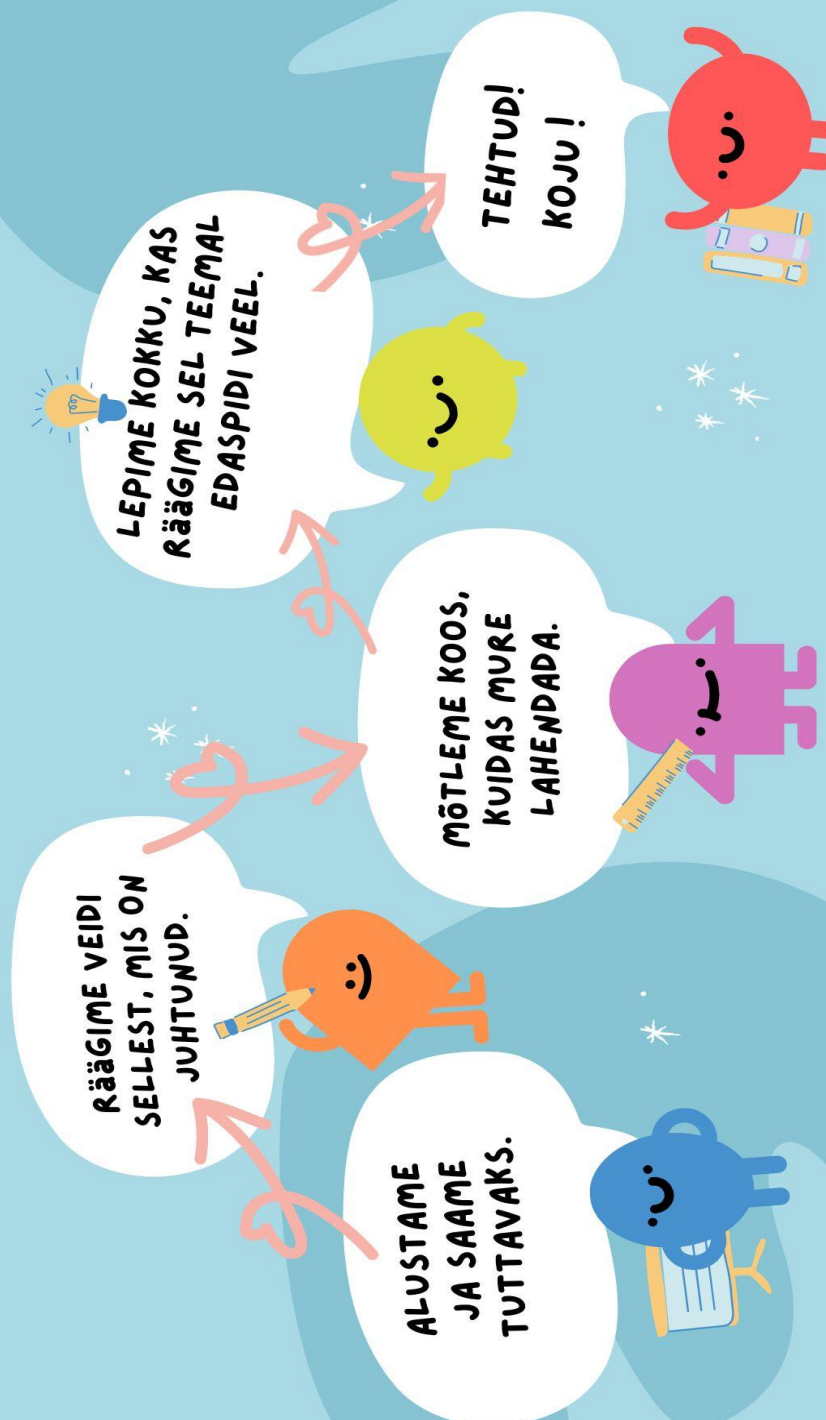
[Kooli esindaja nimi ja ametikoht]

[Kooli kontaktandmed]



Lisa 7

MEIE KOHTUMISE AJAJAJOON



Lisa 8

Lapse nimi: _____
 Kuupäev: _____
 Kaardi täitja: _____

Empaatiakaart

Mida laps mõtleb ja tunneb?*

- Millised lapse hirmud?
- Kas lapsel esineb ärevust ja frustratsiooni?
- Mida laps tahab, soovib, loodab ja vajab?

Mida laps kuuleb?*

- Mida laps kuuleb õpetajaid ütlevat?
- Mida laps kuuleb klassikaaslasteid ütlevat?
- Mida laps kuuleb vanemaid ütlevat?
- Mida laps kuuleb sõpru ütlevat?

Lapse nimi

Mida laps näeb?*

- Mida laps näeb teisi tegevat?
- Mida laps näeb, mis tema ümbruses toimub?

Mida laps ütleb ja teeb?*

- Mida arvan, et laps ütleb?
- Mida kuulen last ütlevat?
- Millist käitumist uurin ja vaatlen?
- Kuidas eeldan, et laps käitub?
- Kuidas laps praegu käitub?

*Oluline on toetuda reaalsele tähelepanekutele, mitte oletustele.

Mis on lapse "valu"?

Kui kaardi ülemisest osast ilmneb mõni lapse hirm, probleem, frustratsioon või mõni muu negatiivne hoiak või välitakistus, siis see on see, mida oleks vaja leevendada.

Mis on lapse rõõm?

Mõtle positiivse lahenduse peale. Mis pakuks lapsele rõõmu? Taaskord - toetu empaatiakaardi ülemises osas loetletud tähelepanekutele ja pane kirja, mis on see, mille poole ta pürgib, mida tal oleks hea meel saada ja kuidas ta ideaalolukorda ette kujutab.

Lisa 8

Lapse nimi: _____
 Kuupäev: _____
 Kaardi täitja: _____

Empaatiakaart

Mida laps mõtleb ja tunneb?*

Mida laps näeb?*

Mida laps ütleb ja teeb?*

Mida laps kuuleb?*

*Oluline on toetuda reaalsele tähelepanekutele, mitte oletustele.

Mis on lapse "valu"?

Mis on lapse rõõm?

Eeltäidetud info

Enne, kui lähed kohtumisele/ probleemvestlusele, täida vorm!

Kohtumise eesmärk

Kirjuta lühidalt, mis on kohtumise peamine eesmärk (nt probleemi lahendamine, toetuse pakkumine, arutelu tulevikusuundade üle jne).

Mure/ probleem

Sõnasta võimalikult täpselt, mis on probleem või mure, mida kohtumisel püütakse lahendada.

Seotud isikud ja nende roll

Kes on olukorraga seotud isikud (nt probleemi/ juhtumi/ konflikti osapooled: õpilane, õpetaja, klassikaaslane, koolikaaslane jne).

Mida me teame?

Mis informatsioon on faktiliselt juba teada? (õpilasel on x põhjusest puudumist, õpilasel tekkis konflikt, mille tunnistajaks olid x isikud, õpilasel on kodused ülesanded tegemata x korral nädalas jm).

Mida me ei tea?

(Nt kes alustas konflikti, miks õpilane puudub, mis põhjusel on kodused ülesanded tegemata jms).

Ajakava

Kohtumise algul tutvusta osalejatele ajakava ja veendu, et see on visuaalselt nähtav kogu kohtumise ajal.

Tervitus ja tutvustus.	<i>Kõik kohtumisel osalevad (ka tugimeeskonna) liikmed tutvustavad ennast ja selgitavad oma rolli kohtumisel.</i>
Kohtumise algus ja lõpp.	<i>Pane ajaraam paika. See aitab osalejatel ärevust maandada.</i>
Sissejuhatus ja kohtumise eesmärk.	<i>Millest täna räägime? Miks me siia täna tulime? Eesmärk on lahenduste leidmine, mitte süüdlaste otsimine!</i>
Kokkulepped tänasel kohtumisel.	<i>Kõik, mis me siin räägime, jääb siia. Siin räägitu jääb meile omavahele vms.</i>
Räägime, mis juhtus ja millal juhtus.	<i>Kõik osapooled saavad sõna. Üks räägib korraga. Hinnanguid ei anta!</i>
Arutame, miks ja kuidas probleemi lahendada.	<i>Siin on eesmärk ühiselt arutada, millise lahenduseni soovitakse jõuda. Oluline on teada saada, millist lahendust soovivad olukorraga seotud isikud ise.</i>
Lepime kokku edasised sammud ja sõlmime kokkulepped.	<i>Teeme kokkulepped (vahe)eesmärgi saavutamiseks. Kes? Mida? Millal?</i>

Probleemvestluse kava

Kuupäev ja kellaaeg <i>(sh kohtumise algus ja planeeritav lõpp)</i>		
Osalejad/ roll <i>Kes osalevad vestlusel ja mis on nende roll? (Nt Juhan- 2.klassi õpilane, Pille- Juhani ema jne).</i>	OSALEJA	ROLL
Kohtumise eesmärk: 		
Koht		

Seotud isikute nägemus

Seotud isikud	Olukorra kirjeldus/ nägemus
<i>Olukorraga seotud isikud.</i>	<i>Iga osapool kirjeldab oma nägemust juhtumist/ olukorrast. Oluline on, et kõik osapooled saavad rääkida. Kindlasti ei anta hinnanguid ega vaielda! Jälgi, et kõik saavad rääkida segamatult!</i>
	<u>Abistavad küsimused:</u> Mis juhtus?/ Milles seisneb mure? Millal ja kus juhtus?

Edasised sammud ja kokkulepped

*Teeme kokkulepped (vahe)eesmärgi saavutamiseks.
Kes? Mida? Millal?*

Kokkulepe:	
Kes teeb?	
Mida teeb?	
Millal teeb?	

[Kooli logo või päis]

Kuupäev: [sisesta kuupäev]

Head lapsevanemad

Täname Teid koostöö ja osalemise eest kohtumisel, mille keskmes oli [Lapse nimi] heaolu ja parem toimetulek koolis. Hindame väga, et leidsite aega vestlusel osalemiseks.

Kohtumisel keskendusime järgmistele teemadele:

- [Lühidalt – nt koduste ülesannete tegemine, suhtlemine klassis, motivatsioonilangus vms]
- [Vajadusel lisa teine punkt]
- [Kui oli, siis ka lapse enda seisukoht]

Kohtumise tulemusena leppisime kokku järgmised sammud:

- [Õpetaja: tuletab meelde koduseid ülesandeid]
- [Vanem: küsib igal õhtul, kas koolitöö on tehtud]
- [Laps: püüab hommikuti õigel ajal kooli jõuda ja vajadusel küsib abi]
- [Tugiisik, HEV-koordinaator, psühholoog jne – kui asjakohane]

Järgmine kohtumine on plaanitud [kuupäev], et vaadata üle, kuidas kokkulepped on toimunud ning kas on vaja täiendavaid samme.

Kui Teil on täiendavaid küsimusi, andke julgelt teada.

Soojade tervitustega

[Õpetaja nimi]

[Kontakt: e-post ja/või telefon]

PROTOKOLL

Kuupäev:

Kellaaeg: algus:..... lõpp:.....

Koht:

Osalejad:

- Nimi / roll (nt õpetaja, lapsevanem, tugispetsialist, laps jne)

-

-

Kohtumise teema / eesmärk:

.....

Lapse vaade olukorrale:

.....

.....

Täiskasvanute vaade ja jagatud info:

.....

.....

Kokkulepped / järgmised sammud:

- Kes teeb?

- Mida teeb?

- Millal teeb?

Järgmine kohtumine (vajadusel):

Kuupäev:Kellaaeg:Koht:

JÄTKUVESTLUS

NIMI
LUGU

kuupäev
algus kell
lõpp kell

ETTEVALMISTUS

Muutused?

Mis toimus?

Kokkulepped?

Sellega korras!

Vajab tähelepanu!

VESTLUSE KAVA

1

TERVITUSRING
& mäng

2

TAGASIVAADE

LAPSE PLAAN
Vt tööleht

3

4

Kes? Mida?
Millal teeb?

Taaskohtumise aeg

MINU MÕTTED

NIMI:

1

MIS TOIMUS?

2

MIDA SA TUNDSID?

3

MIS OLI HEA?
MIS EI OLNUD
VEEL HÄSTI?

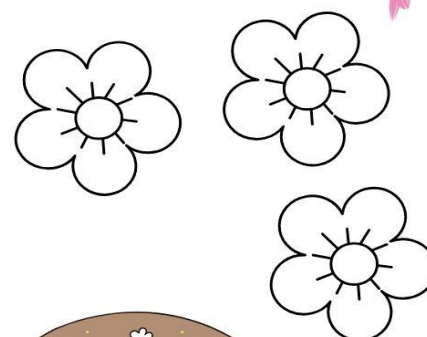
SAAKS
KUIDAS
PAREMINI?

4

MIDA SA ÕPPISID?

5

MIDA SA TEINEKORD
TEEKSID
TEISITI?



MINU SUUR EESMÄRK



MINU SAMMUD
EESMÄRGI POOLE



ASTU
TIBUSAMMUDEGA

KES MIND AITAVAD?



MINU MÕTTED

NIMI:

1

MIS TOIMUS?

2

MIDA SA TUNDSID?

3

MIS OLI HEA?
MIS EI OLNUD
VEEL HÄSTI?

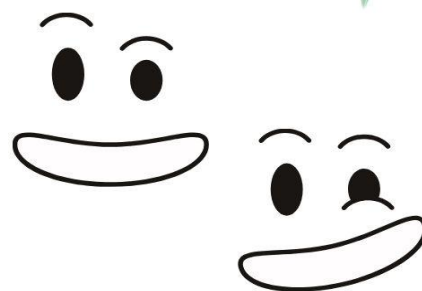
SAAKS KUIDAS
PAREMINI?

4

MIDA SA ÕPPISID?

5

MIDA SA TEINEKORD
TEEKSID
TEISITI?



MINU SUUR EESMÄRK



MINU SAMMUD
EESMÄRGI POOLE

ASTU TIBUSAMMUDEGA

KES MIND AITAVAD?



MINU MÕTTED

NIMI:

1

MIS TOIMUS?

2

MIDA SA TUNDSID?

3

MIS OLI HEA?
MIS EI OLNUD
VEEL HÄSTI?

SAAKS
PAREMINI?

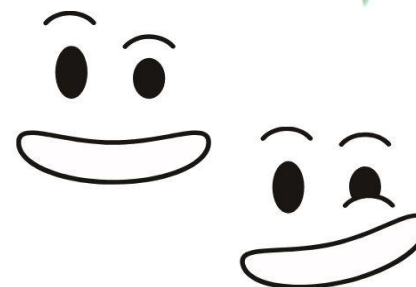
KUIDAS

4

MIDA SA ÕPPISID?

5

MIDA SA TEINEKORD
TEEKSID
TEISITI?



MINU SUUR EESMÄRK



MINU SAMMUD
EESMÄRGI POOLE







KES MIND AITAVAD?



LÕPUVESTLUS

NIMI

LUGU

kuupäev

algus kell

lõpp kell

Senised
kokkulepped

ETTEVALMISTUS

Mis töötas?

Mis EI töötanud?

SUURIM
MUUTUS

VESTLUSE KAVA

JAH

LISATOE
VAJADUS?

EI

Põhjendus: