

**LASTEKAITSETÖÖTAJA INFOKIRI**  
**SÜGIS 2015**  
**PEREVÄGIVALD. DIGISÕLTUVUS**

**HEA LASTEKAITSETÖÖTAJA!**

Hoiad käes kuuendat MTÜ Perede ja Laste Nõuandekeskus koostatud infokirja. Seekord keskendub infokiri perevägivald ja digisõltuvuse teemadele.

Loodame, et alljärgnevatest teemakäsitlustest on abi Sinu igapäevatoos.

Oleme tänulikud, kui leiad võimaluse anda infokirjale tagasisidet e-posti aadressil: [info@perenou.ee](mailto:info@perenou.ee)

**KOOSTAJAD:**

I osa

**Marika Ratnik** – pereterapeut, loovterapeut, superviisor.

Konsultant **Velda Veia**, psühholoogiline nõustaja, perevägivald all kannatavate naiste tugigruppide metoodika maaletaja, koolitaja.

*Kasutatud kirjandus: Assessing children and young people experiencing family violence. A practice guide for family violence practitioners. Published by the Victorian Government Department of Human Services, Melbourne, Australia, January 2013. Internetis: [www.dhs.vic.gov.au](http://www.dhs.vic.gov.au)*

II osa

**Kätlin Konstabel** – psühholoog, pereterapeut, laste internetisõltuvuse uuringu „Digilaps“ põhitäitja.

**HEAD LUGEMIST!**

**PERE INTERVJUEERIMINE JA KOOSTÖÖSUHTE KUJUNDAMINE**  
**laste vajaduste selgitamiseks ja heaolu toetamiseks**  
**PEREVÄGIVALLA JUHTUMITE PUHUL**

Juhtumite puhul, kus politsei on teavitanud kohaliku omavalitsust perevägivallast, on lastekaitsetöötaja see, kes kujundab perega koostöösuhte, et kaardistada kas esmakordselt ja/või järjepidevalt pere toimetulek lapse/laste perspektiivist lähtuvalt.

Euroopa Nõukogu konventsioon naistevastase ja perevägivalla ennetamiseks ning vähendamiseks defineerib perevägivalda järgmiselt: **perevägivald sisaldab kõiki füüsilise, seksuaalse, psühholoogilise või majandusliku vägivalla akte, mis leiavad aset perekonnas, kodus või praeguste või endiste abikaasade või partnerite vahel, hoolimata sellest, kas toimepanija elab või elas ohvriga ühel elamispinnal.**

([http://www.naisteabi.ee/mis\\_on\\_perevagivald.html](http://www.naisteabi.ee/mis_on_perevagivald.html))

**Lastekaitseaduse** (vastu võetud 19.11.14) § 6 kohaselt tuleb ennetada lapse heaolu ja arengut ohustavaid riske. Nimetatud seadusest tulenevalt hõlmab ennetamine last ohustavate olukordade ja sündmuste võimalikult varast märkamist ja neile reageerimist, sealhulgas lapse arengu- ja käitumisprobleemide, kasvukeskkonnas esinevate probleemide ja väärkohtlemise tuvastamist ning lapse heaolu ja arengut soodustavate kaitsetegurite suurendamist. Riigi ja kohaliku omavalitsuse üksuste ametiasutused peavad vastavalt võimalustele arendama välja meetmed lapse abivajaduse ennetamiseks ning olemasolevate probleemide vähendamiseks. Meetmed peavad lähtuma lapse vajadustest, toetama lapse ning teda kasvatavate isikute suhteid ja sotsiaalset toimetulekut ning olema kättesaadavad, õigeaegsed, tulemuslikud ja pika-ajalise positiivse mõjuga.

(<https://www.riigiteataja.ee/akt/106122014001>).

Lastekaitsetöötaja fookus on lapse/laste huvidel ning sellel, kuidas perevägivald lapsi mõjutab. Laste jaoks tähendab see võimalust olla ära kuulatud ning saada abi. Perekonnas, kus esineb vägivalda, on igal lapsel omad kogemused ja vajadused ning lastekaitsetöötaja peab need välja selgitama, et tagada parimal moel lapse/laste abistamine.

Järgnevalt on toodud aspektid, mis abistavad lastekaitsetöötajat perekülastusel, mille eesmärgiks on pere intervjuerimine, et kaardistada lapse/laste heaolu ja turvalisuse tagamine.

Kodukülastuse ja intervjuerimise planeerimisel on oluline peret sellest eelnevalt teavitada ning kokku leppida külastusaeg. Lisaks on oluline paluda kõikide pereliikmete osalemist. Lapse/laste kaasamine on vaja eraldi põhjalikult läbi mõelda ja tuleks ka kaaluda, kas neid on võimalik intervjuerida kodukeskkonnas või on seda parem teha neutraalses kohas.

## VANEMATEGA LÄBI VIIDAVA INTERVJUU MÄRKSÕNAD

**Perekonda kuuluvad inimesed** – pereliikmete nimed; vanus; olulised pereliikmed, kes igapäevaselt ei ela perega koos, kuid kes on ühele või teisele pereliikmele (sh lastele) olulised, st toeks, abiks. Abivahend: Genogramm.

**Perekonna üldine toimetulek** – juurdepääs sotsiaal- ja vaimse tervise teenustele, milliseid teenuseid on varem kasutatud ja mida praegu kasutatakse, majanduslik toimetulek ja turvalisus, tööhõive, majapidamine, elamistingimused, seotus kogukonnaga (sh tõrjutus kogukonnas); sotsiaalne aktiivsus (pereliikmete vabaaja tegevused, huvid, harrastused jms) pereliikmete tervis, seaduskuulekus (varasem vägivalla esinemine, sh erinevad vägivalla liigid, karistused, jms).

**Pereväärtused ja traditsioonid** – mida perekond erinevatele pereliikmetele tähendab, pereliikmete tugevused, pereliikmete uskumused ja hoiakuid teineteise suhtes, pere toimimismustrite suhtes, sh vägivalla suhtes, mis on vanemate kõige suuremad hirmud, mis on kõige suurem õnn, mis tulevikus kõige rohkem rõõmu teeks, mida tulevikult oodatakse, kuidas pereliikmed soovivad ennast tulevikus teostada, kuidas on tänased väärtused ja hoiakud on seotud päritoluperekondade mustritega. Perekonna igapäevaelu kirjeldamine (argipäevad/nädalavahetused).

**Vanemlike rollide täitmine** – vanemlike kohustuste, vastutuse jaotamine, lapse/te tervis ja heaolu – füüsiline, materiaalne, vaimne, sotsiaalne, kognitiivne – tagamine, mis vanusest alates ja millised õigused on lastele tagatud, vägivaldse pereliikme roll lapse elus, mille üle on vanematel peres kontroll (seotuna lastega) ja mille üle see puudub, vägivalla mõju vanemlike rollide täitmisele (eraldi ema ja isa puhul), kas vanemad on ise kogunud lapsepõlves vägivalda, vanemate nägemus sellest, mis aitab neil tugevdada vanemlike oskusi, millele vanemad on keskendunud olevikus, kas lastele või teineteisele ja võitlemisele, milles näevad vanemad teineteise tugevusi.



Juhul, kui üks lapse bioloogilistest vanematest ei ela igapäevaselt lapsega koos, on vaja ka teda lapse peres/kodukeskkonnas toimuvast vägivallast teavitada ning hinnata tema suutlikkust lapse heaolu toetamisse panustada.

**Paarisuhte toimimine** – partneritena koos aja veetmine, teineteise jaoks aja „võtmine“, mida ja millest kahekesi olles räägitakse, erimeelsuste lahendamine, teineteise eest hoolitsemine, teineteisele tähelepanu pööramine, teineteise vajaduste märkamine ja aktsepteerimine, pere asjade otsustamine (kas koos või eraldi), kas paarisuhtes soovitakse midagi muuta (kui jah, siis mida), mis toimib paarisuhtes hästi, millist turvalisust loob paarisuhe.

**Pere turvalisus ja enesekindlus** – kuidas hoolitsetakse iseenda ja lapse/laste turvalisuse eest, millised tegevused on seotud praeguste peresuhete turvalisuse ja pereliikmete heaolu tagamisega, millised olukorrad ohustavad pereliikmete turvalisust (füüsiline, materiaalne, emotsionaalne, sotsiaalne turvalisus), kes pereliikmetest on turvalisuse ja heaolu ohustajad, millise käitumisega, turvalisust ohustavate juhtumite tagajärjed ja mõjud, nende kogemuste õppetunnid, mida erinevad pereliikmed nendes olukordades on tundnud ja mõelnud, kes on need pereliikmed, kes on aidanud turvalisuse taastada, kelle poole pereliikmetest ja/või erinevatest abistajatest esmalt pööratakse, erinevat liiki vägivalda esinemise seotus alkoholi/uimastite tarvitamisega.

**Eraldi tähelepanu on vaja pöörata kõige viimasele vägivallasituatsioonile ja selle mõlemad vanemad kaasavale läbiarutamisele: millal situatsioon aset leidis, mis toimus enne, selle ajal, pärast, kus olid samal ajal laps/ed ja teised pereliikmed.**

**Laps/ed ja vägivald** – kuidas vägivald mõjutab last/lapsi, kas lapse/te suhtes esineb vägivalda, kas on lapse/laste suhtes on esinenud erinevat liiki perevägivalda, kas lapsed näevad vanematevahelist vägivalda pealt, kuulevad, kui vanemad käitu-

vad teineteisega vägivaldselt, **mida lapsed nendes olukordades mõtlevad, tunnevad, mida vajavad**, mida on vanemad teinud, et sellistes olukordades lapsi kaitsta, kas laps ise või teised pereliikmed on midagi ette võtnud selleks, et laps/ed ei näeks vägivalda pealt, kas lapse/ga on vanematevahelisest vägivaldsest käitumisest räägitud, kes selle teema tõstatas, kui peres on rohkem, kui üks laps, siis kes lastest on kõige enam vägivallast mõjutatud, kes on need inimesed perekonnast, kellele laps/ed saab/vad vägivallasituatsioonis loota ning kellelt abi paluda.



**Tulevik** – keskendumine võimalikele muutustele, lahendustele, mida pere ise arvab, milline on erinevate pereliikmete jaoks lahendus, mis aitab vägivaldse käitumise lõpetada, mida on varasemalt proovitud, mis on hästi töötanud, pereliikmete tulevikuvisionid, „milline on hea elu aasta pärast“, kuidas nende elu oleks, kui nende elus ei ole vägivalda, mis siis on teisiti.

**Eraldi vestlus ema ja isaga** – milline roll on laste heaolu tagamisel ja majapidamises üldiselt, mis on positiivsed omadused lapsevanemana, kas on kasutanud vägivalda laste suhtes, kui jah, siis mil moel, kas laps kardab vanemat, millest vanem sellest aru saab, et laps teda kardab, mida ta on teinud, et last vägivalda ja/või selle pealtnägemise eest kaitsta, kuidas kirjeldab kodust elu, kuidas kirjeldab lapse/laste käitumist vägivalda situatsioonides, kas on lapse/lastega nendest olukordadest rääkinud, mida on laps/ed vägivalda kohta öelnud, küsinud, kuidas laps/ed sellega toime tulevad, milliseid muutusi laps/ed ootavad, kas lapse/te käitumises (sh terviseriskikäitumises) on viimasel

ajal toimunud muutusi, kellega on laps/lapsed perekonnast kõige lähedasem, mida eriliselt räägib laps sinu ja teie pere kohta, mis on vanema jaoks lapse juures eriliselt, millist rolli laiendatud perekond mängib lapse/te elus, kas lapsel/tel on sõpru väljaspool perekonda, kas peresisene vägivald mõjutab lapse/te suhteid väljaspool perekonda, milline on lapse/te positsioon kogukonnas, sõpruskonnas, koolis, millised on olulisemad peretraditsioonid vanema ja lapse/te jaoks, kas midagi praeguses perekonna toimetulekus paneb vanemat eriliselt lapse/te pärast muretsema, mida teeb lapse/lastega koos, kas aitab last/si õppimises, kas vanem teab, kuidas lapse/te arengut toetada, kas vanem teab, kuidas laps/ed käituvad kui on vihased, kurvad, ärritunud, pettunud, rõõmsad, mida vanem teeb, kui on vaja korrigeerida lapse/te käitumist.

**Sh kokkulepped lapse/te turvalisuse tagamiseks** – milline käitumine on vajalik koheselt lõpetada, kuidas seda teha, kes saavad abiks olla, kuidas ja kelle käest on võimalik vanematel saada tagasisidet, et nad on laste turvalisuse tagamisega õigel teel.

## LAPSE INTERVJUEERIMINE

Kaalu: 1) milline on parim keskkond lapsega/lastega vestlemiseks (kodu, sinu töökabinet, mänguväljak, jms paik). Mida väiksem on laps, seda enam on vaja mõelda eakohaste suhtlusvahendite kaasamisele ja kasutamisele



(nukud, joonistamine, tunnete ja tugevuste kaardid, assotsiatsioonikaardid, jms); 2) kas lapsed koos või eraldi.

Kindlasti on vaja lapsele selgitada sinu kui lastekaitsetöötaja rolli. Näiteks koolieelses eas lapsele on hea öelda: „Ma vestlen sinu (ja sinu vanematega) selleks, et neid aidata.“ Vanemate laste puhul: „Ma tean, et sinu kodus on juhtunud hirmutavaid asju; ma tahan teid aidata ja teiega koos leida võimalusi olukorra muutmiseks.“ Vältida tuleks lapsele lubaduse andmist selles osas, et „olen sinu poolel“, sest võib olla vajadus astuda samme, millega laps ei nõustu.

**Alusta vestlust lapsega sellest, et ta räägib sulle kõigepealt iseendast** – mida talle meeldib teha (vabal ajal, koolis, jms)? Mis on need asjad, mida tehakse koos pereliikmetega (emaga; isaga, õdede-vendadega). Edasi on hea paluda lapsel rääkida tema elu headest asjadest (kodus, koolis, kogukonnas).

**Turvalisusega seotud küsimused** – mis aitab lapsel/tel end igapäevaselt turvaliselt tunda, kas on olnud olukordi/aegu, kus kodu ei ole turvaline, kas peres on liikmeid, kellega laps/ed ei tunne end turvaliselt, kes need on, kui sageli laps/ed ei tunne end nende inimestega turvaliselt ja millistes olukordades tunnevad laps/ed hirmu ja mis hirmutab, kuidas see on seotud ema ja isa käitumisega, kuidas ema/isa käitub, mida laps/ed samal ajal teeb/vad, mis aitab lapsel/tel end selles hetkes rahustada, kas laps/ed on nendes olukordades kodust lahkunud, kui jah, siis kelle juurde, kuidas

laps/ed ennast siis tunnevad, kui peavad kodust lahkuma, kuidas laps/ed tunnevad end koos selle inimesega, kelle juurde lähevad, kuidas laps/ed tulevad toime oma erinevate tunnetega (kurbus, hirm, viha, üksildus), mida ema ja isa teevad siis, kui laps/ed teevad midagi sellist, mis neile ei meeldi.

**Mis peab lapse/te arvates peres muutuma?**

**Mis aitab muutustele kaasa?**

**Kes konkreetselt saab lapse arvates aidata?**

**Kuidas?**



**Tugevused ja ressursid** – keda laps/ed kõige rohkem usaldavad, kes on nende jaoks perekonnas kõige erilisem inimene, mis teeb selle inimese eriliseks, kui olulised on lapse/te jaoks vanavanemad, onud, tädid, kuidas näeb välja pere argipäev, milline on rollijaotus perekonnas, kes mida teeb mida teeb, mille poolest on lapse perekond eriline, kuidas vanemad näitavad hoolimist, muretsemist, armastust.

**Lapse suhted väljaspool perekonda** (kes ja kui palju on lapsel/tel sõpru, mida nendega koos tehakse, kas on täiskasvanud sõpru, millal ja mis eesmärkidel nendega kohtutakse, kas neid saab usalda, mida koos tehakse, lapse osalemine õppetegevuses, kas koolis esineb kaaslastega konflikte, millest need tekivad, kas laps osaleb huvitegevuses)

*(Kui teadaolevalt on peres ka majanduslikke raskusi siis tuleb küsida ka selle kohta, kas kodus on piisavalt toitu, kas elamistingimused on eakohased ja sobivad, jms).*

Kui lapsega vestlemise ajal on märgata, et tal on raske, siis on hea sellest märku anda: „Ma näen, et sul on praegu raske, kas sa vajad, et teeme pausi.”

Laps võib vajada toetust (tugevate) tunnete väljendamisel: „Ma näen, et sa oled praegu tõeliselt kurb. Ja ma imetlen sind, et sa oma kurbusest rääkisid. See on raske.“

Anna lapsele märku, et tema kontrollib vestlusesituatsiooni: „Kui me räägime sellest, mis möödunud nädalal teie kodus juhtus, siis mida halba/head võib sellest rääkimisest sündida?“

## ABISTAVAD TÖÖLEHED

Laste hõlpsamaks kaasamiseks on hea kasutada erinevaid töölehti, mis abistavad koostöösuhte kujundamisel lapsega, lapse vajaduste, tugevuste selgitamisel ning heaolu/turvalisuse tagamise plaani koostamisel.

*Kasutatud kirjandus: Assessing children and young people experiencing family violence. A practice guide for family violence practitioners. Published by the Victorian Government Department of Human Services, Melbourne, Australia, January 2013. Internetis: [www.dhs.vic.gov.au](http://www.dhs.vic.gov.au)*

## TÖÖLEHT 1 – MINU TURVATUNDE TOETAJAD

Tööleht abistab lapse kaasamisel, kui on tekkinud vajadus rääkida tema igapäevaelu turvalisusest ja sellest, millised ressursid aitavad tal end turvaliselt/turvalisemalt tunda. Sobib kasutamiseks lapsega alates 6. eluaastast. Ajakulu alates 20 minutist.

Vahendid: töölehe koopia, värvilised pliiatsid; viltpliiatsid.

Kuidas: Hea on alustada vestlusega, et kui laps läheb õhtul magama ja võtab teki, siis mis funktsioon tekil on: saab peitu pugeda, on soe, turvaline.

Seejärel antakse lapsele tööleht ja selgitatakse, et sinna võib ta kujundada nüüd selliste piltide ja/või märksõnadega teki, mis aitab temal end turvaliselt tunda. Kõigepealt palutakse lapsel kas joonistada või kirjutada pereliikmete nimed, kellega laps tunneb end turvaliselt. Edasi teised olulised inimesed. Loomad (koduloomad). Kohad/paigad, kus laps tunneb end turvaliselt. Asjad. Tunded (tunded võib joonistada sümbolitena (süda, päike, jms), väljendada emotikonide abil või lihtsalt sõnadena kirjutada).

Alternatiivne võimalus on kasutada erinevaid ajakirjadest välja lõigatud pilte. Juhul, kui kõik ei mahu ühele töölehele, võib võtta teise lisaks ja hiljem siis need omavahel ühendada. NB! Oluline on selle töölehe täitmisel pidada silmas seda, et kõik, mille laps sinna paigutab, peab realselt tema jaoks olemas olema. Mida väiksem on laps, seda enam võib ta vajada täiskasvanu abi, kes võib ka tema eest töölehele kirjutada või joonistada, kui see, mida ta joonistab ja kirjutab, on täpselt läbi räägitud.

## TÖÖLEHT 2 – MINA

Tööleht abistab lapse minapildi ehk iseendast arusaama selgitamisel. Sobib kasutamiseks alates 5.-6. eluaastast kas individuaalselt või koos vanemaga. Ajakulu alates 20 minutist.

Vahendid: 1-2 töölehte, värvilised pliiatsid, markerid. (Töölehti võiks olla varutud rohkem, et neist puudust ei tuleks).

Kuidas: Palu lapsel või lapsel koos vanemaga mõelda selle üle, mida ta oskab hästi; mis talle enda juures kõige rohkem meeldib; mille üle ta endast mõeldes uhkust tunneb; kas ta oskab midagi sellist, mida teised ei oska; mida teised lapsed ja/või talle olulised täiskasvanud on tema kohta head rääkinud, milliseid tema omadusi, oskusi esile toonud.

Kui vanem ja laps täidavad töölehte koos, siis võib alustada lapse töölehest ja seejärel teha sama töölehe ka vanema kohta (laps saab aidata vanemat). Selline lähenemine võib toetada vanema ja lapse suhet ning lapse jaoks vanemast positiivsema kuvandi kujundamist.

## TÖÖLEHT 3 – OLEVİK JA TULEVIK

Tööleht aitab lapsel sõnastada tulevikku suunatud soovitud muutused ja sealt järgmise sammuna on võimalik kas lapsega või ka vanemat kaasates koostada konkreetne, hetkel jõukohane tegevuskava oodatud muutuseni jõudmiseks. Sobib kasutada lastega alates 5.-6. eluaastast. Ajakulu alates 30 minutist.

Vahendid: töölehed (võib olla igaks juhuks rohkem kui üks), värvilised pliiatsid, viltpliiatsid.

Kuidas: Hea on alustada vestlust sellest, mida tähendavad mõisted „olevik“ ja „tulevik“. Seejärel paluda lapsel joonistada paberi vasakpoolsesse veergu sümboolne pilt või kirjutada sõnadega, milline on tema elu-olu praegu (olulised märksõnad, mis abistavad on: kodu, kool, sõbrad, tunded, mõtted, soovid). Kui laps on oma pildi valmis saanud, siis tuleb see temaga koos veel kord üle rääkida. Edasi liigutakse analoogselt tulevikku tähistava veeru juurde (tulevik võidakse ka ajaliselt väga konkreetselt määrata 3 kuu pärast; 6 kuu pärast; aasta pärast).

Juhul, kui vanem on selle töölehe täitmise ja vestluse juures, palutakse vanemal mitte sekkuda, vaid ainult kuulata. Vanema jaoks võib lapse poolt töölehe abil loodav jutustus oma olevikust ja tulevikust olla „silmi avav“ ja liigutav. Samuti võib vanem reageerida vihaselt, kurvalt, süüdistavalt – nendes olukordades peab abistaja olema selgelt protsessi juhtija ja leppima vanemaga kokku eraldi aja, kus tema tunnetest ja mõtetest ilma lapseta räägitakse.



Tuleviku reaalseks muutmiseks on vaja läbi arutada, millised on olevikus reaalsed, võimalikud, jõukohased sammud, et soovitud muutuse poole liikuda. **Juhul, kui vanem on sellesse protsessi kaasatud ja valmis lapsega kaasa mõtlema, on kõige olulisem see, et kirja saavad jõukohased, reaalselt elluviidavad asjad, mis lapse heaolu tulevikku suunatuna mõjutavad.** Kui abistajal on kahtlusi vanema ressurside osas ja teiste inimeste ressurside osas, kelle abi lapsel on vaja, et soovitud muutuseni jõuda, siis on oluline kaaluda, kas tegevuskava koostamine selle töölehega koos on mõistlik või mitte, kas on asjaolusid, mida perekond ei saa kontrollida, mõjutada. Selle töölehe puhul on oluline keskenduda tugevustele.

## TÖÖLEHT 4 – MEIE PERE TOETAJAD

Tööleht abistab last tema ja tema pere jaoks tähtsate inimeste väljaselgitamisel (tähtsad inimesed on ressursid). Sobib kasutada lastega alates 7. eluaastast individuaalselt või koos vanemaga. Ajakulu alates 20 minutist.

Vahendid: töölehed, viltpliiatsid.

Kuidas: Kõigepealt palu lapsel või lapsel koos vanemaga (kuid ikkagi lapse perspektiivist lähtuvalt) mõelda nende inimeste peale, kes on tema ja tema pere jaoks need inimesed, kes neid/ta abistavad, toetavad, kelle poole nad saavad ja julgevad abi saamiseks pöörduda. Palu lapsel kirjutada töölehele nende inimeste nimed, või joonistada nende (kiir)portreed. Kuidas need inimesed abistavad, toetavad? Kas on ilmnenu/võib ilmneda mingeid takistusi, mis piiravad nende abistamisvõimet? Kuidas lastekaitsetöötaja saab abiks olla? Juhul, kui ilmsiks tulevad inimesed, kes on lapsele või teistele pereliikmetele olulised, kuid kellega on suhted mingil põhjusel katkenud, siis kas lastekaitsetöötaja saab olla abiks nende suhete taastamisel ja/või kes pere toetusvõrgustikust saab olla abiks nendega suhete taastamisel, millal on võimalik hakata sellega tegelema? Millised takistused võivad ilmneda suhete taastamisel?

**NB! Oluline on kõikide töölehtede täitmisel pidada silmas seda, et kõik, mida laps sinna paigutab, peab reaalselt tema jaoks olemas olema. Mida väiksem on laps, seda enam võib ta vajada täiskasvanu abi, kes võib ka tema eest töölehele kirjutada või joonistada, juhul kui see, mida ta joonistab-kirjutab, on täpselt läbi räägitud.**

## LAPSE TURVALISUSE PLAANI KOOSTAMINE

Lapse kaasamine turvalisuse plaani koostamisse sõltub lapse vanusest ja situatsioonist. Vältida tuleb olukorda, kus sellise plaani koostamine muudab laps ärevaks või tekitab temas hirmu. Turvalisuse plaan aitab lapsel tunda end kindlamalt. Kindlasti on lapsele vaja anda „ruumi“ oma tunnete väljendamiseks ja olla valmis selleks, et tal võivad olla ambivalentset tundeid. Oluline on hinnata, milline on lapse emotsionaalne side kummagi vanemaga ja kumb vanematest on lapse jaoks turvaline/turvalisem. Laps peab mõistma, et turvalisuse plaan ei tähenda ka seda, et tema peab võtma peresisese vägivalda eest vastutuse ja/või reedab vägivallast rääkides, sellest teavitades oma vanemad. Turvalisuse plaan peab sisaldama lapse/laste jaoks kõike seda, kuidas nad saavad end vägivalda eest kaitsta ja kellele vägivallast teatada.

- Kuidas laps saab abi kiiresti ja turvaliselt (koduses keskkonnas, milliste turvaisikute poole saab vajadusel 24 h tundi pöörduda).
- Kuidas ta käitub mitteturvalises situatsioonis – kodus, väljaspool kodu erinevates olukordades, kus vanemate vaheline vägivald võib vallanduda.
- Kellele ja kuidas helistab (sh ka abiliinid).
- Inimesed, kellele vägivallast räägib.

Turvalisuse plaan sisaldab ka oskuste õpetamist, mis aitavad vägivalda olukorras minimeerida kahjusid (näiteks teadlik olemine märkidest, mis näitavad, et vägivalda kasutav vanem on vihane, endast väljas, kuidas vältida vanemale vastandumist).

Oluline on lapsega läbiarutamine, mida ta võib tunda ja teha, kui astub ise ohvri kaitseks välja.

Kui turvalisuse plaan on koostatud, siis on hea vastavalt lapse emotsionaalsele ja intellektuaalsele küpsusele esitada ka küsimusi, mis aitavad lapsel seda kinnistada (mida ta teeb, kui tunneb end vägivalda ilmlemisel ohustatuna, kellele helistab, kui kedagi on viga saanud ja laps helistab kiirabisse, siis mida ta räägib, millistest märkidest ta saab aru, et isa/ema on tõeliselt vihane).

Lapse kohene perest eraldamine on vajalik, kui peresisene vägivald ohustab otseselt last; vanem on koos lapsega kodust lahkunud, kuid plaanib tagasi pöörduda, last on juba vägivallatseja poolt vigastatud (sh ka seksuaalselt ära kasutatud); vägivallatseja on last ähvardanud, vanematel ei ole teadmisi/arusaama sellest, kuidas vägivald kahjustab last, laps on veel sündimata ja emal on oht sattuda füüsilise vägivalda ohvriks, laps on alla kuue aasta vana, laps on puudega, arenguliste eripäradega, laps on ise sekkunud peresisesse vägivalda, laps on isoleeritud (ei ole kontakti täiskasvanutega, kes saaksid jälgida tema turvalisuse tagamist ja eakohase arengu tagamist, lapsel on ennastkahjustava käitumise märke, lapsele on tekitatud kahjusid, millele ei ole varasemalt tähelepanu pööratud, lapsed jäetakse järelevalveta).

**Vt järgmisel leheküljel Tabel 1. Perevägivalda mõjust lastele.**

**Tabel 1. PEREVÄGIVALLA MÕJUST LASTELE (märgid, mis võivad viidata peresisese vägivalga esinemisele).**

Sündimata lapsed	Beebid (kuni 18 elukuud)	Mudilased	Koolieelikud	Algkooliõpilased	Teismelised
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alakaalulisus</li> <li>Aeglane kasvamine ja neuroloogiline areng, mille põhjuseks on liigne adrena-liini ja korti-sooli tase ema veres</li> <li>Sünnieelsed kahjustused, kui ema saab peresisese vägivalga tõttu vigastusi või kui vägi-vallatseja ründab otseselt sündimata last (löögid kõhu-piirkonda)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liigne nutmine</li> <li>Liigne passiivsus</li> <li>Alakaalulisus</li> <li>Unehäired</li> <li>Söömishäired</li> <li>Reaktsioon valjule häälele, mürale</li> <li>Liigne ettevaatlikkus uute inimeste suhtes</li> <li>Verbaalse mängu puudumine</li> <li>Sagedased</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ärrituvus</li> <li>Ülekaalulisus</li> <li>Unehäired</li> <li>Söömishäired</li> <li>Ärevust, hirmu väljendavad reageeringud valjule häälele, mürale</li> <li>Ettevaatlikkus uute inimeste suhtes</li> <li>Verbaalse mängu puudumine (st puuduvad imiteerivad häämitsused), lapsed püüavad olla väga vaiksed</li> <li>Kõne arengu pidurdumine</li> <li>Sage haigestumine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liigne klammerdumine</li> <li>Unehäired</li> <li>Söömisprobleemid</li> <li>Halb keskendumisvõime (ei suuda keskenduda mängule)</li> <li>Empaatiavõime puudumine teiste inimeste suhtes</li> <li>Sage haigestumine</li> <li>Keelelise arengu pidurdumine</li> <li>Pudikeele kasutamine</li> <li>Agressiivne käitumine teiste (nii täiskasvanud kui eakaaslased) suhtes</li> <li>Kohanemisprobleemid (näiteks lasteaiast kooli üleminek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõrges käitumine</li> <li>Mässumeelsus</li> <li>Jonnihood</li> <li>Ärrituvus</li> <li>Vägivald lemmikloomade suhtes</li> <li>Teiste laste (eakaaslased, koolikaaslased) füüsiline väärkohtlemine</li> <li>Puudulik impulsikontroll</li> <li>Vähene tolerantsus</li> <li>Konfliktide vältimine</li> <li>Liigselt vastupanuline või argumenteeriv käitumine</li> <li>Vähene huvi sotsiaalsete tegevuste vastu</li> <li>Vähene sotsiaalne kompetentsus</li> <li>Madal kooliedukus</li> <li>Vähe sõpru ja/või sõpruskonnast eemale jäämine</li> <li>Sage haigestumine</li> <li>Voodimärgamine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kooliminekest keeldumine, kooli vältimine</li> <li>Antisotsiaalne, kriminaalne tegevus</li> <li>Söömishäired</li> <li>Mõnuainete tarvitamine ja kuritarvitamine</li> <li>Depressioon</li> <li>Riskiv käitumine</li> <li>Depressioon ja suitsidaalne käitumine</li> </ul>

## PEREDE JA LASTE LIIGNE INTERNETIKASUTUS

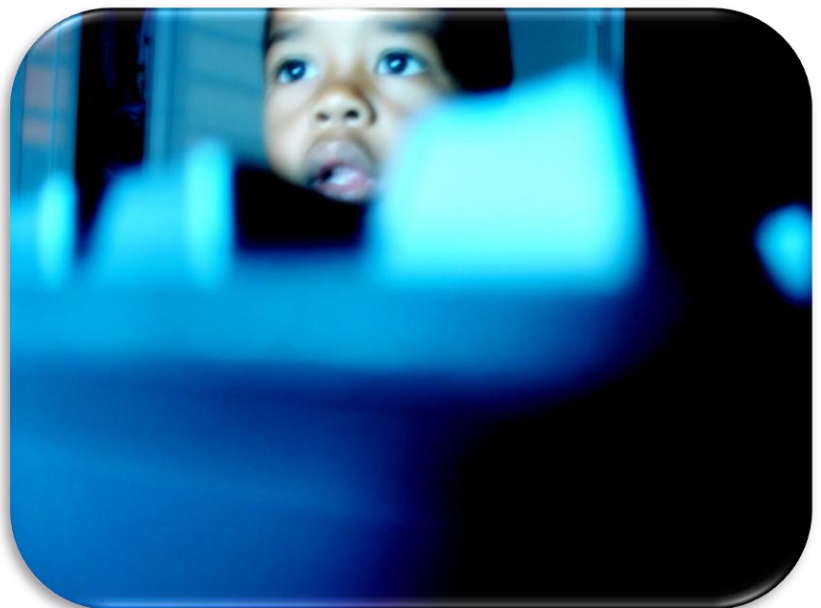
Mida rohkem infotehnoloogia meie igapäevaelu osaks muutub, seda sagedamini on vanemad mures, kas laps internetis mitte liiga palju aega ei veeda. Kuna vanemate enda lapsepõlves selliseid võimalusi polnud, ei oskanud tihti ka otsustada, kust läheb piir tavalise ja liigse internetikasutuse vahel.

Kui vanemad kahtlevad või on mures, siis tasuks lastega töötaval spetsialistil probleemi tõsiduse hindamiseks arvesse võtta järgmisi küsimusi:

- Kas last ei huvita või ta väldib muid tegevusi, mis ei ole seotud interneti ja nutivideinatega?
- Kui laps on pidanud mõnda aega internetist eemal olema, siis kas ta räägib palju sellest, millal tagasi võrku pääseb?
- Kas peres on emotsionaalseid tülisid internetisoleku aja üle?
- Kas laps on pinges või ärritatud, kui ta ei saa internetti – ja see tunne muutub kohe, kui uuesti võrku pääseb?
- Kas lapse muud olulised vajadused – uni, toitumine, füüsiline aktiivsus – kannatavad liigse internetisoleku tõttu?
- Kas lapse muu elu kannatab liigse internetisoleku tõttu – halvenevad suhted pereliikmete ja sõpradega, esineb valetamist, halvenevad koolihinnad?

Kui vastus neile küsimustele on jaatav, siis on tegemist juba tõsise probleemiga. Tegelikult peaks aga vanem sekkuma juba varem, sest mida rohkem laps internetist sõltuv on, seda rohkem kannatavad tema igapäevaelu ja tervis, ning väljakujunenud digisõltuvuse puhul on võõrutusnähud sama tõsised kui näiteks heroiinisõltuvuse puhul, ja sõltuvusest vabanemine võtab väga pikka aega.

Vabanemine on seda keerulisem, et erinevalt narkootikumidest ja alkoholist peab sõltlane – olgu noor või vana – märksa rohkem arendama enesekontrollioskusi ja oskama interneti kasutamisel mõõdukaks jääda, sest päris ilma internetita pole elu tänapäeval enam ilmselt võimalik. Nii lastega töötavad spetsialistid kui vanemad peaksid ka teadma, et ainult virtuaalmaailmas tegutsemine võib tõsiselt pidurdada nii mootorika, kõne kui sotsiaalsete oskuste arengut, pidev sinine valgus toas mõjub aga väga kehvasti lapse une kvaliteedile.



Lastega töötavad spetsialistid peaksid meeles pidama, et perede puhul, kus lapse liigne internetikasutus on probleemiks, on väga tihti selle mure taga hoopis muud teemad. Et neist aimu saada, peaks spetsialist enne nõuannete jagamist esitama perele täpsustavaid küsimusi interneti liigkasutuse kestuse, sellega seotud muude elusündmuste kohta. Mõni näide:



*Teismeline perepoeg on vanemate väitel kogu aeg oma toas võrgus, ukse paneb kinni ja kedagi näha ei taha. Kui vanemaid ja poissi küsitleda, selgub, et viimane soovib sel viisil lihtsalt rahu saada – peres on lisaks temale ka kolmeaastane ja aastane laps, keda on nõ terve korter täis, ja kellega tegelemise peale kulub vanematel suurem osa energiast. Seega selgus, et tegelikult probleemiks oli vanemate oskamatus tulla samaaegselt toime väikelastega, ning suurema lapse vajaduste tähelepanuta jätmine.*

*Algklassitüdruk muud ei tee – ema väitel – kui on ainult ninapidi telefonis, seda nii kodus kui koolis. Ema on mures, et lapse nägemine võib halvemaks minna ja koolihinded niisamuti – laps ei viitsi pingutada, kool polevat põnev. Selgub aga, et ühelt poolt on väga tugevalt karjääritegemisele keskendunud üksikema süütunnete tõttu lapsele kõikvõimalikke digividinaid ja arvutimänge ostnud, niipea kui laps vähegi soovi avaldab, ning teisalt ilmneb, et tegemist on keskmisest oluliselt võimekama tüdrukuga, kellel koolis ongi lihtsalt igav – ta saab vajalikud asjad väga kiiresti tehtud ja õpetaja lubabki tal põnevamate ülesannete andmise asemel telefonis mängida (nii ei sega tüdruk teisi).*

*Käitumisprobleemidega teismelise poisi vanemad on mures, et poeg öösiti ei maga ja on hommikuti väsinud, sest on öösel olnud suurema osa ajast telefonis ja tahvelarvutis. Samas ei julge nad noormehele ka piire seada, sest too on ähvardanud muidu uuesti kodust ära minna – seadusega pahuksis olevate sõprade juurde.*

Kõigi nende juhtumite korral poleks piisanud pelgalt soovitustest: „võtke telefon/arvuti ära või piirake kasutusaega“ – ka siis, kui soovitus oleks korraks ellu viidud, oleks probleem suure tõenäosusega päris varsti tagasi.



## KUIDAS AIDATA?

Järgnevalt mõned soovitusel, kuidas võiks sotsiaaltöötaja aidata perel lapse liigse interneti- ja digivideinate kasutusega toime tulla.

### 1) Toetada vanemaid mõistlike reeglite ja piiride kehtestamisel, neist kinni pidamisel

Kui vanemad märkavad, et laps on nutiseadmete kasutamisega liiale läinud, siis tihti on neil soov kasutust koheselt väga drastiliselt vähendada. Paraku tekitab see lapses enamasti trotsi ja ta üritab kas salaja ikkagi nutiseadmeid kasutada või otsib teisi võimalusi (sõprade juures, koolis jne). Spetsialist võiks aidata perele selgitada, et kõige olulisem on see, et mis iganes reegli vanemad ka paika panevad, peab see jääma kehtima – muidu kannatab vanema autoriteet.

Selgitada võiks sedagi, et mida rohkem mingi reegel/käitumine rutiiniks ja harjumuseks saab, seda kergem on lapsel sellest kinni pidada. See annab ka lapsele turvalisust ja tunnet, et ta suudab ennustada seda, mis peres toimub – isegi siis, kui laps reeglitega päris rahul pole. Kui ühel päeval kehtib üks reegel ja teisel teine, siis läheb lapsel väga palju ressursse sellele, et aru saada, kuidas just käituda tuleb. Viimatimainitud põhjusel oleks näiteks ka lahus elavatel vanematel – eriti kui laps osa ajast viibib ühe, osa ajast teise juures – mõistlik nutivideinate kasutamise osas põhimõttelised kokkulepped teha.

Kui vanemad plaanivad mingeid reegleid kehtestada, võiks nendega jutuks võtta ka võimalikud tagasilangused (nt koolivaheajal on vanematel väga raske lapse tegevusel silma peal hoida, laps on palju üks kodus) ja eriolukorrad (nt kui pere otsustab, et lapsele kooli nutitelefoni kaasa ei anta, siis kas mingitel puhkudel võib see siiski vajalik olla).

Mõistlik on reeglid ka lapsega läbi arutada, lasta tal välja pakkuda omapoolseid lahendusi – vanemad võiksid teatada, milline on soovitatav eesmärk (nt koolihinnete paranemine, õige ajaks kooli jõudmine, lapse une pikenedamine 9 tunnini vms), ja lasta lapsel välja pakkuda viise, kuidas sellise eesmärgini võiks jõuda. Nii on vanem protsessis juhtrollis, ent laps saab kaasatud ja tal on tunne, et tema arvamused on kaalu. Sel moel võtab laps aga ka rohkem vastutust enda käitumise eest. Eriti hea, kui kokkulepitud ja võimalikult konkreetsed reeglid saaksid üles kirjutatud ja kodus kõigi jaoks nähtavale seatud – siis ei ole hiljem muret ja tülisid selle üles, kes kuidas mingit reeglit mäletab.

### 2) Selgitada vanematele, et laps võtab palju üle nende endi käitumisest

Tihti on vanemad küll kuulnud, et tuleb olla lastele eeskujuks ja mitte anda halba eeskujut, aga kasu on sellest teadmisest rohkem siis, kui analüüsida seda konkreetsete näidete toel. Väga tihti kurdavad vanemad, et lapsed on kogu aeg ninapidi telefonis või arvutis, aga vanemad ise ei pane tähelegi, et teevad ise sedasama – saadavad arvutis sõnumeid või mängivad arvutimänge lapsega suhtlemise ajal, telefoni vaadatakse ka õhtusöögilaual jne.

Samuti võiks spetsialist koos vanematega analüüsida, millised on tunnetega toimetuleku viisid peres. Tihti ei osata või ei taheta negatiivsetest tunnetest, tööpingetest või omavahelistest konfliktsetest teemadest rääkida, tundeid püütakse „ventileerida“ muul moel – kas siis liigselt töötades, alkoholi tarbides, üksteise peale häält tõstes vms. Perele võiks selgitada, et nt töö ja sport võivad teatud puhkudel olla väga adekvaatsed viisid negatiivselt meeleolult tähelepanu kõrvale juhtimiseks, samas on oluline ikkagi taolise meeleolu allikaks oleva probleemi lahendamine – ja sellisel viisil tunnetega toimetulekut võiksid vanemad ka lastele õpetada. Kui vanematel on aga tööga seotud põhjustel vaja arvutis olla ka siis, kui laps näiteks pärast kooli kodus on, siis tuleks põhjuseid lapsele selgitada – muidu võib laps tunda end ebaõiglaselt kohelduna (nt kui vanem temal keelab arvutiga mängimise või sõpradega suhtlemise, ise teeb seda aga lapse nähes kogu aeg).

### 3) Aidata vanematel toime tulla süü- ja abitustunnetega

Lapsed on nutiseadmete kasutamise piiramise järgselt tujust ära ja on arusaadav, et vanem tunneb end ühelt poolt süüdlasena, et on põhjastanud lapsele ebameeldivaid emotsioone, teisalt võib vanem end tunda süüdi ja läbikukkununa, et on lapse soovidele nii kergesti järgi andnud ega ole osanud piire seada. Spetsialist võiks küsida vanematelt, mis tunded neil seoses lapse digivideinate kasutamise ja püüdega seda piirata tekivad, ning seejärel aidata neil neid tundeid normaliseerida.

### 4) Selgitada vanematele, et lapse ülesanne ongi õppida igavuse (endale tegevusi leiutades) ja negatiivsete tunnetega toime tulema

Vahel on vanematel väärarvamus, et lapsel peab kogu aeg olema midagi väga põnevat teha (rohkest stimulatsioonist) ja et laps ei tohiks kunagi kogeda negatiivseid emotsioone. Spetsialist saab selgitada, miks see nii ei ole.

Vanemaid võiks julgustada arutlema lapsega võimalike muude huvitavate tegevuste üle, tuletada meelde huvisid ja hobisid, millega lapsele varem on meeldinud tegelda. Vanematele võiks anda lapse huvisid, vanust ja võimeid arvestades ideid, millised tegevused – peale nutivideinate – võiksid samuti olla abiks ka toimetulekul emotsioonidega (sport, sõpradega mängimine päriselus). Spetsialist võiks õpetada vanematele ka peegeldamist ja ümbersõnastamist – kui laps kurdab, et tal on paha tuju ja midagi pole teha, siis on see viisiks, kuidas laps saab aru, et isegi kui vanem jääb endale kindlaks (ja ei luba last internetti), siis on vanem ometi tema tunnetest aru saanud.

### 5) Ergutada vanemaid lapsega koos tegutsema

Tihti on vanemad arvamusel, et ega laps nagunii nendega koos midagi teha ei viitsi, sest arvutimaailm on palju põnevam. Tegelikult hindavad isegi teismelised seda, kui vanemad nendega midagi koos ette võtta tahavad – isegi kui nad on algul skeptilised.

Vanemad ei peaks muretsema selle üle, et ühised tegevused peaksid olema väga kulukad ja äärmuseni põnevad. Lapse jaoks on tegelikult tähtis vanema tähelepanu ja soov lapsest rohkem teada saada, temaga koos olla.

Peres, kui kõigil on probleeme liigse internetikasutusega, võiks prooviks ette võtta ka nn digidieete – nädalavahetuseks või puhkuseajaks unustada kõik digiseadmed, võtta terve perega midagi koos ette.

Laste liigse internetikasutuse pärast mures olevaid peresid saab suunata lisaks lugema ka internetis Terviseinfo portaalis olevaid nõuandeid: <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/ulevaade-vaimse-tervise-probleemidest/digisoltuvus>

Kui pere probleemiga enam ise hakkama ei saa, võiks pöörduda digisõltuvuse koolituse läbinud pereterapeudi poole: [http://www.terviseinfo.ee/images/Digilaps\\_pereterapeudid.pdf](http://www.terviseinfo.ee/images/Digilaps_pereterapeudid.pdf)

## INFOKIRJA VALMIMIST TOETAB:



*Autoriõigus © 2015 MTÜ Perede ja Laste Nõuandekeskus.  
Kõik õigused kaitstud.*

**Selle infokirja saajateks on sotsiaal- ja lastekaitsetöötajad.**