

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Annika Roosa-Saarma

**INFOOTSINGUST TEGUTSEMISENI:
KÄITUMISTEADUSLIKEST PÕHIMÕTETEST LÄHTUVA ALALEHE LOOMINE JA
KASUTATAVUSE TESTIMINE TARKVANEM.EE PORTAALIS**

**From Information Seeking to Taking Action:
Development and Usability Testing of a Behaviorally Informed Subpage in the
Tarkvanem.ee Portal**

Magistritöö

Õppekava Rakenduslik käitumisteadus (227502)

Juhendaja: Heidi Reinson, MSc

Kaasjuhendaja: Riina Raudne, PhD

Tallinn 2026

Lühikokkuvõte

Vanemaks olemine tähendab sageli kõhklusi – kas lapse käitumine on eakohane, kas vanemana tehakse piisavalt, kust leida usaldusväärset infot ja kas oma murest julgetakse rääkida. Kuigi infot on palju, võivad infomüra, hirm eksida, stigma, väsimus ja süsteemi keerukus takistada vanemat järgmisi samme astumast.

Magistritöö eesmärk oli mõtestada vanema teekonda mure märkamisest tegutsemiseni ning luua portaali tarkvanem.ee alaleht, mis toetab vanemat teadliku valiku tegemisel – olgu selleks tegutsemine, olukorra jälgimine või abi kaasamine.

Probleemi kaardistamiseks analüüsisin tarkvanem.ee kasutajauuringu 14 intervjuud ja teemakohast kirjandust COM-B mudeli abil. Tuvastatud barjääride põhjal kaardistasin BCW raamistikule toetudes võimalikud sekkumised ning valisin kaheksa käitumisteaduslikku mehhanismi, millele prototüüp tugineb.

Analüüs tõi esile viis peamist barjääri: kognitiivne ülekoormus, madal enesetõhusus, stigma, süsteemi läbipaistmatus ja emotsionaalne kurnatus. Nende põhjal lõin alalehe „Mida su laps sinult vajab?“, mis käsitleb kuut igapäevaelu valdkonda – und, toitumist, liikumist, ekraaniaega, kontakti vanemaga ja vanema enda heaolu. Prototüüp kasutab kihelist ülesehitust, peegeldavaid küsimusi ja väikeste tegevussammude loogikat.

Prototüüpi testisin viie lapsevanemaga. Vanemad seostasid sisu oma kogemustega, said kinnitust senisele käitumisele ning nimetasid konkreetseid samme, mida soovivad edasi teha. Testimine näitas ka, et kasutajakogemuse toetamisel on visuaalne disain – värvid, ikoonid ja pildid – sama oluline kui tekst ja ülesehitus.

Töö tulemused viitavad, et käitumisteaduslikult kujundatud digitaalne sisu võib toetada vanema liikumist infootsingust tegutsemiseni. Prototüüp on loodud tarkvanem.ee uuenduse osana, kuid vajab enne avaldamist täiendavat disainiarendust ja korduvtestimist. Töös on kirjeldatud ka võimalik uuringudisain sisulahenduse mõju hindamiseks.

Märksõnad: lapsevanem; rakenduslik käitumisteadus; infootsing; vanema aktiveerimine; enesetõhusus; digitaalne sekkumine; kasutatavuse testimine; prototüüpimine.

Abstract

Parenting often involves uncertainty – whether a child’s behaviour is age-appropriate, whether one is doing enough as a parent, where to find reliable information, and whether it feels safe to share concerns with others. Although information is widely available, information overload, fear of making mistakes, stigma, exhaustion, and system complexity may prevent parents from taking the next step.

The aim of this thesis was to understand the parental journey from noticing a concern to taking action, and to develop a subpage for the tarkvanem.ee portal that supports parents in making informed choices about next steps – whether that means acting, monitoring the situation, or seeking help.

To map the problem, I analysed 14 interviews from a tarkvanem.ee user study together with relevant literature using the COM-B model. Based on the identified barriers, I mapped possible interventions using the Behaviour Change Wheel framework and selected eight behavioural mechanisms on which the prototype was built.

The analysis identified five main barriers: cognitive overload, low self-efficacy, stigma, system opacity, and emotional exhaustion. Based on these findings, I developed the subpage “What Does Your Child Need From You?”, which addresses six everyday domains – sleep, nutrition, physical activity, screen time, parent-child connection, and parental wellbeing. The prototype uses layered content, reflective questions, and small actionable steps.

I tested the prototype with five parents. Participants related the content to their own experiences, felt reassured about actions they were already taking, and identified concrete steps they intended to try next. Testing also showed that visual design – colours, icons, and images – is as important for usability as text and structure.

The findings suggest that behaviourally informed digital content can support parents in moving from information-seeking to action. The prototype was developed as part of the tarkvanem.ee portal redesign, but requires further design development and repeated testing before publication. The thesis also outlines a possible research design for evaluating the impact of the content solution.

Keywords: parent; applied behavioural science; information-seeking; parental activation; self-efficacy; digital intervention; usability testing; prototyping.

Sisukord

Ülevaade faktilehena.....	7
1. Lapsevanema teekond mure märkamisest tegutsemiseni.....	8
1.1. Laiem taust: laste toevajadus ja vanemluse toetamine Eestis	8
1.2. Info kättesaadavus ja tarkvanem.ee portaali roll.....	9
1.3. Lapsevanema teekond mure märkamisest tegutsemiseni.....	9
1.4. Keskne uurimisprobleem ja sihtkäitumine.....	10
1.5. Uuringu eesmärk ja uurimisküsimused.....	11
1.6. Uuringu meetodid	11
1.6.1. Kasutajauuring – algne andmekogumine	11
1.6.2. Andmete sekundaaranalüüs.....	12
1.7. Analüüsi tulemused: lapsevanema teekond ja barjäärid	13
1.8. COM-B analüüs: lapsevanema tegutsemist mõjutavad barjäärid ja soodustajad.....	18
2. Lahenduste kaardistus ja prototüübi arendus	21
2.1. Sekkumisvõimaluste analüüs BCW raamistiku alusel	21
2.2. Lahenduste kaart: sekkumised COM-B barjääride kaupa.....	22
2.3. Käitumisteaduslikud mehhanismid ja disaininõuded.....	23
2.4. Prototüübi kirjeldus.....	26
3. Mõõtmine	28
3.1.1. Testimise eesmärgid.....	28
3.1.2. Meetodid	28
3.1.3. Tulemused.....	30
3.1.4. Järeldused ja soovitusel edasiarenduseks.....	33
3.2. Veebianalüütika kui hindamisvahend	34
3.3. Mõju-uuringu visioon	35
3.3.1. Eesmärgid ja uurimisküsimused	35
3.3.2. Meetodid	36
3.3.3. Järeldused ja edasised uurimissuunad.....	37
Viited.....	39
Tänuõnad	44
Lisad.....	45
Lisa 1- tarkvanem.ee kasutajauuringu intervjuukava.....	45

Lisa 2- Kasutajauuringu analüüsipõhi.....	48
Lisa 3- Lahenduste kaart.....	51
Lisa 4- Mehhanismide katvus COM-B barjääride kaupa.....	53
Lisa 6- Intervjuukava	61
Lisa 7- Kasutajatestide analüüsitabelid.....	63
Lisa 7a. Vaatlusmaatriks.....	63
Lisa 7b. Küsimuste vastused.....	64
Lisa 7c. Mustrid ja kokkuvõte.....	65
Lisa 8- Prototüübi veebivaade	66
Lisa 9- Tehisintellekti kasutamise deklaratsioon.....	68
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.....	69

Kuidas aidata lapsevanemal liikuda info otsimisest tegutsemiseni?

Paljud lapsed vajavad lisatuge – vaimse tervise, arengu, käitumise või erivajaduste tõttu – ning vanemad otsivad lahendusi üha enam digikeskkonnast.

Probleem ja taust

- Varajane sekkumine on tõhus, kuid eeldab vanema teadlikkust ja tegutsemist.
- Infot on palju, kuid selle kvaliteet ja usaldusväärsus on ebaühtlane.
- Vanemad ei teadvusta kohati oma igapäevase vanemluse mõju lapsele.
- Teenused on killustatud – süsteemis orienteerumine on keeruline.
- Paljudel vanematel puudub selgus: kas mure vajab sekkumist, mida teha, kuhu pöörduda.
- Infomüra, hirm eksida, stigma ja emotsionaalne kurnatus jätavad vanema infootsingu faasi kinni.



tarkvanem.ee

DIGITAALNE KONTEKST

Sotsiaalkindlustusameti vanemlusportaal – prototüübi koduleht

Prototüüp on kavandatud tarkvanem.ee 2026. aasta uuenduse osana.

~36 000 2026

külastust aastas portaali uuendus

RKT RATTAKÄITAMINE – NELI SAMMU

1 · PROBLEEM

Mis takistab järgmist sammu?

14 intervjuu sekundaaranalüüs · COM-B mudel

Kognitiivne ülekoormus

Madal enesetõhusus

Stigma ja hirm eksida

Süsteemi läbipaistmatus

Emotsionaalne kurnatus

2 · LAHENDUSED

8 käitumismehhanismi

Behaviour Change Wheel raamistik

Usaldusväärsus,

Lihtsustamine

Ümberraamistamine,

Agentsus

Enesetõhusus, Eeskuju

Väike samm,

Kommunikatsioonitugi

3 · PROTOTÜÜP

„Mida su laps sinult vajab?“

tarkvanem.ee alamleht · 6 teemat

Uni, Toitumine, Liikumine

Digitasakaal

Kontakt vanemaga

Vanema enda seisund

4 · TEST

5 lapsevanema Think Aloud

MIS TOIMIS

✓ Toon ja sisu

✓ Taime metafoor

✓ Väikesed sammud

MIS EI TOIMINUD

Sammud ei paistnud välja

Punased lipud kadusid teksti

Visuaalide puudus tõstis koormust

TUGEVUSED

Käitumisteadus on seotud reaalse arenduslahendusega; kaheksa mehhanismi on süsteemset kaardistatud ning prototüüp on osa tarkvanem.ee 2026. aasta uuendusest.

PIIRANGUD

Valim oli väike ja homogeenne (14 intervjuud, 5 testi), prototüüp testiti ilma visuaalideta ning tulemused vajavad korduvtestimist.

KASUTATUD KIRJANDUS

Sotsiaalministeerium, 2021; 2024 · Oja et al., 2023 · OECD, 2025 · Michie et al., 2011; 2013 · Sotsiaalkindlustusameti veebianalüütika, 2026.

JÄRELDUS JA SOOVIKUTSED

Käitumisteaduslikult kujundatud digitaalne sisu toetab vanema liikumist infootsingust tegutsemiseni.

PRAKTIKUTELE

Kihiline esitlus, normaliseeriv toon ja väikesed konkreetsetegevussammud toetasid testimises vanema tegutsemisvalmidust. Visuaalne struktuur aitab vähendada kognitiivset koormust ning „punased lipud“ pakuvad vanemale lihtsat reegliti, millal nõu küsida.

TEADLASTELE

Edasi tasub uurida, kas vanema muutust toetab pigem info ise või tegutsemiskogemus (nt jälgimislehed), ja võrrelda käitumisteaduslikku prototüüpi tavalise infomaterjaliga.

1. Lapsevanema teekond mure märkamisest tegutsemiseni

Selles peatükis kirjeldan, kuidas lapsevanem liigub mure märkamisest tegutsemiseni olukorras, kus lapse käitumine, emotsionaalne seisund või areng tekitab muret. Tuginen kirjandusele ja tarkvanem.ee kasutajauuringu sekundaaranalüüsile. Peatüki lõpus sünteesin tulemused COM-B mudeli abil probleemikaardiks.

1.1. Laiem taust: laste toevajadus ja vanemluse toetamine Eestis

2020. aasta seisuga vajas Eestis ligikaudu 14% lastest – umbes 36 500 last – lisatuge sotsiaal-, haridus- või tervishoiuvaldkonnast (Sotsiaalministeerium, 2021). Laste vaimse tervise olukord on samal ajal halvenenud – 2022. aasta HBSC uuringu kohaselt kogesid vähemalt kahenädalasi depressiivseid episoodide pea pooled tüdrukutest ja ligi veerand poistest, suitsiidimõtteid esines kolmandikul tüdrukutest ning noorte hinnangud peresuhetele on viimase nelja aastaga langenud (Oja et al., 2023). Noored, kellel on vanematega raske muredest rääkida, kogevad depressiivseid episoodide üle kahe korra sagedamini (Oja et al., 2023).

Varajane märkamine ja tegutsemine on lapse pikaajalise heaolu seisukohalt määrava tähtsusega ning varajane sekkumine on kuluefektiivne (OECD, 2025). Selle eelduseks on aga vanemate teadlikkus ja oskused lapse arengut toetada ning probleemidele varakult reageerida. Praktikas on see Eestis sageli raskendatud. Sotsiaalministeerium (2024) toob esile, et paljud vanemad ei julge abi paluda ning neil puuduvad vajalikud teadmised ja oskused probleemide ennetamiseks ja varajaseks märkamiseks, kuna süsteemselt pole vanemaharidus kättesaadav. Kuna lapsevanematel puudub selge arusaam, kuidas lapse eri vanuseetappe toetada, võivad nad oma rollis ebakindlust kogeda (Sotsiaalministeerium, 2024). Seetõttu võidakse märgata raskusi sageli alles siis, kui need on juba välja kujunenud.

Abi saamist raskendab ka süsteemi killustatus – teenused on hajutatud ning rollijaotus sotsiaal-, haridus- ja tervishoiusüsteemi vahel on ebaselge. Vanematel puudub selge arusaam, kuhu pöörduda ja kelle vastutusalasse konkreetne mure kuulub, mistõttu võib abi saamine olla keeruline ja ajakulukas (Sotsiaalministeerium, 2024).

1.2. Info kättesaadavus ja tarkvanem.ee portaali roll

Üheks vanematele suunatud riiklikuks teabekeskonnaks on Sotsiaalkindlustusameti hallatav vanemlusportaal Tarkvanem.ee, mille eesmärk on toetada vanemate teadlikkust lapse arengust ning pakkuda suuniseid arengut toetava kasvukeskkonna loomiseks.

Veebistatistika järgi külastati portaali viimase aasta jooksul ligikaudu 36 000 korral ning lehevaatamisi kogunes veidi üle 75 000 (Sotsiaalkindlustusameti veebianalüütika, 2026). Keskmine külastuse kestus oli 1 minut ja 45 sekundit ning suur osa külastustest piirdus ühe lehe vaatamisega. See võib viidata, et kasutajad otsivad keskkonnast pigem konkreetset ja kiiresti kättesaadavat infot, mitte ei sirvi portaali põhjalikult. Veebianalüütika ei võimalda saada ülevaadet, milliste otsingusõnade kaudu kasutajad portaali jõudsid, kuid lehesisese otsingu andmed viitavad, et otsitakse eelkõige lapse emotsioonide, tunnete, une, ekraaniaja ning sõltuvuskäitumistega seotud teemasid. Kuna otsingute maht oli väike, saab neid andmeid käsitleda pigem esialgse indikatsioonina kasutajate huvide kohta kui laiapõhjalise ülevaatenähtena.

1.3. Lapsevanema teekond mure märkamisest tegutsemiseni

Lapse arengus või käitumises ilmnevad muutused, aga ka arenguliste muutuste puudumine, võivad tekitada vanemates küsimusi ja ebakindlust ning suunata infot või abi otsima. Protsessi raamistamiseks kasutan Rickwoodi jt (2005) abiotsimise mudelit, mis kirjeldab nelja etappi: probleemi teadvustamine, mure väljendamine, abiallika valimine ja teenuseni jõudmine. Originaalmudel on loodud noorte kontekstis, kuid sarnast etapilist lähenemist on rakendatud ka lapsevanemate abiotsimise uurimisel (Boulter & Rickwood, 2013). Kohandan mudelit digitaalse infokeskkonna konteksti: mure väljendamine ja abiallika valiku etapid käsitlen koos info otsimisena, kuna digikeskkonnas toimub murega tegelemine sageli esmalt iseseisva ja anonüümse infootsingu kaudu (Kubb & Foran, 2020). Teenuseni jõudmise etapi asemel kasutan mõistet tegutsemine, mis hõlmab nii professionaalse abi otsimist, olukorra teadlikku jälgimist kui ka iseseisvaid muutusi vanema igapäevastes praktikates.

Probleemi märkamine ja tõlgendamine. Otsustusprotsess algab hetkest, mil vanem märkab muutusi lapse käitumises, arengus või emotsionaalses seisundis või saab selle kohta tagasisidet. Selles etapis peab vanem hindama, kas tegemist on tavapärase arengulise muutuse

või võimaliku probleemiga (Boulter & Rickwood, 2013). Kuna lapse raskused ei pruugi olla kohe selgelt äratuntavad, võib abi otsimise ajastus varieeruda ning sõltuda sellest, millal olukorda peetakse piisavalt tõsiseks (Sawrikar et al., 2024). Otsust mõjutavad ka teadmised, varasemad kogemused ja hoiakud abi suhtes, sealhulgas hirm stigmatiseerimise ees (Reardon et al., 2017).

Info otsimine. Olukorra mõistmiseks otsivad vanemad teavet erinevatest allikatest, sealhulgas nii informaalsetest kontaktidest kui ka digikeskkonnast (Baumann et al., 2020; Kubb & Foran, 2020). Info rohkus ja varieeruv kvaliteet võivad muuta usaldusväärse teabe leidmise keeruliseks ning vanemad võivad jääda pikemaks ajaks infokogumise faasi, kui nad ei suuda leitud teabe põhjal kujundada selget arusaama edasistest sammudest (Kubb & Foran, 2020).

Tegutsemine. Kui vanem on kogunud piisavalt infot, kujuneb otsus edasiste sammude kohta – olgu selleks spetsialisti poole pöördumine, olukorra iseseisev jälgimine või muutuste tegemine lapse keskkonnas. Otsust mõjutab vanema enesetõhusus ehk usk oma võimesse mõista lapse olukorda ning valida ja ellu viia sobivaid toetavaid samme (Bandura, 1977; Weaver et al., 2008). Vanema otsuseid ei kujunda siiski ainult isiklikud hoiakud, vaid ka süsteemsed tegurid – teenuste kättesaadavus, toe järjepidevus ning abi saamise protsessi selgus. Ka siis, kui otsus tegutseda on tehtud, võivad keerukas suunamissüsteem ja piiratud ligipääs teenustele edasist tegutsemist takistada (Reardon et al., 2017).

1.4. Keskne uurimisprobleem ja sihtkäitumine

Magistritöö keskne probleem on lapsevanema otsustusraskus olukorras, kus lapse käitumine, emotsionaalne seisund või areng tekitab muret. Kuigi vanem võib aktiivselt infot otsida, ei pruugi ta leitud teabe põhjal jõuda selge tegutsemiseni, jäädes ebakindluse, infomüra süsteemi keerukuse või muu tõttu infokogumise faasi.

Soovitav sihtkäitumine on vanema üleminek passiivsest info tarbimisest tegutsemiseni. See tähendab, et portaali külastuse järel suudab vanem olukorda paremini mõista ning teha teadliku valiku järgmise sammu osas – olgu selleks iseseisev tegutsemine, olukorra jälgimine või välise abi kaasamine.

1.5. Uuringu eesmärk ja uurimisküsimused

Magistritöö eesmärk on mõtestada lapsevanema otsustusprotsessi dünaamikat ning töötada välja käitumisteaduslikult põhjendatud lahendus ja prototüüp portaali tarkvanem.ee arendamiseks, et toetada vanema liikumist infootsingust tegutsemiseni.

Eesmärgi saavutamiseks püstitasin järgmised uurimisküsimused:

1. Milline on lapsevanema teekond esmastest küsimustest tegutsemiseni ja millised tegurid põhjustavad teekonnal takistusi või infootsingu faasi pidama jäämist?
2. Millised psühholoogilised ja keskkondlikud tegurid mõjutavad vanema võimekust, motivatsiooni ja võimalusi infootsingust edasi liikuda?
3. Millistele käitumisteaduslikele sekkumispõhimõtetele tuginedes saab portaali tarkvanem.ee toetada vanema liikumist infootsingust tegutsemiseni?

1.6. Uuringu meetodid

Magistritöös kasutan 2025. aasta sügisel tarkvanem.ee portaali uuendamise käigus läbi viidud kasutajauuringu materjali, mille valmimises osalesin uurimismeeskonna liikmena. Töös kirjeldan andmekogumist ning enda tehtud sekundaaranalüüsi.

1.6.1. Kasutajauuring – algne andmekogumine

Uuringu raames viidi läbi 14 poolstruktureeritud intervjuud – 8 süvaintervjuud ja 6 UX-testi. Valimisse kuulus 12 naist ja 2 meest, kes leiti lumepallimeetodil tuttavate võrgustiku ja tarkvanem.ee Facebooki lehe kaudu. Osalejaid teavitati enne intervjuud e-kirja teel uuringu eesmärgist, salvestamisest ja anonüümsusest ning osalemise vabatahtlikkusest. Osalejaid otsisime vastavalt eelnevalt meeskonnaga loodud lapsevanemate persoonade profiilist lähtuvalt. Intervjuukava hõlmas küsimusi vanemluskogemuse, lapsega seotud murede, infokäitumise ning veebikeskkonna kasutuse kohta (Lisa 1). Intervjuudes uurisime, millist infot vanemad lapsega seotud küsimuste korral otsivad ning millal, kuidas ja kust nad seda leiavad. Intervjuude kokkuvõtted koostasime struktureeritud analüüsipõhjale (Lisa 2) ning koondasime Miro keskkonda, kus analüüsisime andmeid uurimismeeskonnaga ühiselt afinitikaardistamise meetodil

st koondades sarnased tähelepanekud loomulikele seostele tuginedes teemadeks. Temaatilised järeldused said aluseks portaali arendussuundadele.

1.6.2. Andmete sekundaaranalüüs

Sekundaaranalüüsis uurisin, millised barjäärid ja soodustajad mõjutavad lapsevanema liikumist murest tegutsemiseni – teema, mis ei olnud esialgse kasutajauuringu põhifookus. Analüüsi eesmärk ei olnud käitumise süvaanalüüs, vaid sisendi kogumine prototüübi jaoks. Kuigi abiotsimise etapid pakkusid esmase suunava raamistiku, ilmnis andmetesse süvenedes, et lapsevanema teekond on dünaamiline protsess, mida kujundavad samaaegselt mitmed omavahel põimunud tegurid. Seetõttu ei lähtunud ma etappide jäigast järgimisest ega klassikalisest tekstiosade kodeerimisest, vaid keskendusin takistuste (–) ja soodustajate (+) kaardistamisele. Analüüs koosnes kolmest etapist.

Esimeses etapis liikusin tagasi intervjuude analüüsipõhjade (Lisa 2) ja Miro keskkonda koondatud kokkuvõtete juurde ning keskendusin kohtadele, kus kirjeldati mure märkamist, tegutsemist või mittetegutsemist. Seejärel märkisin iga vanema puhul negatiivsed kogemused (–) ehk barjäärid ja positiivsed tähelepanekud (+) ehk soodustajad, et saada ülevaade sellest, millised tegurid toetavad ja millised takistavad vanema liikumist infootsingust tegutsemiseni. Vajadusel täpsustasin andmeid transkriptsioonide põhjal.

Teises etapis koondasin kaardistatud tegurid suuremateks teemavaldkondadeks, kasutades tehisintellekti (Claude, Anthropic) afinitikaardistamise vahendina. Sisendiks oli eelmises etapis koostatud barjääride ja soodustajate nimekiri. AI pakkus võimalikke tegurite jaotusi teemavaldkondadesse, mille hulgast valisin sobivaimad ja koondasin omavahel. Valisin vastandpaaridel põhineva esitusviisi, kuna sama teema avaldus eri osalejate kogemustes kord soodustajana, kord barjäärina – vastandpaarina esitamine võimaldas need kokku võtta ühe kategooriana.

Kolmandas etapis mõtestasin iga vastandpaari vastavalt COM-B mudelile (Michie et al., 2011) kolme kategooriasse: võimekus (teadmised ja oskused), võimalused (keskkondlikud tegurid) ja motivatsioon (hoiakud). Selline jaotus valmistab tulemused ette järgmises peatükis esitatud käitumisteaduslikuks analüüsiks.

Minu roll uuringus oli mitmekihiline: osalesin kasutajauuringus intervjuerija ja analüüsijana ning olin üks portaali sisu arendajatest. Olen töötanud koolis tugimeeskonna juhi, HEV-koordinaatori ja lapsevanemakoolitajana ning olen kolme lapse ema. Need kogemused andsid mulle valdkonnast sisemise vaate, kuid tõid kaasa ka eelnevad arusaamad vanemlust mõjutavatest teguritest. Analüüsi käigus teadvustasin oma positsiooni võimalikku mõju ning pöördusin korduvalt tagasi algandmete juurde, et kontrollida, kas tõlgendused lähtuvad osalejate kogemustest, mitte minu varasematest eeldustest.

1.7. Analüüsi tulemused: lapsevanema teekond ja barjäärid

Esitan sekundaaranalüüsi tulemused viie vastandpaarina, mis kirjeldavad peamisi barjääre ja soodustajaid lapsevanema teekonnal mure märkamisest tegutsemiseni. Iga vastandpaari ilmestamiseks olen lisanud küsimuse, mis on inspireeritud intervjuuandmetest, kuid esindab minu tõlgendust vanema kogemusest ega ole ühegi konkreetse osaleja tsitaat.

1.7.1. Info selgus vs. kognitiivne koormus: Kas ma leian vastuse enne, kui jaks otsa saab?

Lapsevanema esmane kokkupuude infoga on sageli killustunud ning eeldab erinevate allikate võrdlemist. Sobiva teadmise leidmine kujuneb protsessiks, kus vanem kombineerib artikleid, kogemuslugusid ja ametlikku infot, mis omakorda suurendab kognitiivset koormust juba enne, kui on võimalik hinnata olukorra tõsidust või otsustada edasiste sammude üle.

Analüüsist ilmnes ka, et veebipõhise info ülesehitus mõjutab oluliselt kasutatavust. Lahendused, mis eeldavad pikka süvenemist, ulatuslikku kerimist või erinevate tekstide vahel navigeerimist, suurendavad kasutaja koormust ning võivad aeglustada vajaliku info leidmist. Kognitiivset koormust ei vähenda üksnes teksti maht, vaid info struktureeritus ja doseeritus. Vanemad eelistavad selget hierarhiat ja kihilist esitusviisi, kus esmalt on esitatud lühike kokkuvõte ja põhisoovitused ning seejärel võimalus teemasse süvitsi minna. Seda ootust kirjeldab Kati: *„Iga teema juures võiks olla alguses kokkuvõte, et saaks ära hoomata kohe suure pildi. ... Alguses võiks olla bulletid, siis pikem lugu nt nagu postimehes, artikli alguses 5 pointi ja alles siis tuleb sisu.“*

Eriti selgelt tuleb esile struktureeritud ja samm-sammulise info olulisus toevajadusega lapse kontekstis. Seda kirjeldab Liis: „*Põhilised raskused on olnud laste erivajaduste tõttu - mida teha ja millal? Nt ei ole kuskil kirjas samme, mida peaks tegema ja kuhu peaks vanema pöörduma.*“ Sama vajadust täpsustab ta järgnevalt: „*Võiks olla selline skeem, et kuidas siis see [diagnoosi saamine] käib? Kes, kuhu pöördub või kuidas see süsteem toimib?*“. Erivajadusega lapse kontekstis omandab selline info esitamine erilise kaalu, kuna vanem ei otsi pelgalt üldist teadmist, vaid praktiliselt rakendatavat infot, mis toetab otsustamist (nt mida teha, millal tegutseda ja kuhu pöörduda).

1.7.2. Enesetõhusus vs. hirm eksida: Kas ma teen seda õigesti?

Vanema liikumist infovajadusest tegeliku sekkumiseni mõjutab tema enesetõhususe tunne ehk usk, et ta mõistab olukorda, suudab hinnata lapse vajadusi ja teha sobivaid valikuid. Sekundaaranalüüs näitas, et see usk on sageli habras ning põimunud hirmuga eksida. Abi otsimine ei tähenda üksnes praktilist tegutsemist, vaid ka sisemist vastasseisu küsimusega, kas probleem on õigel ajal märgatud ja adekvaatselt tõlgendatud. Toevajadusega lapse kontekstis lisandub surve orienteeruda süsteemis, hinnata spetsialistide kaasamise vajadust ning taluda ebamäärasust olukorras, kus selgeid vastuseid ei pruugi kohe olla.

Analüüsist ilmnes, et enesetõhusust ei mõjuta üksnes teadmiste olemasolu, vaid ka suutlikkus neid teadmisi praktikas rakendada. Seda vastuolu kirjeldab Ulla: „*Aga mul endal mul jääb selles kannatlikkusest jääb puudu. [...] Et praktikas ma nagu ütleme, ei suuda üldse rakendada kõike seda, mis ma teoorias hästi tean...*“

Samas on enesetõhusus tihedalt seotud emotsionaalse kogemusega ning võib kergesti asenduda ebapiisavuse tundega. Seda pinget väljendab Kati: „*Vanemaks olemine on koguaeg selline läbikukkumise tunne, sest ükskõik kui palju sa nagu proovid üritad, siis nagu midagi ka ebaõnnestub.*“

Tulemused viitavad, et enesetõhusus võib seevastu kasvada ka väikeste kinnituste kaudu, kui vanem tajub, et tema senine käitumine on olnud piisav või õige. Veebipõhine info võib siin toimida toetava peeglina, pakkudes sõnastusi, millega vanem saab oma kogemust valideerida.

Seda illustreerib Emma reaktsioon: „*Näed siin on üks tark lause: vanem pakub lapsele rahulikku ja järjepidevat hoolitsust. Nii täpselt nagu! Ma olen juba midagi õigesti teinud!*“

1.7.3. Sotsiaalne toetus/normid vs. stigma: Kas ma julgen sellest rääkida?

Lapsevanema otsus abi otsida ei kujune üksnes info kättesaadavuse põhjal, vaid on tugevalt sotsiaalselt vahendatud. Partner, sõbrad, teised vanemad ja spetsialistid mõjutavad seda, kas vanem sõnastab oma mure, peab seda õigustatuks ning liigub edasi abi otsimise suunas. Toevajadusega lapse kontekstis on see eriti oluline, kuna mure ei pruugi olla kohe nähtav ega üheselt tõlgendatav.

Analüüsist ilmnes, et enne ametliku abi otsimist vajab vanem sageli turvalist keskkonda, kus oma kahtlust testida ja saada kinnitust, et ta ei mõtle üle ega ole üksi. Seda läve kirjeldab Liis: „*Tavaliselt nagu see mure või see mõte tekib enne, kui sa julged üldse kellegagi seda rääkida või arutada, siis nagu lähedki kuskile niimoodi omaette otsima seda.*“

Sotsiaalne keskkond toimib seejuures kahetiselt. Ühelt poolt pakub see tuge ja normaliseerib kogemust. Teiste vanemate kogemused ja kogukonnatunne võivad vähendada ebakindlust ning julgustada abi otsima. Seda kirjeldab Liis: „*Põhiline tugi ja info tuleb Facebooki ATH vanemate grupist. Kõige abistavam on olnud kogukonnatunne – neid vanemaid on veel.*“ Teisalt võib sama keskkond ka pidurdada tegutsemist, kui see võimendab hirne või kujundab negatiivseid ootusi süsteemi suhtes. Seda ilmestab Ulla kogemus: „*Iroonilisel kombel kõige rohkem on ta [FB grupp] nagu andnud selles osas veendumust, et kui vähegi on võimalik lükata seda diagnoosi või seda saamist edasi, sest psühholoogide otsimine, diagnoosi saamine ja saada ravim... see on ilgem kamm ikkagi.*“

Tulemused viitavad, et veebipõhine info võib toimida sillana üksiolekust jagatud kogemuse juurde, kuid selle mõju sõltub keskkonna tajutud turvalisusest ja hinnangulisusest. Kogemuslood, kogukonnad ja anonüümne nõu küsimine võivad vähendada abi otsimise läve, kuid vastandlikud arvamused ja negatiivsed lood võivad seda samal ajal suurendada.

1.7.4. Süsteemi barjäärid vs. soodustajad: Kas abi on olemas ka päriselt?

Vanema liikumine lapse toevajaduse märkamisest tegutsemiseni ei sõltu üksnes teadmistest ja motivatsioonist, vaid ka sellest, kas olemasolev süsteem aitab nende teadmiste põhjal edasi liikuda. Sekundaaranalüüsist ilmneb, et veebipõhine info võib vähendada vanema otsustuskoormust ja aidata olukorda mõtestada, eriti juhul, kui keskkond mõjub usaldusväärselt. Usaldust seostatakse eelkõige institutsionaalse tausta ja allikate usaldusväärsusega. Näiteks toob Katarina esile: *„Sotsiaalkindlustusameti logo annab signaali usaldusväärsusest. ... Ma ei pea isiklikult enam kontrollima seda infot, mis siia lehele jõuab.“*

Teadmine ei vii siiski automaatselt tegutsemiseni. Ka siis, kui vanem mõistab, kuhu pöörduda või mida teha, võivad järgmise sammu astumist takistada süsteemsed barjäärid. Sekundaaranalüüsist joonistub välja, et vanemad kogevad süsteemi killustatuna, ajamahukana ja raskesti läbitavana. Toevajadusega lapse kontekstis ei otsita üksnes infot, vaid selget tegutsemisrada: kuhu pöörduda, millises järjekorras tegutseda ja kui kaua tuleb oodata. Seda kogemust kirjeldab Ulla: *„...sest esiteks see psühholoogile aja saamine on sihuke kamm Tallinnas. See on sisuliselt nagu võimatu ja siis, et millise spetsialisti juurde sa saad ja... Ja siis kõik see diagnoos. Ühesõnaga see on siuke kadalipp.“* Vajadust selgema teekonna järele väljendab ka Helen: *„Tahaks teekonnakaarti, kuidas oma murega spetsialisti juurde jõuda. ... Ja kuidas saaks ometigi kiiremini probleemi korral spetsialisti vastuvõtule.“*

Veebikeskkond saab vanemat toetada vaid juhul, kui ta jõuab selleni õigel hetkel. Sekundaaranalüüs viitab, et teadlikkus selliste keskkondade olemasolust on sageli madal ning info jõuab vanemani alles siis, kui probleem on juba eskaleerinud. Maria sõnastab selle nii: *„Tegelikult võiks aga olla nii, et juba varem oleks lapsevanemal teadmine, et on olemas näiteks kasvõi „Tark vanem“ leht... teadmised jõuavad hilja.“*

Vanemate kogemused viitavad, et süsteemi toetavus ei sõltu üksnes abi olemasolust, vaid sellest, kui leitav, arusaadav ja kasutatav see vanema jaoks on. Veebikeskkond võib toimida soodustajana juhul, kui see aitab vähendada ebakindlust, loob selgust järgmiste sammude osas ning seob info reaalselt kättesaadavate tugivõimalustega.

1.7.5. Edasilükkamine vs. tegutsemisvalmidus: Kas ma tahan ja suudan sellega praegu tegeleda?

Vanemad ei otsi ega kasuta infot pidevalt, vaid peamiselt siis, kui mure muutub akuutseks, isiklikuks või emotsionaalselt vältimatuks. Ühelt poolt võib info otsimine edasi lükkuda, kuna probleem ei ole veel täielikult teadvustatud või sõnastatud ning seda ei tajuta piisavalt pakilisena. Nagu kirjeldab Tanel: *„Kui ei ole nagu mingisugust sellist akuutset probleemi, millele sa lahendust üritad otsida, siis ... ma ei ole otseselt midagi otsinud [vanemluse teemadel] .“*

Kui probleem muutub nähtavamaks, võib järgneda teadlik edasilükkamine. Vanem tajub vajadust tegutseda, kuid lükkab samme edasi, kuni olukord on veel talutav: *„...nii kaua kuni vähegi kannatab, nii ka kui õpetajad koolis välja kannatavad, siis nii kaua ei ole mõtet hakata ajama seda arsti ja seda asja [diagnoosi].“* (Ulla)

Samas võivad just need samad tingimused, mis käivitavad infootsingu, vähendada suutlikkust tegutseda. Probleemide kuhjumine, väsimus ja emotsionaalne pinge võivad viia seisundini, kus vanem ei jaksa enam olemasolevat infot rakendada. Maria kirjeldab, kuidas olukord eskaleerus: *„Kui lasteaiast tuli info, et lapsel võib olla eripära, siis tekkis segadus, paanika.“* Sellele järgnes periood, kus *„kõik kuhjus sellel ajal ülepea“* ja ta tundis läbipõlemist.

See viitab, et vältimine ei tulene üksnes huvipuudusest või info puudumisest, vaid ka vanema valmisolekust ja ressurssidest konkreetses hetkes. Kui tegutsemine lükkub edasi kuni emotsionaalse või praktilise piirini, võib vanem olla juba seisundis, kus tal ei ole enam piisavalt jõudu, et olemasolevat infot tõhusalt kasutada.

1.7.6. Valdkonnaekspertide täiendav vaade

Kasutajauuringu täiendamiseks toimusid 2025. aasta detsembris ja 2026. aasta jaanuaris koostöökohtumised kahe valdkonnaekspertiga – laste psühhiaatri ja perearstiga – tarkvanem.ee veebikeskkonna arendamise käigus. Kohtumiste eesmärk ei olnud süstemaatiline andmekogumine, vaid koostöökohtumise vormis praktikute kogemuspõhiste soovitude kogumine tarkvanem.ee veebi uuendamiseks.

Mõlemad eksperdid rõhutasid, et toevajadusega lapse teekond on süsteemselt keeruline. Spetsialistide nappus – laste psühhiaatreid, kliinilisi logopeede ja vaimse tervise õdesid ei jätku – tähendab, et vanem peab süsteemis ise orienteeruma ja sageli kaua ootama. Ka perearsti võimalused on piiratud: e-konsultatsioone ei ole võimalik teha töötajate puuduse tõttu (perearst, 2026).

Teekond ise on käänulline ja erandeid on palju – ühel käitumisel võib olla mitu võimalikku tähendust ja teekonda. Näiteks lapse hammustamine lasteaias võib viidata kliinilisele probleemile, kuid sama käitumine võib tähendada hoopis vajadust vanema nõustamise järele. Sellist eristust ei oska vanem ise teha ning sageli ei öelda vanemale pärast nõustamist, mis on järgmine samm (laste psühhiaater, 2025). Seetõttu on ka vanematele ühtse teekonnakaardi loomine keeruline (perearst, 2026; laste psühhiaater, 2025).

Psühhiaater tõi välja, et toevajadus on mitmekesine – ulatudes püsivatest kliinilistest seisunditest ajutiste arenguliste viivituste ja keskkonnast tingitud raskusteni. Oluline tähelepanek on, et mitte kõik lapsed ei vaja diagnoosi ning paljusid saab toetada ka ilma ametliku diagnoosita (laste psühhiaater, 2026). Sarnast lähenemist peegeldab perearsti selgitus, et arengutähiseid ei lisatud lapse tervisepäevikusse teadlikult, et vältida vanemate liigset ärevust – lapse arengut jälgib perearst ja vanemad peaksid käima lapse tervisekontrollides (perearst, 2026). See viitab, et portaali roll ei peaks olema suunata vanemat kohe diagnoosi otsima, vaid toetada tema suutlikkust lapse olukorda mõtestada ja vajadusel sobivaid samme astuda.

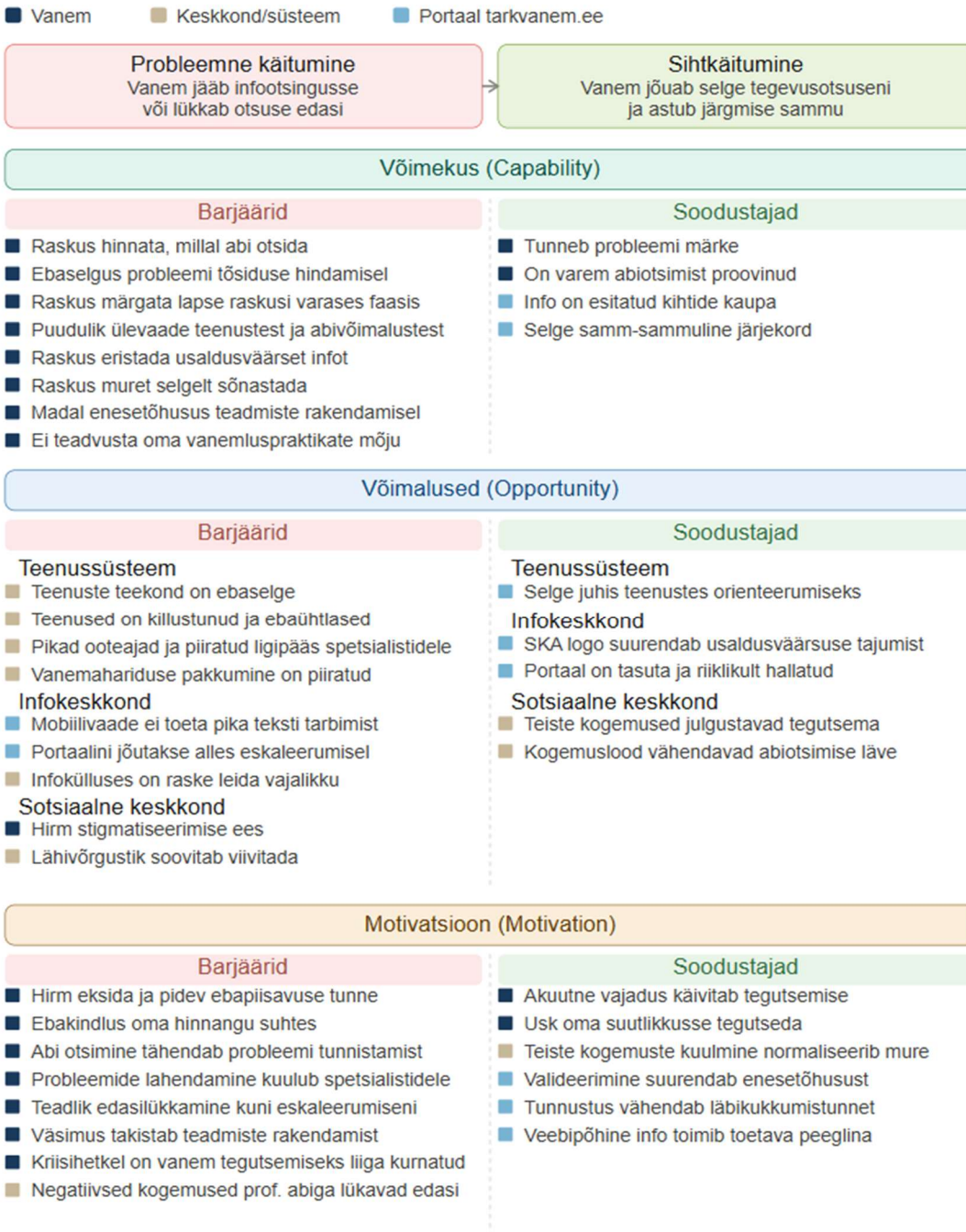
Laste psühhiaater tõi esile ka keskkondlike tegurite mõju lapse heaolule, märkides, et vanemate muutunud arusaam kvaliteetajast ja kasvav nutiseadmete kasutus võivad mõjutada lapse ja vanema vahelist suhet viisil, mida vanemad ise sageli ei teadvusta (laste psühhiaater, 2026). See osutab, et osa laste raskustest ei pruugi olla seotud kliinilise häirega, vaid kujuneda igapäevase keskkonna ja suhete koosmõjus.

1.8. COM-B analüüs: lapsevanema tegutsemist mõjutavad barjäärid ja soodustajad

Sünteesin teoreetilised lähtekohad ja tulemused COM-B mudeli abil, et mõista, miks vanem võib jääda infokogumise faasi pidama ka siis, kui vajalik info on olemas, ning mis aitab

seda leevendada. Analüüs loob aluse järgmises peatükis esitatavatele tarkvanem.ee arendusettepanekutele.

Kuna töö keskendub tarkvanem.ee veebikeskkonnale, kaasasin mudelisse eraldi veebikeskkonna tasandi, et näidata, kuidas portaali sisu ja ülesehitus saavad toetada vanema liikumist tegutsemiseni (Joonis 1). Lisaks barjääridele ja soodustajatele tõid osalejad intervjuudes välja ka konkreetseid ootusi veebikeskkonnale. Kaasan need COM-B analüüsi, kuna need illustreerivad otseselt, milliseid lahendusi vajavad.



Joonis 1 Lapsevanema teekonna COM-B analüüs: barjäärid ja soodustajad vanema liikumisel infootsingust tegutsemiseni

2. Lahenduste kaardistus ja prototüübi arendus

Selles peatükis liigun probleemi kaardistuselt lahenduste poole: analüüsin BCW raamistiku alusel sekkumisvõimalusi, seon COM-B barjäärid portaali lahendustega ning kirjeldan nendele tuginevaid käitumisteaduslikke mehhanisme ja disaininõudeid, mis on aluseks prototüübi sisukomponentidele.

2.1. Sekkumisvõimaluste analüüs BCW raamistiku alusel

BCW raamistikust lähtudes (Michie et al., 2011) kaardistasin sekkumistüübid, mis on rakendatavad portaali tarkvanem.ee arendamisel. Kuna portaal on piiratud ressurssidega digitaalne infokanal, jätsin analüüsist välja tüübid, mis eeldavad füüsilist sekkumist, seadusandlikke muudatusi või otseseid preemiaid.

Harimine ja oskuste arendamine toetavad vanema võimekust ning moodustavad veebikeskkonna sisulise tuuma. Harimine tähendab teadmiste jagamist lapse arengu, võimalike murekohtade ja arengut toetavate igapäevapraktikate kohta, et aidata vanemal olukorda paremini mõista ja hinnata. Oskuste arendamine täiendab seda praktilise suunaga: portaal saab toetada vanemat lapse käitumise jälgimisel, mure sõnastamisel spetsialistile ning väikeste toetavate sammude kavandamisel igapäevaelus. Veebikeskkond saab seejuures hõlbustada ka süsteemis orienteerumist, pakkudes selgeid ja samm-sammulisi juhiseid edasiste võimaluste kohta.

Võimaldamine ja keskkonna kujundamine käsitlevad seda, kas digitaalne keskkond toetab või takistab tegutsemist. Info kihiline esitus, kus lühike kokkuvõte on esiplaanil ja täpsem sisu avaneb valikuliselt, aitab vähendada kognitiivset koormust. Baxter et al. (2025) kohaselt on kognitiivse koormuse juhtimine tervise- ja käitumismuutuse programmide tõhususe oluline eeldus, eriti olukorras, kus vanema tähelepanu- ja energiaressurss on piiratud. Keskkonna kujundamine hõlmab ka infoarhitektuuri valikuid, nagu mobiilisõbralik navigatsioon, selge teekonnakaart ja portaali leitavus kriitilisel hetkel.

Veenmine ja eeskuju pakkumine käsitlevad vanema motivatsiooni ja emotsionaalseid barjääre. Normaliseeriv keelekasutus vähendab eksimishirmu ja ebapiisavuse tunnet. Newby et al. (2020) näitavad, et veebipõhine sekkumine on tõhus, kui see valideerib vanemat ja toetab enesetõhusust, mitte ei suurenda survet. Eeskuju pakkumine saab toimuda kogemuslugude

kaudu, mis normaliseerivad muret ja vähendavad abi otsimisega seotud läve. Villatoro et al. (2018) kohaselt on vanemate stigmatiseerivad hoiakud oluline barjäär lapse vaimse tervise probleemide märkamisel ja abi otsimisel – kogemuslood saavad seda barjääri leevendada.

2.2. Lahenduste kaart: sekkumised COM-B barjääride kaupa

Selles alapeatükis kirjeldan lahenduste kaardistust, mis seob sekkumistüübid COM-B analüüsist tuvastatud barjääridega. Lahendused on jaotatud kahte kategooriasse vastavalt portaali tegelikule mõjuulatusale. Barjäärid, mida portaal saab otseselt mõjutada oma sisu ja disainivalikutega, on märgitud kui *lahendab*. Barjäärid, mis asuvad portaali mõjusfäärist väljaspool – näiteks süsteemsed tegurid nagu teenuste killustatus või sotsiaalsed tegurid nagu lähivõrgustiku hoiakud – on märgitud kui *leevendab*, kuna portaal saab nende mõju osaliselt leevendada, kuid mitte neid kõrvaldada. Kaardistus on üles ehitatud COM-B kolme komponendi järgi; täielik kaart on esitatud Lisas 3.

Võimekuse barjäärid on kõik portaali poolt adresseeritavad. Suurim lünk on vanema suutmatuse hinnata, millal olukord vajab sekkumist - portaal saab seda toetada konkreetsete hindamisvahenditega ilma diagnoosimiseta. Samuti saab portaal toetada vanemat mure sõnastamisel spetsialistile – sõnastusabi mure kirjeldamiseks vähendab selle barjääri mõju (Reardon et al., 2017). Paljud vanemad ei teadvusta oma igapäevaste käitumuslike valikute otsest mõju lapsele (Maia et al., 2025; laste psühhiaater, 2026) – seda saab portaal lahendada peegeldava sisu kaudu, nihutades fookuse diagnoosidelt vanema enda rollile.

Võimaluste barjäärid on leevendatavad. Mobiilivaate kasutajakogemus ja infoarhitektuur on portaali otsesed disainivalikud – kihiline esitusviis ja selge järgmine samm iga teema lõpus on lahendatavad portaali enda disainiga (Baxter et al., 2025). Teenuste killustatus ja pikad ooteajad on süsteemsed barjäärid, mida portaal saab leevendada – selge teekonnakaart ja juhised, mida vanem saab spetsialisti ootamise ajal ise teha, muudavad ooteaja aktiivseks. Vanemahariduse süsteemne puudus on samuti leevendatav – portaal saab pakkuda struktureeritud vanemahariduse sisu, mis osaliselt kompenseerib institutsionaalse toe puudujääki.

Motivatsiooni barjäärid on valdavalt leevendatavad normaliseeriva keelekasutuse, ümberraamistamise ja eeskuju pakkumise kaudu. Hirm eksida, stigma ja ebapiisavuse tunne on

emotsionaalsed barjäärid, mis pärsivad tegutsemist - Villatoro et al. (2018) kohaselt on vanemate stigmatiseerivad hoiakud oluline barjäär lapse vaimse tervise probleemide märkamisel. Neid barjääre saab portaal leevendada positiivse kinnituse, kogemuslugude ja süüdistamisvaba tooniga. Teadlik edasilükkamine ja väsimus on leevendatavad madala lävekünnisega struktuuriga. Fogg (2009) käiviti-põhise mudeli kohaselt toimub käitumine ainult siis, kui motivatsioon, võimekus ja käiviti kattuvad samal hetkel - seega peab esimene samm olema piisavalt väike, et see oleks tehtav ka piiratud ressursidega vanemal. Ka kriisihetkel võib portaali toetada tugevalt kurnatud vanemat, pakkudes selget järgmist sammu ja suunates vajadusel kriisiabi juurde.

Lahenduste kaardistus näitab, et portaali saab kõige tõhusamalt mõjutada võimekuse ja motivatsiooniga seotud barjääre. Sellest lähtuvalt valisin prototüübiks sisukomponendi „Mida su laps sinult vajab?“, mis ühendab teadmiste jagamise, enesehindamise ja väikeste tegevussammude loogika. Komponent suunab vanemat märkama oma rolli lapse igapäevase kasvukeskkonna kujundajana ning toetab liikumist infootsingust tegutsemiseni.

Tarkvanem.ee veebikeskkond on praegu uuendamisel ning uus leht avatakse 2026. aasta septembris. Loodud sisukomponent on kavandatud selle uuenduse osana, mis võimaldab seda olemasolevate ressurside ja ajakava piires edasi arendada ja enne avalikustamist testida.

2.3. Käitumisteaduslikud mehhanismid ja disaininõuded

Lahenduste kaardistusest selgus, et portaali disain peab tegelema barjääridega kolmel tasandil korraga. BCT taksonoomia (Michie et al., 2013), enesetõhususe teooria (Bandura, 1977) ja käiviti-põhine mudel (Fogg, 2009) moodustavad koos disainiloogika, mis katab kõik COM-B barjäärid – nii teadmiste, keskkonna kui motivatsiooni tasandil. Kaheksa mehhanismi on valitud nii, et iga barjäär on kaetud vähemalt ühe mehhanismiga ning mehhanismid toetavad üksteist.

Uuringud viitavad, et digitaalsed vanemlusprogrammid ei toeta vanemat ainult teadmiste kaudu, vaid ka suurendades tema enesetõhusust ja suutlikkust teha igapäevaelus väikeseid toetavaid muutusi (McAloon & Mastrillo Armstrong, 2024). Sellest lähtuvalt ei keskendu prototüüp ainult info jagamisele, vaid ka vanema enesetõhususe ja väikeste tehtavate sammude toetamisele.

Mehhanismid on järjestatud lähtudes sellest, millised tingimused peavad olema täidetud, et vanem saaks liikuda info vastuvõtmisest tegutsemiseni. Esmalt peab vanem infot usaldama ja suutma seda vastu võtta – seetõttu keskenduvad esimesed mehhanismid usaldusväärsuse loomisele ja kognitiivse koormuse vähendamisele. Seejärel tuleb vähendada emotsionaalseid barjääre: positiivne raamistamine, agentsuse aktiveerimine ja enesetõhususe toetamine aitavad vanemal liikuda passiivsest infotarbijast aktiivse tegutseja rolli. Lõpuks peab tegutsemine olema võimalikult lihtne ja jõukohane – eeskuju, väike esimene samm ja kommunikatsioonitugi aitavad muuta järgmise sammu konkreetseks ja tehtavaks. Lähenemine tugineb enesemääratlemise teooriale, mille kohaselt toetavad autonoomia ja kompetentsuse tunne sisemise motivatsiooni kujunemist ja käitumuslikku muutust (Ryan & Deci, 2000). Lisa 4 esitab iga mehhanismi seose COM-B barjääridega ning nende katvuse. Mehhanismide rakendus prototüübis on kokkuvõtlikult esitatud Tabelis 1.

Tabel 1.*Käitumisteaduslikud mehhanismid ja nende rakendus prototüübis*

Mehhanism	Rakendus prototüübis	Barjäär
Usaldusväarsus (Credible source)	SKA logo ja viited riiklikele abiliinidele kogu komponendis nähtavad.	Vanem ei pea ise info usaldusväärsust kontrollima; vähendab hirmu ebakompetentsuse ees.
Lihtsustamine (Simplification)	Akordionid; lühikesed laused; kihiline info esitus; 6 selgelt piiritletud valdkonda.	Vähendab kognitiivset koormust väsinud või stressis vanemal.
Ümber-raamistamine (Reframing)	Taime metafoor; abi otsimine kui hoolivuse märk; vanema roll kujundajana, mitte probleemilahendajana.	Vähendab stigmat; nihutab fookuse diagnoosidelt vanema enda rollile.
Agentsus (Self - monitoring)	Peegeldavad küsimused iga teema alguses; jälgimisülesanded "sel nädalal" sammudes.	Vanem liigub passiivsest ootajast aktiivseks tegutsejaks.
Enesetõhusus (Graded tasks, Feedback)	Etapiviisilised eduelamused; "sa oled juba midagi õigesti teinud". Jälgimisülesanded toetavad meisterlikkuse kogemust.	Ületab ebapiisavuse tunnet ja hirmu eksida; suurendab usku oma võimesse last aidata.
Eeskuju ja normaalsus (Social comparison, Modelling)	Lühikesed normaliseerivad märkused teiste vanemate kogemusest sammude juures.	Normaliseerib mure; vähendab abi otsimise läve.
Väike samm (Implementation intentions)	1- minuti ülesanded (nt "paku lapsele vett"; "pane telefon sahtlisse"). Vanem valib sammu oma tempos.	Ületab väsimusest tingitud edasilükkamise.
Kommunikatsiooni-tugi (Instruction, Scaffolding)	Kolm "punase lipu" märki; näidislause mall spetsialistile; viide riiklikule juhendile ja lasteabile.	Vanem lahkub portaalist teades mida spetsialistile öelda.

Märkus. Mehhanismid tuginevad BCT taksonoomiale v1 (Michie et al., 2013), välja arvatud lihtsustamine, mis põhineb kognitiivse koormuse teoorial (Sweller, 1988).

2.4. Prototüübi kirjeldus

Prototüüp on uuendatud tarkvanem.ee alamleht, mis ühendab teadmiste jagamise, enesehindamise ja väikeste tegevussammude loogika ning järgib mobiilivaate põhimõtteid: sisu on lühike ja kihiline, järgmised sammud selgelt esitatud ning tegutsemise lävi hoitud madalana. Prototüübi tekst on esitatud lisas 5.

Sissejuhatus seob lapse baasvajadused käitumise ja heaoluga ning selgitab, milleks sisu kasutada – kas igapäevase rahu taastamiseks või selguse saamiseks olukorras, kus mure püsib. Vanem ei pea tegema kõike korraga, vaid valib ise, millise teemaga alustada – autonoomia toetab sisemist motivatsiooni (Ryan & Deci, 2000). Sotsiaalkindlustusameti institutsionaalne taust on komponendis nähtav, mistõttu ei pea vanem ise info usaldusväärsust eraldi hindama.

Taime metafoor nihutab fookuse diagnoosidelt vanema rollile lapse kasvukeskkonna kujundajana ning raamistab spetsialisti abi lisatoena, mitte peamise lahendusena. See aitab vähendada võimalikku vastupanu ja stigmatiseerimist, kuna vanem ei tunne end süüdistatuna ega sunnituna last „diagnoosima“.

Kuue teema valik lähtub lapse baasvajaduste kontseptsioonist (WHO, UNICEF & World Bank Group, 2018) ning keskendub valdkondadele, mida vanem saab igapäevases käitumises kõige otsesemalt mõjutada: uni, toitumine, liikumine, ekraaniaeg, kontakt vanemaga ja vanema enda seisund. Vanema eeskuju neis valdkondades on oluline lapse käitumise mõjutaja (Maia et al., 2025). Vanema enda seisund lisati eraldi teemana, kuna stress ja emotsiooniregulatsioon on olulised, kuid sageli alakaetud sekkumiste komponendid (McAloon & Mastrillo Armstrong, 2024). Eesti HBSC uuring kinnitab teemade olulisust kohalikus kontekstis – vähene liikumine, ebapiisav uni ja ebatervislikud toitumisharjumused on laialt levinud ning noored, kellel on vanematega raske muredest rääkida, kogevad depressiivseid episoodide üle kahe korra sagedamini (Oja et al., 2023).

Kontakti teema ei asenda vanemlusnõustamist ega õpeta suhtlemisoskusi, vaid keskendub ühele lihtsale tegevusele: igapäevasele kohalolule. 15 minutit lapse juhitud aega päevas on piisavalt väike samm, et olla tehtav ka väsinud vanemal, kuid piisavalt järjepidev, et mõjutada lapse turvatunnet ja käitumist (Webster-Stratton, 2024; Schneider et al., 2022). Laste psühhiaater

tõi välja, et vanemate muutunud arusaam kvaliteetajast ja kasvav digiseadmete kasutus võivad mõjutada lapse ja vanema suhet viisil, mida vanemad ise sageli ei teadvusta (laste psühhiaater, 2026). Vanema enda seisund lisati eraldi teemana, kuna vanema heaolu mõjutab otseselt tema suutlikkust last toetada. Kasutajauuringus kirjeldasid vanemad, et väsimus raskendab tegutsemist ka siis, kui vajalik info on olemas (kasutajauuring, 2025).

Iga valdkond algab peegeldava küsimusega, mis toetab enesehindamist ilma süüdistava toonita – näiteks: „Kas tead, kui palju und su laps vajab – ja kas ta saab seda?" Kihiline ülesehitus võimaldab liikuda teemade vahel omas tempos. Iga teema sisaldab selgitust, kuidas vajaduse tähelepanuta jätmine avaldub lapse käitumises, vanusepõhiseid täpsustusi ning väikeste sammude struktuuri. Vanema enda seisund on teadlikult paigutatud viimaseks – pärast lapse vajaduste läbivaatamist on vanemal lihtsam seostada ka enda heaolu lapse toetamisega.

Sammude struktuur Sammude struktuur lähtub Fogg (2009) käiviti-põhisest mudelist: käitumine toimub siis, kui motivatsioon, võimekus ja käiviti kattuvad samal hetkel. Iga valdkond lõpeb kolme tasemega: 1 minut, 15 minutit ja sel nädalal. „1 minuti" samm on teadlikult väike, et vähendada tegutsemise läve ka väsinud vanemal. Sammud sisaldavad vajadusel normaliseerivaid näiteid teiste vanemate kogemustest. „Sel nädalal" samm sisaldab jälgimisülesannet – vanem märkab muutusi ise ning tähelepanekud on väärtuslikuks sisendiks ka spetsialistile.

Spetsialisti juurde pöördumine on seotud kuue valdkonna läbivaatamisega – kui vanem on proovinud väikeseid muutusi, kuid mure püsib, muutub abi otsimine loomulikuks järgmiseks sammuks. Kolm „punase lipu" märki aitavad hinnata, millal abi otsida ilma diagnoosimiseta. Eriti oluline on vanema sisetunde esiletoomine – ka ebamäärane mure on piisav põhjus nõu küsimiseks, mis vähendab survet oodata, kuni probleem „piisavalt tõsiseks" muutub. „Kuhu pöörduda?" sektsioon sisaldab viidet riiklikule juhendile, näidislause malli ja lasteabi kontaktinfot.

3. Mõõtmine

Selles peatükis kirjeldan prototüübi kasutatavuse testi tulemusi, et hinnata, kuidas vanemad sisukomponenti mõistavad ja kasutavad. Lisaks kirjeldan kahte võimalikku hindamisviisi: veebianalüütikat kasutajakäitumise jälgimiseks ja mõju-uuringu visiooni vanema enesetõhususe hindamiseks.

3.1. Prototüübi kasutatavustest

3.1.1. Testimise eesmärgid

Prototüübi kasutatavustesti eesmärk oli hinnata, kas sisukomponendi disain toimib kasutaja vaatenurgast. Test ei mõõda käitumisteaduslikku mõju, mis eeldaks eel- ja järelmõõtmist ning eetikakomitee luba - see on kirjeldatud peatükis 3.3.

Testimise uurimisküsimused on:

1. Kas vanem orienteerub komponendi struktuuris - avab akordionid ja leiab info üles?
2. Kas komponendi teksti maht ja kihistatud esitus on vanemale jõukohane?
3. Kas komponendi toon tajutakse sooja ja toetavana?
4. Kas vanem mõistab põhielemente - taime metafoori, sammude struktuuri ja “punaseid lippe”?
5. Kas vanem sooviks kasutada jälgimislehti ja mis kujul?

3.1.2. Meetodid

Viisin läbi kasutatavustesti viie lapsevanemaga. Testimine toimus individuaalselt Teamsi vahendusel, kus osalejad jagasid oma ekraani.

Osalejad värbasin lumepalli meetodil kolleegide kaudu. Võtsin ühendust ainult nendega, kes olid eelnevalt nõusoleku andnud. Valimi kriteeriumiks oli vähemalt ühe alla 18-aastase lapse vanem. Piirdusin viie osalejaga teadlikult, kuna kasutatavustestides piisab väikesest valimist peamiste probleemide tuvastamiseks. Eesmärk ei olnud statistiline üldistamine, vaid konkreetsete kasutatavusprobleemide leidmine.

Enne testimist teavitasin osalejaid, et sessioon salvestatakse, tulemused esitatakse anonüümselt ning osalejad ei ole töös tuvastatavad. Salvestused kustutan pärast analüüsi lõpetamist. Samuti teavitasin, et osalemine on vabatahtlik ja nad võivad igal hetkel loobuda ilma põhjust selgitamata.

Kasutasin Think Aloud protokoll, mis võimaldab jälgida kasutaja mõtlemisprotsessi reaajas (Ericsson & Simon, 1993). Palusin osalejatel rääkida valjusti kõigest, mida nad märkavad ja mõtlevad, samal ajal kui nad komponenti kasutasid. Soovisin mõista, kas sisu struktuur ja sõnastus on kasutajale arusaadavad. Julgustasin osalejaid kasutama komponenti omas tempos ja lugema ainult neid osi, mis neid huvitasid, et vähendada soovi “õigesti vastata” või testijale meeldida. Pärast vaba kasutamist esitasin igale osalejale suunatud küsimused (Lisa 6).

Andmeid kogusin kahel viisil. Testimise ajal täitsin vaatlusmaatriksit, kuhu märkisin kasutaja käitumise, spontaansed kommentaarid ja iseseisvale tutvumisele kulunud aja. Küsimuste vastused märkisin üles märksõnadena ning vajadusel täpsustasin neid Teamsi transkriptsioonide põhjal, valides välja kõnekamad tsitaadid. Pärast testide lõppu koondasin vaatlused ja vastused elemendi kaupa, et tuvastada korduvad mustrid ja olulised erisused. Andmete koondamiseks kasutasin kolmeosalist tabelit: vaatlusmaatriks disainielementide kaupa, küsimuste vastused testija kaupa ja mustrite kokkuvõte (vt Lisa 7).

Testimismaterjal koosnes lehe prototüübist ja Sotsiaalkindlustusameti [infomaterjalist](#) „Kes aitab ja kuhu pöörduda, kui laps vajab rohkem tuge?“, millele prototüüp otse viitab. Tegemist on hetkel kõige värskema riikliku juhismaterjaliga selles valdkonnas. Prototüübi lõi tarkvanem.ee veebihaldur Figmas, kuna tarkvanem.ee testkeskkond ei olnud testimise ajaks veel kasutatav. Figma prototüüp järgis tulevase lehe struktuuri, värvilahendust ja funktsionaalsust, kuid ei sisaldanud teadliku otsusena veel ikoone ega pilte, kuna testimise eesmärk oli hinnata sisu ja struktuuri toimimist – kas vanemad orienteeruvad, kas toon kõnetab ja kas sammude loogika on arusaadav. Prototüübi veebivaade asub lisas 8.

Testimisel oli ka mitmeid piiranguid. Viiest osalejast neli olid naised ja kõik värvati lumepallimeetodil kolleegide tuttavate kaudu – tõenäoliselt on tegemist sarnase sotsiaalmajandusliku tausta ja haridustasemega inimestega, mis piirab tulemuste ülekantavust.

Üks osalejatest töötab Sotsiaalkindlustusametis, mistõttu on tema seos testitud materjaliga teistest erinev — usalduse küsimust talle ei esitatud ning mõned reaktsioonid peegeldavad erialast, mitte tavakasutaja perspektiivi.

Piiranguks osutus ka, et testisin prototüüpi ilma ikoonide ja piltideta. Visuaalid toimivad sisus omaette keelena – need toetavad info haaramist, loovad soojust ja tugevdavad tooni. Nende puudumine tähendas, et sisu mõju sõltus üksnes tekstist ja struktuurist, mis tõenäoliselt mõjutas osa testijate süvenemist ja sisu vastuvõttu. Kolm viiest testijast tõi visuaalide puudumise spontaanselt välja ja nimetas seda ühe muudatuse soovitusena. Lisaks võis minu seos portaaliga ja valdkondlik taust mõjutada testijate kommentaaride tõlgendamist.

3.1.3. Tulemused

Esitan tulemused kahes osas: esmalt vastan testimise uurimisküsimustele, seejärel analüüsin käitumisteaduslike mehhanismide toimimist. Toimimist hindasin vaatlusmaatriksi ja järelküsimuste põhjal – lugesin elemendi toimivaks, kui testijad kasutasid seda iseseisvalt või reageerisid sellele ootuspäraselt.

Orienteerumine struktuuris. Kõik viis testijat avastasid akordionid ja leidsid info üles, kuid mitte alati sujuvalt. T1 ja T5 liikusid struktuuris loomulikult, T3 avastas akordioni ise pärast lühikest segadust. T4 (mobiilis) vajas suunamist. Peamine takistus oli sissejuhatuses – kolm testijat jäid toppama sammude kastide juures, eeldades, et need on klikitavad filtrid.

Teksti maht ja kihistatud esitus. Enamiku jaoks sobiv – kolm testijat (T1, T3, T4) hindasid mahtu piisavaks. T2 leidis teksti liiga mahukaks ja kujunduse ebapiisavaks. T5 luges põhjalikult läbi, kuid tõi läbivalt välja visuaalide puudumise. Tutvumisaeg varieerus märkimisväärselt: T4 ~4 minutit (üle mobiili), T1, T2 ja T3 ~13 minutit, T5 ~22 minutit.

Toon. Kõik viis testijat tajusid tooni toetavana. T5 sõnastas: "nagu usaldusväärne spetsialist jagas nõu – piisavalt soe, piisavalt konkreetne, neutraalne."

Põhielementide mõistmine. Taime metafoor jõudis kohale kõigil viiel – neli märkasid spontaanselt, T4 leidis küsimuse peale. Sammude struktuur jäi kahel testijal märkamata – T2 ja T3 üritasid sissejuhatuse kastidele vajutada nagu filtritele. Nn punaseid lippe märkasid

spontaanselt T4 ja T5, ülejäänud kommenteerisid küsimise peale – sisu kõnetas kõiki, kuid nähtavus on probleem.

Jälgimislehtede kasutussoov. Neli testijat ütlesid, et täidaksid jälgimislehti siis, kui on konkreetne probleem. Eelistatud formaat jagunes: kolm testijat prindiks välja, T2 paneks märkmed telefoni, T4 sooviks mõlemat. T5 tõi paralleeli vererõhu päevikuga – täidaks, et spetsialistile näidata. T2 ja T4 ei märganud jälgimislehtede linke iseseisvalt.

Usaldusväärsus. Usaldusväärsus toimis – kõik viis testijat usaldasid infot. Usalduse alused erinesid: kolm tuginesid sellele, et info klapib nende teadmistega, kaks riigiasutuslikule taustale. T4: "Sotsiaalkindlustusameti märk ja logo olemas – see tekitab kindlustunnet." T2 tõi paradoksi: kantseilitlik stiil tekitab omal moel usaldust.

Lihtsustamine. Lihtsustamine toimis osaliselt. Kolm testijat (T1, T3, T4) hindasid mahtu piisavaks – "hea pikkusega, ei ehmataks ära" (T1), "pigem täpselt õige kogus" (T4). T2 leidis teksti liiga mahukaks: "minna lastud võimalus!" T5 luges 22 minutit, kuid tõi läbivalt välja, et visuaalid aitaksid infot kiiremini skaneerida. Struktuur ja kihiline esitus töötasid, kuid ilma ikoonide ja visuaalsete abivahenditeta jäi kognitiivne koormus mõnele testijale liiga suureks.

Ümberraamistamine toimis. Taime metafoor kõnetas kõiki viit – neli reageerisid spontaanselt: "kenasti öeldud, äge mõte" (T3), "nunnu lisa" (T1). T4 ei märganud metafoori ise, kuid leidis selle küsimuse peale üles ja reageeris soojalt – testimistingimused olid ebasoodsad (telefon, laps kohal, lühike tutvumisaeg), mis peegeldab tegelikkuses tüüpilist konteksti, kus lapsevanem portaali kasutab. T3 sõnastas spetsialisti abi normaliseerimise läbi väetise võrdluse: "mõni taim vajab väetist... eksju see võrdlus, et vajad spetsialisti abi." T2 nimetas metafoori kujunduse poolest "kasutamata jäetud võimaluseks."

Agentsus toimis. T1 ja T2 sõnastasid konkreetse kavatsuse juba testimise ajal – T1 otsustas küsida lapse arvamust digikokkulepete kohta, T2 võttis eesmärgiks ekraanivaba õhtu. T3 nägi komponenti perioodilise tööriistana: "peaks kord kuus üle vaatama." T4 seostas sisu kohe lapse vanuseastmetega. Jälgimislehtede puhul oli agentsus tingimuslik – kolm täidaksid lehti vaid konkreetse probleemi korral ning T2 ja T4 ei märganud linke iseseisvalt. Jälgimislehtede nähtavus vajab arendust.

Enesetõhusus toimis valideerimise tasandil – vanemad tundsid ära asju, mida nad juba teevad. T1: "midagi super uut mulle siin ei olnud, aga hea meeldetuletus kõikidest asjadest." T3: "sellised lihtsad asjad. Ja sellised toimivad asjad tegelikult."

Eeskuju ja normaalsus toimis osaliselt. Teiste vanemate mainimine jäi kõigil märkamata, kuid vanema vajaduste ja väsimuse normaliseerimine kõnetas mitut testijat. T3: "täna töötasin kodus – ega ma jah, väga ei söönudki... kuidas ka vanema nagu ellu jääda?" T5: "inimlik on see, et ka vanem väsib." Vanemlik eeskuju kõnetas tugevaimalt digisektsioonis – T5: "lapsevanem ise ei pruugi aru saada, kui palju ta oma käitumisega lapsele näitab." Teiste vanemate mainimine vajab tugevamat visuaalset esile toomist.

Väike samm toimis sisu tasandil. Konkreetsed tegevused jäid meelde ja seostusid isikliku eluga – T1 nimetas "paku lapsele vett" ja „une-eelne rahulik hetk“, T3 "pane oma telefon kotti", T2 "sööge ekraanideta koos". T5 nimetas beebi-kontakti sammu, kuigi endal beebit pole. T2 ja T4 ei märganud samme iseseisvalt ning T2 ja T3 üritasid sammude kastidele vajutada nagu filtritele – sammude visuaalne eraldus on eeldus, et mehhanism kohale jõuaks.

Kommunikatsioonitugi. Kolm “punase lipu” märki (millal pöörduda nõu saamiseks spetsialisti poole), näidislause mall spetsialistile ja viide riiklikule juhendile pidid andma vanemale konkreetse teekonnajuhise. “Punaseid lippe” märkasid spontaanselt T4 ja T5 — mõlemad reageerisid positiivselt. Lasteaias töötav T4: "lapsevanem ütles, et ta ei tea, kuhu poole pöörduda – et ta näeb oma lapses midagi, aga ta nagu ei oska kuskile pöörduda" – ja pidas sektsiooni "väga-väga väga kasulikuks." T1, T2 ja T3 leidsid “punased lipud” alles küsimuse peale. T2 tuvastas struktuuralse probleemi: “punased lipud” peaks tulema enne "kuhu pöörduda" sektsiooni. T3 leidis, et esimene märk ("lapse ebatavaline käitumine") on liiga üldine. Näidislause malli ei kommenteerinud ükski testija spontaanselt. SKA infomaterjal tekitas vastandlikke reaktsioone — T2 avas ja pani kohe kinni koos jõuetust väljendava ohkega, T4 mobiilis leidis, et "avaneb ilusti, näed kohe kõik alateemad ära." Ühine nimetaja oli, et SKA infomaterjal eeldab funktsionaalset lugemisoskust. T5 lisas sisulise ettepaneku: lasteabisse saab pöörduda ka chati teel ning olemas on tasuta veebi-terapeudi teenus, need võivad mõne vanema jaoks olla lihtsam kui helistamine. Mehhanism toimis osaliselt – sisu on õige, kuid punaste lippude nähtavus ja voldiku ligipääsetavus vajavad arendust.

3.1.4. Järeldused ja soovitused edasiarenduseks

Testimine näitas, et sisukomponendi põhiloogika toimib – vanemad orienteerusid struktuuris ja seostasid sisu oma eluga. Taime metafoor kõnetas kõiki viit testijat – see pani mõtlema, et laps vajab hoolt ja ei kasva iseenesest. Mõned testijad tõid välja ka väetise võrdluse, mis normaliseeris spetsialisti abi kui loomulikku lisatuge. Tooni tajuti sooja ja toetavana. T2 puhul jäi tooni hindamine pinnapealseks, kuna kujunduse puudumine takistas süvenemist – mulje kujunes üldisest tekstimahust ja visuaalsest esmamuljest, mitte sisust. Enesetõhususe toetamine toimus läbi valideerimise – vanemad tundsid ära asju, mida nad juba teevad. Agentsuse aktiveerimine toimus – kaks testijat sõnastasid konkreetse kavatsuse juba testimise ajal.

Peamised probleemid olid seotud nähtavusega, mitte sisuga. Sammude struktuur ja “punased lipud” jäid osadel testijatel märkamata — disain ei toonud neid piisavalt esile. Kognitiivset koormust suurendas ikoonide ja visuaalse hierarhia puudumine, mis mõjutas eelkõige kurnatud või kiirelt skaneerivat vanemat.

Testimisest järeldan, et ***käitumisteaduslikult kujundatud sisu võib toetada vanema liikumist passiivsest infootsingust aktiivsema tegutsemise suunas***. Vanemad ei piirdunud ainult info tarbimisega, vaid seostasid sisu oma kogemustega, tundsid ära enda olemasolevaid tugevusi ning sõnastasid konkreetseid samme, mida nad soovivad proovida.

Sisulised arendussoovitused:

1. Pealkiri ja sissejuhatus võiksid selgemalt kommunikeerida, et tegemist on baasvajaduste ülevaatega, mille puudumine avaldub lapse käitumises ja heaolus - enamik testijaid eeldas emotsionaalse toe või suhte teemat.
2. Sissejuhatus tekst tuleks lühendada ja eemaldada sammude selgitus kastidest, mis jätab mulje, et need on klikitavad nupud (või teha need klikatavateks nuppudeks).
3. Lisada tuleb visuaalid – nii funktsionaalsed elemendid (ikoonid teemade juurde, ajaühikute sümbolid sammude juures, sammude visuaalne eraldus) kui ka soojust lisavad illustratsioonid, näiteks taime metafoori juures.

4. Vanema eeskuju rolli võiks käsitleda läbivamalt - praegu on see selgelt välja toodud digiteemas, kuid testimine näitas, et see on üks kõige isiklikumalt kõnetavamaid teemasid ja väärib tugevamat kohalolekut ka teistes seksioonides.
5. "Kuhu pöörduda" infolehte võiks arendada kihilisema ja sammudeks võetud esitluse suunas otse veebis. Praegune formaat tekitab testijates vastandlikke reaktsioone just tulenevalt infomahust. Lisaks tuleks välja tuua, et lasteabisse saab pöörduda ka chati ja meili teel - helistamine võib olla vanematele barjäär ja kirjalik kanal on anonüümsem. Lasteabi kontaktid ja pöördumisviisid võiksid olla komponendis kompaktselt ja selgelt esile tõstetud.

Edasise testimise soovitused:

6. Komponent tuleks testida päris keskkonnas mobiilivaates - käesolevas testis kasutas mobiili vaid üks testija ja testimistingimused olid ebasoodsad. Arvestades, et tarkvanem.ee kasutajatest märkimisväärne osa külastab lehte mobiilis, on mobiilikogemus oluline hindamata aspekt.
7. Edasises testimises tasub kaasata ka spetsialiste – perearste, lasteaiaõpetajaid või tugispetsialiste. Kuna nad puutuvad igapäevatoos vahetult muresid kogevate vanematega kokku, saaksid nad anda sisendit sisu täpsustamiseks ja tugevdamiseks.

3.2. Veebianalüütika kui hindamisvahend

Veebianalüütika võimaldab jälgida, kuidas kasutajad komponenti päriselt kasutavad, ilma et see mõõdaks otseselt mõju vanema enesetõhususele või käitumisele. Kognitiivse koormuse vähenemist saab hinnata akordionite avamise sageduse ja lehel viibimise aja kaudu. Agentsuse eeldusi peegeldavad jälgimislehtede allalaadimised. Abi otsimisega seotud samme saab hinnata „Kuhu pöörduda” juhendmaterjali avamiste kaudu.

Veebianalüütika piirang on see, et see näitab käitumist, kuid ei selgita põhjuseid — ei ole võimalik teada, kas kasutaja lahkus lehelt seetõttu, et sai vastuse kätte, väsis ära või ei leidnud vajalikku infot. Seetõttu sobib veebianalüütika täiendavaks abivahendiks veebiarenduse jaoks, mitte mõju tõendamiseks.

3.3. Mõju-uuringu visioon

Järgnevalt kirjeldan ühte võimalikku uuringudisaini, millega saaks hinnata prototüübi mõju vanema enesetõhususele, tegutsemisvalmidusele ja selgusele, millal pöörduda spetsialisti poole. Kuna uuring hõlmab randomiseerimist, pikaagset jälgimist ja tundlikke psühholoogilisi mõõdikuid, eeldaks see eetikakomitee kooskõlastust .

3.3.1. Eesmärgid ja uurimisküsimused

Mõju-uuringu eesmärk oleks hinnata, kas sekkumine aitab vanemal paremini mõista, mida ta saab ise lapse toetamiseks teha, ning kas väikeste tegevussammude tegemine toetab enesetõhususe kujunemist.

Uurimisküsimused:

1. Kas vanema selgus järgmiste sammude osas muutub pärast sekkumist?
2. Kas vanema selgus abi otsimise osas muutub pärast sekkumist?
3. Milline on jälgimislehtede kasutamise järjepidevus 84 päeva jooksul?
4. Kas jälgimislehtede kasutamine toetab vanema tajutud enesetõhusust rohkem kui ainult veebilehe lugemine?
5. Kas jälgimislehtede kasutamine toetab väikeste tegevussammude järjepidevat tegemist?

Hüpoteesid:

H1: Sekkumist saanud vanemad tajuvad pärast lugemist suuremat selgust järgmiste sammude osas kui kontrollgrupp.

H2: Sekkumist saanud vanemad tajuvad pärast lugemist suuremat selgust, millal ja kuhu abi saamiseks pöörduda kui kontrollgrupp.

H3: Lugemise ja jälgimise grupi vanemate tajutud enesetõhusus on 12 nädala järel kõrgem kui ainult lugemisgrupil ja kontrollgrupil.

H4: Lugemise ja jälgimise grupi vanemad raporteerivad 12 nädala jooksul rohkem väikeste toetavate tegevuste tegemist kui ainult lugemisgrupi vanemad.

3.3.2. Meetodid

Uuring võiks põhineda kolmegrupilisel eel- ja järelvõrdlusel, kus osalejad jaotatakse juhuslikult kolme gruppi: kontrollgrupp, lugemisgrupp, lugemise ja enesejälgimise grupp. Kontrollgrupp täidaks mõõdikud, kuid ei saaks sekkumist. Lugemisgrupp loeks veebilehte ja täidaks mõõdikud. Lugemise ja enesejälgimise grupp loeks veebilehte, valiks tegevussammud ning kasutaks 84 päeva (12 nädala) jooksul jälgimislehti. Jälgimisperiood vastab Lally et al. (2010) uuringu ülesehitusele, milles osalejaid jälgiti samuti 84 päeva — periood, mille jooksul harjumuse automatiseerumise mediaan oli 66 päeva, ulatudes individuaalselt 18 kuni 254 päevani.

Valimi kriteeriumiks oleks lapsevanem, kellel on vähemalt üks alla 18-aastane laps ja kes ei ole varem seda sisukomponenti kasutanud. Osalejad võiks värvata sotsiaalmeedia, haridusasutuste ja tarkvanem.ee sotsiaalmeedia kaudu. Valimi suurus tuleks määrata võimsusanalüüsi põhjal. Sarnases digitaalse vanemluse sekkumise piloot-RCTs kasutati 44 osalejat grupis, mis tagas 80% võimsuse keskmise mõju tuvastamiseks (Outhwaite, 2023). Kolme grupi puhul oleks orienteeruv sihtarv seega 44 osalejat grupis, kokku 132 osalejat, arvestades ka tõenäoliku väljalangevusega.

Mõõtmine. Enne veebilehega tutvumist mõõdetaks vanema algtaaset: tajutud enesetõhusust, selgust järgmiste sammude osas, selgust abi otsimise osas. Kohe pärast sekkumist ei mõõdetaks püsivat mõju, vaid vahetut selgust ja tegutsemisotuse kujunemist. Vahetult pärast sekkumist hinnataks, kas vanem oskab nimetada järgmise sammu, tajub seda jõukohasena ning mõistab paremini, mida ta saab ise teha ja millal abi otsida.

84 päeva hiljem mõõdetaks püsivamat mõju: kas vanema tajutud enesetõhusus on muutunud ning kas vanem on teinud väikeseid toetavaid tegevusi – mõõdetuna eneseraporteeritud käitumisloendi abil. Lugemise ja jälgimise grupis (grupp 3) mõõdetaks lisaks jälgimislehtede kasutamise järjepidevus.

Kuna sekkumise keskne eesmärk ei ole ainult info jagamine, vaid väikeste tegutsemiskogemuste toetamine, peaks mõju-uuring mõõtma eelkõige seda, kas vanema usk oma võimesse last toetada muutub ning kas vanem on päriselt väikeseid toetavaid tegevusi teinud.

Enesetõhususe muutust mõõdab PSOC efficacy alaskaala (Johnston & Mash, 1989), mis mõõdab vanema tajutud suutlikkust lapse käitumist mõjutada ja probleemidega toime tulla. Tegelikku käitumist mõõdetaks eneseraporteeritud käitumisloendit abil, kus vanem märgib, milliseid sekkumises pakutud tegevusi ta on viimase nädala jooksul teinud. Mõlemad mõõdikud täidetakse enne sekkumist ja 84 päeva hiljem.

Lisaks võiks kasutada PSOC *satisfaction* alaskaalat võimaliku taustamuutujana, et hinnata, kas vanema üldine rahulolu või frustratsioon vanemarollis mõjutab seda, kuidas ta sekkumisele reageerib.

Lugemise ja jälgimise grupp saaks kasutada jälgimislehti kuue teema kohta: uni, toit, liikumine, digitasakaal, kontakt vanemaga ja vanema enda seisund. Vanem saaks ise valida, millise teemaga alustada ja kui pikalt sellega tegeleda. Selline ülesehitus järgib sekkumise loogikat, kus rõhk on autonoomial ja väikestel tehtavatel sammudel. Kuna kõik gruppi määratud osalejad ei pruugi lehti ühtemoodi kasutada, registreeritaks tegelik kasutusintensiivsus – täidetud lehtede arv – ja võetaks see järelduste tegemisel arvesse.

Piirangud. Kontrollgrupp, kes ei saa sekkumist, on päriselus kunstlik, kuna vanemad puutuvad igapäevaselt kokku erinevate infomaterjalide, spetsialistide ja soovitusetega. Lisaks võivad uuringus osaleda tõenäolisemalt vanemad, kes tunnevad vanemluse teemade vastu suuremat huvi või on valmis oma käitumist teadlikumalt jälgima. Tulemusi võivad mõjutada ka elusündmused, vanema stressitase või lapse olukorra muutumine uuringuperioodi jooksul. Samuti ei pruugi jälgimislehtede kasutamine tähendada tegelikku käitumuslikku muutust koduses keskkonnas.

3.3.3. Järeldused ja edasised uurimissuunad

Kui hüpoteesid leiaksid kinnitust, toetaks see järeldust, et käitumisteaduslikult kujundatud digitaalsed infomaterjalid võivad aidata vanemal liikuda infootsingust konkreetse tegutsemiseni. Eriti oluline oleks erinevus ainult lugemisgrupi ja jälgimislehti kasutanud grupi vahel, kuna see viitaks, et muutust ei toeta ainult info, vaid ka võimalus midagi ise jälgida, proovida ja muutusi märgata.

Kui ainult veebilehe lugemine enesetõhusust ei suurendaks, oleks see kooskõlas Bandura (1997) käsitlesega, mille järgi mõjutavad enesetõhusust kõige tugevamalt just isiklikud tegutsemiskogemused. Sellisel juhul võiks sekkumise kõige olulisemaks osaks osutada mitte informatiivne sisu ise, vaid väikeste sammude ja jälgimisülesannete süsteem.

Edasistes uuringutes võiks hinnata ka seda, kas sekkumine vähendab abi otsimisega seotud ebakindlust ja stigmat ning aitab vanemal rohkem märgata oma rolli lapse igapäevase kasvukeskkonna kujundamisel. Samuti võiks võrrelda sekkumist tavapärase infomaterjaliga, mis sisaldab sama teavet, kuid ei kasuta taime metafoori, igapäevaste vajaduste kaudu ümberraamistamist, väikeste sammude loogikat, peegeldavaid küsimusi ega kihilist esitust.

Eraldi tähelepanu vajaks ka vanema teekond portaali jõudmiseni – käesolev töö eeldab, et vanem on veebikeskkonda jõudnud, kuid portaali leitavus ja kommunikatsioon kriitilisel hetkel on omaette uurimis- ja sekkumisvaldkond.

Viited

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman
- Baumann, I., Jaks, R., Robin, D., Juvalta, S., & Dratva, J. (2020). Parents' health information seeking behaviour – Does the child's health status play a role? *BMC Family Practice*, 21, 266. <https://doi.org/10.1186/s12875-020-01342-3>
- Baxter, K. A., Sachdeva, N., & Baker, S. (2025). The application of cognitive load theory to the design of health and behavior change programs: Principles and recommendations. *Health Education & Behavior*, 52(4), 469–477. <https://doi.org/10.1177/10901981251327185>
- Boulter, E., & Rickwood, D. (2013). Parents' experience of seeking help for children with mental health problems. *Advances in Mental Health*, 11(2), 131–142. <https://doi.org/10.5172/jamh.2013.11.2.131>
- Ericsson, K. A., & Simon, H. A. (1993). *Protocol analysis: Verbal reports as data* (Rev. ed.). MIT Press.
- Fogg, B. J. (2009). A behavior model for persuasive design. *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology*, Article 40. <https://doi.org/10.1145/1541948.1541999>
- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167–175. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1802_8
- Kubb, C., & Foran, H. M. (2020). Online health information seeking by parents for their children: Systematic review and agenda for further research. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e19985. <https://doi.org/10.2196/19985>

- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Laste psühhiaater. (2025, 11. detsember). *Koostöökohtumine tarkvanem.ee arendusmeeskonnaga* [Avaldamata organisatsiooni sisedokument].
- Laste psühhiaater. (2026, 29. jaanuar). *Koostöökohtumine tarkvanem.ee arendusmeeskonnaga* [Avaldamata organisatsiooni sisedokument].
- Maia, C., Braz, D., Fernandes, H. M., Sarmiento, H., & Machado - Rodrigues, A. M. (2025). The impact of parental behaviors on children's lifestyle, dietary habits, screen time, sleep patterns, mental health, and BMI: A scoping review. *Children*, 12(2), 203. <https://doi.org/10.3390/children12020203>
- McAloon, J., & Mastrillo Armstrong, S. (2024). The effects of online behavioral parenting interventions on child outcomes, parenting ability and parent outcomes: A systematic review and meta - analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 523–549. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00477-4>
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The behavior change technique taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(1), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

- Newby, J. M., Robins, L., Wilhelm, K., McLoughlin, L., Hasty, M., Brakoulias, V., & Andrews, G. (2020). Do automated digital health behaviour change interventions increase self - efficacy? A systematic review and meta - analysis. *Health Psychology Review*, 14(1), 83–100. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705873>
- Outhwaite, L. A. (2023). App-based support for parental self-efficacy in the first 1,000 days: A randomized control trial. *Frontiers in Psychology*, 13, 998170. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.998170>
- Oja, L., Piksõõt, J., Haav, A., et al. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport*. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2024-01/TAI_Eesti_kooliõpilaste%20tervisekaitumine.pdf
- Organisation for Economic Co - operation and Development. (2025). *Reducing inequalities by investing in early childhood education and care*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b78f8b25-en>
- Perearst. (2026, 19. jaanuar). *Koostöökohtumine tarkvanem.ee arendusmeeskonnaga* [Avaldamata organisatsiooni sisedokument].
- Reardon, S. P., Harvey, K., Young, B., O'Brien, D., Creswell, C., & Waite, P. (2017). What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents? A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(6), 623–647. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0930-6>

- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help - seeking for mental health problems. *Australian e - Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.1108/17465720710731711>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self - determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well - being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sawrikar, V., Muir, K., & Katz, I. (2024). The Ws of parental help - seeking: When, where, and for what do parents seek help for child mental health. *Children and Youth Services Review*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107274>
- Schneider, M., Falkenberg, I., & Berger, P. (2022). Parent - child play and the emergence of externalizing and internalizing behavior problems in childhood: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 822394. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.822394>
- Sotsiaalkindlustusamet. (2025). *Tarkvanem.ee kasutajauuring* [Avaldamata organisatsioonisisene dokument].
- Sotsiaalkindlustusamet. (2026). *Tarkvanem.ee külastatavusstatistika* [Matomo veebianalüütika andmed, avaldamata].
- Sotsiaalministeerium. (2021). *Analüüs ja ettepanekud erivajadusega laste tugisüsteemi korrastamise kohta*. Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium. <https://sm.ee/sites/default/files/documents/2022-06/Anal%C3%BC%C3%BCs%20ja%20ettepanekud%20erivajadusega%20laste%20tugis%C3%BCsteemi%20korrastamise%20kohta%202021.pdf>

Sotsiaalministeerium. (2024). *Vanemluse toetamise valdkondadeülene tegevuskava 2024–2030*.

Eesti Vabariigi Valitsus. [https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2024 -
11/Vanemluse%20toetamise%20valdkondadeu%CC%88lene%20tegevuskava.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2024-11/Vanemluse%20toetamise%20valdkondade%CC%88lene%20tegevuskava.pdf)

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Villatoro, A. P., DuPont - Reyes, M. J., Phelan, J. C., Painter, K., & Link, B. G. (2018).

Parental recognition of preadolescent mental health problems: Does stigma matter?

Social Science & Medicine, 216, 88–96. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.09.040>

Weaver, C. M., Shaw, D. S., Dishion, T. J., & Wilson, M. N. (2008). Parenting self - efficacy and child behavior problems in early childhood. *Journal of Family Psychology*, 22(3), 440–446. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.440>

Webster-Stratton, C. (2024). *Imelised aastad: juhend 3–8 - aastaste laste vanematele*. Atlex.

World Health Organization, UNICEF, & World Bank Group. (2018). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272603/9789241514064-eng.pdf>

Tänuõnad

Õeldakse, et lapse kasvatamiseks on vaja tervet küla. Paistab, et seda on ka vaja ühe magistridiplomi saamiseks.

- Esimesed tänuõnad lähevad **Mari (Rull) Olkonenile**, kes siiralt imestas, et tahan õppima minna nii igavat asja nagu juhtimine avalikus sektoris ja soovitas mul uurida hoopis rakendusliku käitumisteaduse õppekava. Sul oli õigus, Mari! See oli midagi mulle!
- Olen tänulik **kogu RKT3 kursusele**. Ilma teie kõigi huumori, toetuse, infovahetuse jne oleks see teekond olnud hoopis teistsugune. Mõnusa muhelusega jään meenutama Facebooki gruppe nimedega „statistika-sadistika“, „tartu sõit“ ja „expsyhh eksperiment“. Eriline tänu emotsionaalse toetuse eest just teile - **Eda Pärn ja Marit Okas!** Hea RKT3, ma loodan, et püsime kontaktis ka pärast lõpetamist!
- **Liis Ilula-Niinemets ja Riina Raudne** – tänu teile ei visanud ma „püssi põdsasse“, kui ma ei leidnud magistritöö teemat ja plaanisin lõpetamist edasi lükata. Just teie kahega arutelud olid need, mis panid mind oma töölauda uuesti laiemalt vaatama ja leidsin uue magistritöö teema. Aitäh nende arutelude ja soovitude eest!
- Juhendaja **Heidi Reinson**, tänan sind, et võtsid mu töö juhendada ajal, mil selgus, et esialgne juhendamispalaan ei realiseeru ning mul tuli väga lühikese aja jooksul uus juhendaja leida. Arvan, et sul on õigus – nii see pidi minema! Sul olid kiired ajad, aga olid mu jaoks olemas. Aitäh konstruktiivsuse, toetuse, aususe ja soojuse eest! Mõtlen, et kuidas Sa oskasid mu esialgsete uduste kavandite osas nii toetavalt mind suunata uuesti alustama, et ma polnud neljandat korda valgelt lehelt alustades ka frustreerunud vaid tundsin rõõmu, et nüüd lõpuks sai fookus paika. Eriline tänu ka abi eest lahenduste kaardiga – mul läks seal ikka „juhe täitsa kokku“!
- Kaasjuhendaja **Riina Raudne** – olen aus. Ma ikka paar korda ohkasin mõttes, kui Sa piisavalt kiirelt ei vastanud, aga ma kohe leebusin ja olin ülevoolavalt tänulik, kui sügavalt Sa siis süvenesid ning tabasid kiirelt asja tuuma. Eriliselt panid Sa minu arust öla alla prototüübi ja mõõtmise teemadel, kus Sinuga rääkimine hajutas udu ja kõhklused ning võin lausa öelda, et suunasid mu võpsikust rõõbastele. Suur, suur aitäh!
- Väga suur taustajõud olite teie, head kolleegid! Tänan teid kaasamõtlemast, panustamast ja kuulamast - **Ehti Järv** (testimise kava), **Kaisa Reimal** (prototüübi tehniline loomine), **Kätlin Eskla** (slaidide tagasiside), **Kristiina Kaldma** (testimine) – aitäh kõigile! Tänan ka **Eliise Madissalu** ja **Mari-Liis Mänd** emotsionaalse toe eest ja selle eest, et võtsite tööle nii palju enda peale, kui mina tegelesin magistritööga.
- Aitäh **lapsevanematele, kes tulid appi prototüüpi testimisele!** Me kohendame seda ja kasutame seda kindlasti ka päriselt.
- Aitäh mu kallile perele, kes oli minuga kannatlik ja toetav. **Anne, Jüri, Sofia, Frida, Alan ja Karin** – olen nüüd jälle teie päral!

Lisad

Lisa 1- tarkvanem.ee kasutajauuringu intervjuukava

Poolstruktureeritud intervjuukava (soovituslik kestus 45–60 min)

I. Taust ja vanema kujunemislugu (5–10 min)

- Räägi palun enda perest – mitu last, kui vanad nad on?
- Milline näeb välja sinu tavaline päev vanemana?
- Kuidas sa kirjeldaksid end vanemana – iseloomusta milline lapsevanem sa oled? Jutusta milline on sinu lapsevanema kujunemislugu olnud (nt too välja mõni raskem koht, aga ka eduelamus).
- Mis on viimasel ajal olnud lapse kasvatamise juures kõige keerulisem?
- Räägime mõnest viimase aja seigast. Mis täpsemalt muret on teinud? Kuidas seda keerukat momenti/teemat lahendasid?

II. Persoonaspetsiifilised küsimused (5 min)

Esimese lapse vanem

- Kirjelda, milline on su sõprade ring, kas neil on sarnased eluteed sinuga või mitte? Kas neil on ka lapsi?
- Kellega sa praegu beebiga toimetades kõige rohkem suhtled pereringist väljaspool?
- Kirjelda oma igapäeva rüütmi – mis hetked on sul enda jaoks? Mis hetkedel sa suhtled sõpradega? Mis hetkedel sa loed, kuulad või vaatad midagi huvipakkuvat?

Kogenud ema

- Kirjelda, millistel hetkedel vajad sa toetust ja kuidas sa toetust koged/saad?
- Olles tutvunud tarkvanem.ee lehega, palun proovi hinnata, millistel olukordadel sa tuleksid tarkvanem.ee lehele tagasi?

Üksikvanem / madal sissetulek

- Millest enim puudust tunned praeguses vanemluse etapis?
- Millist abi sa praeguses eluetapis vajad? Kuhu pöördud, kui sul on mure?
- Millist infot otsid hetkel kõige rohkem?
- Mida sa teed, et ennast hoida?

Jagatud vanemluses, kärgpere vanem

- Kust otsid/oled otsinud abi lapsele, kui tal on muresid seoses kahes kodus elamise/vanemate lahtusest tulenevalt?
- Kuhu pöördud, kui sul on mure lastekasvatuse, kärgpere või suhete teemadel?
- Millised teemad lastekasvatuses tekitavad kõige rohkem erimeelsusi endise partneriga?
- Kui leiad huvitava artikli lastekasvatuse teemal, kas jagad seda praeguse ja endise partneriga? Miks?

Töötav isa

- Kuidas olete naisega rollid jaganud ja ülesanded paika pannud?
- Milline on hea isa? Mida ta teeb/ei tee?
- Mida sina arvad, kas lapsevanemaks sünnitakse või õpitakse?
- Kes on vanemluse teemadel rääkima sinu jaoks „autoriteet“ või „usaldusväärne“?
- Millisel ajahetkel otsid töövälistes küsimuses tavaliselt infot?

Kogenud ema (sh erivajadusega lapsele)

- Kuidas sa said aru, et lapsel on erivajadus? Millise info põhjal otsustasid?
- Milliste spetsialistidega oled kokku puutunud, kes on sulle tuge ja abi andnud?

- Kas sa endale võtad aega? Kes toetab sind?
- Kui sa mõtled tarkvanem.ee veebi peale, siis millise sisuga võiks see veeb sinu ja su lapse vajadusi toetada?

Noor TikToki-vanem

- Mis teemad tunduvad sinu jaoks laste kasvatamisel kõige olulisemad?
- Mis hetked sul lapsega üldse rasked on?
- Kas mäletad viimast korda, kui otsisid lapse kasvatuse kohta infot? Mis see teema oli?
- Mis teemad tunduvad sulle juba „ära leierdatud“ või igavad?
- Millistelt sotsiaalmeedia platvormidelt sa kõige rohkem vanemlusega seotud sisu saad?

III. Infokäitumine ja eelistused (10 min)

- Kui sul tekib küsimus lapse arengu või käitumise kohta, mida sa teed? Too mõni näide.
- Millist tüüpi infokasutaja/infootsija sa üldiselt oled – loed, vaatad videoid, kuulad saateid, jälgid kedagi või küsid AI käest?
- Kas sa klikid rohkem linkidele, mida näed Facebookis, või otsid ise veebist?
- Kirjelda olukordi kus sa tavaliselt oma argipäevas midagi loed, uurid. Mis seadet kasutad (lāpakas, telefon, tahvelarvuti)?
- Milliseid allikaid sa usaldad info otsimisel? Mille järgi otsustad, et allikas on usaldusväärne?
- Kui sisu tuleb „ametlikust“ allikast (riiklik leht), kas see paneb sind rohkem või vähem usaldama? Miks?
- Kas oled kunagi kasutanud mõnda veebilehte või muud kanalit vanemluse toetuseks? Millist?

IV. Tarkvanem.ee kogemus (5 min)

Vaba esmane mulje jagamine tarkvanem.ee lehe kohta. Anna osalejale link:

<https://www.tarkvanem.ee> ja palu tal ekraani jagada.

Ülesanne: *Ava leht ja rāāgi valjult, mida sa nāed, mis torkab silma, mis tundub kohe vajalik vōi arusaamatu.*

- Mis tunne sind tabab lehte avades?
- Mis tundub sulle kohe oluline, kuhu läheksid edasi?
- Mis segab vōi jääb arusaamatuks?

V. Üldisemaid küsimusi tarkvanem.ee veebi kohta (10 min)

Kasutajatele:

- Meenuta, millal sa võisid esimest korda tarkvanem.ee lehele sattuda? Kuidas sa teada said sellest lehest?
- Kui sagedaseks veebilehe külastajaks sa end pead? Mis teemadega oled lehele tulnud?
- Mis sulle selle lehe juures meeldib? Mis mitte?
- Kuidas sa hindad tarkvanem.ee sisu – arusaadavus, aktuaalsus, juhised ja nõuandev osa versus toetus?
- Mida oled otsinud tarkvanem.ee lehelt? Kas tarkvanem.ee on seda eesmärki sinu jaoks täitnud?
- Kas märkasid lehel olles, kes on lehe haldaja? Millise mulje tekib sulle veebilehest, mille haldajaks on Sotsiaalkindlustusamet?

Mittekasutajatele:

- Oled sa kuulnud tarkvanem.ee-st? Mida arvad nime põhjal?
- Kui sulle tutvustataks sellist lehte, mis võiks sind kõita vōi peletada?

- Kuidas sa hindad, kas tuleksid tarkvanem.ee lehele mingi hetk tagasi? Millistel olukordadel?
- Mis peaks sellisel veebilehel kindlasti olema, et sa seda teinekord kasutaksid?

VI. Soovid ja ootused (5 min)

- Milline oleks sinu unistuste veebileht lapsevanematele? Milline peaks olema sisu, toon/stiil, info esitamise vahendid?
- Mis teeb ühe lehe „turvaliseks“ ja usaldusväärseks?
- Mida on tarvis, et veebileht oleks sulle mugav kasutada?
- Kui sul oleks võimalik midagi tarkvanem.ee-sse lisada või muuta, siis mis see oleks?

VII. Lõpulõik (2–3 min)

- On sul veel mõtteid või kogemusi, mida tahaksid jagada?
- Millisele lapsevanemale sa soovitaksid tarkvanem.ee veebilehte? Milliste küsimuste ja vajaduste korral?

Lisa 2- Kasutajauuringu analüüsipõhi

Uuringus osaleja (varjunimi, profiili kirjeldus)	Intervjuu läbiviija ja kokkuvõtte tegija

Intervjuu kokkuvõte. Intervjuus kõlama jäänud olulisemad märksõnad ja pingekohad. (Täida viimasena.)

Refleksioon. Intervjuu toimumise kontekst, osalejast jäänud tunnetus, intervjuu kulg.

Taust ja vanema kujunemislugu.

Vanemluse mõtestamine ja keerukad olukorrad. Näide viimasest muret valmistanud momendist.

Info ja informatsioon
<i>Üldine: infokanalid, allikad</i>
<i>Usaldusväärsus</i>

Infootsimise praktikad

Info otsimine vanemluse teemal. Kanalid, allikad, harjumused.

Infokanalid ja allikad, mida kasutab

Millal tunneb vajadust vanemluse teemal infot otsida?

Veebilehe testimine

Esmamulje avalehest

Ülesanne 1–2: otsing ja navigeerimine

Ülesanne 3: praktiliste tööriistade leidmine ja kasutamine

Ülesanne 4: emotsionaalne sobivus ja toon

Ülesanne 5: sihtrühmade mitmekesisus ja kaasatus

Tarkvanem.ee kasutaja kogemus

Varasemad kokkupuuted. Teadmised lehest. Usaldusväärsus.

Külastamise sagedus. Vajadused? Ootuste täitumine.

Veebilehe plussid.

Veebilehe miinused.

Tarkvanem.ee mittekasutaja perspektiivist

Varasem mulje, kuvand. Usaldusväärsus.

Mis vajadustel tuleks tagasi.

Veebilehe plussid.

Veebilehe miinused.

Soovid ja ootused

Ootused sisule.

Ootused tonaalsusele/stiilile.

Ootused sisu esitlusvahenditele, vormile.

Kasutaja mugavus.

Sihtrühm. Kellele soovitaks?

Varia (kui intervjuus oli veel midagi, mida teemade alla keeruline panna, aga on siiski kõnekas)

Lisa 3- Lahenduste kaart

Mehhanismide lühendid: US – Usaldusväärsus · LH – Lihtsustamine · UR – Ümberraamistamine · AG – Agentsus · ET – Enesetõhusus · EE – Eeskuju · VS – Väike samm · KT – Kommunikatsioonitugi

COM-B	Barjäär	BCW sekkumistüüp	Portaali lahendus	Mehhanismid	Mõju
VÕIMEKUS (Capability) – Teadmised, oskused ja suutlikkus mõista ja tegutseda					
C	Raskus hinnata, millal abi otsida ja kui tõsine on probleem	Harimine + veenmine + eeskuju	Vanusepõhine "punase lipu" süsteem – selge kirjeldus, millal käitumine vajab tähelepanu. Teiste vanemate äratundmislood normaliseerivad ebakindlust.	LH · EE · KT	Lahendab
C	Raskus märgata lapse raskusi varases faasis	Harimine + oskuste arendamine + veenmine + eeskuju	Arengutähiste kontrollnimekiri vanuse järgi – ei diagnoosi, aitab märgata muutusi aegsasti. Teiste vanemate kirjeldused konkreetsetest märkidest.	LH · AG · EE	Lahendab
C	Puudulik ülevaade teenustest ja abivõimalustest	Harimine + oskuste arendamine + veenmine + eeskuju	Teekonnakaart: mis on esimene samm, kuhu pöörduda, mida oodata. Selge hierarhia: perearst → KOV → erialaspetsialist.	LH · KT · EE	Lahendab
C	Raskus eristada usaldusväärset infot	Harimine + võimaldamine	SKA logo kui usaldusväärne kanal ja allikate läbipaistvus – kes sisu kirjutab.	US	Lahendab
C	Raskus muret spetsialistile sõnastada	Oskuste arendamine + veenmine + eeskuju	Sõnastusabi: näidislaused ja praktilised fraasid mure kirjeldamiseks arstile või tugispetsialistile.	KT · EE	Lahendab
C	Madal enesetõhusus teadmiste rakendamisel – teab, aga ei suuda praktikas	Oskuste arendamine + veenmine + eeskuju	Väikeste sammude loogika: konkreetsed, kohe rakendatavad tegevused. Normaliseeriv sõnum: "sa tead juba piisavalt, et alustada."	VS · ET · UR	Lahendab
C	Ei teadvusta oma vanemluspraktikate mõju lapsele	Harimine + veenmine + eeskuju	Peegeldav sisu: "mida mina saan täna teha" – konkreetsed sammud ilma süüdistamiseta. Süüdistamisvaba toon.	AG · UR · EE	Lahendab
VÕIMALUSED (Opportunity) – Keskkondlikud tingimused, mis toetavad või takistavad tegutsemist					
O	Teenuste teekond ebaselge – ei tea, kuhu pöörduda	Võimaldamine + harimine	Teekonnakaart: perearst → KOV lastekaitse → erialaspetsialist. Selge järgmine samm iga taseme lõpus.	LH · KT · EE	Lahendab
O	Pikad ooteajad ja piiratud ligipääs spetsialistidele	Võimaldamine + veenmine	Mida teha ootamise ajal – konkreetsed sammud lapse toetamiseks. Normaliseeriv sõnum: "sa saad juba täna alustada."	VS · AG · UR	Leevendab
O	Teenused on killustunud ja ebaühtlased	Harimine + võimaldamine	Süsteemi kaart: kes mille eest vastutab, millises järjekorras pöörduda. Portaal aitab süsteemis orienteeruda.	LH · KT	Leevendab

O	Vanemahariduse pakkumine on piiratud	Harimine + võimaldamine	Portaal pakub struktureeritud vanemahariduse sisu (artiklid, juhendid, videod).	LH · KT	Leevendab
O	Mobiilivaade ei toeta info leidmist	Keskkonna kujundamine	Kihiline info esitus: kokkuvõtte ees, täpsem sisu klikiga. Lühikesed sõnumid, selge järgmine samm.	LH · VS	Lahendab
O	Portaalini jõutakse alles eskaleerumisel	Keskkonna kujundamine	SEO ja AIO optimeerimine – portaali leitav otsingust kriitilisel hetkel.	US	Leevendab
O	Infokülluses on raske leida vajalikku	Keskkonna kujundamine + võimaldamine	Selge infoarhitektuur ja navigatsioon. Lühikesed, fokuseeritud teemahed.	LH	Lahendab
O	Hirm stigmatiseerimise ees	Veenmine + eesküju	Anonüümne ligipääs. Normaliseeriv toon: "paljud vanemad küsivad sama." Kogemuslood vähendavad abi otsimise läve.	UR · EE	Lahendab
O	Lähivõrgustik soovib viivitada	Veenmine + eesküju	Portaal pakub vanema enda otsusele tuge. Kogemuslood teistest vanematest, kes tegutsesid vaatamata lähivõrgustiku kahtlustele.	AG · EE · UR	Leevendab
MOTIVATSIOON (Motivation) – Emotsionaalsed protsessid, mis mõjutavad tegutsemisvalmidust					
M	Hirm eksida ja pidev ebapiisavuse tunne	Veenmine + eesküju	Normaliseeriv sisu: "enamik vanemaid tunneb seda muret." Valideerimine: vanem on ekspert oma lapse kohta.	UR · ET · EE	Lahendab
M	Ebakindlus oma hinnangu suhtes	Veenmine + harimine	Selged kriteeriumid aitavad vanematel oma tähelepanekuid usaldada. Sõnum: "su tähelepanekud on olulised."	AG · ET · UR	Lahendab
M	Abi otsimine tähendab probleemi tunnistamist – stigma	Veenmine + eesküju	Ümberraamistamine: "abi otsimine on tugevuse märk." Portaal toon pakub valikuid, mida teha.	UR · EE	Lahendab
M	Probleemide lahendamine kuulub spetsialistidele	Veenmine + harimine	Selge sõnum vanema rollist: vanem ei diagnoosi, aga märkab ja tegutseb.	AG · UR · KT	Lahendab
M	Teadlik edasilükkamine kuni eskaleerumiseni	Võimaldamine + veenmine	Üks samm täna struktuur. Madal lävekünnis. Sõnum: "varane märkamine ei tähenda veel diagnoosi."	VS · UR · LH	Lahendab
M	Väsimus takistab teadmiste rakendamist	Võimaldamine	Lühike, kihiline sisu – tarbitav ka väsinud seisundis. Kokkuvõtted ja visuaalsed abivahendid.	LH · VS	Lahendab
M	Kriisihetkel on vanem tegutsemiseks liiga kurnatud	Keskkonna kujundamine	Kriisieelne info ja selge suunamine kriisiabi juurde.	LH	Leevendab
M	Negatiivsed kogemused prof. abiga lükkavad abiotsimist edasi	Veenmine + eesküju	Positiivsed kogemuslood süsteemiga. Realistlik toonistamine: mida oodata, kuidas valmistuda.	EE · UR · KT	Leevendab

Lisa 4- Mehhanismide katvus COM-B barjääride kaupa

Mehhanism	Barjääride arv	Barjäärid, mida adresseerib	COM-B komponendid
US – Usaldusväärsus (Credible source) <i>Institutsiooni nähtavus vähendab hirmu ebakompetentsuse ees.</i>	2	- Raskus eristada usaldusväärset infot (C) - Portaalini jõutakse alles eskaleerumisel (O)	C · O
LH – Lihtsustamine (Simplification) <i>Töömälu on piiratud – murelik või väsinud vanem vajab kihelist infot ja selgeid järgmisi samme.</i>	9	- Raskus hinnata, millal abi otsida (C) - Raskus märgata lapse raskusi varases faasis (C) - Puudulik ülevaade teenustest (C) - Teenuste teekond ebaselge (O) - Teenused on killustunud (O) - Mobiilivaade ei toeta info leidmist (O) - Infokülluses on raske leida vajalikku (O) - Teadlik edasilükkamine kuni eskaleerumiseni (M) - Väsimus takistab teadmiste rakendamist (M)	C · M · O
UR – Ümberraamistamine (Reframing) <i>Abi otsimine kui tugevuse märk, mitte läbikukkumine. Stigma vähendamine keeleliste valikute kaudu.</i>	11	- Madal enesetõhusus teadmiste rakendamisel (C) - Ei teadvusta oma vanemluspraktikate mõju lapsele (C) - Pikad ooteajad ja piiratud ligipääs spetsialistidele (O) - Hirm stigmatiseerimise ees (O) - Lähivõrgustik soovib viivitada (O) - Hirm eksida ja pidev ebapiisavuse tunne (M) - Ebakindlus oma hinnangu suhtes (M) - Abi otsimine tähendab probleemi tunnistamist – stigma (M) - Probleemide lahendamine kuulub spetsialistidele (M) - Teadlik edasilükkamine kuni eskaleerumiseni (M) - Negatiivsed kogemused prof. abiga lükkavad abiotsimist edasi (M)	C · M · O
AG – Vanema agentsus (Self-monitoring) <i>Vanem kui muutuse agent, mitte passiivne ootaja. "Sa saad juba täna midagi teha."</i>	6	- Raskus märgata lapse raskusi varases faasis (C) - Ei teadvusta oma vanemluspraktikate mõju lapsele (C) - Pikad ooteajad ja piiratud ligipääs spetsialistidele (O) - Lähivõrgustik soovib viivitada (O) - Ebakindlus oma hinnangu suhtes (M) - Probleemide lahendamine kuulub spetsialistidele (M)	C · M · O
ET – Enesetõhusus (Graded tasks, Feedback) <i>Väike tegevus → see toimib → vanem usub end rohkem.</i>	3	- Madal enesetõhusus teadmiste rakendamisel (C) - Hirm eksida ja pidev ebapiisavuse tunne (M)	C · M

		• Ebakindlus oma hinnangu suhtes (M)	
EE – Eeskuju ja normaalsus (Social comparison, Modelling) <i>Sarnaste vanemate kogemused normaliseerivad. Äratuntavus on olulisem kui idealiseerimine.</i>	11	• Raskus hinnata, millal abi otsida (C) • Raskus märgata lapse raskusi varases faasis (C) • Puudulik ülevaade teenustest (C) • Raskus muret spetsialistile sõnastada (C) • Ei teadvusta oma vanemluspraktikate mõju lapsele (C) • Teenuste teekond ebaselge (O) • Hirm stigmatiseerimise ees (O) • Lähivõrgustik soovitab viivitada (O) • Hirm eksida ja pidev ebapiisavuse tunne (M) • Abi otsimine tähendab probleemi tunnistamist – stigma (M) • Negatiivsed kogemused prof. abiga lükkavad abiotsimist edasi (M)	C · M · O
VS – Väike esimene samm (Implementation intentions) <i>Esimene samm peab olema nii väike, et keeldumine tunduks ebamõistlik.</i>	5	• Madal enesetõhusus teadmiste rakendamisel (C) • Pikad ooteajad ja piiratud ligipääs spetsialistidele (O) • Mobiilivaade ei toeta info leidmist (O) • Teadlik edasilükkamine kuni eskaleerumiseni (M) • Väsimus takistab teadmiste rakendamist (M)	C · M · O
KT – Kommunikatsioonitugi (Instruction, Scaffolding) <i>Struktureeritud juhendamine ja näidislaused, mida spetsialistile öelda.</i>	8	• Raskus hinnata, millal abi otsida (C) • Puudulik ülevaade teenustest (C) • Raskus muret spetsialistile sõnastada (C) • Teenuste teekond ebaselge (O) • Teenused on killustunud (O) • Probleemide lahendamine kuulub spetsialistidele (M) • Kriisihetkel on vanem tegutsemiseks liiga kurnatud (M) • Negatiivsed kogemused prof. abiga lükkavad abiotsimist edasi (M)	C · M · O

Lisa 5- Prototüübi tekst

Sisukomponent "Mida su laps sinult vajab?" — tarkvanem.ee

Mida su laps sinult vajab?

Allpool on **kuus teemat**, mis on **iga lapse päeva vundament kõikides vanuses lastel**. Kui need asjad jäävad tähelepanuta, **avaldub see lapse käitumises, tujus ja heaolus**. Vaata, mis on juba hästi – ja vali üks väike samm, millest täna alustada. Lapse jaoks ei ole määrav mitte see, et kõik oleks alati ideaalne, vaid see, et need asjad oleksid piisavalt **järjepidevad ja etteaimatavad**. Mõne lapse puhul on need sammud keerulisemad ja vajavad spetsialisti tuge.

Mõttele lapsest kui taimest

Taim vajab kasvamiseks **valgust ja vett** – laps vajab **igapäevast hoolt ja sooja kontakti** vanemaga. Taimel on juured, mille kaudu ta püsib – **sinu side lapsega** on see, mis hoiab teda kindlalt püsti. Taim vajab ka **mulda** ehk turvalist keskkonda nii kodus kui ka haridusasutuses – kui keskkond on toetav, saavad juured rahus kinnituda. Mõni taim vajab lisaks **väetist** – spetsialisti abi või lisatuge. Kuid isegi parim väetis ei toimi, kui taimel puudub **vesi, valgus, rammus muld või tugevad juured**.

Lapse areng ja heaolu toetuvad lihtsatele asjadele, mida ta vajab iga päev. Nende ülevaatamine on kasulik kahel juhul:

- **Igapäevase rahu taastamiseks:** Sageli piisab ühest väikesest ja järjepidevast muutusest kodus rütmis, et lapse enesetunne ja käitumine muutuks rahulikumaks.
- **Selguse saamiseks:** Kui oled need baasasjad üle vaadanud, aga mure püsib, on sul endal palju kergem mõista, millist abi laps tegelikult vajab. Sinu tähelepanekud on siis väärtuslikuks sisendiks ka spetsialistile.

Vali see, mis täna sobib. Sa ei pea tegema kõike korraga.

- **1 minut** – kiire muutus, mida saad teha kohe.
- **10–15 minutit** – teadlik ühine aeg või tegevus.
- **Sel nädalal** – midagi, mida jälgid või katsetad pikemalt.

Ka üks väike ja järjepidev muutus võib tuua märgatava erinevuse lapse käitumises!

Uni: Kas tead, kui palju und su laps vajab – ja kas ta saab seda?

Vähene uni ei paista alati välja väsimusena. Laps võib olla ärrituv, hajameelne või tal on raskem keskenduda ja suhelda. Sageli tundub see **käitumisprobleemina**, kuigi põhjus on lihtsalt väheses unes.

Lapse keha vajab rütmi – sarnane uinumise ja ärkamise aeg aitab und paremini reguleerida.

Beebi: beebi uni on katkendlik ja muutuv – uneaknad on lühikesed. Rütmi ei saa peale suruda, küll aga saab luua: iga kord sarnane toitmise, mähkimise ja rahustamise järjekord annab beebile turvalise signaali.

Väikelaps ja kooliealine: unerütmi kujundab peamiselt vanem – järjepidev rutiin enne und annab lapsele signaali, et on ohutu magama jääda.

Teismeline: unerütm nihkub bioloogiliselt hilisemaks – aga ekraan ja sotsiaalmeedia nihutavad seda veelgi. Kokkulepe, mitte keeld, toimib paremini.

Vali üks väike samm:

- **1 minut:** sea igaks õhtuks meeldetuletus vähemalt 30 minutit enne lapse uneaega – see annab sulle signaali alustada rahulikku õhtu rutiini ilma kiirustamiseta. Teismelisega võib see olla kokkulepe – lase tal ise meeldetuletus seada. *Järjepidev rutiin aitab lapsel kiiremini rahuneda ja uinuda.*
- **15 minutit:** loo igaks õhtuks rahulik üleminek päevalt ööle – istu lapse voodiserval ja rääkige päeva kahest toredast hetkest. Teismelisega võib see olla lühike jutt ukseävel. Beebi puhul: hämar valgus, vaikne hää, aeglane liigutus. *Paljud vanemad ütlevad, et see on päeva parim hetk – mõlemale.*
- **Sel nädalal:** pane 7 päeva jooksul kirja, millal laps uinus ja millal ärkas. Beebil märgi ka öised ärkamised. *Mustrid, mida igapäevases müras ei märka, tulevad kirjas selgelt esile – ja on väärtuslik info ka spetsialistile. [Lae alla jälgimisleht.](#)*

→ [Loe lähemalt – Lapse unevajadus vanuse järgi](#)

Toit: Kas su laps sööb regulaarselt – ja mida ta päeva jooksul sööb?

Kui laps on ärrituv, loid või tal on raske keskenduda, tasub vaadata, **millal ta viimati söi või jõi. Nii tühi kõht kui ka vähene vedelik** mõjutavad enesetunnet – laps võib olla väsinum, rahutum või tujukam. **Rohke suhkur** lisab sellele kõikumisi: energia tõuseb kiiresti ja langeb siis järsult, mille järel võib laps olla tujukam, rahutu või tõmbuda omaette.

Mõne lapse puhul võib söömine olla ka keerulisem. Näiteks sööb laps väga ühekülgsest või keeldub paljudest toitudest – see võib olla seotud **sensoorsete eelistustega**, mitte tahtliku vastupanuga.

Beebi: toitmise on ka kontaktihetk – olgu rinnaga või pudelist. Sinu nägu, hää ja lähedus on beebi jaoks sama olulised kui toit ise.

Väikelaps ja kooliealine: regulaarsed söögikorra ajad annavad lapsele etteaimatavuse ja rahuliku rütmi.

Teismeline: teismeline sööb tihti omas rütmis ja omas kohas. Ühine söögikord ei pea olema iga päev – aga kui see toimub, tasub telefon kõrvale jätta. See hetk loeb.

Vali üks väike samm:

- **1 minut:** paku lapsele vett. Janu maskeerub igas vanuses sageli ärrituvuseks või väsimuseks – lihtne ja kiire, aga üllatavalt sageli aitab. *Lihtne ja kiire – ja üllatavalt sageli aitab.*

- **15 minutit:** sööge täna üks ühine toidukord ilma ekraanideta. See võib olla imiku toitmine, väikelapse söögiaeg või teismelisega jagatud õhtueine – oluline on, et olete sel hetkel päriselt koos. *Paljud pered ütlevad, et see on päeva ainus hetk, kus ollakse päriselt koos.*
- **Sel nädalal:** vali üks söögikord päevas, mis toimub iga päev samal ajal – kas või ligikaudu. Pane 7 päeva jooksul tähele, *kas lapse tuju või energia muutub seoses söögiaegadega – kui muster ilmneb, on see väärtuslik info ka arstile. Lae alla jälgimisleht.*

→ *Loe lähemalt – Toitumissoovitused vanuse järgi*

Liikumine: Kas su laps liigub iga päev piisavalt?

Lapse keha vajab **iga päev liikumist** – see on üks peamisi viise, kuidas keha kogunenud pinget maandab ja taastub. Liikumine käivitab ajus protsesse, mis toetavad **head tuju, õppimist ja vaimset tervist**. Laps, kes liigub vähe, on sageli **rahutum, hajameelsem või kergemini ärrituv**. Mida vähem laps liigub, seda raskem on tal ise rahuneda.

Beebi: liikumine on beebile loomulik – roomamine, kõndimine, esemete uurimine. Lase beebil maas olla ja avastada.

Väikelaps ja kooliealine: laps vajab iga päev vähemalt tund aktiivset liikumist. Õues olemine on lihtsaim viis.

Teismeline: teismeline ei pruugi tahta organiseeritud liikumist. Oluline on leida vorm, mis talle sobib – olgu see jalutamine, tantsimine või sport.

Vali üks väike samm:

- **1 minut:** tehke koos lühike sirutuspaus – sirutage käed nii kõrgele kui saab ja laske lõdvaks. Beebi puhul pane ta hetkeks maha ja lasse vabalt liikuda. *Liikumine aitab kehal kogunenud pinget maandada – ka lühike paus loeb.*
- **15 minutit:** mine lapsega täna õue – ilma telefonita. Väikelapsega lasse tal ise suunda valida. Teismelisega pole vaja erilisi plaane – jalutage koos ja kui ta ei taha rääkida, räägi sina oma päevast. *Liikumine ja värske õhk koos maandavad stressi ja toetavad paremat und.*
- **Sel nädalal:** märgi 7 päeva jooksul üles, kui palju laps päevas liikus. Pane tähele, kas rohkem liikumisega päevadel on lapse tuju või käitumine õhtul rahulikum – see muster ilmneb üllatavalt sageli. *Lae alla jälgimisleht.*

→ *Loe lähemalt – Liikumissoovitused vanuse järgi*

Digitasakaal: Kui palju aega veedab su laps ekraani ees – ja kui palju sina?

Ekraaniaeg mõjutab lapse arengut vanusest sõltuvalt. **Väikelapseas jääb tegemata see, mis ekraani asemel oleks toimunud – silmside, suhtlus ja mäng**, mis toetavad kõne ja sotsiaalsete oskuste arengut. Igas vanuses harjub aju kiire stiimulite vahetumisega – **päris maailm, lugemine ja rahulikud tegevused hakkavad tunduma igavad ja keskendumine muutub raskemaks**.

Kui laps ei taha ekraani ära panna või muutub selle lõpetamisel ärrituvaks, on see normaalne reaktsioon – **ekraan annab ajule kiire heaolutunde**, mistõttu on seda raske lõpetada. Sama head enesetunnet toetavad liikumine, mäng ja päris suhtlus, kuid need mõjuvad rahulikumalt ja vajavad rohkem aega. **Äpid ja mängud on tahtlikult disainitud nii, et neid on raske pooleli jätta – see ei ole tahtejõu küsimus**, ka täiskasvanutel on seda vahel keeruline reguleerida. **Laps vajab selgeid piire – aga rohkemgi vajab ta eeskuju**. Ekraani reguleerimist õpib ta sellest, mida näeb, mitte sellest, mida kuuleb.

Beebi: ekraan mõjutab eelkõige kontakti. Kui vanem on telefonis, jääb silmside ja suhtlus vähemaks – just see, mida beebi aju sel hetkel kõige rohkem vajab.

Väikelaps ja kooliealine: ekraaniaeg vajab selget rütmi – millal saab ja millal ei saa. Etteaimatav piir on lapsele turvalisem kui iga kord uuesti läbi rääkimine.

Teismeline: ekraan on sotsiaalne keskkond – täielik keeld ei toimi. Olulisem on rääkida, mida ta seal teeb, ja kokku leppida ajad, mil ekraani ei kasutata – nt enne und ja söögi ajal.

Vali üks väike samm:

- **1 minut:** pane telefon kotti või sahtlisse – mitte lauale. See üks liigutus on lihtsaim viis olla järgmise tunni jooksul rohkem kohal.
- **15 minutit:** kui ekraaniaeg lõpeb, ära nõua sulgemist kohe. Hoiata viis minutit ette ja paku ülemineku tegevust — näiteks midagi käelist, õues olemist või lihtsalt juttu. *See aitab lapsel rahulikumalt põnevat tegevust lõpetada.*
- **Sel nädalal:** vaata oma telefoni ekraaniaja statistikat — enamikul telefonidel on see seadetes olemas. Paljud vanemad üllatuvad numbrite peale. Seejärel istuge perega maha ja kirjutage ühiselt kokkuleppeleht: millal ekraani vaatame, millal mitte, ja kes vaatab kui palju. Laske lastel ise pakkuda — *kokkulepe, millesse laps ise panustas, toimib paremini kui pealesurutud reegel*. Katseta ka ise: sea oma telefonile ekraaniaja piirang – laps märkab. *Lae alla kokkuleppeleht.*

→ *Loe lähemalt – Ekraaniaja soovitusel vanuste kaupa*

Kontakt vanemaga: Millal oli viimati hetk, kus olid lapsega päriselt kohal?

Sageli öeldakse keerulise käitumise kohta, et laps otsib **tähelepanu** — tegelikult otsib ta **kontakti**. Kui seda on igapäevaselt piisavalt, ei pea laps seda välja nõudma ärrituse, konfliktide või eemaldumise kaudu. Ja just siis, kui laps käitub kõige keerulisemalt, vajab ta kontakti **kõige rohkem**.

Lapse enesetunnet ei kujunda niivõrd toredad ja **erilised kuid harvad sündmused** kui **igapäevased lühikesed hetked**, kus ta tunneb, et sa oled päriselt kohal. Paljud vanemad tunnevad, et nad ei ole lapse jaoks piisavalt olemas — aga lapse jaoks ei ole kõige olulisem pikk või eriline aeg, vaid see, et ta saab sinuga olla ja tunda, et ta on **oluline**. Sageli piisab **10–15 minutist** tema tempos — olgu selleks mäng, jutt või lihtsalt koos olemine.

Beebi: kontakt on beebi jaoks kõik — tema maailm on sina. Silmside, puudutus ja hääled ütlevad beebile, et ta on turvalises kohas. Vaata talle toitmise ajal silma, räägi talle mähkimise ajal — need hetked loevad.

Väikelaps ja kooliealine: laps vajab iga päev hetke, kus tema maailm on sinu jaoks huvitav. Lase tal ise suunda näidata — ole kaasas ja lase tal juhtida.

Teismeline: teismeline ei pruugi tulla ise kontakti otsima — aga märkab, kui sind pole. Autosõit, lühike jutt ukselehel või lihtsalt kõrvuti olemine loeb rohkem kui ta näitab.

Vali üks väike samm:

- **1 minut:** ütle lapsele täna: "Mul on nii hea meel, et sa olemas oled." Beebile ütle seda tema silma vaadates toitmise ajal. Teismelisele võib see tunduda imelik — ütle ikkagi. *See on tingimusteta heakskiit, mis tugevdab lapse turvatunnet ja kindlust, et murega saab vanema juurde tulla.*
- **15 minutit:** tee täna 15 minutit lapse juhitud aega — tema valib tegevuse, sina oled kohal ilma telefoni, õpetamise või arvustamiseta. Beebiga lihtsalt maas koos, tema järel liikudes. Väikelapsega lase tal mängu juhtida — taevast võib olla roheline ja lauamängus kehtivad uued reeglid. Teismelisega kuula ilma nõu andmata.
- **Sel nädalal:** märgi üles, kui sageli õnnestus sul võtta sellist 1:1 aega. *Pane tähele, kas lapse käitumine muutub pärast ühist hetke – kas uinumine on kergem, kas koostöö paraneb.* Turvaline suhe ei teki suurtest sündmustest, vaid väikestest igapäevastest hetkedest. *Lae alla jälgimisleht.*

→ *Loe lähemalt – Suhe lapsega*

Tasakaalus vanem: Kuidas sina täna ennast tunnend?

Kui vanem on **väsinud, mures või ülekoormatud**, väheneb kannatlikkus ja rahulikult reageerimine on keerulisem. See on **inimlik**, mitte märk halvast vanemlusest. Pinge vanemas kandub lapsele, laps muutub rahutumaks või otsib rohkem kontakti, et end turvaliselt tunda.

Sama vundament, mida jälgid oma lapse puhul, kehtib ka **sinu** kohta. Seepärast ei ole enda eest hoolitsemine isekas, sina oled lapse jaoks kõige olulisem inimene ja vajad samuti hoolt, et jaksata tema jaoks olemas olla. Nagu lennukis, **kõigepealt hapnikumask ette endale**, siis lapsele. Rasked perioodid kuuluvad elu juurde, kuid sealjuures **ennast hellalt ja hoolega kohelda** on sama oluline kui lapse eest hoolitseda.

Võid endalt aeg-ajalt küsida: Kas ma olen piisavalt **maganud**? Kas ma olen täna **liikunud**, **söönud ja joonud**? Kui palju ma olen olnud **ekraanis**? Kas mul on olnud **päris kontakt** kellegagi?

Vali üks väike samm:

- **1 minut:** tee kolm teadlikku sügavat hingamist — nina kaudu sisse ja suu kaudu pikalt välja. *See aitab kehas tekkinud pinget maandada ja annab hetkeks ruumi enne reageerimist.*

- **15 minutit:** võta täna 15 minutit, kus sa ei ole "lapsevanem". Olgu see tass teed vaikusel, lühike jalutuskäik, kõne sõbrale või lihtsalt olemine ilma ekraanideta ja kohustusteta. *See lühike paus aitab sul hiljem jälle rahulikult lapsele pühenduda.*
- **Sel nädalal:** pane tähele, millistes olukordades tunned, et kannatlikkus hakkab otsa saama. Vali üks asi, mis sel hetkel aitab — hetkeks toast väljumine, klaas vett või abi palumine — ja katseta seda järjepidevalt. *Kui tunned märke varakult, saad reageerida enne kui pinge kasvab. [Lae alla jälgimisleht.](#)*

→ [Loe lähemalt – Vanemaks olemine](#)

Millal pöörduda spetsialisti poole?

Eelnevad sammud aitavad sul märgata, mis toimib ja mis mitte – ja annavad sulle selgema pildi lapse tegelikest vajadustest. Kui mure püsib ka pärast väikeste muutuste katsetamist, on spetsialisti kaasamine loomulik järgmine samm. Ükski vanem ei pea kõiki vastuseid teadma – vahel on vaja kõrvaltvaataja pilku, et mõista lapse vajadusi ja leida uusi viise, kuidas teid mõlemaid toetada.

Iga laps on isemoodi – mõni rahulikum, teine tundlikum. Areng toimub omas tempos ja vahel on perioode, kus käitumine, emotsioonid või areng teevad muret. See võib olla lihtsalt väsitav etapp, aga ka märk sellest, et laps vajab teistsugust tuge.

Tasub nõu pidada, kui märkad järgmist:

- **Muutus lapse olemuses:** laps käitub viisil, mis tundub tema kohta ebatavaline.
- **Mõju igapäevaelule:** mure segab lapse või pere tavapärase elu — olgu selleks uni, söömine, suhted teistega või lasteaias ja koolis käimine.
- **Ebamugav sisetunne:** vanemana tunned sa oma last kõige paremini. Kui midagi teeb muret — isegi kui sa ei oska täpselt sõnastada mis — on see juba piisav põhjus nõu küsida.

See, et sa otsid oma lapsele tuge, on märk sinu teadlikkusest ja hoolivusest.

Kuhu pöörduda?

- [Siit leiad ülevaate, kes aitab ja kuhu pöörduda \(PDF\).](#) Spetsialisti poole pöördudes aitab, kui räägid konkreetset: *"Olen märganud, et laps [mida märkasid] juba [kui kaua]. Olen proovinud [mida teinud], aga mure püsib. Tahaksin kuulda teie arvamust."*
- Kui kõhkled, mida järgmise sammuna teha, helista lasteabile **116 111** – nad aitavad sul leida õige tee. Kõne on tasuta ja ööpäevaringne.

Lisa 6- Intervjuukava

tarkvanem.ee sisukomponendi prototüübi kasutatavustest

Sissejuhatus

1. Tere! Mina olen Annika ja kirjutan magistritööd rakenduslikus käitumisteaduses. Tarkvanem.ee veebilehte uuendatakse ning minu töö eesmärk on luua sinna uus lahendus. Aitäh, et oled valmis testimises osalema — täna vaatame ja proovime seda koos.
2. Salvestan meie vestlust. Kasutan salvestust ainult oma analüüsi jaoks – tulemused esitan anonüümselt ja sinu isik ei ole töös tuvastatav. Kustutan salvestuse pärast analüüsi valmimist.
3. Osalemine on vabatahtlik ja võid igal hetkel osalemisest loobuda – selleks ei pea enda põhjust ütlema.

Soojendusküsimused

Enne kui alustame, paar lühikest küsimust.

1. Mitu last sul on ja mis vanuses?
2. Kas oled varem tarkvanem.ee lehte külastanud?

Juhis testimiseks

1. Palun sul jagada ekraani – Teamsi allribal on „Jaga“ nupp, vali sealt „Ekraan“.
2. Palun sul kasutada seda komponenti täpselt nii nagu teeksid seda kodus – rahulikult ja loomulikult. Kui midagi ei kõida, keri edasi. Kui midagi tõmbab tähelepanu, peatu. Räägi valjusti kõigest, mida märkad ja mõtled – pärast küsin mõned täpsustavad küsimused.
3. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid – mulle on sama kasulik kuulda, mis meeldib ja mis ei meeldi, ja võid alati öelda ka „ei tea“.
4. Vaata seda lehte nii nagu teeksid seda üksi. Räägi mulle valjusti kõigest, mida mõtled - mida märkad ja teed.
5. Ütle kui oled lõpetanud ja siis ma küsin mõned küsimused.

Küsimused pärast prototüübiga tutvumist:

1. Kui sa hakkasid lugema, kirjelda, mis sa arvasid, millest juttu tuleb?
2. Mis sind kõnetas?
3. On sul meeles jutt lapsest kui taimest? Mis mõtted sul sellega tekivad?
4. Pikema ülesande all olid töölehed – kas täidaksid? Kuidas neid kasutaks – kas prindiks välja, või oleks hea näidis, mille järgi järke pidada? Kuidas tagaksid, et jälgimisega järje peal püsid?
5. Kas mõni samm jäi meelde – miks just see?
6. Kui satuksid sellele lehele, kas ja miks usaldaksid seda infot?
7. Kuidas tundus sinu jaoks selle lehe toon – kuidas see sinuga rääkis? *Täpsustus tooni küsimuse juurde, kui vanem ei oska vastata: „Näiteks – kas tundus ametlik või soe, süüdistatav või toetav?“*
8. Kas soovitaksid seda lehte kellelegi – kellele ja miks?
9. *Kui klikkas Loe lähemalt lingil:* Mida sa sealt lootsid leida?

10. *Kui ei kommenteerinud punaseid lippe testimise ajal:* Siin on kolm märki, mille järgi otsustada, kas pöörduda spetsialisti poole – loe need läbi ja ütle, mis sul mõttesse tuleb.
11. *Kui ei avanud “Kuhu pöörduda” infolehte testimise ajal:* Ava see link ja vaata – mis sul mõttesse tuleb?
12. Mis on üks asi, mida siin lehel muudaksid?

Suur tänu sinu aja ja mõtete eest – see on minu töö jaoks väga väärtuslik. Kas sul on mulle küsimusi? Kui soovid, saadan sulle oma magistritöö, kui see valmis on.

Lisa 7- Kasutajatestide analüüsitabelid

Lisa 7a. Vaatlusmaatriks

Disainilement	Testija 1	Testija 2	Testija 3	Testija 4	Testija 5
Seade:					
SISSEJUHATUS JA ÜLEVAADE					
Sissejuhatav tekst					
Taime metafoor					
AKORDIONID					
Uni					
Toit					
Liikumine					
Digi					
Suhe / kontakt vanemaga					
Tasakaalus vanem					
SAMMUD JA TÖÖLEHED					
Sammud: 1 minut					
Sammud: 15 minutit					
Sammud: Sel nädalal					
Töölehed / allalaadimislingid					
KUHU PÖÖRDUDA					
Sissejuhatus					
Punased lipud (millal pöörduda)					
Voldik / juhendmaterjal					
Lasteabi 116 111					
Näidislause pöördumiseks					
USALDUSVÄÄRSUS JA LINGID					
SKA logo					
Loe lähemalt lingid					
Teiste vanemate mainimine					
ÜLDISED TÄHELEPANEKUD					
Teksti maht ja kognitiivne koormus					
Tutvumisele kulunud aeg (min)					

Lisa 7b. Küsimuste vastused

Küsimus	Testija 1	Testija 2	Testija 3	Testija 4	Testija 5
SPONTAANSED KÜSIMUSED					
Millest sa arvasid juttu tuleb, kui hakkasid lugema?					
Mis sind siin kõnetas?					
PROTOTÜÜBI ELEMENDID					
Jutt lapsest kui taimest – mis mõtted tekivad?					
Töölehed – kas täidaksid? Kuidas kasutaksid?					
Kuidas tagaksid, et jälgimisega järje peal püsid?					
Kas mõni samm jäi meelde – miks just see?					
TINGIMUSLIKUD (kui ei kommenteerinud spontaanselt)					
Loe lähemalt – mida lootsid leida?					
Punased lipud – mis mõtted tekivad?					
USALDUS JA TOON					
Kas ja miks usaldaksid seda infot?					
Kuidas tundus lehe toon – ametlik/soe, süüdistav/toetav?					
LÕPUKÜSIMUSED					
Kas soovitaksid seda lehte kellelegi – kellele ja miks?					
Mis on üks asi, mida muudaksid?					

Üldine kokkuvõte käitumisest ja olekust					
<i>Juhis: Kirjuta vastused võimalikult täpselt, ideaalis tsitaatidena. Täida kohe pärast iga testi.</i>					

Lisa 7c. Mustrid ja kokkuvõte

Element	Peamised mustrid (ühine / erinev)	Soovitus prototüübile
VAATLUSMAATRIKS – peamised leiud		
Sissejuhatav tekst		
Taime metafoor		
Akordionid üldiselt		
Sammud (1 min / 15 min / nädal)		
Töölehed		
Punased lipud		
Näidislause / voldik / lasteabi		
SKA logo / usaldusväärsus		
Loe lähemalt lingid		
Teksti maht ja kognitiivne koormus		
KÜSIMUSTE VASTUSED – peamised leiud		
Esmamulje (millest juttu tuleb)		
Mis kõnetas		
Taime metafoor		
Toon		
Usaldus		
Soovitaksid kellelegi		
Mida muudaksid		

Joonis 1. Prototüübi täisvaade suletud akordionitega

Lapse päeva vundament

Uni: Kas tead, kui palju und su laps vajab – ja kas ta saab seda?

Vähene uni ei paista alati välja väsimusena. Laps võib olla ärrituv, hajameelne või tal on raskem keskenduda ja suhelda. Sageli tundub see **käitumisprobleemina**, kuigi põhjus on lihtsalt väheses unes.

Lapse keha vajab rütmi – sarnane uinumise ja ärkamise aeg aitab und paremini reguleerida.

Beebi: beebi uni on katkendlik ja muutuv – uneaknad on lühikesed. Rütmi ei saa peale suruda, küll aga saab luua: iga kord sarnane toitmise, mähkimise ja rahustamise järjekord annab beebile turvalise signaali.

Väikelaps ja kooliealine: unerütmi kujundab peamiselt vanem – järjepidev rutiin enne und annab lapsele signaali, et on ohutu magama jääda.

Teismeline: unerütm nihkub bioloogiliselt hilisemaks – aga ekraan ja sotsiaalmeedia nihutavad seda veelgi. Kokkulepe, mitte keeld, toimib paremini.

1 minut

Sea igaks õhtuks meeldetuletus vähemalt 30 minutit enne lapse uneaega – see annab sulle signaali alustada rahulikku öhtu rutiini ilma kiirustamiseta.

Teismelisega võib see olla kokkulepe – lase tal ise meeldetuletus seada.

Järjepidev rutiin aitab lapsel kiiremini rahuneda ja uinuda.

10–15 minutit

Loo igaks õhtuks rahulik üleminek päevalt ööle – istu lapse voodiserval ja rääkige päeva kahest toredast hetkest.

Teismelisega võib see olla lühike jutt ukseävel. Beebi puhul: hämar valgus, vaikne hää, aeglane liigutus.

Paljud vanemad ütlevad, et see on päeva parim hetk – mõlemale.

Sel nädalal

Pane 7 päeva jooksul kirja, millal laps uinus ja millal ärkas. Beebil märgi ka öised ärkamised.

Mustrid, mida igapäevases müras ei märka, tulevad kirjas selgelt esile – ja on väärtuslik info ka spetsialistile.

[Lae alla jälgimisleht.](#)

[→ Loe lähemalt – Lapse unevajadus vanuse järgi](#)

Joonis 2. Ühe teema vaade avatud akordionina

Lisa 9- Tehisintellekti kasutamise deklaratsioon

Magistritöö koostamisel kasutasin tehisintellektil põhinevaid rakendusi Claude (Anthropic) ja ChatGPT (OpenAI) abivahenditena töö struktuuri kavandamisel, ingliskeelsete teadustekstide mõistmisel ja tõlkimisel, eestikeelse akadeemilise sõnastuse toimetamisel, teemakohaste allikate leidmisel ning tekstide sõnastuse selguse parandamiseks. Sekundaaranalüüsi käigus kasutasin Claude'i afinitikaardistamise vahendina. Kõik sisulised valikud, analüüsid ja järeldused tegin iseseisvalt. Kontrollisin kõik viidatud allikad ning töötasin need iseseisvalt läbi. Tehisintellekti ei kasutanud tervikpeatükkide, kokkuvõtte ega sisuliste arutluskäikude iseseisvaks koostamiseks.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Annika Roosa-Saarma,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose: **Infootsingust tegutsemiseni: käitumisteaduslikest põhimõtetest lähtuva alalehe loomine ja kasutatavuse testimine tarkvanem.ee portaalis**, mille juhendaja on Heidi Reinson ja kaasjuhendaja on Riina Raudne, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi ADA kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi ADA kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Annika Roosa-Saarma

29.05.2026