

Leinetoetussessiooni ülesehitus

1. Ettevalmistus

Edukas nõustamisprotsess algab hoolika ettevalmistusega. Nõustaja roll on luua õhkkond, mis soodustab avatud suhtlust ja loovust.

Eesmärk: luua turvaline ja usalduslik keskkond, kus osalejad tunneksid end vabalt.

Häälestus: nõustaja rahulikkus ja kohalolu kanduvad edasi ka osalejatele.

Kohtumise ettevalmistus: ruumi seadmine, rekvisiitide ettevalmistus ning tegevuste struktureerimine vastavalt vajadusele.

2. Koostööle häälestamine

Koostöö lapse või noorega on nõustamise keskne element. See hõlmab usaldusliku suhte loomist, avatud dialoogi soodustamist ja osaleja kaasamist protsessi.

Osalejate kaasamine: küsige nende ootusi ja mõtteid.

Mänguline lähenemine: eriti laste puhul aitab see kaasa aktiivsele osalusele.

Turvalisuse loomine: kokkulepped ja selged piirid aitavad kaasa usalduse tekkimisele.

Loovuse ja avatuse toetamine

Leinanõustamises on loovus oluline, kuna see aitab inimestel väljendada tundeid, mida võib olla keeruline sõnadesse panna.

Loovust avavad tegevused:

Improvisatsioon: liikumisharjutused, rollimängud, kehaline väljendus, helid.

Sotsiomeetria: grupidünaamika harjutused, mis aitavad osalejatel üksteist paremini tundma õppida.

Sümboliseerimine: osalejad võivad väljendada oma hetke tundeid sümbolite kaudu.

3. Teema uurimine ja eneseväljendus

Kui osalejad on valmis, saab liikuda põhitegevuse juurde, mis keskendub kokkulepitud temale.

Kaotuse mõju igapäevaelule ja suhetele

Leinaga seotud tunded ja nende töötlemine

Mälestuste ja sideme hoidmine lahkunuga

Kohanemine uue reaalsusega ja tulevikule suunatud mõtlemine

4. Jagamine ja kogemuste vahetamine

Jagamine on oluline osa leinanõustamisest, kuna see võimaldab osalejatel tunnetada ühist kogemust ja leida tuge teiste lugudest.

Jagamise põhimõtted:

Vältida kriitikat ja hinnanguid

Lubada osalejatel väljendada end erineval viisil

Tagada toetav ja aktsepteeriv õhkkond

5. Täheenduse loomine

Kohtumise lõpufaasis peaks osalejatel olema võimalus mõtestada oma kogemust ja leida sellele tähendus.

Kuidas see kogemus sind edasi aitab?

Kuidas sa end praegu tunned?

Mida uut sa enda kohta avastasid?

Milliseid toetavaid strateegiaid sa edaspidi kasutad?

6. Analüüs

Muutus leinas ilmneb sageli aeglaselt ja pika aja jooksul. Leinanõustamise tulemuslikkus sõltub nii osaleja valmisolekust kui ka nõustaja empaatiast, oskustest ja kasutatud meetoditest.

Iga edasimineku, ükskõik kui väike, on oluline ja väärtuslik!

Tagasivaade:

- Kas osaleja oli avatud ja kaasatud protsessi?
- Kas tema eneseväljendus on muutunud ajapikku vabamaks?
- Kas ta osaleb kohtumistel vabatahtlikult?
- Kas osaleja väljendas soovi jätkata?

Tõhususe ja edasiste sammude analüüs:

- Mis töötas täna hästi?
- Mida saaksin järgmine kord teisiti teha?
- Kas osaleja sai vajalikke tööriistu ja tuge?
- Millal on osaleja valmis jätkama oma leinaprotsessi iseseisvalt?
- Kas on vaja täiendavat tuge või edasisi kohtumisi?

Analüüs aitab nõustajal mõista, kuidas protsess on edenenud, ning kohandada järgmist sessiooni vastavalt osaleja vajadustele. Peamine eesmärk on pakkuda turvalist ja toetavat keskkonda, kus leinaprotsess saab toimuda loomulikul ja individuaalsel viisil.