

Teenuste raamat lapsevanematele 2020



PSÜHHOLOOG (40 EUR tund). Sihtgrupp: noorukid, täiskasvanud, paarid, pered.

Teenuse eesmärk: toetada klienti oma mõtetest, tunnetest ning käitumismustritest teadlikuks saamisel, mis on seotud talle muret valmistava olukorraga (kodus, tööl, ...).

Teenuse osutaja kvalifikatsioon/pädevus: teenuse osutaja on psühholoogi ettevalmistusega ja omab magistrikraadi.

ERIPEDAGOOG (40 EUR tund).

Sihtgrupp: lapsed ja lastega pered.

Teenuse eesmärk: arenguliste ja hariduslike erivajadustega laste toetamine varase märkamise ja sekkumise kaudu; arengulise ja haridusliku edasijõudmise analüüsimine, tugivõrgustiku nõustamine sobiva arengukeskkonna loomisel; lapse õpioskuste toetamine sobivate õppemetoodikatega.

Teenuse sisu:

- lapse erivajaduse hindamine ja õpioskuste toetamine;
- lapse arengulise ja haridusliku edasijõudmise analüüsimine/hindamine dünaamikas;
- lapsevanemate juhendamine lapse kaasamiseks ja arengu toetamiseks;
- lapse erivajadusest lähtuvalt sobivate õppemeetodite, -keskkonna ja –vahendite väljaselgitamine ja rakendamine;
- sekkumiste planeerimine koostöös vanemate ja tugivõrgustikuga.

Teenuse osutaja kvalifikatsioon/pädevus: teenuse osutaja on läbinud eripedagoogika tasemeõppe (magister).

PERETERAAPIA (40 EUR tund). Teenuse sihtgrupp: lapseootel ja lastega pered.

Teenuse eesmärk: toetada peresid mittetoimivate, laste heaolu ohustavate, pere tervet funktsioneerimist takistavate omavaheliste suhtlemismustrite (isa-ema, vanem-laps jms) muutmisel.

Teenuse sisuks võib konkreetsest juhtumist tulenevalt olla:

- vanemliku liidu tugevdamine;
- vanemlike oskuste edendamine;
- vanem-laps suhte toetamine;
- perekonna terve funktsioneerimise toetamine (pereliikmete muret valmistavate käitumis-mustrite analüüs, toimetuleku ja/või psühhiaatriliste probleemidega pereliikmete toetamine, jms);
- perekonna toetamine igapäevaelu- ja/või arenguliste kriisidega toimetulekul.

Teenuse osutamise koht: teenuse osutaja ruumides ja/või tellija juures kohapeal.

Teenuse osutaja kvalifikatsioon/pädevus: teenuse osutaja on läbinud pereteraapia baaskoolituse ja koolitusejärgse 2-aastase supervisiooniperioodi.

PERETERAAPIA Circle of Security vanemakoolituse elementidega (40 EUR tund).

Sihtgrupp: rasedad, beebide ja väikelastega pered (sh pered, kus vanemad on lapsi hooletusse jätnud või väärkohelnud).

Teenuse sisu:

- beebide ja väikelaste (0-5 ea) vajaduste mõistmise ja lapse vajadustest lähtuva vanemliku käitumise toetamine; turvalise vanem-laps emotsionaalse sideme kujundamine;
- lapse emotsionaalsete seisundite mõistmine ja lapse tunnete organiseerimine, lapsega suhtes SUUREM, TUGEVAM, ELUKOGENUM JA TINGIMUSTETA HOOLIV OLEMINE;
- lapsega suhte taastamise nurgakivid: mängulisus, uudishimu, empaatia.

NB! Kasutatakse näitlikke materjale (videoklipid vanem-laps suhtest). Teenuse osutaja

kvalifikatsioon: läbinud pereteraapia baaskoolituse ja lisaks Circle of Security vanemakoolituse väljaõppe.

OLEME EESTIS AINUKESED SELLE TEENUSE PAKKUMISJAD.

TOETATUD VANEMA ja LAPSE KOHTUMISED (40 EUR tund).

Sihtgrupp: vanem ja laps, kelle suhe vajab taastamist, toetamist.

Eesmärk: Lapse ja vanema üksteisele lähendamine (võõrandamise ajal või peale võõrandamist); vanema juhendamine lapsega suhte taastamisel ja lapse arengust lähtuvate vajaduste mõistmisel või võõrandamisnähtude mõistmisel.

Teenuse sisu:

- vanemate omavahelise suhtluse toetamine ja vajadusel vahendamine kohtumipaigas, et vähendada vanemate ärevust ja tagada lapse turvalisus;
- lapsega kohtuva vanema juhendamine lapsega kontakti loomiseks ja suhtlemiseks;
- eemalejäänud vanema nõustamine, jõustamine konstruktiivseks vanemlikuks toimetulekuks;
- lapsele ja vanemale suhtlust toetava keskkonna kujundamine vastavalt lapse vanemusele (vahendid, mänguasjad, tegevused);
- vajadusel personaalsed kohtumised lapsega (lapse eemale jäänud vanemaga kohtumiseks ettevalmistamine);
- kohtumisest kirjeldava hinnanguvaba kokkuvõtte koostamine.

Teenuse osutaja kvalifikatsioon: pereterapeut, psühholoog, sotsiaaltöötaja, kellel on piisasavalt lastega töötamise kogemust.

PERELEPITUS (60 EUR 1,5 tundi).

Teenuse sihtgrupp: lastega pered.

Teenuse eesmärk: saavutada lapse vajadusi ja huvisid arvestavad ning koostööl põhinevad vanemlikud suhted (ehk vanemate kokkulepped nende alla 18-aastase lapsega seotud vastutuse, õiguste ja kohustuste täitmiseks).

Teenuse sisu: lepitaja suunab osapooli leidma lahendusi küsimustele, on mis seotud laste elukoha, suhtluskorraga lahus elava vanemaga, vanemlike kohustuste ja elatisega, kasvatusküsimustega, suhtlemisega vanavanemate ja sugulastega.

Lepitusprotsessi põhimõtted: vanemate vabatahtlik osalemine; laste vajaduste, soovide ja tunnete hoidmine kesksena; vanemate omavahelise kommunikatsiooni tõhustamine ning valmisoleku toetamine jõuda vanematena laste suhtes ühiste seisukohtadele. Protsess lõpeb üldjuhul kokkuleppe või kokkuvõttega seanssidel toimunud.

Teenuse osutaja kvalifikatsioon/pädevus: psühholoogi, nõustaja ja/või perekonna-psühhoteraapia põhikoolituse läbimine ning perelepitajate baaskoolituse läbimine.

PERE-KUNSTITERAAPIA (40 EUR tund). Teenuse sihtgrupp: lapseotel ja lastega pered.

Teenuse eesmärk: toetada peresid mittetoimivate, laste heaolu ohustavate, pere tervet funktsioneerimist takistavate omavaheliste suhtlemismustrite (isa-ema, vanem-laps jms) muutmisel.

Traditsioonilise verbaalse pereteraapiaga on integreeritud kunstipõhised meetodid ja tehnikad (pereliikmete paralleelsed kunstiprotsessid, ühised kunstitööd).

Kunstipõhiste meetodite ja tehnikate kasutamine pereteraapias annab terapeutidele ja peretöö tegijatele võimaluse (kunstipõhiseid produkte hinnates ning nende loomise protsessi jälgides):

- uurida perekonna struktuuri (hierarhia, liidud, koalitsioonid, mis mõjutavad perekonna funktsioneerimist; rolle ja kommunikatsioonimustreid;
- hõlbustada pereliikmete omavahelist suhtlemist;
- võrdsustada ealisi erinevusi (lapsed/vanemad) ja kaasat kõiki pereliikmeid võrdselt pereteraapia protsessi;
- muuta nähtavaks perekonna saladusi ja välja- ütlema sõnumeid;
- katkestada ja asendada mittetoimivaid kommunikatsioonimustreid.

Kunstiteraapia/kunstipõhiste meetodite kasutamine loob pereteraapias keskkonna, kus on võimalik vahetult jälgida/vaadelda perekonna kui süsteemi koostoimimist (koostöö protsess); kunstiline produkti loomisega toovad pereliikmed teraapiaruumi nii teadvustatud kui teadvustamata teemad, tajumused; kunstilise produkti loomise protsessil on oluline mõju perekonna kui grupi dünaamikale. Kunst pereteraapias on metafoorse tähendusega.

Teenuse osutaja kvalifikatsioon/pädevus: psühholoogi, nõustaja ja/või perekonna- psühhoteraapia põhikoolituse läbimine ning kunstiteraapiate magistriõppe läbimine.

OLEME EESTIS AINUKESED SELLE TEENUSE PAKKIJAD.

KUNSTITERAAPIA (40 EUR tund).

Teenuse sihtgrupp: lapsed vanuses 3–18 eluaastat; noored vanuses kuni 26 eluaastat.

Teenuse eesmärk: toetada klientide heaolu ning prosotsiaalset käitumist kunstipõhise, teraapilise sekkumise kaudu.

Teenuse sisu: kunstipõhistel tehnikatel põhinev psühholoogiline sekkumine, mis järgib psühhoteraapia teoreetilisi ja rakenduslikke põhimõtteid. Visuaalkunstiteraapias kasutab klient kunstimaterjale, et avastada/uurida oma “sisemaailma” piltide ja nende abil loodavate lugude kaudu. **(NB! Eelnevad kunstiga tegelemise kogemused ei ole vajalikud).**

Visuaalkunstiteraapia:

- võimaldab avastada sügavale peidetud traumaatilisi kogemusi ja probleeme;
- toetab eduelamuste kogemust, mis on seotud tundege meisterlikkusest ja toimetulekust;
- võimaldab arendada erinevaid sotsiaalseid oskusi ja kognitiivseid funktsioone;
- toetab tunnete väljendamist; võimaldab asju käsitleda abstraktselt, mis võib iseenesest olla terapeutiline;
- võimaldab probleemi otsese verbaalse käsitlemise kõrval leida mitmeid võimalusi loovateks lahendusteks ning heaolu suurendamiseks.

Teenuse osutaja kvalifikatsioon/pädevus: teenuse osutaja on läbinud Tallinna Ülikoolis kunstiteraapiate magistriõppe.

VANEMA JA LAPSE KUNSTITERAAPIA (40 EUR tund).

Teenuse sihtgrupp: beebi- ja väikelapse ja/või nooremas koolieas lastega pered, kus lapsel on selgelt väljendunud emotsionaalsed ja käitumuslikud eripärad.

Teenuse eesmärk: vanem-laps emotsionaalse suhte, vanemapoolse lapse mõistmise ja peresuhete toetamine.

Vanem-laps kunstiteraapias kasutatakse erinevaid kunstimeedieid ning rõhuasetus on vanemapoolsetel lapse vajadustel mõtestamisel ja neile empaatilisel vastamisel ning vanema refleksioonivõime toetamisel (mida laps tunneb, vajab, kuidas reageerib) ja lapse emotsionaalse heaolu toetamisel (koostegutsemine lapsega- mis tagab vahetu tähelepanu).

Teenuse/seansi sisu:

- lapse arengu ja käitumusmustrite hindamine;
- kunstiteraapiliste tegevuste pakkumine ning vanema juhendamine loomingulises protsessis; (lapse kaasamiseks, motiveerimiseks, piiride seadmiseks);
- vanemlike oskuste arendamine (lapse reageeringute mõistmine, lapsele vastamine).

Nõuded teenuse kvaliteedile:

- teenuse osutaja on lõpetanud Tallinna Ülikoolis kunstiteraapiate magistriõppe ja osalenud vanem-laps kunstiteraapia täiendkoolitusel.

VANEM-LAPS KUNSTITERAAPIA GRUPP (50 EUR tund). Grupis 6-8 vanem-laps paari.

Teenuse eesmärk: vanem-laps suhte ja lapse eakohase arengu toetamine teraapilises grupis.

Teenuse sihtgrupp: beebi ja väikelapse ning nooremas koolieas lastega pered, kus on vaja toetada lapse eakohast arengut või vanema ja lapse emotsionaalset sidet.

Teenuse sisu:

- kunstipõhiste tegevuste läbiviimine, mis toetavad vanem-laps suhet, lapse eakohast arengut;
- vanemate juhendamine lapse arengulistest vajadustest lähtuvalt;
- pakub vanemale võimaluse suhelda teiste vanematega, kogeda teiste toetust

Nõuded teenuse kvaliteedile:

- teenuse osutajal on kunsti- ja/või muusika alane baasharidus ja/või läbitud kunstiteraapiate täiendkoolitus Tallinna Ülikoolis (kunstipõhise diaaditöö koolitus);

KUNSTITERAAPIAL PÕHINEV LAPSEVANEMATE PSÜHHOTERAAPILINE JA EDUKATIIVNE NÕUSTAMINE (40 EUR tund nõustamine ja juhendamine/ korralduslik 32 EUR tund).

GRUPP (6-10 vanemat).

Grupp kestab 3 kuud ja sisaldab 12 kohtumist, mille pikkuseks on 2-2,5 tundi.

Teenuse sihtgrupp: a) vanemad, kes on lahku kolimas ja/või kolinud ning vajavad emotsionaalset ning informatiivset tuge lapse heaolust lähtuvate otsuste tegemisel (lapse elukoht, elukorraldus, suhtluskord, vanematevaheline suhtlus lapsest lähtuvalt);

b) vanemad, kelle kasvatuslikud põhimõtted ja käitumine ohustavad laste heaolu (laste vastu suunatud füüsiline ja emotsionaalne vägivald; lapse heaolu tagavate vajaduste eiramine või formaalne täitmine; peresisesed kommunikatsioonimustrid laste "probleemse" käitumise kujundajate ja elus hoidjatena)

Teenuse eesmärk:

- aidata lapsevanematel teadvustada vanemliku käitumise tagamaid (päritolupere mustrid; personaalsed tegurid; aidata omandada vägivallavabasisid suhtlemisviise;
- toetada positiivsete, lapsest lähtuvate kasvatuspõhimõtete ja vanemavahelise suhtlemismudeli kujundamist, mis tagab lahus elavate vanemate laste heaolu.

Teenuse osutaja kvalifikatsioon/pädevus: Gruppe viivad läbi terapeutide/psühholoogide paarid, kes on psühholoogia ja/või perekonnapsühhoteeraapia ning kunstiteraapia alase väljaõppega ning osalevad pidevalt vanema kolleegi poolt läbiviidavas töönõustamises.

CIRCLE OF SECURITY VANEMAKOOLITUS PAKETI HIND 450 EUR.

Teenuse sihtgrupp: beebieas ja koolieelses eas lastega pered (sh pered, kus lapsel väljenduvad emotsionaalsed ja käitumisprobleemid, mis võivad olla tingitud vanem-laps suhte kvaliteedist).

Teenuse eesmärk: turvalise vanem-laps kiindumussuhte toetamine.

Circle of Security on vanemluse toetamise programm, mille on välja töötanud USA Marycliffi instituudi ja Virginia ülikooli teadlased, psühhoterapeutid Kent Hoffman, Glen Cooper ja Bert Powell (lisainfo: <http://circleofsecurity.net/about-us/originators-and-trainers/>).

Circle of Security vanemakoolitus tugineb kiindumussuhte teooriale ning afektiivsele neuroteadusele ja „tõlgib“ teadlaste uurimistöö tulemused tavavanemale arusaadavasse formaati.

Koolitus on mõeldud kuni 8-liikmelistele vanemate rühmadele.

Koolituse võimalikud formaadid:

- 4 korda toimuvad 2-2,5-tunnised kohtumised;
- 3 korda toimuvad 3-tunnised kohtumised.

Koolituse sisu: mõiste "piisavalt hea lapsevanem"; lapse vajadused ja nendele vastamine; emotsionaalselt kohaolev suhe lapsega ning selle suhte katkemine ja taastamine; lapse tunnete organiseerimine, lapse „emotsionaalse tassi“ täitmine, lapse turvalisuse nurgakivid; „piisavalt hea vanem“ olemist piiravad kogemused vanema enda lapsepõlvest.

Nõuded teenuse kvaliteedile:

- teenuse osutaja on läbinud vastava koolituse ning omab *Circle of Security* registreeritud vanemakoolitaja (*Registered Circle of Security Parent Educator*) litsentsi.

Teenuse sihtgrupp: beebieas ja koolieelses eas lastega pered (sh pered, kus lapsel väljenduvad emotsionaalsed ja käitumisprobleemid, mis võivad olla tingitud vanem-laps suhte kvaliteedist).

Teenuse eesmärk: turvalise vanem-laps kiindumussuhte toetamine.

Circle of Security on vanemluse toetamise programm, mille on välja töötanud USA Marycliffi instituudi ja Virginia ülikooli teadlased, psühhoterapeudid Kent Hoffman, Glen Cooper ja Bert Powell (lisainfo: <http://circleofsecurity.net/about-us/originators-and-trainers/>).

Circle of Security vanemakoolitus tugineb kiindumussuhte teooriale ning afektiivsele neuroteadusele ja „tõlgib“ teadlaste uurimistöö tulemused tavavanemale arusaadavasse formaati.

Koolitus on mõeldud kuni 8-liikmelistele vanemate rühmadele.

Koolituse võimalikud formaadid:

- 4 korda toimuvad 2-2,5-tunnised kohtumised;
- 3 korda toimuvad 3-tunnised kohtumised.

Koolituse sisu: mõiste „piisavalt hea lapsevanem“; lapse vajadused ja nendele vastamine; emotsionaalselt kohaolev suhe lapsega ning selle suhte katkemine ja taastamine; lapse tunnete organiseerimine, lapse „emotsionaalse tassi“ täitmine, lapse turvalisuse nurgakivid; „piisavalt hea vanem“ olemist piiravad kogemused vanema enda lapsepõlvest.

Nõuded teenuse kvaliteedile:

- teenuse osutaja on läbinud vastava koolituse ning omab *Circle of Security* registreeritud vanemakoolitaja (*Registered Circle of Security Parent Educator*) litsentsi.

Töökorraldus teenuse osutamisel:

- vanema suunab koolitusele kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötaja
- koolitusel osalemiseks võib lapsevanem ka ise soovi avaldada.
- koolitaja dokumenteerib oma töö juhtumite ja tööaja (tööaja-tabel) põhiselt.

CIRCLE OF SECURITY VANEMAKOOLITUS INDIVIDUAALSE TEENUSENA KODUKESKKONNAS (45 EUR 1,5-2 astronoomilist tundi; 5 kohtumise hind 225 EUR).

Sihtgrupp: beebide (alates 2.-3. elukuu) ja/või väikelastega (kuni 5 ea) pered; teismelised vanemad; vanemad, kelle puhul on märgata, et nad vajavad jõustamist lapsest lähtuva turvalise vanem-laps (kiindumus)suhte kujundamiseks.

Teenuse sisu: Circle of Security DVD põhise sekkumise (5 kohtumist) läbiviimine pere/vanema kodukeskkonnas.

Sekkumise fookuses turvalise vanem-laps (kiindumussuhte) kujundamine; lapse emotsionaalsete seisundite mõistmine ja lapse tunnete organiseerimine.

Lapsega suhtes SUUREM, TUGEVAM, ELUKOGENUM JA TINGIMUSTETA HOOLIV OLEMINE.

Koolitaja sõidab kohalikku omavalitsusse kohapeale, kui ühele päevale on planeeritud vähemalt 3 teenuse osutamise sessiooni kodukeskkonnas.

OLEME EESTIS AINUKESED NENDE TEENUSTE PAKKIJAD.

KOOLITUSED ja TOETUSGRUPID LAPSEVANEMATELE (40 EUR tund/ korralduslik 32 EUR tund).

Teenuse eesmärk: jõustada lapsevanemaid vanemliku rolli täitmiseks.

Teenuse sisu (koolitusprogrammid, toetusgrupid on erineva suunitlusega sõltuvalt laste vanusest ja vanemate vajadustest):

- vanem-laps emotsionaalse sideme toetamine (vanemad ja 0–6 aasta vanused lapsed);
- vanemliku kompetentsuse tugevdamine (pered, kus laste vanuseks 4–7 eluaastat);
- lapse heaolu toetamine erivajadustega laste puhul (ATH, autistlikud jooned, käitumishäired, õpiraskused, jms)
- teismelise kehaimago ja identiteet
- jms

Näiteks vanemlike kompetentside tugevdamise koolituse võimalik sisu: laste sotsiaalsete oskuste, emotsionaalse regulatsiooni ja koolivalmiduse tugevdamine; kiitmise ja innustamise kasutamine koostöökäitumise julgustamiseks; positiivne distsipliin: reeglid, rutiin ja efektiivne piiride seadmine; positiivne distsipliin: sobimatu käitumise kontrollimine; positiivse käitumise edendamine kooliealistel lastel; sobimatu käitumise vähendamine kooliealistel lastel; laste hariduse toetamine; efektiivne kommunikatsioon täiskasvanute ja lastega; probleemilahendus täiskasvanute suhetes; laste õpetamine probleeme lahendama. Koolituste toimumise koht ja maht vastavalt kokkuleppele tellijaga.

Nõuded teenuse kvaliteedile: lapsevanemate soovidest ja kohaliku omavalitsusega kokkulepitust lähtumine; konfidentsiaalsusnõudest lähtumine; koolitavate rahulolu.

SAVIVÄLJA TERAAPIA (40 EUR tund). Sihtgrupp: Lapsed, noorukid ja lapsevanemad.

Saviväli on saviga täidetud spetsiaalne kast, mis võimaldab kliendil eneseväljendamist ja enese tundma õppimist ootustest ja hinnangutest vabas tegevuses saviväljal. Terapeut on savivälja teraapia kontekstis kliendi "saatja" ja kliendi jaoks turvalise keskkonna looja hoidudes kliendi direktiivsest suunamisest.

Piltide loomine välises ruumis ehk saviväljal annab võimaluse, sisemise ruumi tundma õppimiseks ja korrastamiseks.

Teenuse sisu: Lapsed teevad tööd saviväljal kas silmad lahti või silmad kinni ja nende jaoks on töö saviväljal mäng, ehk primaarprotsessiline tegevus, mida ei kontrollita.

Täiskasvanud teevad tööd saviväljal silmad kinni, et olla vaba teadvustatud kontrollist ja saada kontakti iseenda teadvustamata poolega ehk alateadvusega.

Savivälja teraapia sobiv väga hästi lastele ja täiskasvanutele, kellel esinevad: füüsilised; emotsionaalsed; käitumuslikud ja suhtlemisprobleemid.

Saviväli võimaldab: endaga siin ja praegu kontakti saada; ennast füüsiliselt ja emotsionaalselt väljendada; võtta enda jaoks aega; ise midagi luua; iseendast teadlikuks saada; sisemist tasakaalu saavutada.

Saviväli võimaldab: stressi ja pingeid maandada; isiksuslikku arengut; ressursside ja tugevuste avastamist; teadvustamata käitumusmuutrite nähtavaks muutmist.

Teenuse osutaja pädevus: saviväljateraapia baaskoolituse läbimine.

MEIE (PÕHI)MEESKOND

Marika Ratnik, pereterapeut, loovterapeut (loovterapeut, tase 7, tunnistus nr 109887) superviisor. Circle of Security litsenseeritud koolitaja ja Vanema Arenguvestluse litsenseeritud läbiviija.

Helle Niit, psühholoog, perenõustaja, lepitaja, superviisor.

Kaie Kruus- loovterapeut (kunstiterapeut).

Jana Vaarik, psühholoog, karjäärinõustaja, Circle of Security litsenseeritud vanemakoolitaja. Töötab ka vene keeles..

Ene Kivi, loovterapeut (loovterapeut, tase 7, tunnistus nr 1275570). Vajadusel teeb kunstiteraapiat ka vene keeles.

Merle Ameljuško, pereterapeut, savivälja terapeut, sotsiaalpedagoog.

Silvia Laas, eripedagoog.

Vajadusel kaasame spetsialiste lisaks.