

Hoolduspere vanema kompetentside selgitused

1. Turvatunde looja ja peretunde kujundaja

Hoolduspere tulnud lapsed on enamasti traumakogemusega ja eakaaslastest sotsiaalselt ebaküpsamad, mistõttu on turvatunde loomine nende edasise arengu mõttes kriitiliselt oluline. Hoolduspere vanemalt eeldab see teadmisi traumakogemusega lapse vajadustest ja käitumismustritest, oskust lapse käitumist „lugeda“ ning tahet ja järjekindlust lapses usaldust ja eneseusku tekitada.

Selle kompetentsi osas kõrge hinnangu saanud hoolduspere vanemad loovad peres igapäevaselt teadlikult õhkkonda, kus üksteist kuulatakse, püütakse mõista ja üksteisega arvestatakse.

Hoolduspere tulnud laps saab peres, suguvõsas ja pere tutvuskonnas võrdõiguslikuks liikmeks, sellisena nagu ta on. Vanemad pakuvad talle lähedust ja loovad turvalise raamistiku peres toimivate kokkulepete ja rutiinide kaudu.

1.1. Lapse omaksvõtmine

1.1.1. Hindab ja mõistab lapse traumakogemust ja sellest tulenevaid vajadusi.

1.1.2. Märkab ja täidab lapse vajadusi.

1.1.3. Loob lapsega lähedust sõnade ja puudutuste kaudu.

1.1.4. Tutvustab last pere võrgustikule ja aitab lapsel luua pereväliseid turvalisi suhteid.

Lapse omaksvõtmine tähendab lähedase kontakti loomist lapse ja vanema vahel. See algab lapse tausta teadvustamisest ning tema eripärade ja erivajadustega arvestamisest. See eeldab vanemalt traumateadlikkust ning eelarvamustevaba avatud hoiakut lapse suhtes.

Kompetentne hoolduspere vanem märkab lapse tundeid ning nende taga olevaid vajadusi. Baasvajaduste (turvalisus, kuuluvus, lähedus) rahuldamine loob aluse usaldusväärsele suhtele lapse ja vanema vahel ning tugeva pinnase lapse arengule. Lapse vajaduste märkamine väljendub eelkõige selles, et vanem peegeldab lapse tundeid, küsib ja kuulab ning võtab vastutuse lapse heaolu eest.

Oluline on, et vanem väljendab oma hoolimist lapse suhtes, kasutades selleks talle omaseid ja lapsele sobivaid väljendusviise. Kui laps pole harjunud kehalise kontaktiga ja on esialgu puudutuste suhtes tõrjuv, harjutab ta last füüsilise lähedusega lapsele sobival viisil, kuid ei loobu sellest. Ta väljendub ka sõnaliselt pigem tihemini kui harvem, et hoolib lapsest ja armastab teda.

Vanem aitab lapsel luua suhteid ka pere lähemast ringist väljaspool, võimaldades tal suhelda lapsele sobival viisil ja määral pere suguvõsa ja sõpruskonnaga. Hoolduspere tulnud laps võetakse kaasa suguvõsa üritustele, reisidele ja kaasatakse muudesse ühistesse tegemistesse, samas aidatakse lapsel uutes olukordades turvaliselt toime tulla.

1.2. Turvalise keskkonna loomine

1.2.1. Loob koduse õhkkonna, kus kõiki kuulatakse ja kõigi arvamusega arvestatakse.

1.2.2. Loob ja järgib rutiine, muudab lapse päeva ja tegevused etteaimatavaks.

1.2.3. Loob lapsele võimaluse olla loov ja mänguline, mängib kaasa.

Koduse õhkkonna loomisel osaleb kogu pere. Vanemad jälgivad, et peres ei oleks püsivaid, sh varjatud, konflikte pere liikmete vahel, kus keegi tunneb end eemale jäetuna või kiusatuna. Pere puudutavates küsimustes küsib vanem arvamust kõigilt pereliikmetelt, ka äsja perre tulnud lapselt ning selgitab oma otsuseid.

Laps, eriti traumakogemusega laps, tunneb end turvalisemalt, kui ta teab, mis teda sel päeval ees ootab ja kuidas selles peres asjad käivad. Vanem selgitab lapsele pere ühiseid reegleid ja kaasab teda edaspidi kokkulepete tegemisse. Kuna olukord on lapse jaoks uus, ei piisa tavaliselt ühekordsetest selgitustest. Vanem on valmis selgitusi kordama väljendamata seejuures tüdimust või pahameelt.

Vanem soodustab kodus mängulise õhkkonna loomist. Mängulisus on stressivaba hoiak mitte võtta olukorda ja iseennast liiga tõsiselt. See avab loovuse muutes õppimise ja igapäevased toimetused pingevabaks ning põnevaks. Vanem innustab ka teismelist last olema mänguline ja lapsemeelne. Ta osaleb laste mängudes ja pakub ise mänguideid.

1.3. Pühendumine lapsele

1.3.1. Tagab piisavalt kvaliteetaega koosolemiseks ja tegutsemiseks.

1.3.2. Mõistab lapse keerulise käitumise põhjuseid, jääb tasakaalukaks ja aitab lapsel uusi toimetulekuoskusi kujundada.

1.3.3. Hoiab lapsega teadlikult püsivat kontakti.

1.3.4. On teadlikult lapsele eeskujuks emotsioonide juhtimisel.

Pühendunud perevanem hindab koos lapsega veedetud aega ning planeerib oma tegevused nii, et seda jääks piisavalt. Kvaliteetaeg on aeg, kus tehakse koos midagi sellist, mida kõik nautivad – mängitakse, matkatakse või ka tehakse kodutöid. Vanem loob mõnusa koostegemise õhustiku ning suhtleb lapsega.

Olukordades, mil laps käitub ettearvamatult ja ühiskondlikke või perenorme rikkudes, pole sageli kerge jääda rahulikuks, kuid just siis vajab laps vanema tuge kõige enam. Kompetentne perevanem säilitab tasakaalu, hoiab teadlikult püsivat kontakti, analüüsib olukordi ning püüab mõista, mida laps tegelikult vajab.

Kontakti hoidmine tähendab, et üksteist päriselt märgatakse – mitte üksnes seda, mida teine teeb, vaid ka mida ta mõtleb ja tunneb. Vanem näitab omapoolset märkamist üles kehakeelega, lapse tunnete ja mõtete peegeldamisega ja tähelepaneliku kuulamisega. Laps mõistab, et ta on vanema jaoks oluline ja õpib vastama samaga.

Vanem, kes on emotsioonide juhtimisel lapsele eeskujuks, tunneb ära oma emotsioonid, kuid ei kahjusta last nende spontaanse väljaelamisega. See ei tähenda tunnete mahasurumist või eitamist, vaid valikut, kus ja mis viisil neid välja näidata. Mina-sõnumi kaudu vanema poolt

väljendatud tunnete kaudu õpib ka laps oma emotsioone paremini tundma ning areneb lapse empaatiavõime.

2. Lapse arengu suunaja

Lapse arengu all mõistetakse tema terviklikku arengut kujunemisel iseseisvaks inimeseks ja ühiskonnaliikmeks - see on intellektuaalne, sotsiaalne, emotsionaalne ja füüsiline areng. Selle kompetentsi kirjeldustes on eraldi tähelepanu pööratud emotsionaalsele ja sotsiaalsele arengule, mis loob lapsele isiksusliku aluse. Lapsevanem on suunaja, kes mõistab lapse eeldusi ja huvisid ning loob lapsele võimalused nendele vastavalt kujuneda. Oluline on, et vanem usub lapsesse, võimaldab tal proovida ja eksida ning julgustab edasi liikuma.

2.1. Lapse arenguvajaduse mõistmine

2.1.1. Hindab ja mõistab lapse arengutaset ning vaimset seisundit tema käitumisest lähtuvalt.

2.1.2. Seab lapsele realistlikke ootusi arvestades tema tegelikku arengutaset.

2.1.3. Märkab lapse võimekusi ning aitab need tugevusteks arendada.

Hooldusperre tulnud laps ei ole alati arenenud eakohaselt, mistõttu ei saa eeldada temalt eakohast käitumist ja tegutsemist. Vanem peab mõistma, kus laps oma erinevates arengutes tegelikult on. Laps võib olla intellektuaalselt väga arenenud, kuid traumakogemust omades emotsionaalselt habras või füüsiliselt eakohaselt arenenud, kuid intellektuaalse ja sotsiaalse arengu mahajäämusega. Vanema ebarealistlikud ootused ja liigne nõudlikkus võivad lapses tekitada süütunnet ja ebakindlust, mis arengut pigem pärsib.

Kompetentne hooldusperre vanem hindab lapse arengut realistlikult, jälgides tema tegutsemist ja käitumist. Ta märkab, mis tuleb lapsel hästi välja, aitab tal oma tugevusi mõista, innustab teda oma andeid kasutama ja edasi arendama.

2.2. Võimaluste loomine

2.2.1. Pakub lapsele arendavaid tegevusi nii kodus kui väljaspool.

2.2.2. Toetab lapse uudishimu ja julgustab seda järgima.

2.2.3. Julgustab lapse iseseisvust, vältides lapse poolt liigset vastutuse võtmist.

2.2.4. Usub lapsesse, toetab ja innustab teda.

2.2.5. Märkab ja tunnustab väikesi muutusi ning edusamme.

2.2.6. Aitab lapsel ebaõnnestumistega toime tulla ja neist õppida.

Hooldusperre tulnud laps on oma loomupäraste eelduste ja huvidega, mistõttu peres juurdunud tegevused ei pruugi talle automaatselt sobida. Vanem võimaldab tal proovida ja valida huvialaringe, trenne jm arendavaid tegevusi, et laps leiaks päris oma. Ta on kursis lapse edenemisega ja julgustab teda edasi liikuma.

Selle kompetentsi osas kõrgelt hinnatud vanem ergutab lapse uudishimu, loob talle mõõdukalt väljakutsuvaid olukordi ja laseb tal omaette tegutseda. Ta jälgib lapse reaktsioone, arengut ja tunnustab väikesi edusamme. Ta võimaldab lapsele tema arengule vastavat iseseisvust, samas lubab olla lapsel laps, olles toetajana alati tema jaoks olemas.

Lapse poolt liigse vastutuse võtmise all mõtleme olukordi, kui laps tunneb, et temast sõltub vanemate rahulolu ja õnnetunne ja ta tegutseb vaid selle nimel, võttes nii ise vastutuse

vanemate õnne eest. Samuti peame siinkohal silmas olukordi, mil lapse kanda jääb eale mittevastavate otsuste tegemine nii iseenda kui pere elu korraldamisel. Lapse iseseisvus viib sellistel juhtudel tema perest kaugenemisele, samuti võetakse siin lapselt ära võimalus jääda lapse rolli.

2.3. Emotsionaalse ja sotsiaalse arengu toetamine

2.3.1. Aktsepteerib lapse tundeid ja peegeldab neid.

2.3.2. Aitab lapsel oma tunded sõnastada ja nendega toime tulla.

2.3.3. Aitab lapsel teisi inimesi mõista ja turvalisi suhteid luua.

Kompetentne hoolduspere vanem toetab lapse kujunemist iseseisvaks inimeseks, kes mõistab oma vajadusi, tunneb oma tundeid ja arvestab teiste inimeste vajadustega. See algab lapse vastuvõtmisest sellisena nagu ta on. Vanem õpetab last oma tundeid ära tundma ja neile nime andma (ma olen kurb, ma olen vihane jne). Oluline on, et ei oleks mittelubatud tundeid, mida laps peitma või endas täielikult blokeerima hakkab, lõpuks neid emotsioone tundmata.

Oma tundeid märkama õppinud, saab laps õppida ka nendega toime tulema. Selles osas on vanem eeskujuks ja toeks emotsionaalselt rasketes olukordades.

Vanem jälgib lapse suhete kujunemist väljaspool kodu – kas tal on sõpru, millised on tema suhtemustrid ning kuidas need kujunevad. Oluline on lapsega nendel teemadel rääkida ja luua lapses teadlikkus sellest, kuidas ta ise oma suhteid kujundab ja mõjutab.

3. Lapse päritolu toetaja

Hooldusperes kasvav laps säilitab suhte oma juurtega – päritoluperekonna ja lähisugulastega, kui neilt pole võetud õigus lapsega kohtuda. Kohtumiste korraldamise eest vastutab eestkostja. Hoolduspere vanema roll on kokkulepitut toetada ning aidata lapsel toime tulla võimalike probleemidega, mis lapsel kohtumiste ja raskete mälestuste taaselustamise mõjul tekkida võivad. Hoolduspere vanem aitab lapsel tema minevikku mõista ja mõtestada ning otsida sellest helgemaid hetki. Selleks viib hooldusvanem end lapse minevikuga kurssi ja aitab lapsel võimaluste piires oma päritolu kohta andmeid koguda.

3.1. Lapse identiteedi toetamine päritolust lähtuvalt

3.1.1. Tutvustab lapsele tema päritolu ja loob sellega positiivseid seoseid.

3.1.2. Aitab lapsel lahti mõtestada oma minevikku ja suhet bioloogilise perega.

3.1.3. Aitab lapsel luua oma eluloo raamatut ja saada selleks vajalikku infot.

Kompetentne hoolduspere vanem tunneb lapse ja tema päritolupere lugu. Ta ei anna lapse päritolule ega bioloogilisele perele hinnanguid. Lapse jaoks on oluline mõista, et ta võib turvaliselt armastada nii oma bioloogilisi vanemaid kui hooldusperet ning hooldusperes oma päritoluperest avameelselt rääkida just temale sobival ajal ja määral. Hoolduspere vanem aktsepteerib, kui laps pole nendeks teemadeks veel valmis, kuid hoiab end infoga kursis teades, et see päev ükskord tuleb.

Elulooraamat on hea vorm, kuidas laps oma sugupuud ja sinna kuuluvaid inimesi saab paremini tundma ja mõistma õppida. Samas on see väärtuslik materjal tulevikuks, kui huvi oma juurte vastu on kasvanud.

Juurtega kontakti viimine võib ületada ka pere ja suguvõsa raamid. See võib olla kultuurilise tausta avamine, kui laps on pärit teisest rahvuslikust kultuurist – näiteks saab tutvustada lapsele tema rahvusliku päritoluga muusikat, toite jne, rääkida lapsele tema rahva lugu.

3.2. Usaldusliku suhte loomine bioloogilise perega

3.2.1. Toetab last suhtlemisel bioloogiliste vanematega, arvestades alati lapse heaolu ja turvalisusega.

3.2.2. Toetab lapse kontaktihoidmist oluliste inimestega minevikust.

Hoolduspere vanem suhtub positiivselt lapse kontaktidesse päritolu perega ja julgustab last neid suhteid looma ja hoidma. Ta jälgib lapse seisundit kohtumistelt tulles, küsib ja kuulab ning vajadusel aitab lapsel olukordi lahti mõtestada.

Kui hoolduspere vanem saab infot, mis viitab lapse vaimsele või füüsilisele väärkohtlemisele bioloogilises peres või muul moel tema heaolu häirivatele asjaoludele, annab ta sellest koheselt teada eestkostjale ja palub lapse turvalisuse tagamist.

4. Enesejuhtija ja enesearendaja

Hoolduspere vanema roll nõuab suurt pühendumist, head pingetaluvust ja iseenda väga head tundmist. Selleks, et vältida lapse jaoks traumaatilisi olukordi, mil ta peab mitu korda peret vahetama, peab hoolduspere vanem iseennast teadlikult ette valmistama ja endaga edaspidigi tööd tegema.

Kui vanemal on oma elus teadvustamata ja läbi töötamata traumasid, võivad need hoolduspere vanemana keerulisemates olukordades adekvaatset otsustamist ja käitumist segada. Hoolduspere vanem peaks olema hästi kontaktis oma juurtega ja teadvustama kaasasaadud peremustreid. Kui oma traumad segavad või kaasasaadud uskumused ei toeta hoolduspere vanema rolli, tuleb nendega tegeleda soovitatavalt enne hoolduspere vanemaks saamist, aga ka edaspidi.

Hoolduspere vanem on hästi kursis kaasaegsete lähenemistega, mis puudutavad peresuhteid ja laste kasvatamist. See eeldab vanemalt pidevat enesearendamist talle sobival viisil (kirjandus, koolitused, supervisioonid, tugigrupid jm).

4.1. Eneseteadlikkus

4.1.1. On kontaktis oma tunnete ja vajadustega.

4.1.2. Hindab realistlikult enda ja oma pereliikmete ajalist ja emotsionaalset ressursi.

4.1.3. Teab, kust abi küsida ja vajadusel küsib abi.

Kontaktis olemine oma tunnete ja vajadustega tähendab, et hoolduspere vanem on lahti mõtestanud on koha ja suundumused elus ning hoolduspere vanema rolli selles. Ta mõistab,

mida ta vajab ja väärtustab ning oskab märgata oma tundeid. Ta seisab selle eest, et ta enda põhivajadused oleksid täidetud, see tagab vaimse tasakaalu ja ennetab läbipõlemist. Hoolduspere vanem märkab, kui tema pereliige või ta ise on ülekoormatud. Oluline on säilitada energia ja elurõõm ning jagada koormust, kui partner seda vajab.

Kompetentne hoolduspere vanem teab, kust abi küsida ja küsib abi, kui oma pere ressursid hakkab otsa saama või ei oska tekkinud probleemidele pere sees lahendust leida. Esmaseks allikaks on kohalik omavalitsus, mis pakub hooldusperedele mitmeid erinevaid teenuseid ja toetusmeetmeid.

4.2. Enesejuhtimine

4.2.1. Teadvustab isikliku ajaloo ja läbielatu mõju oma käitumisele ja suhetele ning tegeleb vajadusel oma peremuustritega.

4.2.2. Oskab oma emotsioone ja käitumist turvaliselt juhtida.

Hoolduspere vanem analüüsib oma käitumist ning on valmis muutma käitumismustreid, mis teda või tema suhteid ei toeta. Mõnikord eeldab see süvenemist oma minevikku, läbielatud traumade läbitöötamist ja ebavajalike kaasavõetud uskumuste muutmist.

Selleks, et õpetada last oma tundeid tundma ja emotsioone juhtima, peab vanem esmalt oskama seda ise teha. Tugevad negatiivsed emotsioonid lapsega suhtlemisel lõhuvad sageli raskelt saavutatud usaldussuhet. Kompetentne vanem oskab toime tulla oma viha ja hirmuga ning oskab lapsega ka oma tunnetest rääkida.

4.3. Enesearendamine

4.3.1. Arendab end järjepidevalt inimesena ja hoolduspere vanemana.

4.3.2. Osaleb tugiteenustel ja koolitustel.

Riik ja omavalitsused pakuvad hooldusperedele mitmeid tugiteenuseid, mis aitavad neil oma rolliga kohaneda ja toime tulla. Hoolduspere vanem on nende võimalustega kursis ja valib endale kõige sobivamad enesearendamise viisid.

Paljud hooldusperede vanemad ütlevad, et nad õpivad kogemustest. Koolitustel on võimalik lisaks uutele teadmistele oma kogemusi teistega jagada ja teistelt hooldusperedelt õppida. Enesearendamise kompetents on tugev perevanematel, kellel on hoiak õppida ja uut kogeda ning kes ise selleks pidevalt võimalusi otsivad.

5. Koostööpartner ja võrgustikuliige

Enne hoolduspereks saamist viivad vanemad end kurssi asendushooldust puudutavate õigusaktidega, oma õiguste ja kohustustega. Lapse eestkostjaks on enamasti kohalik omavalitsus. Omavalitsuse kaudu saab hoolduspere kasutada erinevaid tugiteenuseid nii pere toetamiseks kui lapse arendamiseks. Hoolduspere teeb avatud koostööd lastekaitsetöötajate ja tugispetsialistidega.

5.1 Hoolduspere õiguste ja vastutuse tundmine

5.1.1. Tunneb hoolduspere õigusi ja kohustusi.

5.1.2. Teeb vajadusel Sotsiaalkindlustusametile ettepanekuid hooldusperede valdkonna meetmete ja teenuste täiustamiseks.

Hoolduspere vanem teab oma kohta asendushoolduse süsteemis. Kui tema arvates süsteem või selle mõni lüli ei tööta, on ta teretulnud tegema ettepanekuid, kuidas hoolduspered veelgi paremat tuge saaksid. Ettepanekute tegemine pole kohustus, vaid võimalus.

5.2. Koostöö lapse eestkostja ja võrgustikuga

5.2.1. Annab ausat infot peres oleva lapse ja pere kui terviku kohta.

5.2.3. Küsib vajadusel tuge spetsialistidelt ning võtab pakutud abi vastu.

5.2.4. Seisab lapse ja pere vajaduste eest ning teeb ettepanekuid lapsele pakutava toe osas.

Hoolduspere tihe koostöö kohaliku omavalitsuse erinevate spetsialistidega on lapse arengu huvides. See eeldab, et perevanem suhtleb avatult ja ausalt ning annab teada, millist abi ta vajab. Kui lapsele koostatud rehabilitatsiooniplaan ei tööta või mõned teenused ei sobi, annab vanem sellest koheselt teada ning seisab selle eest, et laps õigeaegselt vastavate spetsialistide abi saaks.

5.3. Koostöö hooldusperede võrgustikus

5.3.1. Leiab endale sobiva tugigrupi, kus on võimalus järjepidevaks arenguks ning osaleb selle tegevustes.

5.3.2. Jagab oma kogemusi ja õpib teistelt.

Tugigruppides osalemine on väga hea võimalus hoolduspere vanemana areneda ja oma tekkivatele küsimustele praktilisi vastuseid saada. See on ühtlasi teraapiline ja vanemat ennast toetav. Sama oluline on oma teemade avamine ja kogemuste jagamine.