



SOTSIAALMINISTEERIUM



# Lastele suunatud ruumide kujundamine tugiteenuste pakkumiseks igapäevakeskkonnas

Tallinn 2025



**Väljaandja:**

Sotsiaalministeerium  
Suur-Ameerika 1  
Tallinn 10122  
Telefon: +372 626 9301  
Faks: +372 626 9209  
[info@sm.ee](mailto:info@sm.ee)

Juhendmaterjali tellis Sotsiaalministeerium ja koostas disainiagentuur Velvet. Juhendmaterjal on koostatud Euroopa Sotsiaalfondi toetuse andmise tingimuste „Mitmekülgse abivajadusega lastele teenuste väljatöötamine ja arendamine” raames.

**Koostaja:** Hanna-Stella Haaristo / Velvet

**Kujundus:** Keiu Grossberg / Velvet

**Toimetus:** Luisa Tölkebüroo

Täname kõiki intervjueeritud eksperte, praktikuid, noori ja lapsevanemaid oma kogemuse jagamise ja väärtuslike mõtete eest - teie panus juhendmaterjali valmimisse oli väga oluline.

Juhendmaterjalis sisalduva teabe kasutamisel palume viidata allikale. Soovitatav viide: Haaristo, H-S. (2025). *Soovitused ruumide kujundamiseks lastele toetavate teenuste pakkumisel igapäevakeskkonnas*. Juhendmaterjal. Tallinn: Velvet.

Trükis: ISBN 978-9908-9767-0-9

Elektroniline väljaanne (PDF): ISBN 978-9908-9767-1-6

# 1. Sissejuhatus

## Miks see juhend sündis?

Iga laps väärrib ruumi, kus ta tunneb end turvaliselt, julgeb end väljendada ning saab oma keha ja tundeid paremini tundma õppida. Sageli ei ole tugiteenuse suurim takistus mitte puuduv spetsialist, vaid keskkond ise – liiga valge, liiga vali, liiga külm või liiga kiirustav.

See juhend on sündinud soovist muuta teenuseruumid inimlikumaks. Mitte suuremaks ega kallimaks, vaid teadlikumaks. Ruumideks, mis aitavad lastel rahuneda ja vanematel hingata sügavamalt juba enne, kui esimene vestlus algab.

Juhend on loodud koostöös spetsialistide, lapsevanemate, kohalike omavalitsuste ja teenuseosutajatega ning tugineb päriselulistele kogemustele. See ei ole teoreetiline unistus, vaid praktiline tööriist, mis sisaldab katsetusi, õnnestumisi ja ausaid õppetunde tavaelust.

## Mida sellest juhendist leida võib?

Juhend viib lugeja samm-sammult läbi eri tasandite ja otsuste, mida ruumi kujundamisel teha saab.

Siit leiab:

- disainipõhimõtted, mis aitavad aru saada, millest üldse alustada ja millele alati mõelda;
- kolme vaate peatüki, milles antakse suuniseid lapse, vanema ja spetsialisti ruumikogemuse kujundamiseks;
- eelarvestsenaariumid, mis näitavad, mida on võimalik teha väikese, keskmise ja suure eelarvega nii uues majas kui ka olemasolevas hoones;
- praktilise kontrollnimekirja, mille abil saab kiiresti hinnata, kas ruum päriselt toetab kõiki osalejaid;
- kogemuslood ja ruuminipid, mis toovad juurde elulisi näiteid ja väikeseid ideid, mida saab kohe kasutusele võtta.

Juhendit võib lugeda algusest lõpuni või kasutada seda nagu tööriistakasti: võtta just see osa, mida on parasjagu mõne ruumimuudatuse või otsuse jaoks vaja.

## Mida see juhend aitab muuta?

Eestis on palju lapsi, kes vajavad oma arengus lisatuge – olgu selle põhjuseks füüsilised, vaimsed, sensoorsed või keskkonnast tulenevad eripärad. Samal ajal on tugiteenused sageli koondunud kaugetesse ja väga ametlikes keskkondadesse. Perede jaoks võib see tähendada pikki sõite, ajakulu ja väsimust juba enne, kui lapsele üldse teenust osutama hakatakse.

See juhend aitab muuta mõtteviisi: teenuseruum ei pea alati olema suur ja eraldiseisev. Tihti piisab läbimõeldud muudatustest igapäevakeskkonnas – koolis, lasteaias või kogukonnakeskuses –, et luua koht, kus toetav töö saab päriselt toimida. Samal ajal on juhendist kasu ka neile, kelle mõtteviis on juba muutunud, kuid kes vajavad ideid, praktilisi näiteid ning tuge lahenduste rakendamisel ja elluviimisel. Fookus ei ole ideaalruumil, vaid parematel otsustel.

## Miks just igapäevakeskkond?

Lapse jaoks ei ole miski rahustavam kui tuttav ja turvaline keskkond. Tavapärased koridorid, oma klass, tuttav trepp, teadaolevad lõhnad ja helid loovad turvatunde, mis toetab last, olenemata sellest, kus teenust osutatakse. Kui seda tehakse tuttavas keskkonnas, ei pea laps esmalt võõras paigas kohanema, vanemal on suurem kontroll olukorra üle ja spetsialist näeb last loomulikumas olekus. See juhend suunab eelkõige märkama ja kasutama igapäevavarume, kuid on abiks ka teistes teenuskeskkondades, kus soovitakse luua lapsele toetavat, turvalist ja inimlikku ruumi.

## Kellele see juhend on mõeldud?

Juhend on mõeldud neile, kes kujundavad ruumi teadlikult või vaikimisi, näiteks:

- kohalike omavalitsuste töötajatele;
- koolide ja lasteaedade juhtidele ja haridustöötajatele;
- erialaspetsialistidele;
- tervishoiu-, sotsiaal- ja rehabilitatsiooniteenuste korraldajatele;
- kogukonnakeskuste arendajatele;
- ruumiplaneerijatele ja sisekujundajatele ning
- kõigile neile, kes usuvad, et ruum aitab väljendada hoolivust inimeste suhtes.

## 2. Disainipõhimõtted

Järgnevad disainipõhimõtted aitavad mõtestada, mida tähendab toetav ruum laste ja perede teenuste kontekstis. Nendes põhimõtetes ei kirjeldata ainult ruumi välimust, vaid seda, kuidas ruum saab vähendada pinget, suurendada turvatunnet ja toetada inimeste igapäevast koostööd.

### Universaalne disain ja ligipääsetavus

Head ruumi saavad kasutada kõik lapsed, olenemata nende kehalistest, sensorsetest või suhtluslikest eripäradest. Ligipääsetavus ei ole eraldi lisaväärtus, vaid ruumi loomulik osa – nii liikumisel, tajumisel kui ka osalemisel.

Universaalne disain tähendab peale füüsilise ligipääsetavuse ka võimalust oma võimete piires osaleda aruteludes ja planeerimises. Ruum peaks toetama visuaalset ja käelist mõtlemist: seal peaksid olema pinnad, kuhu saab paigutada pilte, sümboleid, jooniseid või kaarte, ning seinad või tahvlid, mida laps näeb, ulatab puudutada ja saab soovi korral täiendada. Tööd ei tehta üksnes täiskasvanu laua kõrgusel, vaid nii, et laps on protsessi päriselt kaasatud. See eeldab avaraid ja takistusteta liikumisteid, reguleeritava kõrgusega töö- ja hoolduspindu ning tualette ja pesemisvõimalusi, mida on päriselt mugav kasutada.

Universaalne disain tähendab ka arvestamist allergia ja kehalise tundlikkusega, et ruumi saaksid kasutada võimalikult paljud lapsed.

Universaalne disain ei muuda ruumi haiglapalatiiks, vaid loob tunde, et siin on arvestatud erinevate kehade, võimete ja vanustega.

### Turvalisus, privaatsus ja rahu

Turvalisus on midagi enam kui kukkumist ennetavad lahendused. See on tunne, et ruumis on lihtne olla ka siis, kui inimene ei tea veel, kuhu istuda, mida öelda või kuidas käituda. Turvaline ruum ei tekita kohmetust ega võõristust, vaid annab vaikimisi märku, et siia võib tulla sellisena, nagu parasjagu ollakse.

Kui ruum on loogiline ja arusaadav, ei kulu inimese tähelepanu selle peale, kas ta teeb midagi valesti. Fookus saab jääda sellele, mille pärast tuldi. Selline ruum aitab kehal lõdvestuda juba enne, kui ollakse valmis oma mõtteid või tundeid sõnadesse panema.

Turvatuks algab helist ja valgusest. Kaja ja pidev müra väsitavad närvisüsteemi, samas kui pehmed servad, korrastatud keskkond ja teadlikult vähendatud visuaalne koormus loovad rahu. Oluline on, et ruumi saaks vajaduse korral osaliselt sulgeda ja valgust reguleerida: hämaram valgus rahustab, eredam valgus toetab keskendumist.

Traumateadlik ruum ei sunni inimest kindlal viisil käituma. See annab valikuvabaduse ja kontrollitunde: võimaluse valida istumiskoht ja vahemaa, vajadusel korraks eemalduda ning rääkida ka rasketest teemadest nii, et keegi ei tunne end nurka surutuna. Selge ja rahulik struktuur aitab edasi liikuda ka siis, kui esmareaktsioon on tardumine.

### Mitmefunktsioonilisus ja paindlikkus

Paljudes kohtades peab üks ruum täitma mitut rolli: toimima nii lapse individuaalse vestluse, perekohtumise kui ka laiema võrgustikutöö ruumina. Seetõttu ei saa ruum olla jäik ega üles ehitatud ühe kindla olukorra järgi.

Liigutatav mööbel võimaldab ruumi olenevalt osalejate arvust ja tööviisist kiiresti ümber seada. Toolide paigutus ringis või hobuserauana aitab vältida hierarhilisi olukordi ja toetab võrdset suhtlust. Ümarad või ovaalsed lauad loovad tasakaalu, asetades kõik osalised samale tasandile.

Paindlik ruum pakub ka piisavalt suuri ja päriselt kasutatavaid ühiseid tööpinde: seinu, tahvleid või muid lahendusi, kuhu saab kirjutada ja materjale kinnitada. Varjatud panipaigad hoiavad ruumi visuaalselt rahulikuna: kõik vajalik on olemas, kuid mitte pidevalt silme ees. Reguleeritav valgustus ja lihtne üleminek individuaaltöölt rühmatöole aitavad ruumil teenust toetada, mitte seda takistada.

Paindlikkus ei ole mugavus, vaid eeltingimus, et ruum ei hakkaks teenuse eesmärgile vastu töötama.

## Koostöö ja läbipaistvus

Läbipaistvus tähendab, et asju arutatakse lapse ja perega koos, mitte nende eest. Ruum saab seda otseselt toetada või takistada.

Koostööd toetav ruum võimaldab kõigil osalistel näha sama infot – olgu selleks tahvel, paber või ekraan. See aitab vältida olukordi, kus tähtis teave jääb vaid spetsialisti märkmikku. Ruum peaks toetama visuaalsete ülevaadete ja kaardistuste loomist viisil, kus laps ja pere saavad neid vaadata, puudutada ja täiendada.

Selleks on vaja piisavalt suuri tööpinde ja võimalust jätta osa materjale järgmiseks korraks alles, kui pere sellega nõustub. Samuti peab ruumis olema läbimõeldud kohti, kus pere materjale hoida nii, et need oleksid kaitstud, kuid vajaduse korral kiiresti kättesaadavad.

## Lapsekeskne ja peresõbralik käsitlus

Ruum ei ole ainult teenuse osutamise koht, vaid osa lapse kogemusest. Kui ruum on liiga külm, steriilne või agressiivsetes toonides, jääb lapse keha valveseisundisse. Toetav ruum on soe ja pehme ning seal leidub kohti, kus saab vajaduse korral loomulikult ja turvaliselt viisil omaette olla.

Lapsekeskne ruum võimaldab lapsel ise tegutseda: seal on joonistuspinnad, töövahendid on kättesaadavad ja laps saab valida, kas ta töötab laua taga, põrandal, väikese lauakese juures või rahulikus pesas.

Oluline on arvestada ka vanusega. Väikelastele mõeldud pildid ja mänguasjad võivad teismelistes tekitada tunde, et ruum ei ole neile. Seetõttu peaks keskkond olema tasakaalus ja neutraalne, et see sobiks eri vanuses lastega töötamiseks.

Vanema jaoks peab ruum looma selguse ja väarikustunde. Seal peaks olema koht ootamiseks, võimalus privaatselt vestelda ja olla lapse lähedal. Spetsialisti jaoks tähendab peresõbralik ruum seda, et töövahendid on käepärast, ruumi paigutus toetab koostööd ning vajaduse korral saab kaasata ka teisi osalisi.

**Kokkuvõttes** võib öelda, et hea ruum on korraga **ligipääsetav, rahustav, paindlik ja inimlik.**

See loob tingimused, kus **laps tunneb end turvaliselt, vanem kaasatuna ja spetsialist saab rahulikult oma tööd teha.**

Ruum ei ole kunagi neutraalne – see kas toetab või takistab. Hästi kavandatud ruum toetab alati.

### 3. Kolm vaadet ruumile

#### Kolme vaate loogika – miks see käsitlus on oluline?

Lastele ja peredele mõeldud teenuse ruum ei ole lihtsalt füüsiline koht, kus toimub vestlus, teraapia või hindamine. Ruum on teenuse osa, mõnes olukorras isegi esimene ja kõige mõjukam sekkumine. Enne kui laps midagi ütleb või vanem jõuab oma mure sõnastada, on ruum juba saatnud sõnumi, kas siin on turvaline või mitte.

Inimesed kogevad sama ruumi väga erinevalt:

- laps otsib turvatunnet,
- vanem otsib selgust ja toetust,
- spetsialist otsib töökindlat keskkonda.

Igal neist on oma vajadused, hirmud, ootused ja viis, kuidas nad ruumi tajuvad. Kui ruumi kavandamisel arvestatakse ainult ühe sihtrühmaga, kannatavad teised kaks. Lapsele võib liiga ametlik ruum olla hirmutav. Spetsialistile ei sobi ebaloogiline ruum, sest see muudab töö killustatuks. Vanemat mittearvestav ruum tekitab pinget, mis kandub lapsele üle. Et ruum toetaks kõigi heaolu ja looks tingimused tõhusaks tööks, kasutame selles juhendis **kolme vaate süsteemi**.

See tähendab, et vaatleme ruumi teadlikult kolme paralleelse kogemusmaailma kaudu:

- **lapse vaade**, milles on olulisel kohal turvatunne, mängulisus, privaatsus ja sensoorne sobivus;
- **vanema vaade**, milles on tähtis mõistetavus, mugavus, väärikus ja kaasatus;
- **spetsialisti vaade**, kus on oluline töökorraldus, turvatunne, akustika, valgus ja erialane toimivus.

Kolme vaate loogika toetub teenusedisaini põhimõttele: ruumi kvaliteet ei teki ühe rühma eelistamisest, vaid erinevate vajaduste vahel tasakaalu leidmisest. Hea ruum ei vali poolt, vaid toetab korraga last, vanemat ja spetsialisti. Kui neid kolme vaadet hoida ruumi kavandamisel kogu aeg teadlikult meeles, muutub ruum meie vaikseks liitlaseks: see ei sega, ei ehmata ega väsita, vaid aitab.



Lapse vaade



Vanema vaade



Spetsialisti vaade

## Lapse vaade: turvatunne, mänguline kontroll ja sensoorne rahu

Lapse jaoks on ruum esimene sõnum. Enne kui keegi midagi ütleb, enne kui algab teraapia või tegevus, on laps juba vastu võtnud ruumi meeleolu. Laps ei hakka ruumi teadlikult hindama nagu täiskasvanu, kuid ta tajub seda väga täpselt. Keha ja meel reageerivad valgusele, helile, temperatuurile, lõhnadele, pindadele ning sellele, kui arusaadav või segane keskkond tundub.

Mõned lapsed märkavad ja keskenduvad ka detailidele, mida täiskasvanu võib pidada kõrvaliseks: ebameeldiv lõhn, liiga intensiivne või detailne pilt seinal, värviline pall nurgas, katkine ese või midagi harjumuspärasest erinevat. Need stiimulid võivad äratada uudishimu, ärevust või viia tähelepanu hetkest ja suhtlusest eemale.

Kui ruum on liiga ere, vali, külm või ülekoormatud, hakkab lapse närvisüsteem end kaitsma. See võib väljenduda rahutuses, eemaldumises, agressiivsuses või täielikus sulgumises. Seepärast ei ole lapse vaates keskkond kunagi lihtsalt taust, vaid see on aktiivne osa kogemusest ja sageli ka osa sekkumisest.

## Turvatunde loomine

Turvaline ruum ei teki juhuslikult. See on teadlikult kujundatud keskkond, mis annab lapsele vaikiva sõnumi, et siin ei pea olema valvel. Turvatunne ei sünni ainult spetsialistiga suheldes, vaid see peab olema tajutav juba ruumis endas.

Turvatunnet toetavad:

- pehmed ja ümarad vormid teravate nurkade asemel;
- soojad, looduslikud ja puudutamiseks meeldivad materjalid;
- lapse silmade kõrgusele paigutatud esemed;
- lapse mõõtkavale sobiv mööbel;
- valikuvõimalused, kus ja kuidas olla;
- visuaalselt rahulik, mitte ülekoormatud keskkond.

Rahulikud värvitoonid, näiteks beežid, hallikad, mahedad rohelised ja terrakota varjundid, aitavad närvisüsteemil rahuneda. Väga erksad kontrastid ja mustrid mõjuvad lapsele sageli ülevoolavana, isegi kui need täiskasvanu silmis tunduvad rõõmsad. Turvatunne tekib siis, kui laps ei pea end ruumis kaitsma.

## Mängulisus ja kontrollitunne

Lapse jaoks tähendab turvalisus sageli võimalust teha väikeseid valikuid. Kui kõik on jäik ja ette määratud (kus istuda, kuidas olla, mida kasutada), võib see tekitada temas abitust. Kui laps saab valida, tekib kontrollitunne ning see omakorda loob tema jaoks turvalisust. Ruum saab seda teadlikult toetada järgmiselt:

- erinevad istumisvõimalused (kott-toolid, põrandapadjad, madalad pingid, pehmed tugitoolid);
- väikesed lauad või tööpinnad, kus saab midagi kätega teha;
- lubatud liikumine – võimalus püsti tõusta, kohta vahetada, sirutada.

Kui lapsel on käelist tegevust (joonistamine, voolimine, legodega mängimine), on mõttekanalid sageli avatumad. Kehaline liikumine aitab ajul rahuneda. Ruum, mis seda takistab, ei toeta last. Ruum, mis seda lubab, töötab koos lapsega. Oluline on mõista, et mängulisus ei tähenda kaost. See tähendab turvalist struktureeritud vabadust.



Lapse vaade

## Sensoorne keskkond

Paljud lapsed ei oska sõnades kirjeldada, mis neid häirib. Keha väljendab seda rahutuse kaudu. Seepärast tuleb sensoorne keskkond teadlikult läbi mõelda.

- **Valgus.** Pimestav, külm või vilkuv valgus suurendab sisemist pinget. Hajus, sooja värvitemperatuuriga (kuni 2700 K) ja reguleeritava tugevusega valgus aitab rahuneda. Ideaalne on, kui valgust saab lapse seisundi järgi muuta.
- **Heli.** Kaja, koridorimüra, teiste ruumide hääled koormavad närvisüsteemi. Abiks on tekstiilid, vaibad, seinapaneelid ja kardinad, mis heli neelavad või summutavad. Ka täielik vaikus ei sobi kõigile lastele. Mõnele lapsele aitab rahunemisel ühtlane ja pehme taustaheli, mida saab vajaduse korral sisse või välja lülitada.
- **Temperatuur.** Liiga külm ruum hoiab keha pinges ja takistab lõõgastumist, liiga soe ruum võib muuta lapse loiuks, ärritunuks või rahutuks. Füüsiline ja emotsionaalne lõõgastus on võimalik vaid siis, kui kehal on termiliselt mugav ja tasakaalus olla.
- **Visuaalne rahu.** Liiga kirju ruum hajutab tähelepanu. Palju mustreid, plakateid ja kontraste väsitavad aju. Mida keerulisem on lapse sisemaailm, seda rahulikum peaks olema ruum.
- **Allergiavabad lahendused.** Rohelised taimed muudavad ruumi pehmemaks ja elusamaks ning aitavad vähendada steriilset või ametlikku tunnet. Oluline on valida taimed, mis ei ole mürgised, ei põhjusta allergiat ning millel puuduvad okkad ja teravad leheservad. Vaibad võivad toetada ruumis akustilist ja kehalist rahu, kuid ka nende kasutamisel tuleb arvestada ohutuse, hooldatavuse ja allergiariskiga.

- **Rahunemisvõimalus ruumis.** Heas ruumis on alati koht, kuhu saab taanduda, ilma et see tunduks karistusena. Selline koht võib olla:
  - kardinaga eraldatud nurgake;
  - väike telk või pesa;
  - eraldi valgusallikas (soe, mitte ere);
  - pehmed padjad või raskustekk;
  - rahustavad sensoorikavahendid.
 See ei ole põgenemisnurk, vaid koht, kus olukorda reguleerida – paik, mis aitab lapsel rahu taastada. Kui laps soovib eemale tõmbuda, ei ole see halb käitumine, vaid tema viis olukorraga toime tulla. Kui toetavat ja turvalist kohta ei ole, leiab laps endale alternatiivi: tualeti, koridorinurga, lauaaluse või mõne muu koha, kus ta saab end kaitsta ja ülekoormust vähendada. Eesmärk on, et lapsel oleks selleks olemas teadlikult loodud, turvaline ja väärkas koht – selline, mis toetab eneseregulatsiooni, mitte ei teki juhuslikult või sunniga.

**Kokkuvõttes** on lapse vaates hea ruum selline, kus keha saab rahuneda, meel keskenduda, laps tunneb end nähtuna, mitte ehmatanuna, tal on valikuvõimalus, mitte sund, ja tal on koht, kuhu taganeda. Kui ruum toetab lapse närvisüsteemi, saab alata tõeline töö – õppimine, rääkimine, paranemine.

## Kogemuslugu: Kui lapse joonistused pandi seinale, kuid mitte dekoratsiooniks

Ühes teenuskeskkonnas pandi laste joonistused seinale mitte näituse, vaid kuuluvuse pärast. Lapsed hakkasid ruumis teisiti liikuma – nad otsisid oma töid pilguga ja tundsid, et ruum „mäletab“ neid.

**Õppetund:** kuuluvus tekib, kui ruum „tunneb“ lapse ära.

## Vanema vaade: väärikus, selgus, rahu ja partnerlus

Vanem tuleb tugiteenuste ruumi sageli nähtamatu pagasiga. Tema sees on mured, süütunne, väsimus, lootus ja hirm korraga. Laps tajub seda kohe. Kui vanem on pinges, on pinges ka laps. Seetõttu ei ole ruum ainult lapse keskkond, vaid ka vanema närvisüsteemi reguleerimise koht.

Vanema jaoks tähendab väärikus tundet, et ta ei ole ruumis segav, hinnatav ega kõrvaline, vaid oodatud ja arvestatud partner. Hea ruum ei pane vanemat ootaja rolli pingil koridoris, vaid paneb ta tundma inimesena, kelle kohalolu on tähtis.

*„Vanema jaoks tähendab väärikus tundet, et ta ei ole ruumis segav, hinnatav ega kõrvaline, vaid oodatud ja arvestatud partner.“*

## Selgus ja etteaimatavus

Vanem vajab keskkonda, mis vähendab teadmatust. Ebakindlus ruumis liikumisel, teadmatus, kuhu istuda või mida järgmisena teha, suurendab ärevust. Ärevus kandub automaatselt lapsele üle, isegi siis, kui vanem püüab seda varjata. Ruum saab vanemat toetada väga konkreetsete lahendustega. Oluline on, et:

- sisenemine oleks loogiline ja rahulik, mitte kaootiline;
- istekohtade ja ootealade tähendus oleks selge (nt visuaalne märgistus, mööbli loogiline paigutus);

- oleks arusaadav, kuhu panna üleriided, jalanõud, kärud, kotid, et vanem ei peaks hoidma kõike süles;
- vanemal oleks võimalik last näha nii palju, et tekiks rahu, kuid mitte nii, et laps tunneks end pideva kontrolli all.

Tähtis on ka akustiline etteaimatavus: vanem ei tohiks kuulda teiste perede vestlusi ega karta, et ka tema enda juttu võidakse pealt kuulata. Kui ruum annab kindlustunde, et vestlused on privaatsed, saab vanem keskenduda sisule, mitte muretsemisele. Arusaadav ruum aitab vanemal lõdvestuda ja välja hingata.

## Mugavus ja väärikus

See, kuidas vanem istub, mõjutab otseselt seda, kuidas ta ennast tunneb. Kui ruum meenutab ametiasutust (kõvad toolid, ere valgus, laud nagu barjäär), tekib alateadlik kaitseasend. Vanem ei tunne end koostööpartneri, vaid vaatlusalusena. Hea ruum loob teistsuguse tunde. See on ruum, kus:

- saab mugavalt istuda (tugitoolid, pehmed istmed, mitte ainult kontoritoolid);
- on pehme ja hajus valgus, mitte ereda prožektoriga ülekuulamisruum;
- on koht üleriiede, koti ja lapse asjade jaoks;
- on tehniliselt lihtne olla kohal – ruum ei sunni õigesti istuma, vaid lubab lõdvestuda.

Kui vanem tunneb end ruumis inimese, mitte juhtumina, muutub ka koostöö spetsialistiga sisulisemaks ja avatumaks.



Vanema vaade

## Ooteala kui osa teenusest

Ootamine ei ole neutraalne aeg, see on sageli kõige pingelisem hetk kogu protsessis. Hea ooteala ei ole lihtsalt hulk toole seina ääres, vaid ruum, mis aitab kehal rahuneda ja mõtetel korrastuda. Toetavas ootealas on:

- pehmed istumisvõimalused;
- soe, rahulik valgus;
- külma plasti asemel eelistatud looduslikke materjale (puit, tekstiil);
- võimalus juua vett või sooja jooki;
- lapsel võimalus teha väikest rahulikku tegevust;
- ligipääsetav tualettruum;
- vanemal selge arusaam, mis hakkab juhtuma (lühikesed selgitused, pildid, ekraanid).

Oluline on mõelda ka praktilistele hetkelahendustele: näiteks kus saab olla noorem laps, kui vanem peab korraks tualetti minema, nii et keegi ei oleks ärev ega ebaturvalises olukorras. Mida rahulikum on vanem enne teenuse algust, seda rahulikum on ka laps.

## Ruumi roll emotsionaalses toetamises

Vanemad kannavad sageli rohkem, kui nad välja näitavad. Nad hoiavad koos oma lapse tundeid ja omaenda ärevust. Selleks on vaja ruumis kohta, kus saab korraks peatuda, ilma et keegi vaataks või hindaks. See võib olla:

- väike eraldatud nurgake ootealas;
- privaatne ruum, mis ei ole tualett;
- visuaalselt ja heliliselt eraldatud ala.

Selline koht ei ole mugavus ega luksus, vaid osa psühholoogilisest turvalisusest. Kui vanemal on koht, kus ta saab end koguda, naaseb ta lapse juurde rahulikuma ja tugevamana. See annab lapsele märku, et kõik on korras.

## Partnerluse ruum

Kõige olulisem sõnum, mida ruum saab kanda, on see, et sa ei ole siin üks ja sa ei ole kõrvalrollis. Partnerlust toetav ruum ei sea spetsialisti füüsiliselt vanemast kõrgemale, ei kasuta lauda barjäärina ega sunni vastanduvat istumist. Hea ruum lubab istuda kõrvuti, vaadata ühte suunda ja langetada otsuseid koos. See ei tee vanemast pealtvaatajat, vaid meeskonnaliikme.

### Kogemuslugu:

#### Kui vanem pidi oma koha ise ära arvama

Ühes ruumis ei olnud vanemale selget kohta. Seal oli mitu tooli, laud ja laps, aga puudus arusaam, kas vanem peaks istuma, seisma, ootama või osalema. See tekitas kohmetust ja pinget juba enne, kui töö algas. Kui ruumis loodi selgem loogika – eristuv vanema istekoht ja ruumipaigutus, mis andis vaikimisi märku, kus vanem peab olema –, muutus vanema kohalolu rahustavaks. Ta ei pidanud oma kohta ära arvama, vaid sai keskenduda lapse toetamisele.

**Õppetund:** vanem vajab ruumis kohta, mis on nähtav ilma seletamiseta.

## Spetsialisti vaade: keskendumine, töövoog ja kutsealane turvatunne

Toetava teenuse kvaliteet sõltub suurel määral sellest, kui hästi spetsialist ise ruumis toimida saab. Kui laps ja vanem tunnevad end turvaliselt, kuid spetsialist peab samal ajal võitlema ebamugava mööbli, halva valguse või ebaloogiliselt planeeritud ruumiga, kannatab kogu teenuse kvaliteet. Spetsialisti vaates ei ole ruum lihtsalt taust, vaid töövahend. Hea ruum vabastab spetsialisti tähelepanu tehnilistelt takistustelt ning võimaldab keskenduda sellele, mis on kõige tähtsam: lapsele ja perele.

## Ergonoomika ja paindlikkus

Spetsialisti töö on füüsiline ka siis, kui see paistab esmapilgul istuv. Tõusmised, kummardamised, põrandal töötamine, lapsega liikumine – kõik see koormab keha. Kui ruum ei toeta liikumist, hakkab keha juba enne tööpäeva lõppu väsima. Seetõttu peaks ruum võimaldama:

- mööblit olenevalt olukorrast liigutada, see ei tohiks olla jäigalt paigas;
- istuda eri kõrgustel: põrandal, madalal pingil, tavakõrgusel;
- kasutada reguleeritava kõrgusega tööpindu;
- vabalt liikuda, ilma et peaks pidevalt midagi ümber tõstma või vältima.

Ruum, mis toetab keha, toetab ka meelt. Kui spetsialist ei pea mõtlema oma seljale või põlvedele, saab ta lapse jaoks rohkem kohal olla.

## Tööd juhtiv ruum

Hea ruum aitab hoida töövoogu. See tähendab, et vajalikel asjadel on oma loogiline koht ja ruumis ei teki päeva jooksul kaost. Praktilised põhimõtted:

- panipaigad peaksid olema käeulatuses, kuid mitte silme ees;
- asjade paigutus peaks olema järjepidev, et keha mäletaks, kus miski asub;
- tööpind peaks olema piisavalt suur, et vahendeid ei peaks üksteise otsa kuhjama.
- Kui spetsialist saab ruumi kasutada sama loogikaga iga päev, tekib tal turvatunne. See vähendab väsimust ja hoiab töö kvaliteeti.

## Kutsealane turvatunne

Ruum peab arvestama ka keeruliste olukordadega. See ei tähenda hirmu, vaid arukust. Spetsialist peab tundma, et tal on ruumis kontroll – mitte lapse, vaid keskkonna üle. Olulised põhimõtted:

- väljapääs on nähtav ja ligipääsetav, mitte diivani või laua taga;
- mööbel ei põhjusta sundasendit, kust on keeruline püsti tõusta;
- ruumis on võimalik vajaduse korral hoida vahemaad, ilma et see mõjuks tõrjuvalt.

Mõnikord ei ole diivan parim lahendus. Kuigi diivan loob hubasust, ei sobi see alati keerukate peresuhete puhul. Eraldi toolid annavad rohkem neutraalsust ja võimaldavad turvalisemat ruumilist distantsi. See ei tee ruumi külmemaks, vaid paindlikumaks.



Spetsialisti vaade

## Fookuse hoidmine

Spetsialisti jaoks on tähtis ka vaimne ergonoomika. Kui ruum on visuaalselt liiga tihe, ere või stimuleeriv, hajub tähelepanu kiiremini. Heas ruumis on:

- kasutusel rahulikud toonid;
- võimalikult vähe visuaalset müra;
- võimalus valgust töö laadi järgi kohandada.

Kui ruum toetab keskendumist, suudab spetsialist olla kohal ka siis, kui töö on emotsionaalselt keeruline.

## Kui ruum toetab spetsialisti, võidab laps

Spetsialisti vaate eesmärk ei ole mugavus mugavuse pärast, vaid kvaliteet. Kui spetsialist tunneb end ruumis turvaliselt, ta keha ei valuta ja meel ei ole ülekoormatud, saab ta teha oma tööd paremini. Hea ruum ei ole neutraalne. See töötab vaikselt meeskonnas koos spetsialistiga. vanemal selge arusaam, mis hakkab juhtuma (lühikesed selgitused, pildid, ekraanid).

### Kogemuslugu: Kui spetsialisti laud muutus barjääriks

Mõnes ruumis oli spetsialisti ja lapse vahel suur laud. See pidi kaitsma dokumente, aga tegelikult hakkas laud kaitsma inimest inimeste eest. Kui laud liikus kõrvale ja vestlus toimus väiksema tasapinna juures, oli suhe ruumis rohkem tasakaalus.

**Õppetund:** ruumibarjäärid loovad sageli emotsionaalseid barjääre.



## Kolm vaadet – üks tervik

Kui ruumi kavandada ainult ühe vaate järgi, jääb midagi alati puudu: lapsele võib tunduda ruum liiga külm, vanemale liiga segane või spetsialistile liiga piirav. Hästi toimiv keskkond sünnib seal, kus need kolm vaadet ei konkureeri omavahel, vaid toetavad üksteist. Hea ruum ei ole kompromiss kvaliteedis, vaid teadlik tasakaal.

## Ruum kui ühine kogemus, mitte kolm eraldi maailma

Kuigi laps, vanem ja spetsialist kogevad ruumi erinevalt, on nende vajadused sageli samasugused. Kõik vajavad:

- turvatunnet;
- selgust;
- võimalust olla kohal ilma pingeta.

Kui ruum on liiga ere, vali või segane, ei ole kellelgi hea. Kui ruum on rahulik, loogiline ja paindlik, tunnevad kõik end turvaliselt. Seepärast on ruumi kavandamisel kõige olulisem jälgida, kas ruum aitab kehal ja meelel rahuneda.

## Mida tuleks alati koos vaadata?

- **Valgus.** Valgus ei ole ainult nähtavuse küsimus. See mõjutab otseselt närvisüsteemi. Reguleeritav, soe ja hajus valgus aitab lapsel rahuneda, vähendab vanema ärevust jning toetab spetsialisti keskendumist.

- **Heli.** Vaikus ei tähenda täielikku vaikust, vaid liigsete häälte puudumist. Heli summutavad pinnad, tekstiilid ja kardinaid aitavad luua keskkonna, kus keegi ei pea end kaitsma müra eest.
- **Ruumiline loogika.** Kui inimene peab mõtlema, kuhu minna, kuhu istuda või kuhu asjad panna, kulub energiat. Kui ruum on loogiline ja etteaimatav, vabaneb see energia lapse toetamiseks, enda hoidmiseks või kutsealaseks tööks.
- **Keha mugavus.** Ebamugav keha ei lase meelel rahuneda. Ergonoomiline mööbel, sobiv temperatuur, võimalus valida istumisasend – need ei ole detailid, vaid turvatunde alus.
- **Paindlikkus kui põhielement.** Kõigi kolme vaate ühisosa on paindlikkus. Laps vajab paindlikkust, et valida, kus ta istub, kuidas ta on, kui lähedal ta tahab olla. Vanem vajab paindlikkust, et leida endale sobiv koht ruumis ja roll teenuse ajal. Spetsialist vajab paindlikkust, et kohandada ruumi lapse ja pere vajaduste järgi. Paindlikus ruumis saab mööblit liigutada ja valgust muuta ning seal ei ole ühte õiget asendit. Paindlikkus loob koostööd.
- **Turvalisus ei ole ainult füüsiline.** Kui rääkida turvalisusest, mõeldakse sageli lukustusi, nurgapehmedusi ja kukkumiskaitset. Need on tähtsad, kuid sama oluline on psühholoogiline turvalisus. Psühholoogiliselt turvaline ruum ei ehmata inimest, ei suru midagi peale, ei tekita häbi- ega süütunnet, ei muuda kedagi „valeks“. Lapsele tähendab see, et ta ei pea end kaitsma. Vanemale tähendab see, et ta ei pea end õigustama. Spetsialistile tähendab see, et ta ei pea olema pidevalt valves.

### Hea rusikareegel on ruumi vaadates esitada järgmised küsimused:

- Kas lapsel on siin turvaline olla?
- Kas vanem leiab siin oma koha?
- Kas spetsialist saab siin rahulikult töötada?
- Kas ruum kohandub inimese või inimese ruumi järgi?

Kui nendele küsimustele saab vastata jaatavalt, on ruum õigel teel.

## 4. Eelarvestsenaariumid: kuidas luua häid ruumilahendusi eri võimalustega

Iga asutus ei alusta tühjalt lehelt. Mõnel juhul ehitatakse uus maja, teisel juhul tuleb olemasolevast ruumist teha midagi uut. Samuti on väga erinevad eelarved. See peatükk aitab näha, millised ruumilised otsused annavad kõige suurema mõju, olenemata rahalistest võimalustest. Eesmärk ei ole näidata õiget või valet lahendust, vaid aidata teha teadlikke valikuid, mis toetavad last, vanemat ja spetsialisti igapäevatoos.

### Uus ruum, uus ehitis

Kui ruumi planeeritakse täiesti algusest peale, on kõige tähtsamad otsused need, mida hiljem enam muuta ei saa: ruumide paiknemine, liikumisteed, ventilatsioon, loomulik valgus ja ligipääs. Sisekujundust saab alati hiljem muuta. Halba ventilatsiooni, pikka ja segast teekonda teenuseni või umbset ja ülekuumenevat ruumi enam nii lihtsalt ümber ei tee.

### Väike eelarve: tark ruumiplaneering ilma liigsete detailideta

Kui raha on piiratud, on kõige olulisem teha õiged otsused juba planeerimisfaasis. Hiljem vigu parandada on alati kallim kui alguses ruumilahendused läbi mõelda. Selles kontekstis ei tähenda luksus head planeerimist, vaid just läbimõeldud vundament on kõige tähtsam investeering. Pigem tasub hoiduda detailidest ja lisandustest, mis on kallid, kuid mille tegelik mõju lapse, vanema või spetsialisti kogemusele on väike. Keskendumine ei peaks mitte hinnalistele viimistlusmaterjalidele või erilahendustele, vaid ruumi loogikale, kasutatavusele ja kohandatavusele.

Peamised põhimõtted:

- Planeeri otse **ligipääs teenuseruumidele**, nii et vanem ei peaks lapsega liikuma läbi pika koridorisüsteemi: peaks olema võimalus tulla uksest sisse ja jõuda kohe õigesse ruumi. Seda lahendust on igapäevakasutuses peetud väga toetavaks.
- Välti labürintmaju – isegi kui maja on suur, peaks lapse trajektoor olema lihtne ja arusaadav.
- **Taga juba põhitasemel piisav ventilatsioon**, sest umbne ruum ja raske õhk tekitab rahutust ja väsitab närvisüsteemi. Lahendus ei pea olema avatav aken – eriti kõrgematel korrustel või turvariskiga ruumides tuleb eelistada **turvalisi ventilatsioonilahendusi** (nt mehaaniline ventilatsioon, lukustatavad tuulutusasendid või kontrollitud tuulutusseadmed), mis ei sea last ohtu.
- Jäta ruumidesse piisavalt ruumi mööbli ümberpaigutamiseks ka tulevikus.

**Eesmärk:** õiged proportsioonid, loogiline liikumine ja hingav ruum.

## Keskmine eelarve: kohandatav ja närvisüsteemi toetav hoone

Keskmise eelarvega on võimalik juba teadlikult ehitada ruumid, mis töötavad koos lapse vajadustega. Lisanduvad võimalused:

- reguleeritav valgustus ruumides, et spetsialist saaks muuta valguse tugevust tegevuse järgi;
- sisseehitatud mehaaniline ventilatsioon, et ruum ei muutuks kuumaks ega umbseks, eriti päikesepoolsetes ruumides;
- väikesed, hajutatud personaalsed ruumid ja nurgad arenguestlusteks ja üks-ühele tööks, et ei peaks alati töötama suurtes ruumides;
- seinasisene panipaigasüsteem, et eemaldada ruumist visuaalset müra.

**Eesmärk:** ruum, mis on juhitud ja reguleeritav ning hoiab ära ülekoormuse.

## Suur eelarve: terviklikult terapeutiline maja

Suure eelarve puhul saab ehitada maja, kus ruum ise on osa teraapiast.

Lisalahendused:

- keskne läbimõeldud ventilatsiooni- ja kliimasüsteem, mis hoiab temperatuuri stabiilsena ning väldib umbset tunnet ka täis maja puhul;
- temperatuuri tsoonideks jaotamine ruumides (nt rahuliku töö ruumid ja aktiivse liikumise ruumid eraldi kliimaga);
- sisseehitatud liikumis- ja ronimisvõimalused juba konstruktsioonis (nt kinnituskohad kiikedele, integreeritud ronimisseinad, laekinnitused);
- automatiseeritud, kuid mitte ülemäära nutikad lahendused: näiteks käsitsi juhitud kraanid ja lülitid, et toetada laste arusaamist põhjuse-tagajärje seostest;
- eraldi planeeritud sensoorse toe ruumid (tunnetustoad), mis on helikindlad, reguleeritava valguse ja turvaliste pindadega.

**Eesmärk:** maja, mis ise aitab last reguleerida, mitte ei ole ainult koht, kus osutatakse teenust.

## Kui olemasolevat ruumi saab kohandada

Olemasoleva hoone puhul ei saa nii lihtsalt muuta planeeringut, kuid on võimalik kujundada ruumikogemust. Sageli ei ole probleemid seotud mitte ruumi suuruse, vaid valguse, heli, liikumise ja loogikaga. Nutikad kohandused võivad olemasoleva keskkonna muuta toetavaks ka ilma suure ehituseta.

## Väike eelarve: kuidas ruum kasutajaid mõjutab

Väikese eelarvega ei ole kõige olulisem see, kuidas ruum visuaalselt välja näeb, vaid see, millise tunde ta inimestes tekitab ja kuidas neile mõjub. Sama ruum võib kas rahustada või pingestada, toetada keskendumist või hajutada tähelepanu. Seda mõjutavad eelkõige valgus, heli, liikumisvõimalused ja esemete paigutus – ning neid saab sageli muuta ka ilma ehitustöid tegemata.

*Väikese eelarvega ei ole kõige olulisem see, kuidas ruum visuaalselt välja näeb, vaid see, millise tunde ta inimestes tekitab ja kuidas neile mõjub.*

Peamised sekkumisviisid:

- **valguse pehmendamine:** laelampide asemel põranda- ja laualambid, soojema tooniga pirnid. Ere kontorivalgus on üks sagedasemaid ärevuse tekitajaid;
- **kardinate ja vaipade lisamine**, et summutada kaja ja pehmendada ruumi. Kõlav ruum väsitab last väga kiiresti;

- **mööbli ümbertõstmine**, et luua selgemad tsoonid: istumisala, rahunemisnurk, tegevusala;
- **visuaalse müra vähendamine:** plakatite, siltide ja avatud riulite vähendamine;
- **lapse mõõtkava arvestamine:** madal riul, väike laud, oma konks jope jaoks.

**Tulemus:** ruum hakkab kehaliselt rahustama, isegi kui seinu ei liigutata.

## Keskmine eelarve: ruumi kohandamisvõimaluste laiendamine

Keskmise eelarve puhul lisanduvad lahendused, mis võimaldavad ruumi paindlikumalt kohandada erinevate laste, perede ja olukordade järgi. Ruum ei ole enam ühetaoline, vaid seda saab muuta, arvestades seda, mis parasjagu toetab lapse rahunemist, keskendumist või koostööd.

Peamised sekkumisviisid:

- **helisummutavad paneelid** seintel või lagedel, eriti ruumides, kus on palju kaja;
- **valgustsoonid:** võimalus lülitada osa lampe välja ja suunata pigem kaudset valgust;
- **liigutatav mööbel:** kerged toolid, kokkupandavad lauad, mis võimaldavad ruumi kiiresti ümber seada;
- **kardinad või liikuvad vaheseinad**, et luua ajutisi privaatsustsoone;
- **selged liikumistrajektorid:** mööbli paigutus, mis teeb ruumi sisse-välja liikumise loogiliseks ega sunni last liigselt ringi tiirutama.

**Tulemus:** ruumi saab kohandada lapse vajaduste ja töö eesmärkide järgi, mitte sundida last ruumiga kohanema.

## Suur eelarve: osaline ruumiarhitektuuri muutus

Kui on võimalik teha ka väiksemaid ehituslikke muudatusi, saab olemasolevast ruumist teha palju toetavama keskkonna:

Peamised sekkumisviisid:

- **vahelaed ja osalised vaheseinad**, et luua rahunemisenurgad või eraldi tsoonid;
- **ventilatsiooni parandamine** (nt lisaseadmed, seinaventilaatorid, õhupuhastid). Umbne ruum on üks alahinnatumaid stressiallikaid;
- **ukseavade ja sissepääsude loogika parandamine**, et laps ei peaks läbima pikki ja segaseid koridore, enne kui õigesse kohta jõuab;
- **integreeritud panipaigad**, mis aitavad hoida ruumi visuaalselt rahulikuna;
- **valgustite ümberpaigutamine**, et vältida pimestamist silmade kõrgusel.

**Tulemus:** ruum hakkab toetama teenuse loogikat, mitte ei tööta sellele vastu.

*Hea ruum ei ole kallis ruum.  
Hea ruum on tark ruum.*

## Praktilised soovitusel olemasolevas hoones

Kõige suurema mõjuga on tihti järgmised muudatused:

- Kui ventilatsiooni ei saa ümber ehitada, siis kasuta **õhupuhasteid** ja luba regulaarset tuulutamist.
- Kui ruum on läbikäidav, siis kasuta **mööbli ja vaipadega visuaalset eraldamist**.
- Kui spetsialisti laud mõjub barjäärina, siis muuda istumisasendit, et laud ei oleks inimeste vahel.
- Kui ruum on liiga kliiniline, siis lisa tekstiile, sooje toone ja pehmeid valgusallikaid.
- Kui laps vajab privaatsust, aga eraldi ruumi pole, siis loo **pesatsoon kardina või riuliga**.

## Kuidas valida, millesse investeerida?

Raha mõttes ei ole kõige olulisem küsimus kui palju, vaid kuhu. Otsustamisel arvesta järgmist:

1. kõigepealt turvatunne (valgus, heli, ruumi loogika);
2. seejärel paindlikkus (mööbli liigutatavus, tsoonide loomine);
3. alles siis ilu ja viimistlus.

Kui turvatunne puudub, ei päästa ruumi ilus sisustus. Iga eelarve puhul on võimalik luua toetav ruum, kui otsused on teadlikud ja lähtuvad inimese kogemusest. Hea ruum ei ole kallis ruum. Hea ruum on tark ruum.

## 5. Kontrollnimekiri

See kontrollnimekiri on praktiline tööriist ruumide kavandajatele, teenuste korraldajatele ja spetsialistidele, et kiiresti hinnata, kas ruum toetab last, vanemat ja spetsialisti. Need kolm vaadet ei konkureeri omavahel, vaid täiendavad üksteist. Hea ruum on selline, kus kõigil kolmel on lihtne olla ja koostööd teha. See ei ole mõeldud täiuslikkuse mõõtmiseks, vaid teadlike valikute tegemise abivahendiks. Iga „jah“ tähendab sammu turvalisema, rahulikuma ja toimivama keskkonna poole. Mida rohkem punkte on täidetud, seda suurem on tõenäosus, et ruum päriselt toetab inimest, mitte ei tööta tema vastu.

### Kogemuslugu: Kui uksekell tekitas ärevust

Ühes keskkuses kasutati valju ja terava heliga uksekella. Iga helin löikas ruumi justkui noaga. Lapsed reageerisid selle peale ehmatusega: ölad tõusid, pilk kadus, kehas tekkis pingerefleks. Kui uksekella heli muudeti pehmemaks või asendati valgussignaali, kadus ruumist pidev ootamatu pinge.

**Õppetund:** väikesed helid võivad ruumi turvatunnet rohkem mõjutada kui mööbel või värv.

## Lapse vaade: turvatunne ja sensoorne rahu



### Ruum ja üldmulje

- Ruum on visuaalselt rahulik ega tekita liigset sensoorset koormust
- Lapse liikumiskõrgusel ei ole teravaid nurki
- Kasutatud on sooje, pehmeid ja looduslikke materjale
- Mööbel on kohandatav ja sobib eri vanuses lastega töötamiseks
- Kasutatavad taimed ei tekita allergiat ja on ohutud
- Tekstiilid ja pinnad ei kogu liigselt tolmu

### Valgus

- Valgust saab reguleerida (tugevust ja meeleolu lapse vajaduse järgi)
- Valgus on hajus ja peegeldub pindadelt, mitte ei lange otse silma
- Puudub pimestav, külm või vilkuv valgustus

### Heli

- Ruumis on heli summutavad pinnad (tekstiilid, vaibad, paneelid)
- Ruum tagab vestluste akustilise privaatsuse

### Valikuvõimalused

- Laps saab valida, kus istub
- Saadaval on alternatiivseid istekohti (padjad, kott-tool, madal pink)
- On võimalik teha midagi käte või kehaga, et toetada keskendumist (nt joonistada, märkmeid teha, mudida stressipalli, hoida eset, liigutada jalga)

### Rahunemisala

- Ruumis on eraldatud pesa või nurgake
- Seal on mahe valgus
- Seal on pehmed padjad või muud rahustavad vahendid



## Vanema vaade: selgus, väärikus ja kaasatus

### Liikumine ja loogika

- On selge, kuhu sisenedes minna
- On märgitud või intuiitiivselt arusaadav, kuhu istuda
- On koht üleriie ja kottide jaoks

### Mugavus

- Istumiskohad on pehmed ja mugavad (mitte ainult kontoritoolid)
- Valgus ei loo ametlikku või ülekuulamise tunnet
- On võimalik istuda lõdvestunult, mitte sundasendis

### Ooteala

- Ooteala on eraldatud ja rahulik, mitte lihtsalt toolid läbikäidavas koridoris
- On pehmed istmed
- Lapsele pakutakse väikest rahulikku tegevust
- On selgitav info teenuse/protsessi kohta

### Emotsionaalne tugi

- On eraldatud koht, kus vanem saab korraks omaette olla
- See koht ei ole tualettruum
- Seal on võimalik privaatset hingata ja mõtteid koguda



## Spetsialisti vaade: töövoog ja kutsealane turvatunne

### Ergonoomika

- Mööbel on liigutatav
- Spetsialist saab istuda eri kõrgustel
- Tööpinnad on reguleeritava kõrgusega
- Ruumis saab vabalt liikuda

### Töökorraldus

- Panipaigad on loogilised ja käepärased
- Vajalikud vahendid ei ole kogu aeg nähtaval
- Ruum ei muutu päeva jooksul kaootiliseks

### Turvalisus

- Väljapääs on nähtav ja ligipääsetav
- Mööbel ei blokeeri liikumisteid
- On võimalik luua neutraalne ruumipaigutus (nt eraldi toolid)

### Keskendumine

- Visuaalne müra on minimaalne
- Värvid on rahulikud ja tasakaalus
- Valgust saab töö laadi järgi kohandada

## Lõpukontroll: ruum kui tervik

Esita endale järgmised küsimused:

- Kas laps tunneb end siin turvaliselt?
- Kas vanem tunneb end kaasatuna, mitte kõrvale jäetuna?
- Kas spetsialist saab siin rahulikult ja professionaalselt töötada?
- Kas ruum kohandub inimese järgi, mitte vastupidi?

Kui enamik vastuseid on jaatavad, töötab ruum õigesti.

# Kogemuslood

Järgnevad kogemuslood on päriselu olukordadest – ruumidest, kus lapsed, vanemad ja spetsialistid iga päev kohtuvad. Need on kogutud spetsialistide ja perede jagatud kogemuste põhjal ning kirjeldavad hetki, kus ruum kas toetas või tegi olemise raskemaks. Need ei ole lood heast või halvast ruumist, vaid väikesed, ausad hetked, mis aitavad märgata, kui suur mõju on valgusel, helil, privaatsusel, liikumisel ja ruumi loogikal. Need lood on mõeldud lugemiseks ja mõtestamiseks: need aitavad korraks peatuda, vaadata omaenda ruumi värske pilguga ja märgata kohti, kus väike muutus võiks päriselt turvatunnet suurendada.

## 1. Kui vaikus muutus liiga valjuks

Ruum oli loodud parimate kavatsustega: hele, tagasihoidlik, vaikne. Kõik segavad detailid olid eemaldatud, et laps saaks olla rahus. Kuid just see täiuslik vaikus hakkas üht noort pingestama. Tema keha jäi valvelolekusse, pilk ei leidnud kohta, kuhu toetuda, ja õlad püsisid pinges ka siis, kui keegi temaga rahulikult rääkis. Alles siis, kui ruumi lisati vaevumärgatav taustaheli, näiteks loodushelid või pehme valge müra, hakkas tema keha ruumi usaldama. Vaikus ei kadunud, aga sellele tekkis pehme taust. Ja selles taustas sai ta esimest korda päriselt hingata.

**Õppetund:** rahu ei tähenda alati täielikku vaikust – ruum peab olema reguleeritav, mitte äärmuslik.

## 2. Kui ruum lõpetas „karjumise“

Mõnikord on ruum liiga agar. Seinad „räägivad“, riulid on täis värve ja esemeid, valgus on ere ning toolid kõvad. Ühes sellises ruumis liikus laps pidevalt, justkui otsides kohta, kus tema pilk ja keha saaksid puhata. Spetsialist tundis, et ta peab pidevalt tähelepanu tagasi ruumi tooma. Ruum ei vajanud rohkem värve ega uusi mänguasju. Ta vajab vaikemat olekut. Avatud riulid suleti, osa esemeid pandi kappidesse, valgus muudeti soojemaks ja hajusamaks. Põrandale tekkis pehme pind, kus sai istuda, toetuda või lebada. Kui ruum lõpetas „karjumise“, leidis laps lõpuks koha, kus olla.

**Õppetund:** laps ei vaja rohkem stimulatsiooni, vaid reguleeritavat keskkonda.

## 3. Kui ootamisest sai olemine

Varem oli ootamine sageli karistus. Kitsas koridor, kõva tool, möödujate pilgud. Keha väsis, meel muutus rahutuks ja tekkis tunne, et oled kuskil vahepeal – mitte päris osa, aga ka mitte eemal. Kui ooteala muudeti, ei lisatud sinna luksust, vaid inimlikkust: pehmed istmed, soe valgus, võimalus istuda privaatselt, laadida telefoni ja juua teed. Midagi muutus ka vanema sees. Õlad langesid. Keha sai puhata. Kui vanem tundis end ruumis hoituna, oli ka laps rahulikum. Ootamine ei olnud enam auk ajas – see sai osaks teenusest.

**Õppetund:** vanema jaoks loodud ruum ei ole mugavus, vaid mõjus tugi lapsele.

## 4. Kui liiga nutikas ruum hakkas väsitama

Ühes majas loodi väga moodne keskkond: automaatsegistid, andurvalgustus, vilkuvad sensoorse toa elemendid. Kõik pidi olema nutikas ja uuenduslik. Aga lapsed vajasisid midagi muud. Nad vajasisid arusaadavust. Nad vajasisid seost: vajutan -> juhtub, keeran -> vesi jookseb. Kui see seos kadus, kadus ka turvatunne. Mõnes kohas eemaldati automaatlahendused. Sensoorseid ruume muudeti vaiksemaks, vilkuvad elemendid võeti ära. Alles jäid rahulik valgus, pehmed pinnad ja võimalus valida, mitte kohustus reageerida.

**Õppetund:** lapse jaoks on turvalisem lihtne ja selge kui nutikas ja muljetavaldav.

## 5. Kui tühi ruum sai lõpuks tähenduse

Majas oli suur fuajee, mille ainus eesmärk oli see, et sealt sai läbi minna. Seal ei olnud midagi ohtlikku, aga seal ei olnud ka midagi, mis kutsuks peatuma. Keegi ei jäänud sinna, sest seal polnud mõtet olla. Kui ruum täideti pehmete diivanite, vaipade, raamatute ja maheda valgusega, muutus see olemisruumiks. Mitte kohustuslikuks, vaid vabatahtlikuks. Lapsed hakkasid sinna ise minema, kui nad vajasisid vaikust või vahetut hingamisruumi. Ruum ei olnud enam ainult koht, vaid sel oli mõte.

**Õppetund:** hea ruum ei ole mitte funktsionaalne, vaid tähenduslik.

## 6. Kui privaatsus sündis ebaharilikus kohas

Kui laps oli ülekoormatud, vajab ta kiiresti kohta, kus olla. Kui sellist ruumi ei ole, leiab laps selle ise. Mõnikord oli selleks tualett – mitte mugavuse pärast, vaid seetõttu, et see oli ainus koht, kus keegi midagi ei küsinud. Kui üks tualett muudeti teadlikult rahunemisruumiks, muutus selle tähendus täielikult. See ei olnud enam koht, kuhu põgeneda, vaid turvaline pesa, kuhu minna täiskasvanu toetusel. Laps ei kadunud enam kuhugi – ta sai koha, kus olla.

**Õppetund:** lapse privaatsusvajadus on tõeline, mitte mugavus.

## 7. Kui füüsiline ligipääs ei tähendanud päris ligipääsu

Bassein oli ligipääsetav: tõstukiga sai vette ja veest välja. Aga tegelik raskus algas juba enne ujumist: riiete vahetamisel. Teismeliste liikumispuudega lastele ei olnud sobiva kõrgusega lauda, kuhu toetuda. Seal, kus pidi olema turvaline üleminek, tekkis ebakindlus. See näitas, et ligipääsetavus ei lõpe ukse ega kaldteega. See algab kehast – sellest, kuhu saab toetuda, kus saab turvaliselt liikuda, kus on võimalus olla privaatselt, toetatult iseseisev ja säilib väärikus.

**Õppetund:** teenus algab hetkel, kui laps ruumi siseneb, ja lõpeb siis, kui ta saab sealt väärikalt lahkuda.

## 8. Kui laps vajab, et miski oleks tema kõrgusel

Ühes teenuseruumis olid kõik riulid ja esemed täiskasvanu silmade kõrgusel. Laps ei näinud, ei ulatunud ega tunnetanud, et ruum on tema jaoks. Kui osa elemente toodi teadlikult lapse kõrgusele (oma väike riidul, madal laud, oma konks, valguslüüti, kraanikauss), muutus ruum lapse jaoks päriselt nähtavaks.

**Õppetund:** ruum räägib kõrguste kaudu – ruumi sihtrühm on näha sellest, kuhu asjad on paigutatud.

## 9. Kui lapsel oli vaja vaadata kuhugi mujale

Ühes ruumis oli kõik visuaalselt koos: mööbel, riulid, tööpinnad. Lapsel ei olnud kohta, kus oma pilku puhata. Kui ruumi loodi üks rahulik vaatepunkt – näiteks neutraalne sein, aeglaselt liikuv valgusmuster või rahulik pilt –, tekkis lapsel võimalus end visuaalselt maandada.

**Õppetund:** laps vajab ruumis kohta, kus pilk saab peatuda, mitte ainult tegevusi.

## 10. Kui üks tool muutis kogu olukorra

Ühes ruumis oli üks teistsugune istekoht – väike kiiktool. See ei olnud mänguasi, vaid liikumisvõimalus. Mõned lapsed rahunesid just tänu sellele, et nende keha sai õrnalt liikuda.

**Õppetund:** vahel ei rahusta keeld, vaid lubatud väike liikumine.

## 11. Kui lõhn rääkis rohkem kui värv

Ühes ruumis kasutati tugeva lõhnaga puhastusvahendeid. Kuigi kõik nägi puhas välja, tekitas lõhn osal lastel iiveldust ja ärevust. Kui lõhnad muudeti neutraalsemaks, muutus ka kehaline kohalolu ruumis kergemaks.

**Õppetund:** lõhn on ruumi nähtamatu, kuid väga tähtis osa.

## 12. Kui ventilatsioon oli parem kui vaikus

Mõnes ruumis tekitas väsimust mitte heli, vaid raske õhk. Laps ei muutunud loiuks või rahutuks mitte emotsionaalselt, vaid füsioloogiliselt. Kui õhu liikumist parandati, muutus ka lapse võime ruumis kohal olla.

**Õppetund:** närvisüsteem reageerib ka sellele, mida me ei näe – õhu liikumisele.

## 13. Kui liigne puhtus muutus külmuseks

Ühes ruumis kardeti, et tekstiilid koguvad mustust, ning vaibad, kardinaid ja padjad eemaldati. Ruum jäi funktsionaalne, kuid emotsionaalselt külm. Kui puhtasse ruumi toodi tagasi mõned pehmed elemendid, muutus ruum taas elavaks.

**Õppetund:** hügieen ei pea tähendama steriilsust.

