Arenguprogrammi "Oskuslik abistaja" raport

koostanud koolitajad Õnne Aas-Udam ja Uku Visnapuu

pilt loovharjutusest „Oma ressursi jäädvustamine“ – „Ressursikivi“

SA Archimedes Euroopa Noored Eesti büroo, 2010

Sissejuhatus koolitusele

Tihti on kogukonna ootus noorsootöötajale ebaadekvaatselt suur ja noorsootöötaja siiski püüab seda koormat kanda. Kvalifitseeritud professionaalse psühholoogilise nõustamise kättesaadavus noorte jaoks pole piisav ja noorsootöötaja võib elementaarsete abistamisoskuste olemasolul ja piisava isiksusliku küpsuse korral suuta väga palju aidata. Heade abistamisoskuste korral suudab noorsootöötaja toetada noorte tööhõivevalmidust, algatust, osalust ja lõimumist.

Abistamine on oma loomult tegevus, mis toob kaasa keerulisi dilemmasid, vastuolusid ja vahel pingeid, pettumusi, frustratsiooni. Kõik see kehtib mõnikord noortevaldkonnas võimendusega - noored pole, nagu paljud täiskasvanudki, abi vajades sageli läbi mõelnud oma vajadusi, nad osutavad vastupanu ja testivad usaldust. Kui noorsootöötaja seda ette näha ei oska, põrkub ta raskustele, mis võivad näida ületamatud. Liiga varmas ja ulatuslik tugi võib märkamatult aidata kaasa sõltuvussuhte ja õpitud abituse kujunemisele. Abistamisoskused, sealhulgas baasilised suhtlemisoskused, aitavad olla just parasjagu toeks noorele, kes seda tõesti vajab.

Paljud noorsootöötajad, kes pole saanud sotsiaalsete oskuste ja/või abistamise alast ettevalmistust, on abistavas rollis olemisel ikka aeg-ajalt raskustes ja vahel ka tõsises läbipõlemise ohus. Noorsootöötajate enesehoiu, isiksusliku ja abistamisalase arengu teemasid on Eestis liiga vähe tõsiselt võetud ja vastavad teenused, ennekõike supervisioon, pole noorsootöötajale üldiselt kättesaadavad. Seda nii kõrge hinna kui noorsootöö tausta tundvate superviisorite vähesuse tõttu. ESF programmi "Noorsootöö kvaliteedi arendamine raames" toimuvad koolitused, kohtumised, seminarid ja muud tegevused, nagu ka siinkirjeldatud arenguprogramm, aitavad seda tühimikku tasapisi teisest küljest täita.

Arenguprogrammi ettevalmistamine hõlmas kontseptsiooniarutelu, kus osalesid ka mitme koolkonna praktiseerivad nõustajad/ psühholoogid: Aune Allik, Jelena Jadomskihh, Kaia Kastepõld-Tõrs, Eiko Kuusik. Ühiselt valisime sihtgrupiks noorsootöötajad, kellel pigem pole seni läbitud abistamise alast koolitust (või sotsiaalsete oskuste alast koolitust üldse); sõnastasime koolitusvajaduse ja esmased oodatavad õpitulemused.

Eesmärk:

Arenguprogramm aitab tulla noorsootöötajatel toime abistaja rollis, seda enda jaoks mõtestada ja enda arengut abistajana nii kogeda, kavandada kui reflekteerida.

Oodatavad õpitulemused:

- Koolitusel saavad osalejad õpikogemuse sellest, kuidas töötavad abistamisoskused noortevaldkonnas.
- Arenevad osalejate abistamisvestluse suunamise oskused.
- Osalejad saavad ülevaate toimivatest abistamisoskustest; ja takistustest ning ohtudest abistamisel.
- Osalejad õpivad mõistma noorte arengu iseärasusi ja raskusi.
- Osalejad mõtestavad iseennast kui aitajat ja ennetavad enda läbipõlemist.
- Osalejad on teadlikud võrgustikutöö võimalusest ja enda rollist ja rolliga kaasnevatest võimalustest võrgustikus.

Valik kasutuses olnud mõisteid:

- irratsionaalsed uskumused – ebakohased negatiivsed kahjustavad uskumused iseenda või maailma kohta, millest inimene ise pole enamasti teadlik ja mis takistavad edukat hakkamasaamist enda ja maailmaga; Tihti tekitavad need ülemäärast ärevust, pettumust, depressiivsust, abistaja puhul ka läbipõlemist. Irratsionaalseid uskumusi aitavad ära tunda nn tundlikud sõnad, mis väljendavad näiteks sundi, paratamatust, kategoorilisust. Mõned näiteid:
    - "ma <u>ei tohi mitte kunagi</u> eksida"
    - "<u>mitte keegi ei tohi</u> minu üle naerda"
    - "ma <u>pean alati</u> suutma <u>iga</u> noort natukenegi aidata".

- pseudokuulamine – kuulamise teesklemine ja samal ajal oma muude mõtete või järgmiste küsimuste väljamõtlemine, kui partner räägib.

- aktiivne kuulamine – on oskus, mis väljendab kõige paremini kolme abistavat omadust - empaatiat, aktsepteerimist ning ehedust ja aitab teisel inimesel oma probleeme lahendada. Aktiivne kuulamine on ka tehnika/ ümbersõnastamise viis, mille käigus kuulaja keskendub 100% kõnelejale ja tema sõnumile, kasutades tunnete peegeldust või sisu tagasisidestamist. Abistaja annab teada, kuidas ta sõnumist aru sai, samuti aitab kõnelejal endal ennast/oma probleemi paremini mõista ja selle kaudu neid ka ise lahendada (T. Gordon, R. Bolton jt.).

- aktiivse kuulamise vastused:
    - kuulamisvastused – vastused, mille puhul kuulaja ei lisa omalt poolt uut sisu kõneleja sõnumile ega anna vestlusele uut suunda) ja
    - tegevusvastused – vastused, mille puhul kuulaja toetub kõneleja sõnumile ja kas...
        - laiendab vestlust uutele teemadele,
        - kasutab vastandamist,
        - tõlgendusi,
        - või küsib uut infot

- arengukriisid Eriksoni järgi – elus kindlas järjekorras kogetavad kriisid, mis puudutavad kõiki inimesi ja need võivad laheneda positiivselt või negatiivselt. Negatiivse lahendus puhul ei ole tagajärjed veel saatuslikud

- relaksatsiooniharjutused – stressimaandamise võtted

- mina-sõnum – iseenda nimel öeldud vajadus, arvamus või hinnang. Selge eneseväljendus läbi mina-sõnumi on tõhus viis ennast kehtestada ja probleeme lahendada.

- reflekteerimine - tulevikku vaatav õpetlik arutelu või mõtisklus enda rollist, enda väärtuste, oma tegevuse ja selle tulemuslikkuse, mõjude, tagajärgede kohta. Reflekteerida saab omaette, paaris või mitmekesi: sel juhul võib tegemist kovisiooniga (kaks või enam kolleegi reflekteerivad koos) või mentorlusega (vt ka supervisioon);

- kontakt – psühholoogiline häälestumine teineteisele täieliku tähelepanu (*full attention*) kaudu, eeldus õnnestunud suhtlemiseks. Psühholoogiline kontakt on inimeste positiivne suhtumine üksteisesse suhtlemisprotsessis (H. Krips). eeldab käitumist, et teine inimene tunneks ennast vabalt ning aktsepteerituna ja võrdsena.

- suhtlemistõkked – takistusi loovad võtted suhtlemises, mis raskendavad kontakti võtmist ja hoidmist, probleemi lahendamist ja hoiavad suhte pinnapealsena. Suhtlemistõkked on kõrge riskiastmega reaktsioonid, mis võivad esile kutsuda kontakti katkemise.

- supervisioon - tööalane nõustamine, siin kontekstis ennekõike erilise väljaõppega ja samas noortevaldkonda hästi tundva psühholoogi/ nõustaja pakutav teenus, mis on noorsootöötaja kui teiste inimestega töötaja enesehoiu, enesearengu toetamise ja läbipõlemise ennetamise vahendiks. Supervisioon toetab tõhusalt eneserefleksiooni.

- superviisor - (töönõustaja) aitab tõsta inimese suutlikkust oma tööd edukamalt teha. (Eesti Supervisiooni ja Coachingu ühingu definitsioon)

- läbipõlemine ehk *burn out* - on tööstressist tingitud kehaline, emotsionaalne ja vaimne kurnatus. Tööst ja tööalasest suhtlemisest tuleneva kroonilise emotsionaalse surve tagajärg, mille ilminguteks on: pidev väsimustunne, ükskõiksus, masendus, töövõime vähenemine, ebaefektiivsuse tunne, negatiivsus ja küünilisus jne. Läbipõlemine tekib olukorras, kui ei tulda enam oma professionaalsest rollist välja ning teisalt ei kattu enam inimese ambitsioonid ja tegelikkus (M. Jürisoo).

Arenguprogramm hõlmas kolme päeva (2+1) ja nende vahel mõnenädalast perioodi praktikaks ja vabatahtlikuks e-õppeks. Järgneb ülevaade arenguprogrammi osadest ja tegevustest, mis on koondatud seitsme teema alla. Kõiki teemasid toetasid erinevad õppetegevused. Nagu mitteformaalse õppe hea tava eeldab, oli osalejatel võimalik rakendada oma mõtlemist ja tundeid, praktiliselt asju läbi teha, oma tegevust reflekteerida, iseennast avastada ja end teistele avada, sh sümbolite ja metafooride keeles.

1. Aitamise olemus ja eri võtted abistamisel (vt ka baasilised suhtlemisoskused)

1. iseseisev töö kirjandusega Eha Rüütel: „Abistamise psühholoogilisest keerukusest“ (enne koolitust)

2. „abistamise psühholoogilisest keerukusest“ teemalise enesetesti täitmine (I...II päev)

3. „mis on aitamine, mis on Sind aidanud, mis tegi selle tõhusaks“ – paariarutelu (I...II päev)

4. grupitöö „aitamise kasud, plussid ja miinused aitajale ja abi saajale“ – läbi praktilise kogemuse (III päev)

5. võimalustest lahenduste leidmiseks – ajurünnak, tulude-kulude analüüs, irratsionaalsete uskumuste vaidlustamise mudel (III päev)

6. täiendav praktika : tunnetuslike / keelekasutuse vigade märkamine (vabatahtlik e-õpe)

7. vihajuhtimise teemalise mudeli „OTSE“ tutvustuse koostamine grupikaaslastele (vabatahtlik e-õpe)

Enne koolituse algust iseseisvalt loetava tekstiga (Eha Rüütel "Abistamise psühholoogilisest keerukusest") soovisime suunata osalejaid teema üle sügavamalt mõtlema, arutlema iseendast kui aitajast. See tekst oli nö soojenduseks kogu järgnevaks arenguprogrammiks, kätkedes endas mitmeid käsitletavaid teemasid. Arenguprogrammi jaoks loodud Moodle e-õppe keskkonnas said osalejad kohapeal täita lühikese enesetesti, mis andis tekstist arusaamise kohta tagasisidet ning mõtteainet edasiseks. (Testi sooritus ei mõjutanud arenguprogrammi tunnistuse andmist ja soovi korral sai testi mitu korda läbi teha.)

Aitamise olemusest arusaamine, nagu ka oma teadmiste/oskuste taseme teadlikustamine ning mõistmine, mis osas vajatakse veel lisakoolitust, muud enesearendamist ja reflekteeritult praktiseerimist, oli selle koolituse läbiv motiiv. Erinevad arutelud ja grupitööd aitamise olemusest toetasid osalejate adekvaatset minapilti iseenda kui aitaja rollist ja piiridest.

Koolitusel andsime võimaluse kogeda erinevaid meetodeid ja/või tehnikaid noorsootöötajal ette tulevate noorte probleemide lahendamise toetamiseks: nagu ajurünnak, tulude-kulude analüüs (käepärased ja võimetekohased) ning kogu koolitust läbiva irratsionaalsete uskumuste teemaga seotud negatiivsete irratsionaalsete mõtete vaidlustamise mudel Ellise ratsionaal-emotiivse käitumisteraapia (REBT) käsitluse järgi.

Osalejad viisid grupi ühistööna läbi ajurünnaku ning individuaalselt valitud mureteema tulude-kulude analüüsi, et leida optimaalseim lahendus. Keerukaimaks osutus irratsionaalsete uskumuste vaidlustamine ehk nende ratsionaliseerimine. Ilmselgelt ei piisa ka ühest läbi tehtud harjutust kogu meetodi omandamiseks. Selles selgitamisest, et arenguprogramm ei tee kedagi valmis nõustajaks (ja selle tõstatamisest, kui palju ja millist abi peaks noorsootöötaja üldse suutma pakkuda, mis peaks jääma psühholoogide, -terapeutide ja psühhiaatrite pärusmaale) alustasime, et mitte luua petlikku kujutelma taoliste meetodite lihtsast omandatavusest.

Osalejad tegid harjutustes innukalt kaasa. E-õppe keskkonnas tekkinud suhtluses vahetati spontaanselt erinevate väärt allikate tutvustusi, näiteks üks konfliktiteemalisel koolitusel käinu saatis vihajuhtimise teemalise mudeli „OTSE“ tutvustuse.

Selgitamaks välja osalejate valmisolekut e-õppeks, küsisime eelnevalt ka selle kohta. Valdav enamus osalejaid väljendas selleks valmisolekut, üksikud nimetasid, et "Olen väga entusiastlik lisaks silmast silma õppele ka e-õppe osas" ja et "Olen valmis lisaks silmast silma õppele minimaalseks e-õppeks" või "Parema meelega läbiksin arengu- programmi täiesti ilma e-õppeta". Viimaste tarvis selgitasime korduvalt, et soovi korral on töid võimalik esitada ka paberil, seda võimalust ka kasutati ühe osaleja poolt ühel korral.

2. Tegevused osalejate õpimotivatsiooni toetamiseks ja fokusseerimisel, refleksioonil ja igasugused muud sidustegevused

8. osalejate saabumine, tutvumine ja häälestumine, vajaduste ülevaade ja ootuste kaardistamine – grupiarutelu, lühiettekanne, ekskursioon läbi ruumi, (I...II päev)

9. soojendusharjutus „meeled valla“ – häälestamine koolitusele (I...II päev)

10. grupikokkulepete sõlmine ja tänasele keskendumine (I...II päev)

11. osaleja arenguvajaduse ja ressursside individuaalne eneseanalüüs ja grupiarutelu (I...II päev)

12. refleksioonigrupid ja õhtuse programmi korraldamine (I...II päev)

13. refleksioonigruppide sõnavõtud 2. päeva alguses (I...II päev)

14. e-õppe keskkonda siseelamine (II päev),

15. soojendustegevused – tutvumine „Eesti kaardil“ (III päev)

16. valmistumine tööks juhtumitega – praktika ülesande tutvustus (I...II päev)

17. kokkuvõtted ja tagasiside koolitusest, seire- ja tagasiside lehtede täitmine (I...II päev)

18. töö praktikajuhtumitega – mis õnnestus, mis oli keeruline; alguses väikese grupi arutelu ja suures ringis näited (III päev)

19. kokkuvõtted, edasiste valikuliste harjutuste tutvustus ja tunnistuse saamise tingimused (III päev)

20. tagasiside ring ja tagasiside lehtede täitmine (II ja III päev)

Abistamine puudutab igaüht, kõigil on sellega seoses kogemusi, paljudel hellasid ja tundlikku lähenemist eeldavaid. Pühendasime olulise osa ajast sellele, et grupis saaks tekkida sobiv õhkkond sellise delikaatse ja isikliku teema ühiseks sünergiliseks õppimiseks, mitte pelgalt koolitajate vahendatava tõe ja kogemuse kuulamiseks. See isiklik ja dialoogi toetav lähenemine töötas väga hästi ja seda toodi tagasisides mitmel pool välja kui üht arenguprogrammi tugevust.

Grupis sisseelamise erinevad sammud alates ruumiga tutvumisest kuni grupirefleksioonini aitasid soojeneda iseendale, teemale, grupikaaslastele, fokusseerida oma õpimotivatsiooni ja aru saada oma arenguvajadustest.

Arenguprogrammi ülesehitus võimaldas osalejal sageli mõelda ja arutleda selle üle, kuidas see, mis toimub, kõnetab teda ja tema elukogemuse ning sihtgrupiga kokku klapib. Sellega seoses tekkis põnevaid mõttevahetusi. Ka oli sellel lisaks sisulisele tähtsusele motivatsiooni toetav ja suunav funktsioon. Praktika osas oli igaühel valik, kas harjutada aktiivse kuulamise võtteid abistamissituatsioonis oma valdkonna noore või hoopis kellegi lähedase, näiteks pereliikmega. Praktikat oli tarvis reflekteerida kirjalikult ja plaanis oli ka mõnede juhtumite ühine arutelu.

3. Rasked suhted, Irratsionaalsed uskumused ja abistaja toimetulek nendega – noore perspektiiv ja abistaja enda perspektiiv

21. miniloeng irratsionaalsed uskumused – inimestel üldse ja abistajal (I...II päev)

22. täiendav praktika - töö irratsionaalsete uskumustega (vabatahtlik e-õpe)

23. lähisõltuvuse alase raamatututvustuse koostamine (vabatahtlik e-õpe)

Irratsionaalsete uskumuste blokk oli vajalik mitmel põhjusel:

- soovisime, et osaleja saaks ühe teaduspõhise (irratsionaalsed uskumused ja nende vaidlustamine on kognitiivkäitumusliku nõustamise ühe alaharu – ratsionaal-emotiivse käitumisteraapia (REBT, enne RET, Albert Ellis, s 1913)) kuid põhisisus suhteliselt lihtsasti arusaadava ja igapäevaselt kasutatava mõtteraamistiku selle mõistmiseks, miks vahel pole inimesega kõik hästi, miks ta on mõnikord ülemääraselt pettunud, enda ja maailma peale pahane jne.
- pidasime tähtsaks, et abistaja teadvustaks, kuidas tema enda mõttetegevus võib irratsionaalsusesse kaldudes rikkuda oma töövõimet, elurõõmu ja viia koguni läbipõlemiseni.
- Lisaks soovisime, et osaleja teadvustaks iseennast kui inimest, kes, nagu me kõik, kannab endas mingil määral irratsionaalseid uskumusi.

Miniloenguid kuulasid noorsootöötajad suure keskendumisega ja tulid innukalt kaasa ka interaktiivses loenguosas, kus oli tarvis ära tunda nn tundlikke sõnu ja irratsionaalseid laused asendada vähem irratsionaalsete variantidega. Sel viisil mängisime ka veidi läbi (enese)nõustamist ja osalejad said pinnapealse esmase mudeli irratsionaalsete uskumustega töötama asumiseks.

Sügavama mõistmiseni jõudsid need kaks osalejat, kes teadaolevalt töötasid ka meie jaotusmaterjalina antud kirjandusega (peatükk töölehtedega Ellise eneseabiraamatust oli üks täiendava praktika tegemise vahendeid) ning üks osaleja, kes esitas raamatututvustuse lähisõltuvuse teemadel, mis käsitleb irratsionaalsust laiemalt.

4. Abistaja – milline ta on, millele toetub – nii meie grupi inimeste näiteil kui professionaalide seas suhteliselt üldaktsepteeritud kujutlused abistajast

24. grupitöö - eluliste kaasuste arutelu läbi oma tugevuste (I...II päev)

25. loovharjutus „oma ressursi jäädvustamine - "Ressursikivi" (vt mitteformaalne.ee meetodite andmebaasist) (I...II päev)

26. „tõhusa aitaja omadused ja hoiakud“ – miniloeng (I...II päev)

27. Grupiliikmete soovitatud või palutud häid allikaid ja mõisteid, allikate tutvustused - foorumiarutelu (vabatahtlik e-õpe)

28. Keda saab pidada tasemel abistajaks noortevaldkonnas? – valdkonnaga haakuvate kutsestandarditega tutvumine (vabatahtlik e-õpe)

29. Eesti Mitteformaalse õppimise veeb – veebiga tutvumine, mitteformaalse õppimise ja noorsootöös abistamise seoste mõtestamine (vabatahtlik e-õpe)

30. minu abistajaks kujunemise lugu – foorum (vabatahtlik e-õpe)

31. Euroopa Noored Eesti Büroo vahendatud T-Kit sarja käsiraamatud ja projektinõustamise käsiraamat – allikaga tutvumine (vabatahtlik e-õpe)

32. loovharjutus „mina aitajana“ – individuaalsed tööd, näitus (III päev)

Mõtestamaks abistaja/ aitaja omadusi noorsootöötajatel endil, olid koolituses mitmed harjutused, läbi mille teadvustasid osalejad oma isiksuslikke tugevusi, eelnevatest koolitustest / väljaõppest omandatud abistamisoskusi ja arutlesid elukutselise aitaja omaduste üle. Läbi mitme loovharjutuse said osalejad emotsionaalse/tunnetusliku reaalse kogemuse ja seostasid seda õpituga. Positiivset kinnitust kogunes noorsootöös ette tulnud kaasuste arutelust läbi oma tugevuste ning koolitajate poolt pakutud interaktiivsete miniloengute. E-õppe keskkonda saadeti veidi lugusid enda abistajana abistamiseks saamise ja abistajana toimimise, sh huvitavate juhtumite osas. Need olid põnevad ja kohati üsna silmiavavad.

Üks suund, mis noorsootöös olulisena tähelepanu väärib, on noorte toetamine nende mitteformaalse õppe juures, näiteks projektiöös. Selleks pakkusime välja mitteformaalse õppimise veebi ja mitmed käsiraamatud ja muud allikad. Trükiallikatest oli kohapeal ka avatud näitus, raamatuid laenutati ja allikate kohta koostati grupikaaslastele tutvustusi, mis on neile e-õppe keskkonnas kättesaadavad.

5. Noor – milline ta on, kuidas teda mõista, kuidas ta areneb, mis kriise kogeb ja mis võimalusi tema jaoks on neid ületada

33. noorte probleemid, millega pöördutakse noorsootöötaja kui aitaja poole – grupiarutelu ja Lahendus.net kui üks võimalus – portaali ja selle statistika tutvustus (I...II päev)

34. teismeline kui abivajaja – loovharjutus „mina teismelisena“, teema tõstatamine arengukriisidest Eriksoni järgi ja teismelise arengu eripäradest ning teismelise halva käitumise põhjustest (I...II päev)

35. arutelu „mitteverbaalsed ja verbaalsed signaalid, mis annavad märku, et noorel on mure (I...II päev)

36. Põnevat kuulamist arengukäsitluste näitlikustamiseks:

- Kuidas punkarist sai klassijuhataja väikeses maakoolis,
- Mida lapse arengus on tähtis silmas pidada,
- Kuidas religioonipsühholoog oma lapsi ja teisi noori arengus toetas

(Raadio Ööülikooli loengute kuulamine) (vabatahtlik e-õpe)

37. noorte abi saamise võimaluste kaardistus – foorum (vabatahtlik e-õpe)

38. Erik Eriksoni psühhosotsiaalsete arengukriiside käsitluse refereerimine – foorum (vabatahtlik e-õpe)

39. Dr Olev Poolamets: Meeste tervis ja seksuaalsus – videoloengu vaatamine ja mõtestamine (vabatahtlik e-õpe)

Mõista teismelist - see on tõeline väljakutse iga noortega töötava täiskasvanu jaoks, olgugi, et ka tema on teismeline olnud. Arusaamad teismeliste aju funktsioneerimise eripärast, mis põhjustavadki noorte aeg-ajalt ebaadekvaatset ja mittekohast käitumist; erinevatetele uuringutele toetuvad arusaamad teismeea vastuolulisusest (näiteks teismeline vajab ühtaegu omaette olemist ja gruppi; tahab olla iseseisev ja ei saa ilma lähedaste tugeva toeta) suurendavad noorsootöötajate teadlikkust ja mõistmist/empaatiat oma eagrupi noorte suhtes ja häälestavad neid positiivsele lainele ka töös ette tulevateks keerulisteks juhtumiteks.

Pakkusime selle toetamiseks arutelusid, loovaharjutusi ja miniloenguid. Loovharjutus "Mina teismelisena" haaras osalejad teemasse sisse elama ja andis paljudele äratundmist/ meenutusrõõmu. Grupis nimetati, et harjutusele oleks võinud anda veelgi enam aega, kuna juttu jätkus kauemaks. :)

Koolitusel osalejate valdava enamuse jaoks oli tutvumine portaali Lahendus.net võimalustega esmakordne ja tutvustusest võeti kaasa teadmine, et seda saab kasutada oma töös ja noorukitele soovitada. Silmiavav oli portaali poolt läbi viidud küsitluste statistika, mille järgi 82% kasutajatest (noored vanuses 10-29 aastat) kannatavad depressioonisümptomite, 86% kurnatuse ning 67% ülemäärase ärevustunde all.

Lahendus.net-ist ja grupiarutelust ilmnenud noorsootöötajatele teada noorte peamised probleemid on sarnased, - suhted eakaaslastega, vastassooga; suhted õpetajate, lapse-vanematega.

Osalejate hulgast tõstatus vajadus saada enam infot ja oskusi, kuidas ära tunda suitsidaalset noort ja mida siis ette võtta - kriisinõustamise alast infot. Kuna antud koolitusse ei olnud taolist teemablokki planeeritud, edastasime Moodle kaudu infot erinevatest Eestis toimuvatest kriisnõustamise teemalistest koolitustest, mille hulgast huvitatud said ise valida, kas ja kus oma teadmisi täiendada.

Samuti lisasime allikate hulka juhendi suitsiidiriskiga noorte toetamiseks (Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituudilt). Vabatahtliku e-õppe ülesande: noorte abi saamise võimaluste kaardistamine (minu piirkonnas ja interetis) raames laekus ühe koolitusel osaleja põhjalik ülevaade, mis on nüüd kõigile kasutada.

6. Abistaja enesehoid, läbipõlemise ennetamine, eneseabi (vt ka irratsionaalsed uskumused)

40. lõõgastusharjutused ja miniloeng „noorsootöötaja läbipõlemise ennetamine“, suure grupi arutelu – täiendavate ideede kogumine noorsootöötaja enesehoiuks, harjutus „tassi täitmine“ – enda taastumist toetavate tegevuste loetlemine (I...II päev)

41. abistamise raskused - küsimusi supervisiooniks/ kovisiooniks / mentorluseks (vabatahtlik e-õpe)

42. loovharjutus - mis Sul hästi välja tuleb – motiveeriv eneseanalüüs (vabatahtlik e-õpe)

Abistaja enesehoiu /läbipõlemise ennetamise teema osutus koolitusel osalejatele äärmiselt oluliseks ja vajalikuks. Miniloeng ja sellele järgnenud arutelu tõi esile noorsootöötaja ametiga /rolliga kaasneva ootamatult suure läbipõlemise riski. Suurt stressi noorsootöös on teadvustatult ka varasemalt: koolitustel, uuringutes, isiklikes vestlustes noorsootöötajaga. Põhjuseks paljude noorsootöötajate nö kirjutamata reeglistikuga, kus väikeses maakohas oodatakse 24/7 valmisolekut ja tegelemist mitte ainult otseselt ametialaste probleemidega, vaid kogukonna tugisambaks olemist, ka sotsiaaltöötaja töö tegemist.

Seetõttu on oluline teadlikult võtta aega ja leida pinget maandavaid tegevusi, et hoida end tasakaalus ja ennetada või vähendada läbipõlemise ohtu. Grupiarutelu ja individuaalne töö "oma tassi täitmine" olid selle teemabloki meetoditeks. Koolitajate ja osalejate endi poolt pakuti läbi teha mitmed füüsilised stressi maandavad lihtsad harjutused, mis hea vastuvõtu leidsid ja mille iga osaleja sai lisada oma "tööriistakasti".

7. Baasilised suhtlemisoskused – kontakti loomine, aktiivne kuulamine

43. mina-sõnumite teemaline miniloeng (I...II päev)

44. harjutus „kontakti loomine“ – kolmikutes, tagasiside suures ringis (I...II päev)

45. miniloeng „kontakt“ ja kahes grupis abistamisvestluse simulatsioon – suhtlemistõkete äratundmine demonstratsioonil ja paariharjutus – aktiivse kuulamise vastuse äratundmine suhtlemistõkete seast (I...II päev)

46. miniloeng „aktiivne kuulamine ja kuulamistehnikad“ (I...II päev)

47. grupiharjutus: murelausele vastamine aktiivse kuulamisega, tagasiside gruppidega (I...II päev)

48. reflekteeritud praktika – aktiivse kuulamise kasutamine abistamissituatsioonis, kui ei ole võimalik oma sihtgrupi noorega, võib ka laiemalt noortevaldkonnas, näiteks kolleegiga või veel laiemalt – lihtsalt mõne lähedasega, kellega kontakt on piisavalt hea (koolitustevahelisel ajal, kes siis ei saanud tehtud, said võimaluse ka pärast III päeva)

49. Kui hea kehtestaja ma olen? lühike küsimustik Lahendus.net portaalis – küsimustiku täitmine ja eneserefleksioon (vabatahtlik e-õpe)

50. aktiivse kuulamise vastuste oskuse kinnitamiseks muinasjutuharjutus, paari sõnaga tegevusvastustest ja nende kasutamise riskidest (III päev)

51. Baasiliste suhtlemisoskuste klassika refereerimine – Robert Boltoni raamatust – foorum (vabatahtlik e-õpe)

Selle teemabloki planeerisime koolitusse mitmekihilise kogemuslikku õppena: harjutused grupis ja praktikas. Toetusime klassikalistele, kõige baasilisematele suhtlemisoskustele: kontakt, suhtlemistõkete vältimine ja aktiivne kuulamine (eesti keeles saab lugeda näiteks Robert Boltoni tõlkeraamatust "Igapäevaoskused").

Mitmetele osalejatele tuli üllatusena, et kui seni oli peetud end piisavalt heaks kuulajaks, siis koolituselt võeti kaasa teadmine, et arenguruumi selles vallas on küll ja küll. Ennekõike ilmnes, et sagedasti peab noorsootöötaja abistavaks käitumiseks seda, kui annab probleemiga tema poole pöördunud lapsele/noorukile nõu - (loomulikult on seegi vahel kohane, kui soovitakse lihtsalt infot või palutakse nõu) või pakub lahendusi, noomib, või teeb midagi, mis tegelikult abiotsijat ei aita, vaid osutub suhtlemistõketeks. Koolituses oli mitmed praktilised harjutused, kus osalejad said tunda ebatõhusa aitamise mõju ning said proovida ka efektiivsemaid aitamisoskusi. Täiendavalt oli kõigil võimalik koolituse käigus tutvustatud Lahendus.net portaalis saada põgusa küsimustiku täitmise järel tagasisidet enda enesekehtestamisele.

Robert Boltoni raamatu "Igapäevaoskused" asjakohastest peatükkidest tegi üks osaleja vabatahtlikus korras grupikaaslastele ülevaatliku referaadi.

Tagasiside koolitajatelt ja osalejatelt – koolituse käigus saadud tagasiside ja analüüsivormidest saadud info üldistus

Osalejad tõid välja koolituspäevade käigus, et koolitus pakkus silmiavavaid momente ja võimalust aru saada enda arenguvajadustest abistajana. Ka nimetati, et saadi praktikas kasulikke viiteid ja lähenemisi ning et oleks soovinud rohkem aega omavaheliseks tutvumiseks. Tähtsaks peeti avatud õhkkonda ja võimalust üksteisega dialoogis olla; hästi võeti vastu ka erinevate loovtegevuste ja ühisharjutuste poolt sündinud sünergia ja rõõmu- ja rahulolutunne.

Nii mõnelegi võis see arenguprogramm tunduda pikk ja lohisev – ei saa tunnistust kuigi ruttu kätte, nõue teha praktikat, palju vabatahtlikke ülesandeid ja valikuid – milline ülesannete komplekt mulle sobib – ennastjuhtiva õppija dilemmasid ja eneseületusi. See peegeldab oskuslikuks abistajaks küpsemise olemust – see ei käi ju mugavalt „hops ja valmis“ ka neil, kellel on suurepärased isiksuslikud eeldused. Mitmekülgne eneserefleksioon – kuhu kipub minul õppimine takerduma, kuidas saan üle ja mis puhul kaldun käega lööma, on väärt harjutus abistajana eneserefleksiooni tegemiseks – mis on minu tundlikud kohad ja haavatavad alad, kus olen abistajana abitu. Kuhu kaob energia ja mis stambid ja stereotüübid mind segavad.

Soovitused järgmiseks koolituseks ja koolitajate hinnang koolitusele

Taoline koolitus / arenguprogramm on noorsootöötaja ametialaste oskuste täiendamise alal asendamatu. Ilmselgelt võiks baasiliste abistamisoskuste koolituse pikkus olla enam kui 2+1 päeva. Siis jõuaks sisse viia veelgi põhjalikumad oskuste harjutamise ja refleksiooni blokid. Sel juhul oleks kindlasti vaja väiksemat gruppi, optimaalne osalejate arv oleks 15 ringis. Vajadus pikema oskuste õppe perioodiks tuli ilmsiks mitmete osalejate suulisest tagasisidest koolitusele.

Kui pole võimalik teha pikemat koolitust kui 2+1 päeva, soovitame kasutada sama struktuuri, meetodeid, teooriablokke - kuna nii osalejate tagasisidest kui koolitajate omavahelistest aruteludest/analüüsist koorunud arusaam on järgmine: koolitus oli tuumakas ja vajalik, kattis olulisi teemasid ja vajadusi.

Muuhulgas soovitame kaaluda videotreeningu meetodi kasutamist, millest osalejale saadav kolmekordne tagasiside (iseenda, - grupi- ja koolitajatepoolne) on tõestatult efektiivne ja isiksuslikku kasvu ning oskusi arendav. See meetod eeldab iga baasilise suhtlemisoskuse/ abistamisoskuste harjutamiseks a üht päeva ja oluliselt väiksemat gruppi, aga annab võimsama tulemuse.

Kindlasti on tõhus kahe koolituse vaheline kodutöö - osaleja poolt läbi viidud ja kirja pandud ja läbi mõtestatud abistamissituatsioon. Erilist tähelepanu tuleb pöörata abistaja kõnele - ehk aktiivsele kuulamisele ja kuidas selliselt suunatud vestlus areneb. (See harjutus osutus parajaks proovikiviks mitmetele osalejatele, kellel tuli kodutöö ka uuesti teha ja /või esitada).

Tagasisidest jäi kõlama, et tõesti - nõu andmata, noomimata või muid suhtlemistõketeks osutunud "abistamisvõtteid" kasutamata oli tulemus probleemiga noort aidates ootamatult hea. Samuti rõhutati, et see tundus läbiviijale keeruline, ennast tuli väga jälgida ja aktiivne kuulamine nõudis keskendumist ja pingutust. Selle üle on meil koolitajatena vaid hea meel - järelikult aidati siiralt, keskendudes sada protsenti abivajajale ning anti endast maksimum. :)

Koolituse sisuline ja korralduslik ettevalmistus ning juhtimine oli põhjalik (kontseptsiooniarutelu, mitmed eelkohtumised) ning toetus koolitajate "tööriistakasti" sisule ehk erialasele väljaõppele õpetamise-, psühholoogia- ja nõustamisvaldkonnas ning ametialastele kogemustele ja osalejate ressursside, väljakutsete ning ootuste uurimisele — selle tulemusel sai sisu kokku terviklik ja selle ajahulga kohta osalejate vajadustele küllalt hästi vastav lahendus, mis leidis valdavalt väga aktiivse kaasatöötamise ja hea vastuvõtu läbi terve arenguprogrammi. Tehnilise tagasilöögina oli esimeses koolituskohas (Tõstamaa mõisakool) liiga aeglane netiühendus ja puudulik arvutiklass, mis pärssis e-õppe keskkonda sisseelamist ja raiskas aega.

Osalejate valik õnnestus esmapilgul hästi: kokku tuli üsna ühtlaselt kõrgelt motiveeritud grupp, kes hakkas hästi tööle. Siiski jõudsid arenguprogrammi läbida, st teha ka ette nähtud reflekteeritud praktikaülesande, umbes pooled osalejad. Oma osa selles mängis kindlasti see, et sõnatasime esimesel korral ülesande mõnevõrra ebamääraselt, mistõttu mõned esitatud tööd läksid arvesse mõne teise ülesandena, mitte aga selle keskselt olulise praktikana. Võimalik, et seoses noorsootöötajate jaoks tihedama kevadperioodi, üldise suure koormatuse, aga ka programmist väsimisega oli ülejäänutel kergem praktika osas käega lüüa ja rahulduda sellega, et võetud sai kogemus auditoorsest õppest.

Grupiliikmed täiendasid üksteist kogemuse, vanuse ja noorsootöö valdkonna ning asutuse tüübi osas. Koolituse tulemustega võib kohapeal ja praktika jooksul aset leidnud osalejate aktiivsuse ning jooksvalt ja koolituse lõpus kogutud tagasiside järgi kokku võtta, et toimus vaatamata loetletud väikestele tagasilöökidele, ESF programmi poolt normiks seatud liiga suurele grupile ja mainitud kadudele üldjoontes väga hästi kordaläinud arenguprogramm. Esimese koostöökorra kohta laabus ka koolitajatevaheline koostöö hästi.

Lisa: arenguprogrammi „Oskuslik abistaja“ Moodle e-õppe keskkonna sisukord

Tere tulemast arenguprogrammi "Oskuslik abistaja" e-õppe keskkonda!

Siin on meie andmed, ühine looming, fotosid, häid materjale ja viiteid. Abistajana arenemiseks pakume ka hulka vabatahtlikke ülesandeid, millest on teistel Sinu olukorras olijatel abi olnud. Mure korral kirjuta julgesti uku@escu.ee või helista 5 12 16 16.

Head avastamist, panustamist, teiste tööle reageerimist!

Õnne ja Uku

- Loe **seda** kõigepealt, et kursuse e-keskkonda sisse elada
- Juhised foorumi kasutamiseks
- Uudistefoorum
- Kuidas teha esimesed sammud e-õppes?
- Foorum osalejate tõstatatud teemadel

I koolitus: 26.-27. märtsil 2010 Tõstamaal

I koolituspäev: tutvumine, grupi käivitamine ja noorte mõistmine, irratsionaalsed uskumused

- I koolituspäeva slaidid
- **II koolituspäev: abistamise olemus ja raskused, abistamisoskused, aktiivne kuulamine**
- enestest Eha Rüütli teksti "Aitamise psühholoogiline keerukus" mõistmise kohta
- II koolituspäeva slaidid

2

Praktika

- Praktika viljad - palun esita praktika kokkuvõte siia hiljemalt 6. aprillil

3

Harjutusi ja lisaks allikaid abistamise alase küpsemise toetuseks

- Grupiliikmete soovitatud või palutud häid allikaid ja mõisteid, allikate tutvustused Foorum
- Keda saab pidada tasemel abistajaks noortevaldkonnas?
- Eesti Mitteformaalse õppimise veeb
- Euroopa Noored Eesti Büroo vahendatud T-Kit sarja käsiraamatud ja projektinõustamise käsiraamat
- Kui hea kehtestaja ma olen? lühike küsimustik Lahendus.net portaalis

Põnevat kuulamist arengukäsitluste näitlikustamiseks

- Kuidas punkarist sai klassijuhataja väikeses maakoolis helifail
- Mida lapse arengus on tähtis silmas pidada helifail
- Kuidas religioonipsühholoog oma lapsi ja teisi noori arengus toetas helifail
-

Ülesandeid soovijatele

- noorte abi saamise võimaluste kaardistus Foorum
- täiendav praktika : tunnetuslike / keelekasutuse vigade märkamine
- täiendav praktika - töö irratsionaalsete uskumustega
- Juhend kõikvõimalike referaatide tegemiseks
- Juhend mõtiskluse / essee / minu loo koostamiseks
- teine ports ülesandeid
- abistamise raskused - küsimusi supervisiooniks/ kovisiooniks / mentorluseks Foorum
- Juhend arengukäsitluste uurimiseks
- loovharjutus - mis Sul hästi välja tuleb
- Dr Olev Poolamets: Meeste tervis ja seksuaalsus

4

II koolitus: 9. aprillil 2010 Pärnus

- III päeva slaidid
- III päeva grupitöö tulemused

5

Kes soovivad tunnistust arenguprogrammi läbimise kohta?

- Kui soovid tunnistust, siis palun tee 17. maiks siin oma klikid

Koolitus on rahastatud Euroopa Sotsiaalfondi ning Eesti Vabariigi kaasrahastusel elluviidava programmi „Noorsootöö kvaliteedi arendamine“ 1.1.0201.08-0001 ressurssidest.