

# Kuidas toetada õpilaste vaimset tervist?



Ada Urm  
Koolipsühholoog  
Tartu Katoliku Hariduskeskus  
Eesti Koolipsühholoogide Ühing

Tartu Ülikooli eetikakeskuse 13. väärtuskasvatuse konverents  
„Võrdsed võimalused luubi all“  
Tartu 2020

# Millest täna juttu tuleb?

01

## Räägime numbritest

Ülevaade Eesti laste vaimsest tervisest.

02

## Kaitse- ja riskitegurid

Mis mõjutab lapse vaimset tervist?

03

## Mida mina teha saan?

Mida peaksin märkama? Millised võimalused on minul laste vaimse tervise toetamiseks?

04

## Võrdsed võimalused

Püüdlus võrdsuse poole



## Vaimne tervis

Enamik vaimse tervise probleeme arenevad välja lapsepõlves või nooremas täiskasvanueas – 50% vaimse tervise probleemidest avalduvad enne 14. eluaastat ning 75% enne 24. eluaastat.

**600 miljardit**

eurot aastas EL-s kulub vaimse tervisega seotud kulude katteks

**9000**

Eesti last psühhiaatri vastuvõtul 2019. aastal

**32% lastest**

Sai arstiabi õigel ajal

# Lastel ja noortel sagedamini esinevad häired



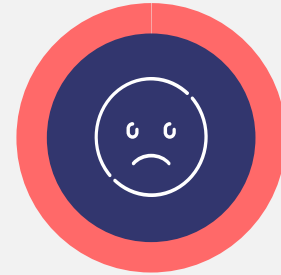
## Käitumis- ja tundeeluhäired

ATH,  
käitumishäire  
depressiooniga



## Psühholoogilised arenguhäired

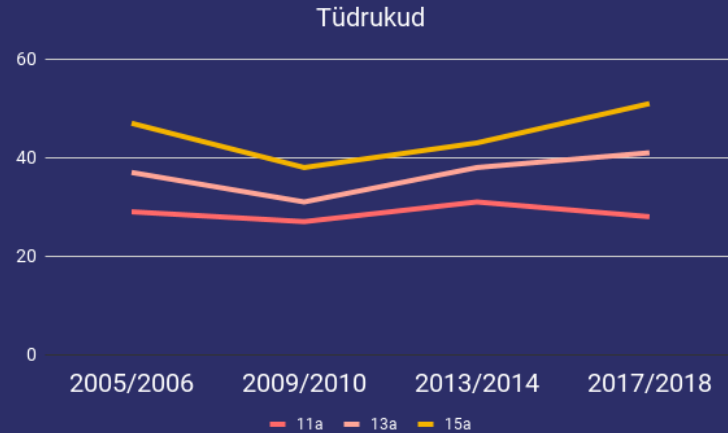
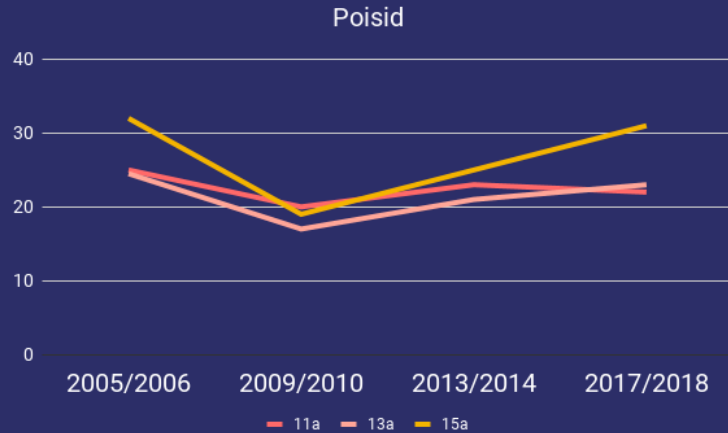
Õpivilumushäired,  
autism



## Stressiga seotud somatoformsed häired

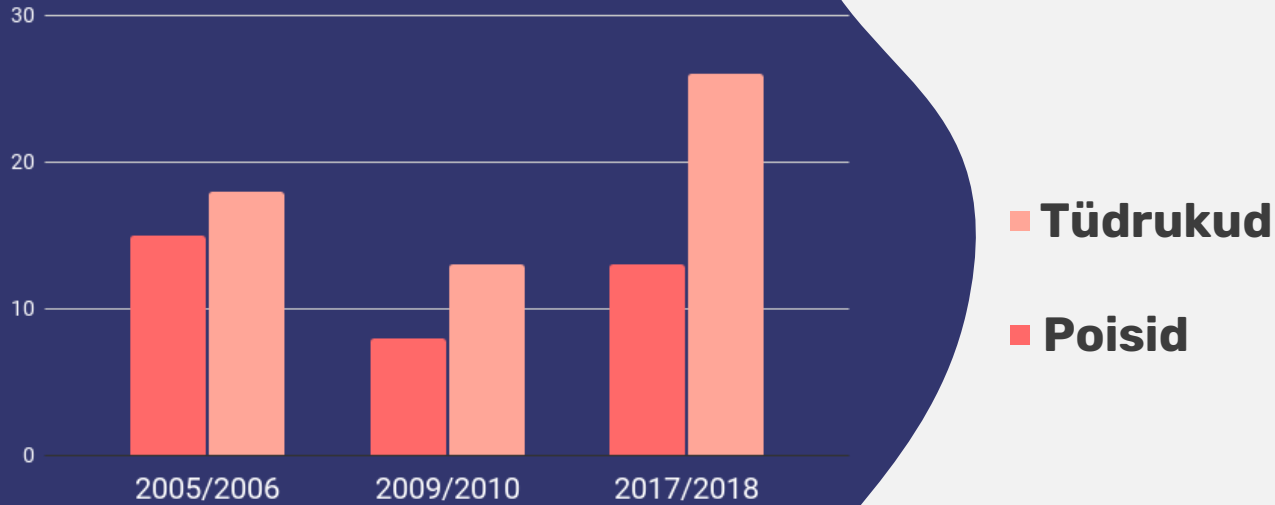
Ärevushäired, rasked  
stressireaktsioonid

## Viimasel 12 kuul depressiivseid aegu kogenute jaotus (%)



Allikas: HSBC uuring,  
Sisask & Streimann, 2020 "Noorteseire aastaraamat"

## Tõsiselt enesetapule mõelnud noorte osakaal



Allikas: HSBC uuring,  
Sisask & Streimann, 2020 "Noorteseire aastaraamat"

# Vaimse tervise mõjutegurid

	Vaimse tervise kaitsetegurid	Vaimse tervise riskitegurid
<b>Indiviidi tasand</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Positiivne enesetunnetus</li><li>• Head toimetulekuoskused</li><li>• Head lähisuhted peres</li><li>• Sotsiaalsed oskused</li><li>• Hea kehaline tervis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Madal enesehinnang</li><li>• Väike enesetõhusus</li><li>• Kehvad toimetulekuoskused</li><li>• Ebaturvalised lähisuhted lapsepõlves</li><li>• Erivajadus (arenguline, hariduslik)</li></ul>
<b>Sotsiaalne tasand</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hea kogemus varasemast lähisuhtest</li><li>• Toetav ja hooliv perekond</li><li>• Head suhtlemisoskused</li><li>• Toetav suhtevõrgustik</li><li>• Kuuluvustunne</li><li>• Osalemine kogukonna tegevustes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Väärkohtlemine ja vägivald</li><li>• Lahutus ja lähedase kaotus</li><li>• Sõprade puudumine, tõrjutus</li><li>• Sotsiaalne isolatsioon</li></ul>
<b>Struktuuritasand</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Turvaline elukeskkond</li><li>• Majanduslik turvalisus</li><li>• Hea hariduskogemus</li><li>• Tööga hõivatus</li><li>• Ligipääs tugiteenustele</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vägivaldne, kriminaalne naabruskond</li><li>• Vaesus</li><li>• Töötus või majanduslik ebaturvalisus</li><li>• Kodutus</li><li>• Sotsiaalne või kultuuriline diskrimineerimine</li><li>• Puudulikud tugiteenused</li></ul>



## Mida saame ära teha?

Millised võimalused on meil laste ja noorte  
vaimse tervise toetamiseks?  
Mida me juba teeme?  
Mida saaksime paremini teha?



**KULTUURILINE  
KONTEKST**

**STRUKTUURITASAND**

**SOTSIAALNE  
TASAND**

**LAPS**

## **Pere toimetulek**

Vanemlike oskuste arendamine, pere toetamine keerulistes olukordades

## **Ennetus haridusasutuses**

Enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste arendamine, käitumisraskuste ennetamine, vaimse tervise teemaline teavitustöö (õpilased ja täiskasvanud), koolikultuuri kujundamine, laste ja noorte, perede kaasamine

## **Ühiskond**

Strateegiad, seadused, poliitika. Mitte ainult. Pigem väärtused, hoiakud ja uskumused.

# Kuidas märgata abivajavat õpilast?

## **Uni ja isu**

Muutused  
unerütmis ja  
söögiisus

## **Meeleolu**

Kerge ärrituvus,  
ärevus,  
paanika, ülemäärane  
stress,  
psühhosomaatika

## **Tegevus(etus)**

Koolitõrge,  
puudumised,  
hilinemised;  
muutused  
käitumises

## **Keskendumisraskused**

Raskused  
tegevuste  
alustamisega,  
püsivusega

## **Riskikäitumine**

Alkoholi ja uimastite  
kuritarvitamine.  
Ennastkahjustav  
käitumine.

## **Sotsiaalsus**

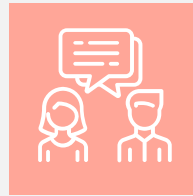
Endassesulgumine,  
usaldamatus,  
konfliktid.

# Kuidas toetada last?



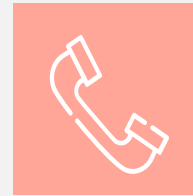
## Kuula

Kuula laps ära ning veendu, et ka laps tajub, et teda on kuulnud.



## Küsi abi

Tunne ära olukorrad, kui laps vajab täiendavat tuge.



## Veendu

Tunne ära olukorrad, kus laps on kriisis ja vajab kohest sekkumist.

# Kuidas rääkida õpilasega?

01

## Kuula

Lapsele on oluline, et ta saaks rääkida oma murest, ilma, et teda hukka mõistetak.

02

## Peegelda

Korda lapse öeldut, et veenduda, kas saad temast õigesti aru.

03

## Mõista

Hoidu negatiivsete emotsioonide või reaktsioonide jagamisest.

04

## Kinnita

Jaga õpilasega veendumust, et abi saamise võimalused on olemas.

05

## Julgusta

Palu lapsel jagada nii vähe või nii palju, kui tema soovib. Ära küsitle.

## Olla kuulnud...



- "Ole õnnelik!"
- "Ära ole nii negatiivne!"
- "Mõttele häid mõtteid!"
- "Ole positiivne!"
- "Saa üle sellest!"
- "Paljudel teistel on veel hullem!"
- "Ära nuta!"



- "See on raske. Sa oled ka varasemalt keeruliste olukordadega toime tulnud ning ma usun Sinusse."
- "Ma tean, et mitmed asjad võivad minna halvasti. Mis võiks hästi minna?"
- "Kõik tunded on lubatud."
- "Selles olukorras on täiesti normaalne näha ainult negatiivseid külgi."
- "Ma kujutan ette, et praeguses olukorras on raske leida positiivseid külgi. Aja möödudes on see lihtsam"

# Võrdsed võimalused



36% Eesti koolidest töötab koolipsühholoog. (PGS § 37 p.2)

Psühhiaatrilise abi kättesaadavus.



# Kokkuvõte

- Olen teadlik enda rollist.
- Märkan ennast, märkan teisi. *Täidan enda tassi.*
- Vaimsest tervisest rääkimine on normaalne. *Kuidas Sul päriselt läheb?*





**Aitäh!**

Ada Urm  
adaurm@gmail.com