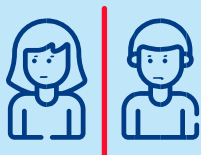


3 sammu märkamiseks ja sekkumiseks noorsootöötajale

Märka:



Noor tõmbub eemale nii teistest noortest kui täiskasvanutest



Noor on muutunud tundlikuks ümbritseva suhtes ja kõrgenenud valvsusega



Noore käitumine muutub ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks

Sekku:

1. samm – räägi noorega

Mõttele vestlus eelnevalt läbi, mis on selle eesmärk, miks noorega räägid. Vestle noorega omavahel olles ja väljenda vestlusel enda tundeid ja märkamisi (nt muret käitumise või toimetuleku pärast). Oluline on luua noorega hooliv ja usalduslik suhe, selleks on abiks noore huvide vastu huvi üles näitamine. Püüa mõista, mis noorel toimub, mida ta mõtleb. Arvesta, et vaimse tervise teemad võivad valmistada piinlikkust, seetõttu tuleb võtta nende käsitlemisel eriti julgustav, lugupidav ning tundlik hoiak. Tüüpiliselt saab eesmärgiks olla probleemi määratlemine ning vajadusel edasise abi otsimise soodustamine. Arvesta, et vahel ongi eesmärgiks märkamine ja küsimine. Kui tegemist ei ole otsese ohuga, peame austama noore inimese õigust vaikida. Isegi kui noor ei soovi vastata ja lähemalt rääkida, on küsimine ja rääkimise võimaluse pakkumine väga oluline ning võib positiivsele muutusele kaasa aidata.

Küsi, kuidas Sina saaksid noort toetada ja anna teada, millised võimalused on sul abiks olla. Anna noorele teada, kui sul ei ole võimalik saadud infot ainult enda teada jätta. Need on juhud, kus noor vajab teiste spetsialistide abi. Sa võid saladuseks jätta detailid ja üksikasjad, kuid kui selgub, et noor inimene on ohus, siis tuleb sellest asjassepuutuvatele inimestele teada anda.



Kasuta vestluse läbiviimiseks järgnevat 5-minuti vestluse näidist!

2. samm – räägi lapsevanemaga

Kasuta samu põhimõtteid, mis kehtivad vestlusel noorega. Eriti pea silmas eesmärki: selleks on enamasti koostöösuhte loomine noore aitamiseks.

3. samm – võta ühendust spetsialistiga

Noore edasiseks aitamiseks on olemas spetsialistid Rajaleidja keskustes, MTÜ Peaasjad e-nõustajad ja Noorte Tugila spetsialistid ja lastekaitsespetsialistid.

Rajaleidja keskused on igas maakonnas ning kõik haridustöötajad on alati nõustamisele oodatud laste ja noorte arengu ning käitumisega seotud küsimustes. Näiteks tasub keskuse poole pöörduda, kui muretsete noore enesevigastamise pärast või tahaksite teada, kuidas toetada mures ja ärevat noort. Keskuse poole pöördudes ei ole vaja noore andmeid ega vanema nõusolekut. Rajaleidja keskused pakuvad lisaks ka kriisiabi, kui noorsootöö asutuses juhtub sündmus, mis takistab tavapärase tegevusega jätkamist.

MTÜ Peaasjad nõustaja poole võid pöörduda muredega, mis on seotud noorte vaimse tervisega. Võimalus on kirjutada e-nõustajale ning nõustajad on kogemustega vaimse tervise spetsialistid. Lisainfot saad vaadata MTÜ Peaasjad kodulehelt: <https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>.

Noorte Tugila on osa Euroopa Liidu noortegarantii riiklikust tegevuskavast, mille raames toetavad noorsootöötajad noori, aidates ja toetades neid. Tugila spetsialisti poole saab pöörduda ka keerulistele olukordadele lahenduste leidmiseks. Lähima Tugila leiad siit: <https://tugila.ee/tugilad/>.

5 minuti vestlus noorega



1. Algata

Anna kõigile oma noortele teada, et sa võtad nendega individuaalselt ühendust, et veidi rääkida ja kuulata, kuidas neil läheb. Leia viis, kuidas noored saaksid end vestluseks kirja panna, toimub see siis telefoni, kiirsuhtluse teel või vahetus kontaktis.. Kui võimalik, lase neil vestluse viisi valida! Ütle midagi sellist:

Ma soovin rääkida teist igapäeva eraldi, et saada paremini aru, kuidas kõik end tunnevad, millest mõtlevad ja kuidas ma saan olla rohkem toeks.

2. Vestluse avamine

Näita välja, et noor on sinu jaoks oluline ja sa hoolid temast:

Mul on hea meel, et me saame sinuga silmast silma rääkida.

Mulle väga meeldib, et sa oled koos meiega (uue noore puhul) – sa oled väga tore täiendus meile.

Kust leida veel abi:

Lasteabitelefoni 116111

on üleriigiline tasuta ööpäevaringne telefon, kus pakutakse lastele ja lastega seotud inimestele esmast sotsiaalset nõustamist, vajadusel kriisinõustamist ja võimalust teatada abivajavast lapsest.

Ohvriabi kriisitelefoni 116006

on üleriigiline tasuta ööpäevaringne telefon, kus pakutakse abi kõigile, kes on langenud süüteo, hooletuse või halva kohtlemise ohvriks või on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda.

Sotsiaalkindlustusameti vaimse tervise infoliini 6604500

pakub sulle tuge igapäevamuredega toimetulekul. Veel infot nõustamise osas leiad

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/vaimne-tervis>

Rajaleidja veebi õppenõustaja www.rajaleidja.ee

Tööpäeviti 10-14 (v.a. juulis) vastab chatiaknas psühholoog.

Õpetajate tugiliini 7350750 (kuni 23.06.2021)

Kui sa tunned, et vajad noorte toetamisel tuge või nõu, siis helista õpetajate tugiliinile. Ära jää ükski.

Perearst või psühholoog

Kui sa näed, et noorel on mure, mis võiks vajada pikaajalisemat sekkumist, soovita vanemal pöörduda perearsti poole, kes vajadusel suunab noore psühholoogi juurde.

Kui mured on erakorralised ja vajavad kohest ning kiiret sekkumist, on olemas psühhiaatrikliinikute või – osakondade valvetoed ning erakorralise meditsiini osakonnad.

See juhised on koostatud Haridus- ja Noorteameti Rajaleidja, Haridus- ja Teadusministeeriumi, MTÜ Peaasjad, Sotsiaalministeeriumi, Sotsiaalkindlustusameti, Tervise Arengu Instituudi ja Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni koostöös.

3. Isikusta

Küsi küsimusi, mis kutsuvad noort oma mõtteid jagama täpselt nii vähe või palju, kui ta selleks valmis on. Esita avatud küsimusi ja ära piirdu küsimusega „kuidas sul läheb?“ – tihti kipume sellele vastama kiirelt ja üldiselt.

Ma tean, et praegune aeg on olnud üsna ebatavaline – milllega sa oled viimasel ajal peamiselt tegelenud?

Mis on sinu jaoks muutunud võrreldes eelmise aastaga?

Kelle või mille peale sa viimasel ajal oled palju mõelnud?

Mis on see, mis sind kõige rohkem närvi ajab? Muretsema paneb? Kurvastab?

4. Küsi tagasisidet

Näita noorele, et sa väärtustad tema vaateid ja oled avatud muudatusteks, kui tal on tegevustega seoses ettepanekuid.

Kui sa mõtled meie tegevuste peale, siis millised sa tahaksid, et need oleksid?

Mis on see, mida sa kõige rohkem praegu vajad minult või teistelt noorsootöötajatelt?

Mis sa arvad, mis on praegu meie töökorralduses hästi läinud?

Mida sa arvad, et me peaksime tegema teisiti?

5. Lõpeta

optimistlikul ja edasivaataval noodil.

Mis on kõige parem asi, mis sinuga on täna juhtunud/mida oled täna näinud?

Mis annab sulle praegu energiat ja teeb sind rõõmsaks?

Ma teen meie noortele oma playlisti – millist laulu sina oled viimasel ajal kõige rohkem kuulnud?