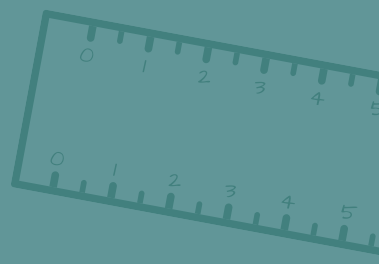




STUTTERING
is beautiful



Juhendmaterjal noorsootöötajatele,
kuidas töötada noortega, kes
kogelevad, ja kuidas neid toetada



Projekti toetab rahaliselt Euroopa Komisjon Erasmus+ programmist. Publikatsiooni sisu peegeldab autori seisukohti ja Euroopa Komisjon ei ole vastutav selles sisalduva informatsiooni kasutamise eest.



Authors:



Estonian Stuttering Association (EKÜ) Hardi Sigus
www.kogelus.ee



Iceland Stuttering Association (Málbjörg)
Sigríður Fossberg Thorlacius, Satu Tuulia Nygren
www.stam.is



Netherlands foundation (Anatta) Sybren Bouwsma
www.anattafoundation.org



Stamily
www.stamily.org

Design: Henrieke Snijder

Sisukord

Sissejuhatus	4
1 peatükk - kuidas kogelust ära tunda?	5
Primaarne kogelus	7
Sekundaarne kogelus	7
Kogeluse areng	8
Mis toimub kõneteraapias?	8
Kas kogeledad erinevad oma kaaslastest?	8
2 peatükk - kogelusega seotud hoiakud	10
Noorsootöötajate hoiakud	10
Teiste noorte hoiakud	10
Kogeleva inimese hoiakud	10
3 peatükk - eesmärkide seadmine	12
Youth worker's goals	12
Noorsootöötaja eesmärgid	12
Turvalise suhte loomine ja hoidmine	12
Turvalise suhte loomise ja hoidmise põhimõtted	12
Meetodid usaldusliku suhte loomiseks ja hoidmiseks	13
Kuidas aidata noorel eesmärke seada?	15
4 peatükk - tegevusplaani koostamine	18
Plan of action for YW-s	18
How to support YPWS with making a plan of action?	18
Peatükk 5 - Peatükk - käitumine ja tagasiside	20
Kuidas aidata kogeleva noore käitumist muuta?	21
Kokkuvõte	23
Käitumise tabel	24
Näidisskeem, kuidas kogeleva noorega töötada ja teda toetada	25
Kasutatud kirjandus:	26

Sissejuhatus



Lugupeetud noorsootöötaja!

Käesolev juhendmaterjal on loodud noorsootöötajatele, kes soovivad rohkem teada saada, mis on kogelus, ning kuidas töötada kogelevate noortega ja kuidas neid vajadusel toetada. Noorsootöötajatel on palju erinevaid juhendmaterjale, kuid puudub juhendmaterjal kogeluse kohta. Kui esmapilgul võib tunduda, et inimesi, kes kogelevad, on vähe, siis uuringud on näidanud, et keskmiselt 1% elanikkonnast kogeleb. Seega Eestis on ca 13 000 inimest, kes kogelevad.

Kui paljud kogelevad noored on sellise kõneviisiga rahul ja kogelus neid ei sega, siis paljud on siiski oma murega üksi. Kindlasti on noorsootöötajatel motivatsiooni luua meeldiv keskkond, kus kõik osapooled tunneksid end aktsepteerituna, austatuna, tunneksid end osana grupist ja julgeksid olla nemad ise. Aga mida siis teha? Kuidas saavutada olukord, kus kogelevad noored, olenemata kogeluse tugevusest, arvaksid, et nad räägivad hästi; neil oleks hea meel noortelaagrites või noortekeskustes käia; neil oleks kõrge enesehinnang; head suhted noorsootöötajate ja kaaslastega ning nad ei kardaks suhtlemissituatsioone? Kuna kogelus on probleem eelkõige sotsiaalsetes olukordades, kasutame Eve Kikase toimetatud raamatus „Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes“ (Kikas, 2010, lk 63) kirjeldatud sotsiaalse infotöötuse mudelit ning vaatame, millised osad ja millises suhtes peaksid esindatud olema, et saavutada soovitud tulemus (Toomela, 2015). Käesolevas juhendmaterjalis on viis osa:

- 1 Kuidas kogelust ära tunda
- 2 Kogelusega seotud hoiakud
- 3 Eesmärkide seadmine
- 4 Tegevusplaani koostamine
- 5 Käitumine ja tagasiside

Pärast juhendmaterjali lugemist võite vastata küsimustele, et ennast testida. Lisaks oleme väga tänulikud kommentaaride eest, mille saate saata aadressil stutteringisbeautiful@gmail.com

Head lugemist!

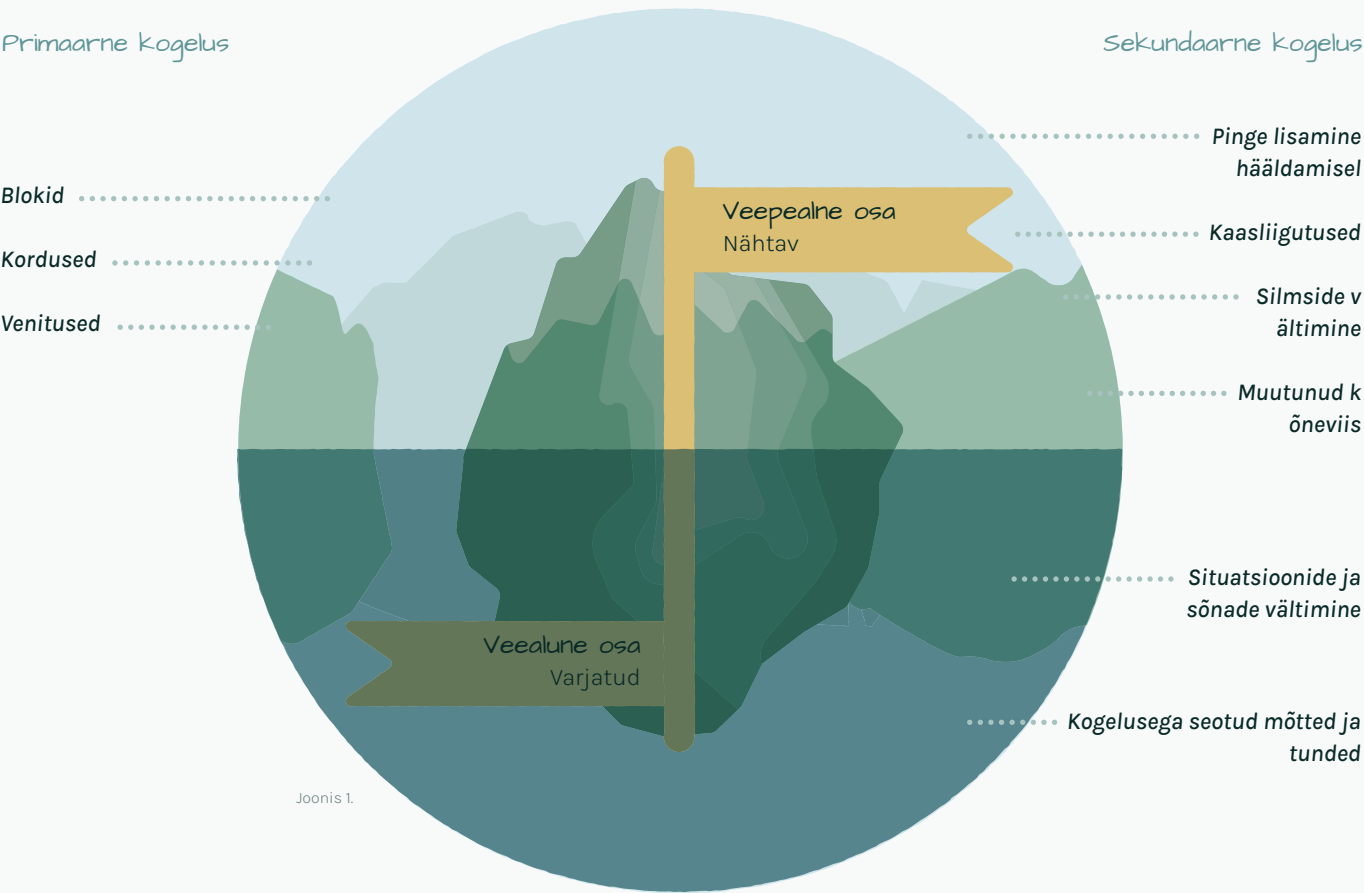


Kuidas kogelust ära tunda?

1 peatükk

Noorte kogelejatega töötamisel võiksid noorsootöötajatel olla teadmised, mis on kogelus. Definitsiooni järgi on kogelus kõnehäire, mille tõttu sujuv kõne on häiritud (Guitar, 2014). See tähendab seda, et kogeleja teab täpselt, mida ta soovib öelda, aga antud hetkel ei suuda ta seda teha, sest tema kõnes on blokid, kordused ja venitused. Lisaks sellele kasutab kogeleja õpitud trikke, et kogelust ära hoida või sellest üle saada.

Kogelus on keerukas nähtus ja sellest arusaamiseks kasutame Joseph Sheehani 1970. aastal loodud niinimetatud jäämäe metafoori, mida oleme täiendanud (joonis 1). Kõik kogeluse aspektid, mida teised inimesed näevad ja kuulevad, moodustavad jäämäe veepealse osa, ning kõik aspektid, mida teised inimesed ei näe ega kuule, moodustavad tihti suurema – varjatud ehk veealuse osa. Nähtava ja varjatud osa suurus on igal kogeleval inimesel erinev. Samuti on tähtis eristada primaarset ja sekundaarset kogelust. Primaarne ehk algne kogelus tekib inimese tahtest sõltumata ja seda on küllalt keeruline kontrollida. Sekundaarne kogelus on käitumine ehk igasugused trikid, mille inimene on elu jooksul õppinud, et kogelemist vältida. Järgnevalt kirjeldame kogeluse osasid jäämäe metafoori alusel täpsemalt.



Primaarne kogelus

Primaarne kogelus tekib inimese tahtest sõltumata enamasti varajases eas, kui laps hakkab kogeleva, ja seda on väga raske kontrollida. Primaarne kogelus moodustab veepealse, teistele nähtava osa ja koosneb järgmistest osadest.

Kordused

Kogelevad inimesed võivad korrata häälikuid, silpe või ühesilbilisi sõnu, näiteks „Mi-mi-minu nimi on ...“. See ei ole sama käitumine, mida mittekogelevad inimesed vahel teevad, kui nad sõnu kordavad. Erinevus on selles, et kogeleja teab täpselt, mida ta tahab öelda, aga ei suuda sõna sujuvalt välja öelda.

Venitused

Inimesed, kes kogelevad, võivad venitada häälikuid, näiteks „Minu nnnnnnimi on ...“. See juhtub tavaliselt siis, kui inimene ei suuda liikuda ühelt häälikult teisele. Jällegi teab kogeleja täpselt, mis sõna ta tahab öelda, aga ei suuda seda sujuvalt öelda.

Blokid

Sellisel juhul on kõnelihased kõne tekitamiseks vajaliku õhuvoo blokeerinud ning inimene ei suuda häälikut öelda. Tavaliselt kaasneb blokiga ka füüsiline ping.

Sekundaarne kogelus

Sekundaarne kogelus on käitumine ehk trikid, mille inimene on elu jooksul õppinud, et kogelust vältida või kogelusest üle saada (Guitar, 2014). Samas aga hoiab selline tegevus just kogelust alal. Näiteks õpib kogeleja, et bloki tekkides saab selle suurema lihaspingega läbi suruda. Selline jõuga bloki läbisurumine tekitab aga rohkem pinget, mis tekitab rohkem kogelust. Nii muutub primaarne kogelus järjest tugevamaks ning sekundaarset kogelust tuleb aina juurde, rääkimine muutub raskemaks, inimene võib hakata suhtlussituatsioone vältima ja tekivad kogelusega seotud negatiivsed tunded ning mõtted. Järgnevalt toome välja enamlevinud sekundaarse kogeluse tüübid.

Pinge lisamine hääldamisel

Pinge lisamine tähendab seda, et kogeleja proovib jõuga häälikuid ja sõnu blokist läbi suruda. Pinge lisamisega kaasneb märgatav füüsiline ping näos ja rindkeres ning see võib kaasa tuua huulte ja lõua kontrollimatu värisemise.

Kaasliigutused

Kaasliigutused on näiteks pea- ja käeliigutused, näogrimassid, rusika pigistamine, jalaga rütmi tagumine jms, mis mingil hetkel on rääkimisele kaasa aidanud.

Silmside vältimine

Paljud kogelevad väldivad rääkimisel silmsidet, eriti kui nad on blokis. Enamasti on see seotud sellega, et kogeleja häbeneb oma kogelust.

Muutunud kõneviis

Kogeleja võib kasutada kiiremat kõnetempot, muuta hääletämbrit, hääletugevust, teha kõnes palju pause või lisada täitesõnu ja täitehäälikuid, et kogelust vältida. Näiteks võib kogeleja öelda „See, et ... see, et ... see, et ... minu nimi ... see, et ... on ...“. Või on kogeleja õppinud rääkima sisse hingates ehk ta ütleb hääliku või sõna sisse hingates, mitte välja hingates.



Photo by Ave Calvar Martinez from Pexels

Situatsioonide vältimine; sõnade vältimine, asendamine ja ümberpaigutamine

Paljud inimesed, kes kogelevad, väldivad teatud situatsioone või sõnu, et mitte kogeleda. Tulemuseks võib olla kummaline käitumine või kummalised laused. Näiteks aimab kogeleja ette, et tal võib tekkida kõnetakistus, öeldes oma nime: „Minu nimi on Ken“. Et seda vältida, muudab ta sõnade järjekorda: „Ken on minu nimi“ või hoopis: „Nimi on Ken“. Või siis lahkub kogeleja situatsioonist, kus ta peab end tutvustama. See on üks põhjuseid, miks kogelust ei ole igapäevaelus palju kuulda. Kogelejaid, kes kiivalt oma primaarset kogelust varjavad, nimetatakse varjatud kogelejateks. Neid on tihti raske ära tunda ja väliselt võib näida, et neil rääkimisega probleeme ei ole. Tegelikult võib inimese sees olla väga palju kogelusega seotud negatiivseid mõtteid ja tundeid.

Kogelusega seotud mõtted ja tunded

Paljudel kogelejatel on kogelusega seotud negatiivseid mõtteid ja tundeid. Näiteks võib kogeleja mõelda: kui ma kogelen, siis teised ei aktsepteeri mind, seega tuleb kogelemist vältida. Samaselt negatiivsete mõtetega kaasnevad ka negatiivsed tunded, nagu häbi, hirm, viha ja pettumus. Üks põhjusi, miks kogelusega seotud negatiivsed mõtted ja tunded on tekkinud, võib olla tagasiside, mis teiste inimeste käest on saadud, kui inimene on kogelenud. Näiteks on teised inimesed teinud imestunud nägusid, teinud kogeluse üle nalja või olnud kogeleja suhtes kärsitud.



Photo by Louis from Pexels

Kogeluse areng

Kogeluse tekkepõhjused ei ole veel täielikult teada, kuid tegemist on geneetiliste ja keskkondlike tegurite koosmõjuga (Guitar, 2014). Samas on geneetiline vaid primaarne kogelus, sekundaarne kogelus on juurde õpitud. Enamik kogelejaid hakkab kogeleva lapsena ja kogelus areneb kogu elu jooksul. Harvadel juhtudel hakatakse kogeleva ka hilisemas eas, seda enamasti ajutrauma tagajärjel. Umbes 5% lapsi vanuses 2–5 aastat kogeleb mingil hetkel, aga tänu aju plastilisusele ja kõneravile lõpetab 75% lastest kogelemise viiendaks eluaastaks (Guitar, 2014). Lapsed, kes on kogelenud enam kui kolm aastat, jäävad suure tõenäosusega kogeleva kogu eluks. Kuna kogelus elu jooksul muutub, kogelevad kõik inimesed eri moodsid ning ka ühe inimese kogelus varieerub olenevalt ajast, olutsioonist, inimese väsimusest, ärevusest, jutu keerukusest jms. Näiteks võib inimese kõne ühel hetkel sõbraga rääkides olla täiesti sujuv ja teisel hetkel võõrastega spontaanselt rääkides kogelust täis. Kogeluse arengut mõjutab keskkond ehk teiste inimeste suhtumine ja kommentaarid.

Mis toimub kõneteraapias?

Kõneteraapia ei ole imerohi, mis alati kogelust ravib. Kui laps on kogelenud üle kolme aasta, siis jääb ta ilmselt kogeleva kogu eluks. See aga ei tähenda sugugi, et kõneteraapia ei oleks oluline. Lihtsalt kui mõni teraapia lubab kiiret ja 100%-list lahendust, on see tõenäoliselt pettus. Kui kuulete, et kogelev noor plaanib sellises pettuse moodsi teraapias osaleda, võite noorega sellel teemal arutleda (vaata ka peatükki 3 – turvalise suhte loomine ja hoidmine).

Kõneteraapiat viib läbi logopeed, aga paljud kogelejad saavad abi ka psühholoogidelt, coach'idelt või kombineerivad erinevaid teraapiaid. Logopeedi juures õpitakse kõneleva sujuvamalt, aeglasemalt ja pingevabamalt. Kui inimene on kogelenud juba enam kui kolm aastat, siis jääb ta suure tõenäosusega kogeleva elu lõpuni, aga logopeed analüüsib olukorda süsteemselt – millist osa millises suhtes on vaja muuta, et saavutada parim tulemus. Mõne noore kogeleva

jaoks on oluline omandada efektiivsemad kõnetehnikad, mõne jaoks on oluline kujundada eluterve hoiak ja suurendada enesekindlust. Paljud inimesed, kes kogelevad, jätkavad kogelemist ka peale kõneteraapias osalemist, aga oskavad kogeluse ja sellega seonduvate tunnetega paremini hakkama saada.

Olulise osa kõneravist moodustab töö kõnetehnikate kasutamisega päriselus ja kõnehirmu vähendamisega. Siinkohal oleks koostöö noorsootöötajaga, kes saaks selleks võimalused luua, väga vajalik. Rahvusvaheline kogeluse organisatsioon on välja toonud soovitused, millist kõneteraapiat nad soovivad: <http://www.isastutter.org/wp-content/uploads/2013/06/Declaration-for-Stuttering-Treatment.pdf>

Kas kogelejad erinevad oma kaaslastest?

Kõik uuringud näitavad, et kogelejad oma eakaaslastest intelligentsuse, akadeemilise võimekuse, emotsionaalsuse või närvilisuse poolest ei erine. Samuti ei ole kogelejad rohkem ärevad, pigem tekitab ärevust teiste inimeste suhtumine kogelusse (Rind & Rind, 2003). Kui teised inimesed aktsepteerivad kogelevat inimest sellisena, nagu ta on, siis suurema tõenäosusega aktsepteerib kogeleva ka ennast.

Lühidalt, kuidas kogelust ära tunda:

Kogelus on kõnehäire, mille tõttu sujuv kõne on häiritud. Kogelus jaguneb primaarseks kogeluseks (blokid, kordused, venitused), mis tekivad inimese tahtest sõltumata ja mida on küllalt keeruline kontrollida, ning sekundaarseks kogeluseks (pinge lisamine hääldamisel, kaarliigutused, silmside vältimine, muutunud kõneviis, olutsioonide ja sõnade vältimine), mis on käitumine ehk igasugused trikid, mille inimene on elu jooksul õppinud, et mitte kogeleda (vältida kogelust või kogelusest üle saada). Lisaks on paljudel kogelejatel kogelusega seotud negatiivseid mõtteid ja tundeid.

Lühidalt, kuidas kogelust ära tunda:

Kogelus on kõnehäire, mille tõttu sujuv kõne on häiritud. Kogelus jaguneb primaarseks kogeluseks (blokid, kordused, venitused), mis tekivad inimese tahtest sõltumata ja mida on küllalt keeruline kontrollida, ning sekundaarseks kogeluseks (pinge lisamine hääldamisel, kaarliigutused, silmside vältimine, muutunud kõneviis, olutsioonide ja sõnade vältimine), mis on käitumine ehk igasugused trikid, mille inimene on elu jooksul õppinud, et mitte kogeleda (vältida kogelust või kogelusest üle saada). Lisaks on paljudel kogelejatel kogelusega seotud negatiivseid mõtteid ja tundeid.

Kogelejad ainult kordavad sõnu

- Vale.** Kogelus on kõnehäire, mille tõttu inimese sujuv kõne on häiritud. Kogeluses võib eristada primaarset kogelust (blokid, kordused, venitused), mis tekib inimese tahtest sõltumata, ja sekundaarset kogelust, mille inimene on elu jooksul õppinud, et mitte kogeleda või kogelusest üle saada (pinge lisamine hääldamisel, kaarliigutused, silmside vältimine, muutunud kõneviis, olutsioonide ja sõnade vältimine). Lisaks võib kogelusega kaasas käia palju negatiivseid mõtteid ja tundeid.

Mõned inimesed on niinimetatud varjatud kogelejad, seetõttu on keeruline märgata, et nad kogelevad

- Tõsi.** Varjatud kogelejad võivad vältida teatud olutsioone või asendada, vältida või ümber paigutada sõnu, et mitte kogeleda. Varjatud kogelust on väga keeruline ära tunda, sest selline kogeleva võib näida häbelik, aga tegelikult varjab ta oma kogelust. Kuigi väliselt võib näida, et neil rääkimisega probleeme ei ole, võib inimese sees olla väga palju kogelusega seotud negatiivseid mõtteid ja tundeid.

Inimesed, kes kogelevad, kogelevad kogu aeg

- Vale.** Enamasti kogelus varieerub olenevalt ajast, olutsioonist, inimese väsimusest, ärevusest, jutu keerukusest jms. Näiteks võib inimese kõne ühel hetkel sõbraga rääkides olla täiesti sujuv ja teisel hetkel võõrastega spontaanselt rääkides kogelust täis.

Inimesed kogelevad ainult sellepärast, et nad on närvilised

- Vale.** Kogelus on neuroloogiline konditsioon, mis põhjustab paljudel psühholoogilise probleemi (ärevus). Näiteks võib kogeleva muutuda ärevaks, kui rääkimine on keeruline. Ärevuse põhjuseks võib olla ka teiste inimeste reaktsioon nende kogelusele.

Isegi täiskasvanud võivad kogelemisest välja kasvada

- Vale.** Lapsed, kes on kogelenud enam kui kolm aastat, jäävad suure tõenäosusega kogeleva kogu eluks. Enamik inimesi hakkab kogeleva lapsena ning kogelus areneb kogu elu jooksul.

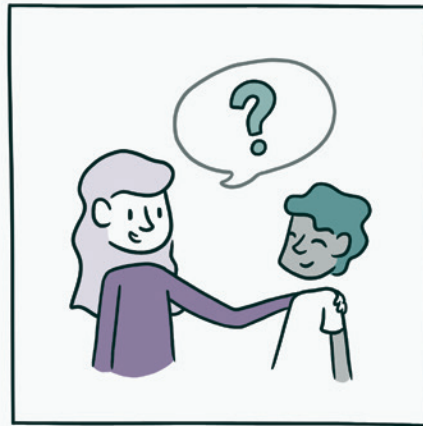
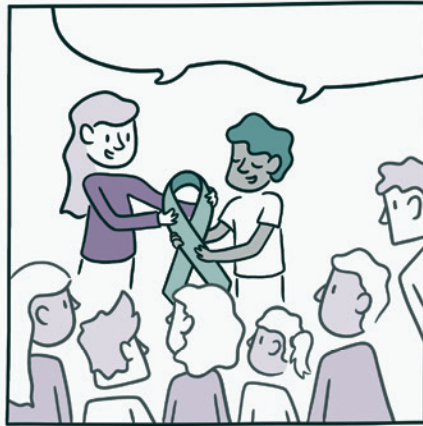
Inimestel, kes kogelevad, on madalam intelligentsus

- Vale.** Kõik uuringud näitavad, et kogelejad ei erine oma eakaaslastest intelligentsuse, akadeemilise võimekuse, emotsionaalsuse või närvilisuse poolest.

Kogelusega seotud hoiakud

2 peatükk

Erinevad inimesed võivad sama informatsiooni tõlgendada erinevalt. Näiteks noor, kes peab noortelaagris end tutvustama, aga kogeleb ja ei saa oma nime välja öelda, võib tunda oma kõnemaneeeri pärast suurt piinlikkust. Noorsootöötaja (teadmata, mis on kogelus) võib arvata, et noor ei saanud ülesandest aru või läks tal oma nimi meelest. Teised noored võivad tõlgendada olukorda selliselt, et noor teeb nalja või on hoopis ülbe. Parempoleks luua olukord, kus kõik osalised teavad, mis on kogelus, ja seetõttu valitseks kogelusse ka positiivne suhtumine.



Noorsootöötajate hoiakud

Noorsootöötaja on noortele eeskujuks, seega määrab tema suhtumine palju. Kui noorsootöötaja annab oma käitumisega signaali, et inimeste erinevused on aktsepteeritud ja lahedad, käituvad suurema tõenäosusega nii ka noored. Kogeluse kuulmine võib noorsootöötajas erinevaid reaktsioone tekitada. Seega kui võimalik, siis aktsepteeri, et kogelejale võib sõnade väljütlemiseks rohkem aega minna. Kogeluse kohta saab rohkem kuulata ja lugeda siit: www.kogelus.ee/kategooria/kogelusest-meedias/

Viiendas peatükis on toodud juhtnöörid, kuidas kogeleda soovivad, et nendega suheldaks: Käitumine ja tagasiside

Teiste noorte hoiakud

Teistel noortel, kes ei koge, võib kogelusse negatiivne suhtumine olla, eriti kui nad ei tea, mis kogelus on (Panicoa et al., 2015). Kui vaja, tuleks kogeluse teadvustamisega tegeleda näiteks laagrisituatsioonis, et kõik teaksid, miks noor teatud viisil räägib ja mida ta võib tunda. NB! Enne seda tuleks kogeleva noorega kindlasti läbi rääkida, kas ta soovib, et teistele kogelusest räägitaks. Täpsemad juhised teadvustamise kohta on toodud välja viiendas, käitumise peatükis.

Kogeleva inimese hoiakud

Samuti tõlgendavad kogelevad noored informatsiooni erinevalt. Mõned tunnevad end kogeledes mugavalt ja naudivad rääkimist. Teised, kellele pealtnäha rääkimisega probleeme ei ole, võivad oma kogelemisest väga teadlikud olla. Kogelus võib neid segada, nad ei pruugi soovida avalikult esineda ega soovida ootamatut küsitlemist. Seega kui võimalik, uuri: 1) milline on noore suhtumine enda kogelusse (selleks on vaja tavaliselt noorega head kontakti, millest on kirjutatud kolmandas peatükis); 2) millised on noore unistused ja eesmärgid (kolmas peatükk); 3) kuidas toetada noort plaani seadmisel (neljas peatükk); ja 4) kuidas kogeleva noorega suhelda (viies peatükk).

Loe rohkem, mida noored enda kogelusest arvavad: www.stamily.org
Eesmärgi seatakse suhtumise järgi, mis on ka suhtlemisprotsessi järgmine osa.

Milline on sinu suhtumine kogelusse?)



Photo by Tim Douglas from Pexels

Lühidalt info tõlgendamiseks:

- **Milline on noorsootöötaja suhtumine kogelusse? Kas kogelus on midagi häbiväärset, mida peab muutma, või inimese eripära, mida saab aktsepteerida ja isegi vaadata kui laheda asja?**
- **Milline on teiste noorte suhtumine kogelusse? Kas noored teavad, mis on kogelus? Võib seada reeglid, et kedagi ei tohi narrida nende eripära tõttu. Veelgi enam, eripärad on lahedad ja muudavad meie maailma huvitavamaks.**
- **Milline on kogeleva noore enda suhtumine kogelusse? Kas ta suhtleb teistega; kas ta esitab küsimusi; kas talle meeldib teha suulisi ettekandeid; kas ta on nõus kogelusest rääkima? Alati võib kogelevale noorele teada anda, et tema kogelus on lahe ja ta räägib väga ilusasti.**

Kogelus on midagi, mida tuleks alati ravid

- ✕ **Vale.** Paljud kogeledajad tunnevad end kogeledes mugavalt ja naudivad rääkimist ning paljudel kogeledajatel on väga keeruline oma kogelust muuta, eriti nende jaoks keerulises olukorras. Parempoleks on kogelust aktsepteerida. Noorsootöötajad saavad noort sellel teekonnal toetada.

Noortelaagris tuleks alati kõigile osalejatele kogelusest rääkida

- ✕ **Vale.** Seda tuleks teha ainult siis, kui kogelev noor on sellega nõus. Samuti võib läbi viia töötoa inimeste sarnasustest ja erinevustest üldiselt.

eesmärkide seadmine

3 Peatükk

Eesmärkide ja unistuste saavutamine on oluline, et end hästi tunda. Meie igapäevane käitumine sisaldab alati eesmärke. Noortega töötades on hea teadvustada, millised eesmärgid erinevatel osapooltel on. Tõenäoliselt on kõikidel osalistel eri eesmärgid. Noorsootöötaja eesmärk võib olla, et noored, kellega nad töötavad, oleksid rõõmsad, hea enesehinnanguga ja võtaksid näiteks noortelaagri tegevustest osa. Kogeleva noore eesmärk võib olla end mitte naerualuseks teha ja seega kõnesituatsioone vältida. Mõne noore jaoks võib olla eesmärk nalja tegemine, seega võib ta kogeluse üle naerda. Oluline on seada ühised eesmärgid koos kogeleva noore, noorsootöötaja, logopeedi, psühholoogi, lapsevanemate ja teiste noortega. Grupi üks ühiseid eesmärke võiks olla üksteist aidata, toetada ja üksteise eripärasid aktsepteerida.

Noorsootöötaja eesmärgid

Teades, mis on kogelus, saab noorsootöötaja noortega töötamisel eesmärke seada. Kuna noorsootöötajate eesmärgid võivad olla väga erinevad ja noorsootöötajad kindlasti teavad oma eesmärke, ei hakka me neil siin juhendmaterjalis pikemalt peatuma.



Photo by Kindel Media from Pexels

Mis on siin noorsootöötaja eesmärk?

Grupi eesmärgid

Grupi eesmärkide seadmisel võiks arvestada ka noorte individuaalsete eesmärkidega. Näiteks võib arvestada sellega, kuidas kogelejad soovivad, et nendega suheldaks (sellest on pikemalt räägitud viiendas peatükis).

Turvalise suhte loomine ja hoidmine

Enne eesmärkide seadmist on oluline, et osapoolte vahel oleks turvaline suhe. Turvalise suhte korral tunnevad noored end aktsepteerituna, motiveerituna, on nõus jagama oma probleeme ja eesmärkidest rääkima. Turvalise suhte loomise ja hoidmise põhimõtted

Autonoomia

Autonoomia tähendab, et noort inimest võetakse kui eksperti, kes teab, millised on ta eesmärgid ja kuidas nendeni jõuda (Westra, 2012). Teise inimese eest probleemide lahendamine võib talt võtta vastutustunde ja vähendada motivatsiooni (Rollnick, et al., 2016). Isegi kui noorsootöötajal on olemas lahendus, kuidas noor peaks oma probleemi lahendama, tuleks sellest hoiduda. Oluline on, et noor ise oma sõnadega seab eesmärgi ja mõtleb välja lahendused kuidas eesmärgini jõuda. Noorsootöötaja saab peegeldada noore mõtteid ja tundeid ning luua muutuseks sobivad võimalused. Kui noorel ei ole lahendust, kuidas eesmärgini jõuda, võib noorsootöötaja küsida, kas ta võib oma kogemust jagada. Näiteks: „Kas ma võin jagada oma kogemust, kuidas teised inimesed on sellise probleemi lahendanud?“ (Westra, 2012). Või uurida, mida noor lahenduse kohta teab, näiteks: „Mida sa tead sellest ...?“ või „Kas sa saaksid rääkida mulle midagi sellest ...?“ (Rollnick et al., 2016).

Aktsepteerimine

Usaldusliku suhte aluseks on inimese ja tema mõtete aktsepteerimine (Rollnick et al., 2016). Tuleks hoiduda kritiseerimisest ja moraali lugemisest. Isegi kui inimesel on irratsionaalseid mõtteid, on otstarbekam neid aktsepteerida, proovida aru saada teise inimese vaatenurgast, uurida, miks inimene niimoodi mõtleb ja lasta inimesel endal mõtete üle arutleda.

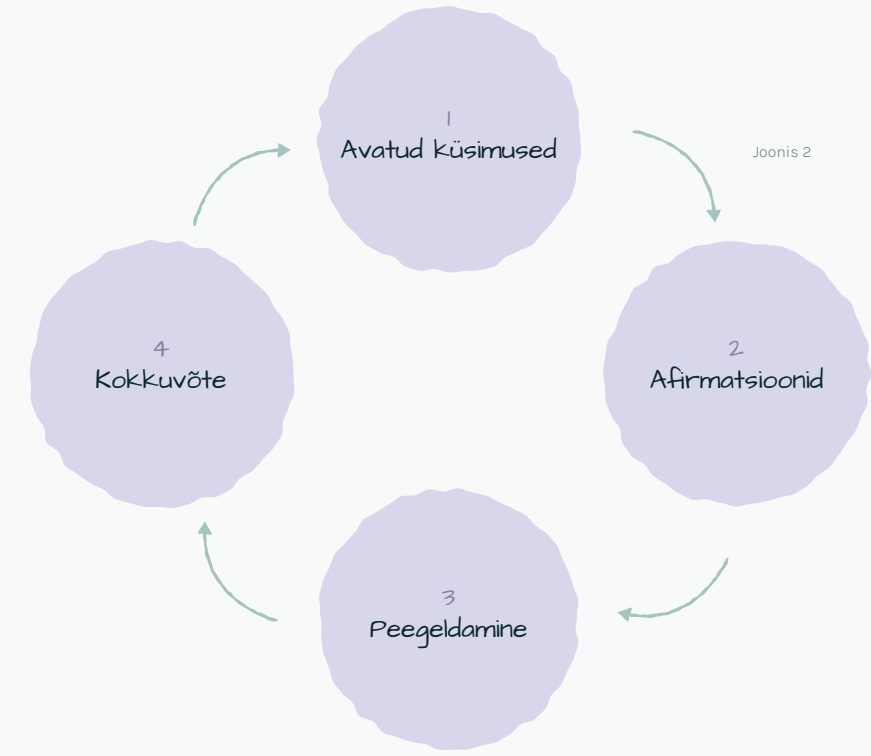
Can I share my experience of how other people have solved such a problem?

Translation for this speaking bubble is missing.

Kas ma võin jagada kogemust, kuidas teised inimesed on sarnase probleemi lahendanud?

Meetodid usaldusliku suhte loomiseks ja hoidmiseks

Järgnevalt toome välja meetodid, mida kasutada usaldusliku suhte loomiseks ja hoidmiseks. Lihtsustatud skeem on toodud joonisel 2 ning see koosneb: 1. Avatud küsimused ja tähelepanelik kuulamine; 2. Vastuse aktsepteerimine ja afirmatsioonide kasutamine, kui vajalik; 3. Peegeldamine; 4. Kokkuvõtte tegemine (Rollnick et al., 2016). Päriselus ei ole usaldusliku suhte loomine nii lineaarne protsess ning seda tuleb harjutada. Käesolevas juhendmaterjalis on välja toodud põhilised aspektid, millega arvestada usaldusliku suhte loomisel seoses kogelusega. Kui soovite selle teema kohta põhjalikumalt lugeda, on juhendmaterjali lõpus välja toodud kasutatud kirjandus coach'imisest (Waringa, Ribbers, 2015) ja motiveerivast intervjuuerimisest (Rollnick et al., 2016).



Päriselus on mõistlik neid nelja meetodit kombineerida. Avatud küsimusele võib järgneda peegeldus või mitu peegeldust. Kui vaja, võib lisada afirmatsiooni, millele järgnevad avatud küsimused ja peegeldused. Tsüklit võib korrata, kuni noorsootöötaja teeb kokkuvõtte.

1. Avatud küsimused

Avatud küsimuste eesmärgiks on näidata üles huvi inimese vastu ja mitte pakkuda valmis vastuseid. Soovitav on alustada küsimustega, mis ei ole väga isiklikud. Mõnel inimesel võtab aega, enne kui ta on valmis oma probleemidest ja soovidest rääkima. Näiteks suletud küsimus oleks: „Kas sa tegeled spordiga?“ ning avatud küsimus oleks: „Räägi, millega sa igapäevaselt tegeled?“. Võib küsida ka „Mis veel?“-stiilis küsimusi – need annavad noorele võimaluse rääkida sellest, mida talt otseselt ei küsitud (Rollnick et al., 2016). Avatud küsimustega vestlust on väga hea arendada, kasutades kunstiteraapia võtteid. Näiteks võib noor valmistada kollaaži endast, oma perest, sõpradest ja selle kaudu endast rääkida. Nii saab noor end rohkem analüüsida ja tuua välja oma tugevused. Samuti annab see noorsootõtajale võimaluse aru saada, kuidas noor ennast tunneb ja hindab. Selle vestluse käigus saab noorsootöötaja peegeldada noore tugevusi.

2. Afirmatsioonid

Afirmatsioonid on noorsootöötaja poolt välja toodud noore inimese tugevused, mis ilmnevad vestluse käigus (Rollnick et al., 2016). Need ei ole hinnangud, vaid positiivsed mõtted, mida saab noorele tagasi peegeldada. Hea afirmatsioon annab motivatsiooni edasi liikuda. Näites 1 on välja toodud näidisafirmatsioonide kasutamine.

3. Peegeldamine

Peegeldamine tähendab seda, et noorsootöötaja võtab kokku noore öeldud mõtted ja peegeldab tagasi seda, kuidas ta noore mõtetest ja tunnetest aru sai. Peegeldamine sisaldab uudishimu elemente, st noorsootöötaja võib arvata, mida kogelev noor oma lausega mõtles või tundis (Rollnick et al., 2016). Peegeldamine annab inimesele teadmise, et temast on aru saadud ja aktsepteeritud. Peegeldamiseks on erinevaid viise. Näiteks inimene kurdab: „Ma kardan teistega rääkida“. Lihtne peegeldus oleks see lause ümber sõnastada: „Kas sa tunned ärevust, kui teistega räägid?“. Keerulisem peegeldus annab tähenduse ja suunab positiivsele muutusele tulevikus: „Sa tahaksid julgeda rohkem suhelda“. Kaheosaline peegeldus sisaldab teise inimese probleemi kahte külge ning toob esile muutuse: „Sa tahad teistega rohkem rääkida ja samas end mitte nii halvasti tunda?“. Täpsemalt on sellest kirjutatud järgmistes peatükkides.

4. Kokkuvõte

Peale avatud küsimuste küsimist, tähelepanelikku kuulamist, afirmatsioonide andmist ja peegeldamist võib noorsootöötaja võtta kokku põhipunktid, millest räägiti (Rollnick et al., 2016), ja küsida noorelt, kas ta soovib veel midagi lisada.

NÄIDIS 1: Järgnevalt toome näite, kuidas eelnimetatud tehnikaid noortelaagri situatsioonis kasutada. Kujutlege, et olete saavutanud noorega usaldusliku suhte. Organiseerite nime nimetamise mängu ja üks noor ei võta mängust osa. Kui on sobiv hetk, rääkige temaga.



Kuidas aidata noorel eesmärke seada?

Kui usalduslik suhe on saavutatud, saab noorsootöötaja toetada kogelevat noort oma isiklike eesmärkide saavutamisel. Eesmärk on tihti vajalik eneseteostuseks ja selle saavutamine paneb hästi tundma. Pikaajaline eesmärk eeldab muidugi, et noorsootöötaja kohtub kogeleva noorega pikemaajaliselt, seega igasse situatsiooni see ei sobi. Üldine printsiip võiks olla, et noorsootöötaja ei sea noore eest eesmärke, vaid vestluse kaudu (joonis 2) jõuavad noored ise eesmärgini (Westra, 2012). Internetileheküljel www.stamily.org ilmub varsti ka juhendmaterjal kogelevatele noortele, kuidas oma eesmärke seada. Samas võib eesmärgi seadmine olla väga keeruline ja veel keerulisem on seda noorel üksinda teha. Käesolevas peatükis kirjeldame ühte meetodit, mida noorsootöötaja saab rakendada, et noortel oleks lihtsam eesmärke seada. See meetod on võetud motiveerivast intervjuerimisest coaching'us ja kognitiiv-käitumuslikust teraapiast, aga kui te tunnete end kindlamalt mõne teise meetodiga, võite seda julgesti kasutada. Järgnevalt toome välja punktid, millega võiks arvestada, kui soovite noort eesmärkide seadmisel toetada.

Muutuse peegeldamine

Väga hea meetod, kuidas kogelevat noort eesmärgi seadmisel toetada, on muutuse peegeldamine ehk muutumisjutu peegeldamine (Rollnick et al., 2016). Kui eespool kirjeldatud turvalise suhte loomisel ja hoidmisel (joonis 2) kuuleb noorsootöötaja muutumisega seotud juttu, on seda hea peegeldada. Sellisel juhul hakkab ka kogelev noor muutusest rohkem rääkima. Näiteks kui noor ütleb: „Ma ei ole selles laagris paljudega rääkinud“, võib muutusega seotud mõtteid peegeldada: „Sa tahaksid siin laagris teistega rohkem rääkida“.

Ambivalentsed mõtted

Ambivalentsus tähendab, et ühest küljest kogelev noor soovib muutust, aga teisest küljest toob argumente muutuse vastu (Rollnick et al., 2016). Näiteks ütleb noor: „Ma sooviksin rohkem suhelda, aga samas ei taha kogeleda“. Sellisel juhul võib selle tagasi peegeldada rohkem muutust tekitavalt: „Sa tahaksid rohkem inimestega suhelda ning seejuures end paremini tunda?“ (Westra, 2012). See ei tähenda, et negatiivsetest tunnetest ei võiks rääkida. Noorega, kes kogeleb, võib arutleda, millised on muutusega seotud positiivsed ja negatiivsed aspektid.

Imeküsimus

Teine meetod teada saada, millised võiksid olla eesmärgid, on küsida imeküsimus: „Kujuta ette, et sa ärkad ühel hommikul ja on juhtunud ime. Sa kogeled endistviisi, aga kogelusega seotud ebameeldivad mõtted ning emotsioonid on kadunud. Kirjelda oma päeva, mida sa siis teeksid?“ (Waringa, Ribbers, 2015). Selle küsimuse eesmärgiks on panna noor mõtlema, kas ta saaks ka ilma kogelusest lahti saamata oma eesmärke täita. Vestluse käigus saab tuvastada, millega sooviks noor tegeleda, ja seda muutust peegeldada.

Eesmärgi kirjanemine

Juhendmaterjali lõpus (lisa 1) on välja toodud käitumise tabel, kuhu noor saab kirja panna oma eesmärgi, plaani ja tehtud tegevused. Peale muutuse peegeldamist võib küsida: „Mis sa arvad, kui paneksid kirja oma eesmärgi, ja proovime koos välja mõelda, kuidas seda saavutada?“ Noorte jaoks luuakse peagi samasugune käitumise tabel, vt www.stamily.org. Noored saavad oma käitumise tabelit teistega jagada



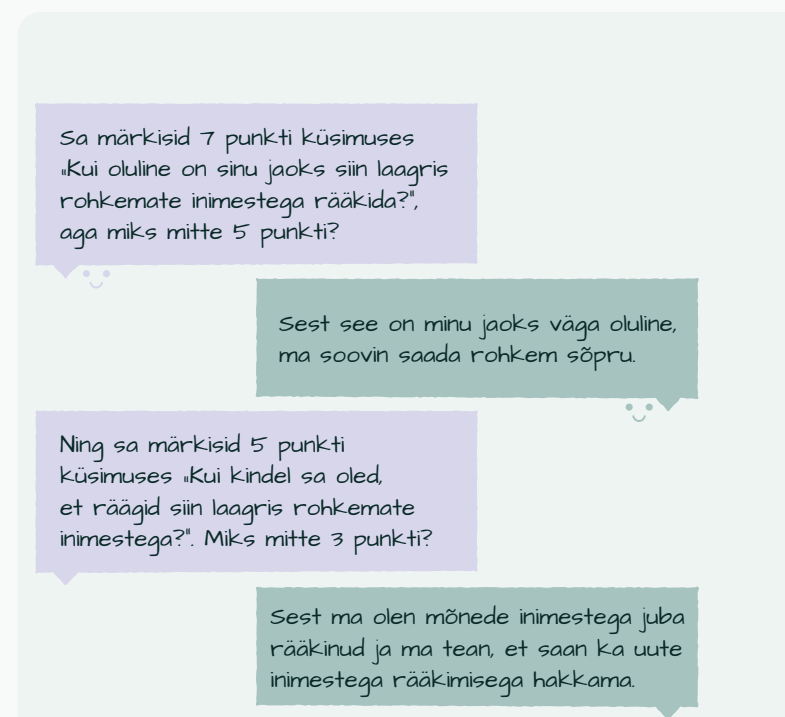
ning nii üksteist motiveerida.

OLULISUS: skaalal 0 kuni 10, kus 0 = „ei ole üldse oluline“ ja 10 = „väga oluline“. Kui oluline on selle eesmärgi saavutamine sinu jaoks?

KINDLUS: skaalal 0 kuni 10, kus 0 = „ei ole üldse kindel“ ja 10 = „väga kindel“. Kui kindel sa oled, et täidad eesmärgi lähiajal?

Motivatsiooni ja usu tõstmiseks võib küsida, miks ta ei valinud mõnda madalamat punkti (vt allpool olevat näidisvestlust). Kui inimene räägib, kui oluline eesmärk tema jaoks on, tõstab see motivatsiooni. Kindluse skaala annab ka aimu, kui kaugel

Näidis 2: Järgnevalt saate lugeda näidisvestlust, kuidas küsida eesmärgi olulisuse ja kindluse kohta.





Järgnevalt toome välja mõned hea eesmärgi omadused, millele tähelepanu pöörata.

Reaalne
Eesmärk peaks olema reaalselt saavutatav. Üks enamlevinud eesmäärke kogeleva noore jaoks võib olla kogelusest vabanemine. Kahjuks ei ole see alati reaalne eesmärk, sest kui laps on kogelenud enam kui kolm aastat, on vähetõenäoline, et ta sellest välja kasvab (Guitar, 2014). Enamasti ei lahenda probleemi ka kõnetehnikate õppimine, sest kogelust saab täielikult ravida vaid kogeluse varases staadiumis. Hiljem on kõnetehnikate abiga võimalik kogelust vaid paremini kontrollida, aga mitte välja ravida. Realistlikum eesmärk oleks näiteks rohkem suhelda (olenemata kogelusest) või õppida kõnetehnikate kasutamist erinevates situatsioonides. Kui kogeleval noorel on ebarealistlik eesmärk, võib küsida luba nõu andmiseks.

Näidis 3: Kuidas küsida luba nõu andmiseks:

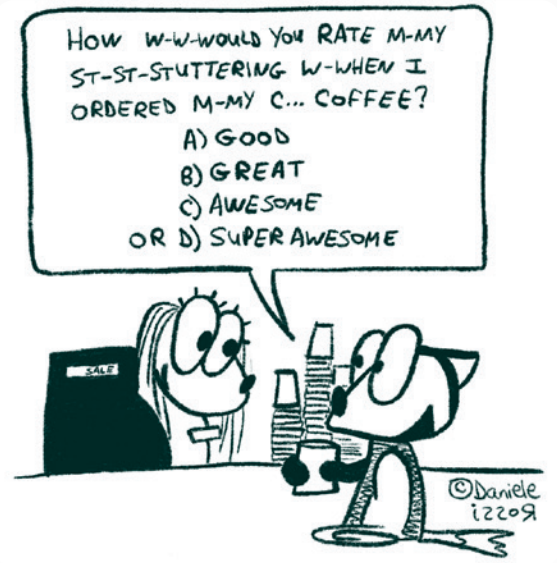
Ma just lugesin internetist ühest kõneravi kursusest, mis ravib kogelust. See on päris kallis, aga ma olen otsustanud sellest osa võtta ja räägin kindlasti järgmine nädal täiesti sujuvalt.

Kas ma võin jagada sinuga ühte materjali, mida ma hiljuti lugesin? www.stamilly.org internetilehel oli kirjas, et kursused, mis lubavad kogelusest kiiret paranemist, on pettus. Mis sa sellest arvad?

Lähemas tulevikus saavutatav
Kui noorel on pikaajaline eesmärk, paluge tal valida üks lühiajaline eesmärk, mis on saavutatav lähemas tulevikus (näiteks kahe nädala jooksul) ja on osa suuremast eesmärgist.

Möödetav
Noor peaks saama hinnata oma arengut eesmärgi suunas. Samuti võiks ta aru saada, millal on eesmärgi täitnud. Näiteks kui eesmärk on rohkem suhelda, võiks seda täpsustada – näiteks öelda hommikul tere viiele inimesele. Siis saab mõõta, mitmele inimesele ta hommikul tere ütles.

Eesmärkide täitmiseks on vaja teha plaan, millest on juttu järgmises peatükis.



Lühidalt eesmärkide seadmisest:

- Milline on noorsootöötaja eesmärk? Milline on noortelaagri üldine eesmärk? Üheks eesmärgiks võiks olla luua usalduslik suhe, et üksteist aidata, toetada ja üksteise eripärasid aktsepteerida.
- Kas noortega on saavutatud turvaline kontakt? Kas noore eesmärk on individuaalne eesmärk? Vestluse kaudu, kus tema arvamust aktsepteeritakse ja muutust peegeldatakse, saab noor oma eesmärgid käitumise tabelisse kirja panna.

Muutusega seotud mõtted ja tunded on tihti ambivalentsed

- ✓ **Tõsi.** Näiteks ühelt poolt võidakse soovida rohkem suhelda, teisalt ei taheta oma kogelust näidata.

Kogelevat noort tuleb õpetada, kuidas eesmärgini jõuda

- ✗ **Vale.** Isegi kui noorsootöötajal on olemas lahendus, kuidas noor peaks käituma, et end aidata, tuleks sellest hoiduda ja lasta noorel endal probleem lahendada. Otstarbekam on peegeldada muutusega seotud juttu ning luua muutuseks sobiv keskkond.

Peegeldamine on tehnika muutuse esilekutsumiseks

- ✓ **Tõsi.** Peegeldamine tähendab seda, et noorsootöötaja võtab kokku noore öeldud mõtted ja peegeldab tagasi, kuidas ta noore mõtetest ja tunnetest aru sai. Muutuse esilekutsumiseks võib noorsootöötaja peegeldada muutusega seotud mõtteid ja tundeid.

Parim viis peegeldamiseks on kogeleva noore öeldud sõnu täpselt korrata

- ✗ **Vale.** Kui kogeleva noore öeldud sõnu täpselt korrata, kõlab see nagu papagoi. Lihtne peegeldamine tähendab kuulnud lause ümbersõnastamist. Keeruline peegeldus lisab juurde tähenduse ja suunab positiivsele muutusele. Kaheosaline peegeldus sisaldab teise inimese probleemi kahte külge ning toob esile muutuse.

Kui eesmärk ei ole väga oluline, on vähetõenäoline, et see saavutatakse

- ✓ **Tõsi.** Eesmägi juures on otstarbekas küsida, kui oluline antud eesmärk tema jaoks on ja kui kindel ta on, et eesmärgi täidab. Kui eesmärk ei ole noore jaoks väga oluline, on vähetõenäoline, et see saavutatakse

tegevusplaani koostamine

4 Peatükk

Võttes arvesse teadmisi kogelusest, suhtumist kogelusse ja eesmäärke, saab luua plaani.

Tegevusplaan noorsootöötajatele

Noortelaagrit ette valmistades saavad noorsootöötajad luua plaani, mis arvestab noorte vajadustega. Tüüpiline plaan sisaldab (Toomela, 2015):

1. **Eesmärgi**
näiteks luua usalduslik suhe.
2. **Aega**
When the goal will be achieved.
3. **Järjekorda**
millises hierarhilises järjekorras asju tehakse – kogeleva noore puhul võib hierarhia olla üksinda rääkimisest (lihtne) kuni suure rühma ees rääkimiseni (raske) ja lihtsa harjutatud teksti rääkimisest (lihtne) keerulise spontaanse teksti rääkimiseni (raske). Siiski on hierarhia igaühel erinev ja see on soovitatav kogeleva noore ja erinevate osapooltega, nt lapsevanemad, logopeed, psühholoog, koos välja mõelda.
4. **Tagasisidet**
kuidas teada saada, kas eesmärk on saavutatud.

Plaan tuleks kirja panna ning määrata mõõdetavad kriteeriumid, mille alusel saab hiljem hinnata plaani efektiivsust ja seda vajaduse korral korrigeerida. Väga hea oleks väiksemate etappide saavutamist tähistada.

Järgnevalt toome välja mõned soovitused, millega plaani koostamisel arvestada.

Küsida kogelevalt noorelt, kas ta soovib, et temaga eriliselt arvestataks, ja kuidas?

Näiteks kas ta soovib osaleda mängudes, kus peab grupi ees kiiresti rääkima?

Kas noor soovib alguses lihtsamaid suhtlemissituatsioone ning enesekindluse kasvades keerulisemaid?

Hierarhia tuleks noorega läbi arutada.

Kas noor soovib osaleda ülesannetes, kus peab spontaanselt rääkima, või soovib tekste ette valmistada?

Kas noor soovib teha ettekandeid koos teistega või üksinda?

Enamasti on noorel, kes kogeleb, lihtsam lugeda valju häälega, kui ta saab lugeda kellegagi koos ehk samal ajal kooris lugemine. Mida rohkem noori koos loevad, seda lihtsamaks läheb lugemine ka kogeleva noorel.

Kas noor soovib, et teda küsitletaks, või antakse talle võimalus vastata siis, kui ta kää tõstab?

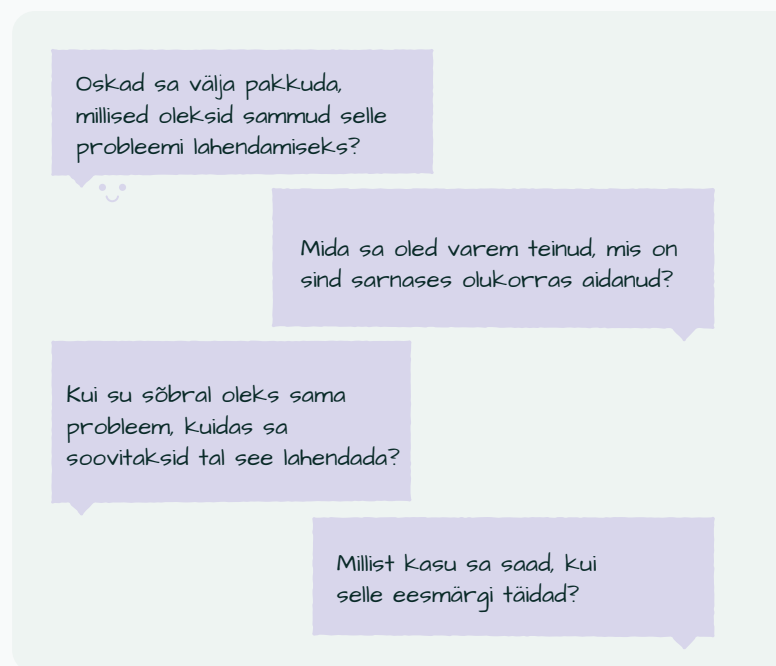
Kui noor on ise käe tõstnud, on ta kindlam, et suudab ka vastuse anda.

Kas laagrisituatsioonis soovib noor, et teistele laagris olijatele räägitaks kogelusest? Või soovib noor ise teistele kogelusest rääkida?

Kuidas toetada kogelevat noort plaani koostamisel?

Kui noorel on lisaks oma eesmärk, mida ta soovib saavutada, saab noorsootöötaja võimalusel toetada plaani koostamist. Noore inimese plaan peaks samuti sisaldama eesmärgi, aega, järjekorda ja tagasisidet (Toomela, 2015). Lisas 1 on välja toodud käitumise tabel, kus noored saavad märkida sammud alates kõige lihtsamast (1) kuni kõige raskemani (10), mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks. Oluline on, et noor mõtleks ise välja ja paneks need sammud kirja. Noorsootöötaja saab küsida toetavaid küsimusi ja muutust peegeldada (joonis 2). Muutuse peegeldamine on võimas meetod, mis aitab noorel tegevusplaani koostada, ning selline peegeldamine sisaldab endas tähendust ma tõesti kuulan sind ja proovin aru saada (Westra, 2012).

Siin on mõned näidisküsimused, mis võivad aidata noort sammude väljamõtlemisel.



Kolm head meetodit kogeleva noore tegevuste väljamõtlemiseks on küsimus tuleviku kohta, kiri tuleviku kohta (Westra, 2012) ja parim võimalik mina. Pärast neid küsimusi võib noorega vestelda ja peegeldada muutusega seotud mõtteid.

Küsimus tuleviku kohta. „Mis peaks olema teistmoodi, kui sa saaksid valida ... punkti (mingi kõrgem skoor), kui kindel sa oled eesmärgi täitmisel?“ (kolmandas peatükis kirjutasime olulisuse ja kindluse skaalast; seda küsimust saab küsida, kui noor on eelnevalt sellele küsimusele vastanud).

Kiri tulevikust. Noorel võib lasta kirjutada kirja endale tulevikust (Westra, 2012). Kirja kirjutamisel paluge tal kirjeldada olukorda, kui ta on oma eesmärgi saavutanud. Peale kirja kirjutamist saab koos kirja sisu üle arutada ja uurida, mis on tulevikus teistmoodi ja kuidas ta selle olukorra saavutas.

Parim võimalik mina. Kirja kirjutamise asemel võib lasta noorel kujutada ette end ühel ajahetkel tulevikus, kui ta on saavutanud need asjad, millest ta on unistanud. Võite küsida küsimusi, nagu „Millega sa tegeled?“, „Mille üle sa uhke oled?“, „Mida sa oled saavutanud?“, „Kuidas sa oled edu saavutanud?“, „Millised takistused sa oled ületanud?“, „Millise nõuande sa annaksid nooremale endale?“.

Samuti saab järjekorra väljamõtlemist suunata järgmiste küsimustega.

1. Millisest situatsioonist alustada?

Reeglina tuleks alustada lihtsast situatsioonist, kus suudetakse seatud eesmärk täita. Kui võetakse liiga keeruline situatsioon, kus noor ei tunne end hästi või ei suuda seatud eesmärgi täita, tuleks võtta mõni lihtsam situatsioon.

2. Kas võiks läbi mängida keerulise situatsiooni lihtsas situatsioonis?

Kui proovida läbi mängida kõige hullem variant, mis võib lihtsas situatsioonis juhtuda, annab see kindluse minna hiljem keerulisemasse situatsiooni. Olenevalt olukorrast võib teisele inimesele teada anda, et harjutatakse keerulist situatsiooni. Näiteks kui noor soovib harjutada mõnda kõnetehnikat väga forsseeritult, võiks sellest kuulajale eelnevalt teada anda.

Lühidalt tegevuste planeerimisest:

- Kas noorsootöötajal on olemas hierarhiline plaan, kuidas eesmäärke saavutada? Koostage koos noore ja teiste osalistega hierarhiline plaan. Tähistage, kui plaani mõni väiksem osa on saavutatud.
- Kui võimalik, toetage kogelevat noort isikliku plaani tegemisel.

Kõikidel kogelejatel on spontaanne rääkimine keerulisem, kui ettevalmistatud teksti lugemine

✕ **Vale.** Kogelejad on väga erinevad, seega on mõistlik kogeleva käest alati uurida, kas ta soovib spontaanselt rääkida või tekste ette valmistada; kas ta soovib rääkida üksinda või teistega koos; kas ta soovib suulisi ülesandeid või rohkem aktiivseid tegevusi, või ei vaja ta üldse, et temaga eriliselt arvestataks.

Making a hierarchical plan can help you achieve a difficult goal

✓ **Tõsi.** Kui eesmärk on keeruline, on mõistlik koostada sammud alates kõige lihtsamast kuni kõige raskemani, mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks.

3. Kuidas liikuda keerulisemasse situatsiooni?

Kui noor on saavutanud eesmärgi lihtsamal situatsioonis, siis võib läbi mängida ka keerulisemad situatsioonid.

NÄIDIS 4: Järgnevalt toome ühe näite, kuidas kogeleva noorega hierarhia moodustamisest rääkida.

Sa ütlesid, et soovid siin laagris rohkemate inimestega rääkida. Mis sa arvad, milline võiks olla kõige lihtsam situatsioon, millest alustada?



Ma võin rääkida inimestega ühisruumis.



Kui kindel sa oled, et nendega rääkima lähed?

Ma arvan, et 4.

Sa ei ole väga kindel, et nendega rääkima lähed. Mis oleks teistmoodi, kui sa saaksid olla 9 punkti kindel, et lähed nendega rääkima?

Siis olen juba paljude inimestega rääkimist harjutanud.

Oskad sa välja pakkuda, kuidas rohkem kogemust saaksid?

Võib-olla saaksin ma seda olukorda sinuga enne harjutada?

Pärast vestlust võite paluda tal moodustada hierarhia käitumise tabeli järgi, mis asub juhendmaterjali lõpus.

Uue oskuse õppimisel on mõistlik valida hajutamiseks alguses lihtne olukord

✓ **Tõsi.** Kui kogelev noor harjutab uut oskust alguses lihtsas olukorras, suudab ta paremini eesmärgile keskenduda. Uue oskuse omandamine võtab aega ja mõistlik on saavutada vilumus lihtsas olukorras, enne kui keerulisemasse olukorda liigutakse. Samuti on oluline, et kogelev noor saaks eduelamuse. Kui olukord on liiga keeruline, võib eduelamuse saamine raskendatud olla.

Hea on keerulise situatsiooni tegevus lihtsas situatsioonis läbi mängida

✓ **Tõsi.** Kui proovida läbi kõige hullem variant, mis võib lihtsas situatsioonis juhtuda, annab see kindluse minna hiljem keerulisemasse situatsiooni.

Käitumine ja tagasiside

5 Peatükk

Viimane osa on käitumine koos tagasiside saamisega. Kui kogelusest on teadmised olemas, samuti on teada erinevate osapoolte suhtumine kogelusse ja on seatud eesmärgid ning koostatud plaan, saab nende alusel tegutsema hakata. Samuti oleks hea välja mõelda, kuidas saada tagasisidet, ning selle alusel plaanis muudatusi teha. Kui võimalik, arvesta tegevustes noore vajadustega, mida ta on planeerimisprotsessis nimetanud.

Lisaks on erinevates uuringutes soovitatud järgmisi kogelemisega seotud käitumisviise, mida noorsootöötajad (ja teised osapooled) saavad arvesse võtta (Rind & Rind 2003; St. Louis, 2017; The stuttering foundation, 2010). Need käitumisviisid annavad kogelevale noorele sõnumi, et tema kõneviis on aktsepteeritud, et ta suudab rääkimisega ise hakkama saada ning muudab noore jaoks kõnelemise lihtsamaks.

Aktsepteeri, et kogeleva noorel võib minna rohkem aega sõnade väljaütlemiseks. Käitu kogeleva noorega suhtlemisel tavaliselt, säilita silmside ja lase tal lause lõpetada.



Ära tekita survet kiiresti rääkida.

Kui kogelev noor räägib aeglaselt ja inimesed tema ümber räägivad kiiresti, tekitab see temas survet kiiresti rääkida ja ootamatutele küsimustele vastata. See muudab tema jaoks rääkimise keerulisemaks. Parem on endal kõnetempo maha võtta, siis on ka kogeleva noore jaoks rääkimine lihtsam.

Ära ütle talle sõnu ette.

Mõned inimesed soovivad kogelevat noort aidata, proovides sõnu ära arvata ja ette öelda, kui kogelev noor neid ise piisavalt kiiresti öelda ei saa. Tavaliselt teeb see aga kogeleva noore jaoks rääkimise raskemaks.

Lase tal oma mõtted lõpetada.

See soovitus kehtib kõigi inimeste kohta.

Ära pöörata silmi või tee näogrimasse, kui kogeleva ei saa sõnu välja öelda.

Mõned inimesed pöörivad silmi ja teevad näogrimasse alateadlikult. See annab aga edasi sõnumi, et kogeleva noore kõneviis on imelik.

Hoia silmsidet.

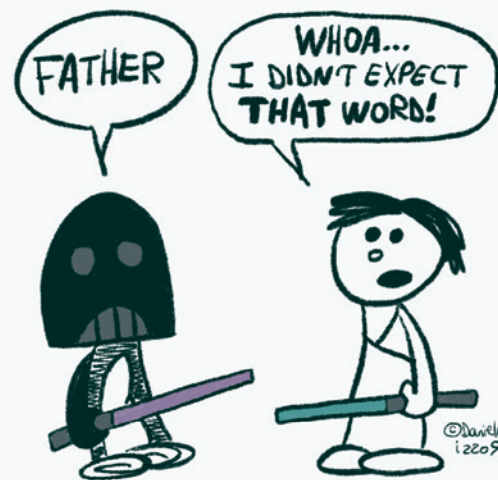
Mõned inimesed vaatavad eemale, kui kogelev noor on blokis. Jällegi võib see anda edasi sõnumi, et tema kõneviis ei ole aktsepteeritav.

Ära õpeta kogelevale noorele, kuidas rääkida.

Vahel soovivad inimesed kogelevat aidata ning annavad õpetussõnu, nagu „Mõttele enne, kui ütled“, „Hinga sügavalt sisse“, „Lõpeta ja alusta uuesti“, „Rahune“ või „Räägi aeglasemalt“. Arvatavasti proovib kogeleva rääkida nii hästi, kui ta oskab, ja kui need õpetussõnad tegelikult ka toimiksid, siis ei kogeleks keegi. Samuti annab selline õpetamine kogelevale sõnumi, et tema praegune kõneviis ei ole aktsepteeritav ning ta suudab kogelemise lõpetada, kui ta seda vaid soovib. Õpetamise asemel võib noorsootöötaja ise oma kõnetempot maha võtta ja keskenduda rohkem sõnumile, mitte sellele, kuidas kogeleva räägib.

Vajadusel tegele kogeluse teadvustamisega.

Kui kogeleva noorega puutuvad kokku teised noored, kes ei kogeleva ja kellel puuduvad kogeluse kohta teadmised, võib viia läbi sarnasuste ja erinevuste töötoa. Seda muidugi juhul, kui kogelev noor on sellega nõus. Noorsootöötaja saab olukorra normaliseerida, tuletades meelde, et kõigil on eripärad ja see on lahe. Näiteks mõni inimene ei saa sõnu kohe öelda, natuke läheb aega või tulevad sõnad välja teistmoodi – blokkide, korduste või venitustega. Teiste noortega võib kokku leppida, et teise jutule vahele ei segata.



Muuda plaani vastavalt tagasisidele.

Kui ikkagi ilmneb, et teised noored näiteks narrivad kogelevat noort või kogelev noor ei julge ühisüritustest osa võtta, saab minna tagasi planeerimisprotsessi juurde ning muudatusi teha.

Kuidas aidata kogeleva noore käitumist muuta?

When the YPWS has individual goals and has made a hierarchical plan, they can start carrying out steps of the plan and write down how it went in the 'Behavior diary'. Here are some sample questions the YW can ask the YPWS to encourage starting to carry out planned behaviors:

Kui valmis sa oled, et selle muutmise algust teha?



Mis sa arvad, mis takistab sind seda muutust ellu viimast?

Kas ma võin küsida, miks sa hindasid, et sa oled X punkti (nt 5) kindel selle ülesande täitmisel, aga mitte X (mingi madalam skoor, nt 4)? (See küsimus motiveerib noort selgitama, miks ta saab selle ülesandega hakkama.)

Kui mõned tegevused on juba sooritatud, oleks hea, kui noor saaks aeg-ajalt noorsootöötajaga kohtuda ja arutada, mida ta teinud on ja kuidas ta end tundnud on. Vastavalt sellele saab noorsootöötaja muutust peegeldada ja noor saab vastavalt vajadusele plaanis muutusi teha (lisa 2). Kui noor on endale näiteks liiga keerulise ülesande valinud, kus ta ei tule rääkimisega toime või tunneb end halvasti, võib soovitada talle lihtsama ülesande valimist (Westra, 2012). Samuti oleks väga hea, kui omavahel saaks kokku grupp kogelevaid noori, kus nad saaksid oma kogemusi jagada.



Lühidalt käitumisest:

- Kui võimalik, võta arvesse kogeleva noore erisoove; ära tekita survet kiiresti rääkida; ära ütle sõnu ette; lase kogelejalt oma mõtted lõpetada; ära pöörita silmi, kui kogeleja ei saa sõnu välja öelda; hoia silmsidet; ära õpeta kogelejat, kuidas rääkida. Vajadusel tegele kogeluse teadvustamisega.
- Aruta noorega tema käitumise tabelis kirjepandut ning aita vajadusel plaani muuta.

Alati on hea kogeleja eest sõnu lõpetada

- ✕ **Vale.** Enamikule kogelejatele ei meeldi, kui nende eest sõnu lõpetatakse. Kogelejalt on enamasti lihtsam rääkida, kui talle antakse aega sõnad ise lõpetada.

Kui kogeleja aeglasemalt räägiks, siis ta ei kogeleks

- ✕ **Vale.** Kui sellised õpetussõnad, nagu „Mõttele enne, kui ütled“, „Hinga sügavalt sisse“, „Lõpeta ja alusta uuesti“, „Rahune“ või „Räägi aeglasemalt“ tegelikult ka toimiksid, siis ei kogeleks keegi.

Harjutades keerulistes olukordades olemist, harjutakse nendega ning need ei ole enam nii hirmsad

- ✓ **Tõsi.** Keerulistes olukordades olemine muudab need tavaliselt järgmine kord lihtsamaks. Tavaliselt on soovitatav harjuda kõigepealt lihtsamate olukordadega, kus inimene saab eduelamuse.

Kogelejalt on lihtsam rääkida, kui teine osapool räägib aeglaselt

- ✓ **Tõsi.** Kui noorsootöötaja oma kõnetempot vähendab, on kogeleval noorel lihtsam rääkida.



Kokkuvõte

Suured tänud, et lugesite juhendmaterjali noorsootöötajatele, kuidas töötada noortega, kes kogelevad, ja kuidas neid toetada. Juhendmaterjalis käsitlesime viit sotsiaalse infotöötamise osa, mida kogelevate noortega töötamisel arvesse võtta: kuidas kogelust ära tunda, millised on kogelusega seotud hoiakud, kuidas eesmärgi seada, kuidas tegevusplaani koostada, ja lõpetuseks – tegevuste elluviimine ja tagasiside. Need osad on esindatud igas sotsiaalses situatsioonis. Me loodame, et pärast juhendmaterjali lugemist erinevad osapooled (kogelevad noored, noorsootöötajad, logopeedid, lapsevanemad, lasteaia- ja kooliõpetajad ning teised ühiskonnaliikmed) esiteks teavad, mis on kogelus, ja osakavad kogelust ära tunda.

Teiseks teavad nad, et erinevad osapooled tõlgendavad informatsiooni erinevalt ja neil on erinevad hoiakud. Kolmandaks oskavad nad luua usalduslikke suhted, teisi kuulata, aktsepteerida ning teiste inimeste vajadusi arvesse võtta. Neljandaks oskavad nad üksteist oma plaanide koostamisel toetada. Viiendaks on neil teadmised, kuidas luua keskkond, mis aitab kogeleval noorel sotsiaalses olukordades paremini toime tulla. Nad oskavad vajadusel aidata noorel muutust ellu viia. Lisaks on juhendmaterjalis erinevaid tööriistu, meetodeid ja soovitusi kogelevate noortega töötamisel. Selline süsteemne lähenemine, kus erinevad osapooled aktsepteerivad ja toetavad üksteist ning töötavad koos ühise eesmärgi nimel, annab lootust, et oma unistused saavutatakse.

Käitumise tabel

Lisa I

Eesmärk	Olulisus sinu jaoks 0-10	Kui kindel sa oled, et saavutad oma eesmärgi 0-10
.....	0 1 2 3 4 5	0 1 2 3 4 5
.....	6 7 8 9 10	6 7 8 9 10
.....		
.....		

0 = ei ole üldse oluline
10 = väga oluline

0 = ei ole üldse kindel
10 = väga kindel

Tegevused

Koosta hierarhiline plaan. Reasta sammud kõige lihtsamast „1“ kõige raskemani „10“, kuidas sa plaanid oma eesmärgi saavutada. Lisa ka aeg, millal sa plaanid need tegevused ellu viia.

[illegible]

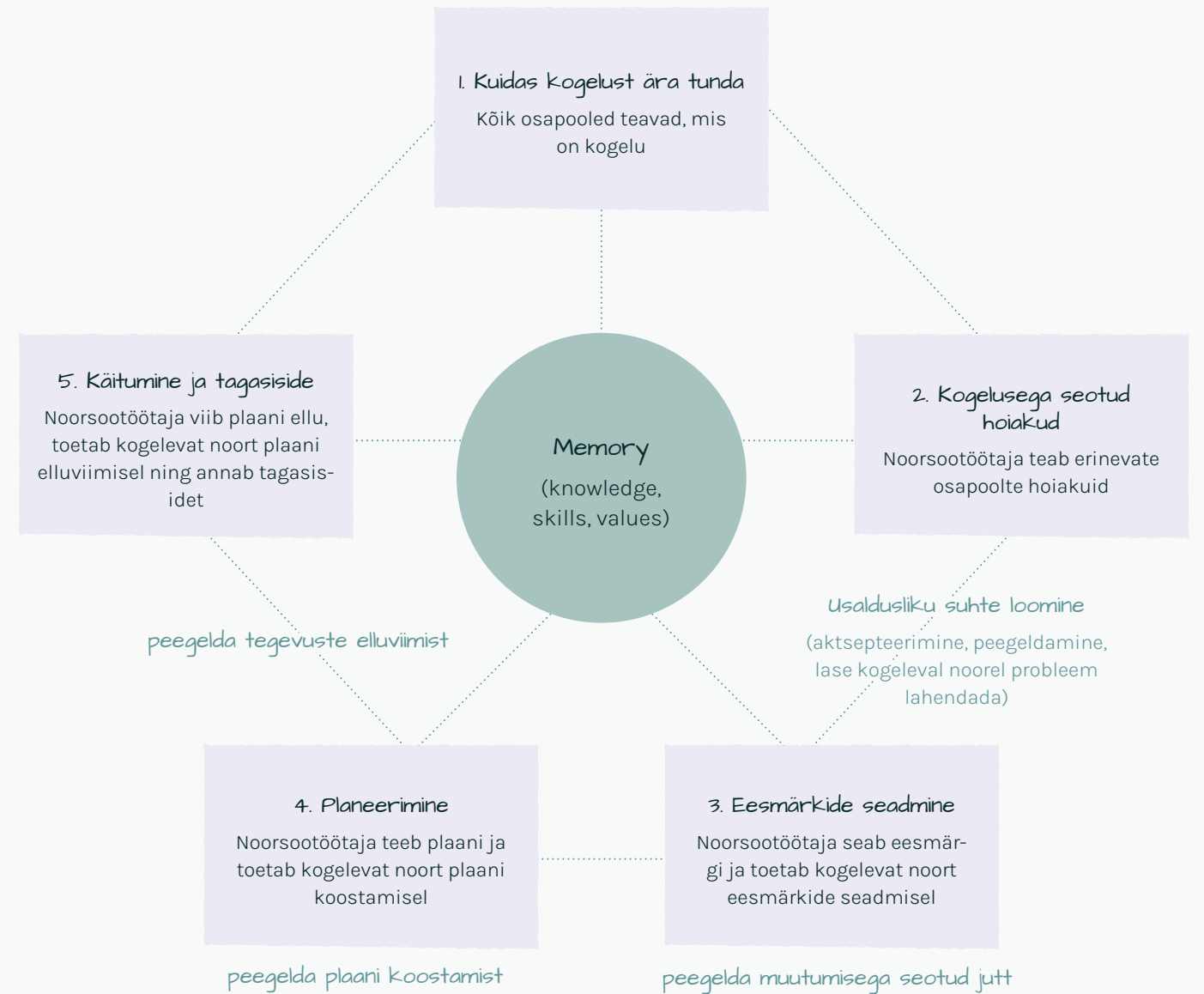
1 = halvasti
5 = hästi

märkmed

STUTTERING
is beautiful

Näidisskeem, kuidas kogeleva noorega töötada ja teda toetada

Lisa 2



Kasutatud kirjandus

Daniels, D. E., Gabel, R. M., & Hughes, S. (2012). Recounting the K-12 school experiences of adults who stutter: A qualitative analysis. *Journal of Fluency Disorders*, 37, 71-82.

Hugh-Jones, S., & Smith, P. K. (1999). Self-reports of short- and long-term effects of bullying on children who stammer. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 141-158.

Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115, 74-101.

Rind, E., & Rind, P. (2003). The stutterer in the classroom: A guide for the teacher. New Rochelle, NY: Stuttering Resource Foundation. Retrieved from http://www.isastutter.org/CDRomProject/teacher/teacher_main.html. Last visited 19.04.2020

Guitar, B. (2014). *Stuttering: An integrated approach to its nature and treatment*. (4th ed.). Baltimore: Williams and Wilkins.

Panicoa, J., , Healeyb, E. C., Knopikc, J. (2015). Elementary school students' perceptions of stuttering: A mixed model approach. *Journal of Fluency Disorders* 45 (2015) 1-11.

Rollnick, S. A., Kaplan, S. A., & Rutschman, R. A. (2016). *Motivational Interviewing in Schools : Conversations to Improve Behavior and Learning*. The Guilford Press, New York London.

St. Louis, K., O., Irani, F., Gabel, R., M., Hughes, S., Langevin, M., Rodriguez, M., Scott, K., S., Weidner, M., E., (2017). Evidence-based guidelines for being supportive of people who stutter in North America. *Journal of Fluency Disorders*. Vol. 53, 1-13. doi. org/10.1016/j.jfludis.2017.05.002

The stuttering foundation. (2010). *Stuttering: Straight Talk for Teachers*. A Handbook for Teachers and Speech-Language Pathologists. https://www.stutteringhelp.org/sites/default/files/Migrate/teacher_book_2010.pdf. Last visited 19.04.2020

Toomela, A. (2015). Towards understanding biotic, psychic, and semiotically mediated mechanisms of anticipation. Nadin, M.. *Anticipation: Learning from the past*. (431-455). Springer.10.1007/978-3-319-19446-2_26.

Waringa, A., Ribbers, A. (2015). *E-Coaching: Theory and Practice for a New Online Approach to Coaching*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Westra, H. A. (2012). *Applications of motivational interviewing*. *Motivational interviewing in the treatment of anxiety*. Guilford Press.



Kuidas toetada noort, kes kogeleb:

1. Anna kogelevale noorele aega sõnade väljaütlemiseks.
2. Ära tekita survet kiiresti rääkida.
3. Ära ütle sõnu ette.
4. Lase kogelejal oma mõtted lõpetada.
5. Säilita silmside.
6. Ära õpeta kogelevale noorele, kuidas rääkida.
7. Ära eelda, et kõik kogelejad soovivad ilma kogelemata rääkida. Kogeluse vastu ei ole olemas ravi, seda saab ainult õppida paremini kontrollima ja aktsepteerima.

