



LÕUNA-EESTI HEAOLUFOORUM 2020

Maailm algab Sinust

Jõgeva, Põlva, Tartu, Valga, Viljandi ja Võru maakond

Uus normaalsus COVIDiga ja laste heaolu: kuidas edasi?

Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut

Tartumaa Omavalitsuste Liit

Tartus, 02.11.2020





LÕUNA-EESTI HEAOLUFOORUM 2020

Maailm algab Sinust

Jõgeva, Põlva, Tartu, Valga, Viljandi ja Võru maakond

Uus normaalsus COVID-ga läbi psühholoogi pilgu

Lemme Haldre

Kliiniline psühholoog- psühhoterapeut

Minu kogemused veebi nõustamisega COVID-19 ajal

Klientideks olid:

- Täiskasvanud (individueaalselt ja ka paarina)
- Lapsed vanuses (6 kuni 18)
- „Imeliste aastate“ lastevanemate grupp (8 grupikohtumist Zoom programmi abil veebis)

Põhilised probleemid

- Vaimse tervise probleemid (ärevus, masendus, endasse tõmbumine, isoleerimine)
- Pere igapäeva rutiini ja rituaalide häirumine
- Eraldatus vana-vanematest



- Teismelistel eraldatuse tunne (üksindus, kurbus, lootusetus)
- Teismelistel kas arvutisse „kadumine“ või vastikus arvuti suhtes
- Kodus õppimise raskused (keskendumine, vähesed iseseisva töö kogemused)



Põhilised probleemid

- Väikelastel segadus ja hirm seoses mõistmatusega („mis see viirus on“)
- Keeruliseks läinud peresuhted (konfliktide võimendumine)



Mis tegi nõustamise raskeks?

- Peredes olid erinevad võimalused sidevahendite kasutamiseks
- Paljudel lastevanematel puudusid oskused kasutada zoom , skype jm. võimalusi (lemmikkanaliks oli messenger)
- Psühholoogidel endal puudusid teadmised erinevate suhtluskanalite kasutamise osas
- Psühholoog pidi nõustamise ajad sättima õpilase veebikooli aegade vahele
- Pere oli kodus ja sageli polnud võimalusi privaatselt rääkida (laste , koduloomade ja abikaasade sekkumine)
- Väikelapsed ei püsinud ekraani ees

- Psühholoog pidi nuputama pidevalt „trikke“ et lapsi motiveerida nõustamiseks
- Läbi arvuti nõustamine oli kontaktõppega võrreldes väsitavam
- Psühholoog oli samas situatsioonis nagu pere (isoleeritud, kõrgem stressinivoo)

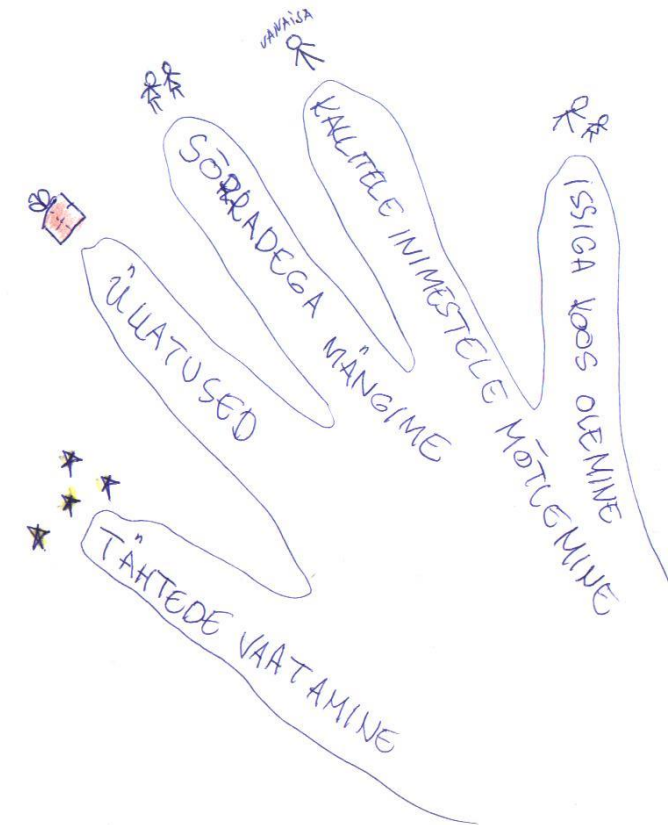
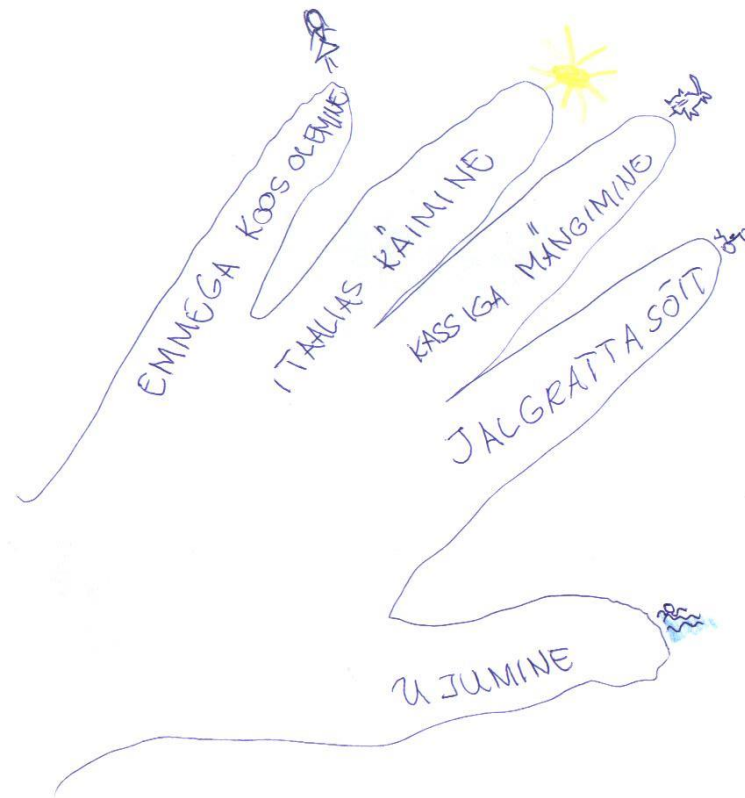
Mida sai teha arvuti teel?

- Sai julgustatud tundeid ja mõtteid väljendama
- Avardatud vaatenurka, normaliseeritud, nihutatud fookust
- Mõnikord õnnestusid ka rollimängud, teadeveloleku harjutused (hingamine, kujutlusharjutused)



Mida sai teha arvuti teel?

- Õpetatud konkreetseid oskusi (stressiga toimetulek)
- Õpetatud lapse arengulisi iseärasusi, konfliktidega toimetulekut
- Arutatud vanemate- laste ühistegutsemise võimalusi



Mis oli tore?

- Paljud teismelised nautisid arvuti teel suhtlust
- Psühholoogina said avarama pildi pere tegemistest
- Paljud väikelapsed olid rõõmsad, et said vanematega kodus olla
- Psühholoog tutvus pere koduloomadega
- Soome tööjõu liikumise piirangute tõttu olid isad kodus ja osalesid nõustamisprotsessis
- Sai arendatud enda ja kliendi loovust - joonistatud töölehti, plakateid jm.

Mis aitas psühholoogi?

- Tartu laste tugikeskuse psühholoogidel oli igal esmaspäeval „auru välja laskmise“ skype kohtumised
- Olid üks- ühele kohtumised kolleegiga
- Aitas liikumine (metsamatkad)
- Kiiresti tulid veebi materjalid



Mis jääb tulevikuks?

- Kaugemal elavatele peredele jätkub veebi teel nõustamine
- Teismelistele sobib õppimise ja treeningute vahel nõustamine

