

6. veebruaril 2024 toimunud konverentsil „Targalt internetis: digitaalne heaolu ja vaimne tervis“ Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi uurimisrühma korraldatud töötuba „Digioskused ja vaimne tervis“ tugines rahvusvahelise teadusprojekti „**Noorte digipädevused**“ (**ySKILLS**) tulemustele ja materjalidele. Projektist saate lähemalt lugeda kodulehelt: [sisu.ut.ee/yskills](https://sisu.ut.ee/yskills)

Projekti raames tehti erinevaid uurimusi, neist üks Suurbritannias ja Norras, kus meediauurijad intervjuerisid noori, kellel on olnud vaimse tervise probleeme.

Koosloome-töötubades osalenud noored aitasid uuringutulemuste põhjal sõnastada kaheksa võtmesõnumit oma **eakaaslastele ja täiskasvanutele**. Laste ja noortega töötavate **tugispetsialistide** jaoks sõnastasid ySKILLS-i teadlased sama kvalitatiivuuringu põhjal üheksa soovitus, mis aitavad noori paremini mõista ning neile olukordade analüüsimisel ja oma digielu juhtimisel toeks olla.

Veebimaterjalid tõlkisid eesti keelde ja toimetasid Signe Opermann, Mari-Liis Tikerperi ja Veronika Kalmus, konsultandina andis nõu vaimse tervise koolitaja Merle Purre.


Originaalmaterjalid:

- [Noorteuuringu 8 tulemust](#);
- [9 uuringutulemust laste ja noortega töötavatele tugispetsialistidele](#).

Allpool on töölehed koos rühmatöö käigus sõnastatud kokkuvõtetega.

## I osa: Väljavõte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

1.



Noored teevad suuri jõupingutusi selle nimel, et nende internetikogemused oleksid positiivsed. Nad püüavad õppida uusi oskusi, vältida negatiivset sisu ja luua internetis enda jaoks toetavaid kohti. Nad tunnevad uhkust, kui õpivad toime tulema ja arendavad säilenõtkust.

1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenä kirja 3–5 mõtet.

## II osa: noorte soovitus (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitustega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.

Uuringus osalenud noorte soovitus (ümbrikust):

- Tunnustage nende jõupingutusi ja näidake üles siirast huvi.
- Küsige neilt, mida nad arvavad mõnest hiljutisest internetimaailmaga seotud loost – see on hea „jäämurdja“.
- Paluge neil soovitada kohti, kuhu internetis minna, ja püüdke saada sel moel aimu, mis nende internetimaailmas päriselt toimub.

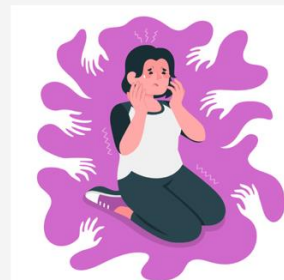
### Rühma kokkuvõte Padletis:

- Avatud arutelu noortega erinevate keskkondade kasutamisest.
- Noorte enda sisendi küsimine ja omavahel kogemuste jagamine.
- Noorte tunnustamine.
- Vajadusel noorte täiendav suunamine tulenevalt nende enda vajadustest ja väljakutsetest.

## I osa: Väljavõte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

# 2.

Internetis midagi halba või kahjustavat kogenud noored ei räägi tihtilugu juhtunust mitte kellelegi. Neil võib olla häbi, nad võivad tunda süüd või karta negatiivseid reaktsioone või tagajärgi.



1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenäkirja 3–5 mõtet.

## II osa: noorte soovitus (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitustega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.


Uuringus osalenud noorte soovitus (ümbrikust):

- Suhtuge noore vastustesse hinnanguvaba huviga ja kinnitage, et võtate neid tõsiselt.
- Kui arutate keerulisi kogemusi, tooge konkreetseid näiteid, et aidata neil end mugavamalt tunda.

## Rühma kokkuvõte Padletis:

- Toome konkreetseid keerulisi näiteid konkreetsete keeruliste kogemuste kohta.

## I osa: Väljavõtte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

3. 

Noored ei tea sageli, kust leida tuge internetis tekkinud probleemide korral. Kui **spetsialistid väldivad** noortega nende digielust **rääkimist, võib see võimendada noorte muresid internetis kogetavate raskuste pärast.**

1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenähtena kirja 3–5 mõtet.

## II osa: noorte soovitusel (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitusetega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.

Uuringus osalenud noorte soovitusel (ümbrikust):

- Noored ei oota, et täiskasvanud oleks eksperdid digiplatvormide alal, ja nad hindavad seda, kui nende digielu kohta küsitakse.
- Kui teile teeb muret tunne, et internetis juhtus midagi probleemset, siis tooge vestluses välja, mille põhjal te seda oletate, ja küsige noorelt otsesõnu juhtunu kohta.
- Probleemsete kogemuste kohta hoolivalt ja otsesõnu küsimine võib näidata noorele, et te soovite aidata.

### Rühma kokkuvõtte Padletis:

- Noored võiksid teada, et me tegelikult oleme valmis neid aitama. Teavitame neid rohkem sellest.
- Noorte mõtteid võiks jagada lapsevanematega.
- Ära nääguta!

## I osa: Väljavõtte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

# 4.

Noortel võib olla **raske leida usaldusväärseid internetiallikaid**. Nad võivad **jälgida kedagi** või **suhelda kellegagi**, kes käitub parima sõbrana, kuid samas **jagab äärmuslikku või probleemset sisu**.



1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenähtena kirja 3–5 mõtet.

### II osa: noorte soovitusel (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitustega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.

Uuringus osalenud noorte soovitusel (ümbrikust):

- Kui kuulete noore keerulistest kogemustest, püüdke mitte vältendada tugevaid emotsioone ega näida šokeerituna.
- Selle asemel püüdke aidata tal leida usaldusväärseid infoallikaid, mis aitavad mõelda kriitiliselt selle üle, mida ta internetis nägi või kuulis.
- Julgustage teda olema avatud erinevate vaadete suhtes.

### Rühma kokkuvõtte Padletis:

- Taltsuta oma emotsioone.
- Probleemi käsitlemisel ei ole ühte ainuõiget teed, vaid neid lahendusteid võib olla mitmeid erinevaid.
- Õpetada infot otsima ja leitud infot kriitiliselt hindama.

## I osa: Väljavõtte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

# 5.



Digimaailmas osalemine võib olla vaimse tervise probleemidega noortele oluline. Nad väärtustavad seda, et saavad veebis suhelda sarnaseid raskusi kogevate inimestega, pääsevad juurde kasulikule infole või leiavad võimalusi keerulistelt olukordadelt tähelepanu kõrvale viimiseks.

1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenähtena kirja 3–5 mõtet.

### II osa: noorte soovitus (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitustega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.

Uuringus osalenud noorte soovitus (ümbrikust):

- Noorega rääkides on kõige parem hoida vestluse sisu tasakaalus – arutleda võiks nii positiivsete kui negatiivsete tahkude üle.
- Abiks võivad olla küsimused selle kohta, millal noored internetti kasutama hakkasid, mis neis põnevust tekitas ning mis tegevused neile internetis meeldivad.
- Seejärel küsige, kas midagi on muutunud, ja kui on, siis millal ja miks.

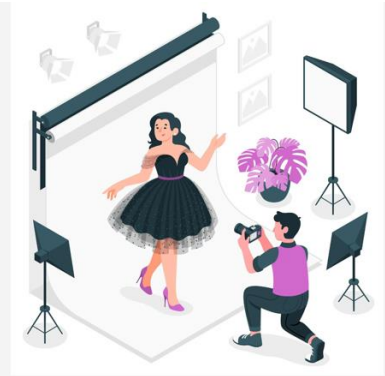
### Rühma kokkuvõtte Padletis:

- Digimaailmas tegutsedes peaks noor olema kursis nii ohtude kui võimalustega.
- Näita üles huvi lapse personaalse kogemuse vastu.
- Rõhuta allikate / keskkondade usaldusväärsuse olulisust.

I osa: Väljavõtte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

6.

Isegi kui noortel inimestel on **head teadmised ja digioskused, ei kaitse see neid** kõige eest. Nad võivad ju teada, et mingit fotot on töödeldud, kuid see ei takista neil ennast sellega võrdlemast ja **nende enesekindlus võib väheneda.**



1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenä kirja 3–5 mõtet.

II osa: noorte soovitus (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitustega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks.**

Uuringus osalenud noorte soovitus (ümbrikust):


- Rääkige noortega viisil, mis aitab neil probleemi sõnastada ja mis samas tekitab neis tunde, et neid mõistetakse ja väärtustatakse, ja paneb neid iseenast positiivsemas valguses nägema.
- Küsige neilt, mida enda jaoks kasulikku nad on internetist leidnud ja mida nad saavad soovitada teistele, kes tuge vajavad.

**Rühma kokkuvõtte Padletis:**

- Fotograafia põhitõdede tutvustamine.
- Anda noortele võimalus fotosid töödelda.
- Tuua näidetena naturaalseid / töödeldud pilte.
- Enesekindlust suurendava keskkonna loomine (kleepsud peeglit).
- Arutleda, kui palju näidatakse sotsiaalmeedias teistsugust sisu – halb päev, raskuste ületamine jne. Kas ja kui palju seda võib leida?

## I osa: Väljavõtte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

7.



Digirakendused võivad noortele internetis probleeme tekitada. Näiteks võivad automaatselt sisu **soovitavad süsteemid näidata kahjulikku sisu ilma, et noor oleks seda soovinud**. Või siis võivad noored **leida end ekstreemsetest olukordadest**.

1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenä kirja 3–5 mõtet.

## II osa: noorte soovitusel (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitustega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.

Uuringus osalenud noorte soovitusel (ümbrikust):

- Jälgige hoolega oma sõnakasutust, et te noori ei arvustaks ega peaks neid vastutavaks asjade eest, mis ei allu nende kontrollile.
- Küsige, kuidas probleemid internetis üldse tekkisid – sageli võib sel olla pikk eellugu.
- Te võite soovitada noorel sihlikult otsida ja aktiivselt kasutada positiivset sisu, mis omakorda muudab seda, mida algoritmid talle edaspidi ette söödavad. Kuid andke märku, et te ei tea, kuidas see aitab, sest olukorrad ja digiteenused on erinevad.

### Rühma kokkuvõtte Padletis:

- Vanemate teadlikkuse tõstmine ning sealjuures usalduslikuma suhte tekitamine. Laps ei pruugi olla süüdi ning tal peab olema võimalus end selgitada.
- Positiivsema sisu kasutamisele suunamine.
- Arutelu selle üle, miks probleemid võivad tekkida või juba tekkisid. Vältida süüdistamist, toetada harimist, et olukord ei korduks.
- Lapsi ei tohiks pidada vastutavaks olukordade eest, mida nad kontrollida ei saa.



## I osa: Väljavõtte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

# 8.

Kui osa noori muretseb oma internetiprobleemide ilmsikstuleku pärast, sh vanemate, kooli või koguni politsei jaoks, siis **teised ei pruugi olla teadlikud riskidest** ega **isegi sellest, mis on ebaseaduslik**. Kui risk ilmsiks tuleb, võivad nad end äkitselt tunda paljastatuna ja häbistatuna.



1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele: **Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?** Palun pange punktidenäkirja 3–5 mõtet.

### II osa: noorte soovitus (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitustega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.


Uuringus osalenud noorte soovitus (ümbrikust):

- Ärge laske noorel end tunda ainsa inimesena, kes on sarnast probleemi kogunud.
- Toetage noort inimest viisil, mis aitab tal tunda, et tema kontrollib olukorra lahendamist.

### Rühma kokkuvõtte Padletis:

- Tooge näiteid elust enesest ja lahendusi nendele.
- Õpetage toimetulekumehhanisme ja kuidas neid praktiseerida.
- Olge avatud koostööle erinevate huvigruppide vahel (kodu, kool, erinevad institutsioonid).

## I osa: Väljavõtte uuringutulemustest laste ja noorte tugispetsialistidele (10 min)

9. 

Kõigil noortel ei ole ligipääsu seadmetele ja veebivõimalustele, mida nad sooviksid või mis teistel on olemas. Digitaalses ühiskonnas võib see mõjutada nende enesehinnangut ja sotsiaalset staatust.

1) Palun arutlege noortega koosloomes sõnastatud uuringutulemuse üle, vastates küsimusele:  
**Kuidas te saate kasutada seda teadmist oma töös, et noorte vaimse tervise toetada?**

Palun pange punktidenä kirja 3–5 mõtet.

## II osa: noorte soovitusel (10 min)

2) Palun avage ümbrik. Kõrvutage oma rühma mõtteid noorte ootuste ja soovitusetega ning looge neist kokkuvõtlik süntees ehk **põhiideed kaasavõtmiseks**.

Uuringus osalenud noorte soovitusel (ümbrikust):

- Rõhutage, et noored on teadmiste ja tehnoloogia kasutamise oskuste poolest erinevad, et nad ei tunneks survet olla igas asjas eksperdid, kes oskavad kõigega toime tulla.
- Ärge pidage enesestmõistetavaks kallist tehnoloogiat või head Wi-Fi-ühendust, sest need ei pruugi olla kõigi noorte jaoks kättesaadavad.