

Paides lõppenud Arvamusfestivalil oli kõne all laste vaimne tervis

Laste ärevushäiretest, depressioonist ja koolistressist räägitakse palju. Üha enam on märke sellest, et vaimne tervis ei ole enesestmõistetav ning vajab keerulises maailmas tähelepanu ja hoolitsust samamoodi nagu füüsilinegi tervis.

Kui keskendume vaid vaimse tervise probleemidele, mis on paraku sageli seotud stigmaga, ega räägi laste vaimsest tervisest terviklikult, võib kahe silma vahele jääda lastele vaimset healuseisundit toetava keskkonna kujundamine. Seetõttu võeti vestluse sihiks just terviklik vaatenurk laste vaimsele tervisele.

Arvamusfestivali vestlusringi vedas **Jannus Jaska**, Vaikuseminutite meeskonnaliige, disainer, protsessijuht ja koolitaja. Arutlesid hariduspsühholoog **Grete Arro**, lastepsühhiaater **Irja Ivarinen**, koolipsühholoog **Ailen Suurtee**, koolipsühholoog ja pereterapeut **Karmen Maikalu** ning Vaikuseminutite eestvedaja **Nelli Jung**.

"Kui palju on meie hulgas inimesi, kes kukuvad ühiskondlikust elust välja psühholoogiliste probleemide tõttu?" alustas juturingi Jannus Jaska. "Depressiooni, ärevuse ja teiste häirete tõttu tekivad olukorrad, kus inimene enam ei taha ja ei jaksa. Meid on nii vähe, et meil ei ole võimalik kaotada ühtegi ühiskonnaliiget. Samas näitavad uuringud, et aastas tekib ühel inimesel neljast probleeme vaimse tervisega, sh näiteks depressiooni ja ärevusega.

Mida me õigupoolest mõistame vaimse tervise all?"

Lastepsühhiaater Irja Ivarinen defineeris vaimset tervist kui olemise viisi, milles inimene saab realiseerida oma potentsiaali ja ühiskonda viljakalt panustada. "Lapsepõlve - mis lõpeb teismeeaga - eesmärgiks on tunda end oma kehas õnnelikuna, kogeda sisemist kindlustunnet, et mind kiidavad heaks ja võtavad vastu need inimesed, kes on mulle elus olulised," märkis Ivarinen.

Grete Arro meenutas Aaro Toomela definitsiooni: "Vaimne tervis on võime kohaneda tulevaste keskkonnamuutustega. Oleks tore, kui suudaksime lapsi õpetada nii, et keskkonnamuutused ei võtaks neid jalust maha. Täna näeme, et paljud inimesed pole kohanenud ka nende muutustega, mis on praegu. Vaja on psüühilist elastsust; palju rõhku tuleb panna ennetusele."

Nelli Jung pidas tähtsaks lastes enesejuhtimisvõime kasvatamist. "Füüsilise tervise puhul tahame, et meie jäsemed meile alluksid ja viiksid meid, kuhu vaja. Ka vaimse tervise puhul vajame oskusi oma meeleolusid ise juhtida ja suunata. Inimese tähelepanu võib võrrelda kutsikaga, kes kargleb siia-sinna, kuid keda on võimalik treenida. Kust peaks laps võtma eneseregulatsiooni ja enesejuhtimise oskusi, kui keegi ei ole talle neid kunagi õpetanud?"

Karmen Maikalu rõhutas perekonna tähtsust: "Õpilasi, kes on kogenud depressiooni sümptomeid, on lausa kolmandik. Kõige enam tuleb ette suhteprobleeme, millest kasvavad välja muud probleemid.

Kui lapse vaimse tervisega on midagi kehvasti, hakatakse tegelema ainult lapsega, kuid last ei saa välja võtta tema kontekstist: pere, lasteaed ja kool."

Õnneks on märgata, et Eesti on muutumas inimkesksemaks ja liigub

põhjamaise mudeli poole. "Vaimse tervisega seotud stigmad on murenemas ja ühiskondlik valmisolek rääkida vaimse tervise teemadel on kasvanud," märkis koolipsühholoog Ailen Suurtee.

"Kui palju kool kaasa aitab, et lapsi hulluks ajada?" provotseeris Jannus Jaska.

Grete Arro: "Ma julgen väita, et õpetajad ei tea veel päris hästi, mis on õppimine.

Kui õpetaja teab, kuidas lapse aju töötab, mis on normaalne ja millele millisel arenguperioodil tähelepanu pöörata, on lapsel koolis oluliselt lihtsam.

Me jätame kasutamata väga palju teaduslikku teadmist, mis maailmas on olemas."

Karmen Maikalu sõnul peaks igas koolis olema koolipsühholoogi teenus, see on seadusega ette nähtud. "Tegelikult on neid aga ainult 38 % koolides. Julgustan lapsevanemaid pöörduma koolide ja omavalitsuste poole. Kui koolipsühholoogi ei ole, tuleb pöörduda omavalitsusse ja nõuda."

Jannus Jaska: "Kas vaimne võimekus on kaasasündinud või arendatav?"

Grete Arro: "Täna me teame, kuidas teadmised ajus tekivad, ja mis on teadmise neurobioloogiline olemus.

Me kõik ei saa ühesuguseks, aga me kõik saame paremaks, kui me pingutame. Kui meil on - näiteks - kõrge baasiline püsivus nagu neurotism, saame õppida seda elu jooksul leevendama."

Jannus Jaska: "Mulle tundub, et see on stigma osa, et vaimset võimekust peetakse muutumatuks. Meie psüühet vormivad ka rahvalaulud, uskumused ja müüdid. Kas teile meenub mõni levinud käibetõde, mis kandub põlvest põlve?"

Ekspertide ja publiku osavõtul leiti pidurdavaid uskumusi üsna kergesti:

- Inimene on ise oma hädades süüdi
- Psühholoogi juurde lähevad ainult hullud
- Kes kannatab, see kaua elab
- Naine roolis, laev põhjas
- Mehed ei nuta
- Kolm on koolipoisi hinne
- Pill tuleb pika ilu peale, jne.

Nelli Jung: "Lapsevanemadena tasub meil hoida pilku peal, milliseid väärtusi me soodustame. Mina olen saanud kodust kaasa uskumuse "ma saan hakkama". Kuid mul on ka teine uskumus: "ma ei ole piisavalt hea". Ükskõik kui hästi ma midagi tegin, öeldi, et päris hea, aga proovi veel paremini. Tasub jälgida, mida me oma lastele edasi anname, et kodust kaasa antud uskumused neid rõhuma ei hakkaks."

Irja Ivarinen: "Vanemad peavad julgema võtta vastutust olla teenäitaja, öelda, mis on õige ja mis vale, seada piire, ja samal rändama lapsega kaasa ja aitama kasvatada tema autonoomiat."

Kummalisel kombel on viimased 15-20 aastat mõjunud nii, et mida rohkem on võimalusi eneseteostuseks ja saavutusteks, seda rohkem on segadust. Loobumise kunst on raske kunst, soovid ja ootused on väga kõrgeks kruvitud.

Oma põlvkonnas puutun kokku lapsevanematega, kellel on suur hirm, et kui nad kohe kõike ei saavuta, siis nad on luuserid. Kuid me kasvatame oma teadmiste toel praegu uut põlvkonda lapsevanemaid, nii et mul on suur lootus, et asjad lähevad paremaks."

Jannus Jaska: "Ma tooksin sisse veel ühe märksõna, ja see on vaimne südikus - võime püsida teema juures ja probleemidega hakkama saada, mis on tunduvalt olulisem kui IQ."

Grete Arro: "Haridus on kompleksne valdkond ja pole ühte võluvitsa, mis kõik mured lahendaks."

Hariduse omandamisel peetakse väga oluliseks baasuskumusi. Üks neist on jäävususkumuse teooria.

Osad inimesed usuvad, et me oleme protsessis ja teel, et õppimise eesmärk ei ole demonstreerida perfektset tulemust ja võimekus ei ole lihtsalt kaasa sündinud, vaid võimeid saab arendada.

Ja teised usuvad, et on nagu on, võimed on meile kaasa antud ja me ei saa midagi muuta.

On uuritud, mis laste uskumusi mõjutab. Kõige olulisem on see, kuidas vanem reageerib veale. Mida vanem teeb, kui tulen koolist kahega koju?

Need vanemad, kes reageerivad lapse ebaõnnele haletsedes, kaasa tundes või kurjalt ja karistades, põlistavad oma lapses jäävususkumust: ma ei saagi hakkama. Kui vanem on matemaatika kahe pärast ärev, siis õpib laps, et tal ilmselt ei tule ka edaspidi midagi välja.

Vanemad, kes reageerivad veale "oo, nüüd on sul ju suurepärane võimalus paremini teha. Näita, mis seal oli, vaatame, kus on probleem!" ennustavad lapse endasse uskuvat hoiakut tulevikus.

Kui laps julgeb eksida, julgeb ta nautida ka neid ülesandeid, mis on rasked, ja saab tasapisi targemaks."

Jannus Jaska: Kuidas lapsevanemaid ergastada?

Ailen Suurtee: "Sellest, kuidas pere kokku kasvab, palju ei räägita. Mulle tundub, et inimeste ettevalmistus pereeluks pole piisav. Vanematel on küll teadmisi, millised probleemid võivad olla, kuid teadmisi pole kunagi liiga palju."

Karmen Maikalu: "Ma näen koolis töötades, et kui lapsel tekivad mingid mured, nt ärevus, depressioon või käitumisprobleemid, selgub sageli, et mure põhjus on kodus. Me saame last aidata, õpetades meelerahu- ja tähelepanuharjutusi. Kuid sellest üksi on vähe, peame aitama kogu perekonda. Me räägime Eestis juba päris palju vanemaharidusest ja vanemlikust haridusest. Meil on Gordoni perekool, PREP-paarisuhte koolitus jne. Inimesed teadvustavad juba, et ka neid inimlikke ja oma pere hoidmise oskusi on võimalik õppida."

Irja Ivarinen: "Kuigi koolil on suur roll, on kodu osa väga tähtis. Pika-laua-peod on need kohad, kus räägiti huvitavaid lugusid vanavanemate ja suguseltsi kohta, mis andis kuuluvustunde ja arusaamise, et on võimalik olla õnnelik, aga selleks tuleb tööd teha."

Kui varem arvati, et kvaliteetaeg on see, kui lapsega midagi erilist ette võtta, siis nüüd räägitakse kvaliteetajast kodus: kodused toimetused ja ühised vestlused on muutunud väärtuslikuks, sest meil ei ole selleks enam väga palju aega. Lapsed ei taha tegelikult pidevat ringisõitmist."

Küsimus publiku hulgast:

Margit Sutrop: "Meil on kodusid, kus vanemad ei saa endagagi hakkama, ja vahel on minulgi tunne, et ma olen nende hulgas. Kes aitab kodul endaga hakkama saada?"

Grete Arro: "Meie uurimisgrupil on selge arusaam, et see, kes aitab, peaks olema kool. Lapsevanem ei tee arengupsühholoogia eksamit, küll aga on õpetaja selles valdkonnas professionaal. Õppimine ei tohi jääda salateaduseks. Koduga sidet hoida on kooli roll, sest ka koolil on lihtsam, kui lapsevanematega on hea side."

Irja Ivarinen: "Ka lastekaitse on potentsiaal. Just lastekaitse roll võiks olla vanemate abi saamiseks edasi suunamine. Lastekaitseinstituutsiooni tegevust peaks meedias kajastama mitte kui karistava, vaid kui abistava instituutsiooni tööd."

Karmen Maikalu: "Minu ettepanek on, et kõik pered, kellel sünnib esimene laps, võiksid saada tasuta paarisuhte koolituse."

Küsimus publiku hulgast:

"Olen ema, kellel on nõ raske laps. Kas ei ole nii, et mida enam vanemad on sunnitud oma lapsega jooksma arstide ja tugispetsialistide vahet, seda suuremaks kasvavad süütunne ja ärevus, et ma olen midagi valesti teinud? Olen Inglismaal läbi käinud kõikvõimalikud spetsialistid ja asi on lõppenud sellega, et pidin ise abi otsima. Millega te seletate seda, et probleemidega lapsi on üha rohkem? On see kasvatus, keskkonnasaaste või millegi muu tõttu?"

Irja Ivarinen: "On tehtud uuringuid, miks raskeid lapsi, kellel on käitumis- või psüühikahäired, on äkki rohkem kui 30-40 aastat tagasi. Ühest vastust ei ole."

Nt autismispektri häireid ei saa kasvatusena mõjutada. Siin ei ole vanemad süüdi. Sellistel puhkudel peab keskkond nende lastega kohanduma. Paraku nende laste vanemad pörkuvad institutsioonide ja inimeste otsa, kes näitavad näpuga."

Karmen Maikal: "Nn raskete laste puhul on ka vanematel oma vajadused. Mõni pere vajab teraapiaid, mõni vajab vabadust, et lapsel oleks ka tugiisikud ja sobiv õpikeskkond ja vanemad saaksid vahelgi puhata ja kahekesi olla."

Küsimus publiku hulgast:

"Laste alal ütles üks 6. klassi laps, et ta tahaks vähem nutitegevusi, sest kodus nad on niikuinii arvutis. Tahaks, et meile räägitakse rohkem elust."

Grete Arro: "Ma olen väga nõus selle 6. klassi lapsega!"

Küsimus publiku hulgast:

"Kui vanemad peavad kogu aeg psühholoogide ja kooli vahet jooksuma, tekib lõpuks häbi ja süütunne, mis nakatab ka lapsi ja mõjutab nende käitumist. Võibolla on kõige parem, et lapsevanem õpiks ennast armastama?"

Nelli Jung: "Kui süü- ja häbitunne võtavad võimust, on hea neid tundeid uurida ja vaadelda, kust nad tulevad."

Grete Arro: "Süü- ja häbitunne sunnivad inimese kaitsesse ja see tõmbab õppimisvõime lukku."

Kolm olulist asja, mida tasub lastega uue asja õppimisel meeles pidada:

- Iga uue asja õppimine võtab aega. Asjad ei juhtu kohe.
- Teiseks, harjutage.
- Kolmandaks, vanematele annab rahu teatud ekspertsus: kui ma olen lapse probleemidega hästi kursis, annan lapsele aega ja loon sobiva õpikeskkonna, siis need oskused ka tulevad."

Jannus Jaska: "Mida tahaksite öelda tänase vestlusringi lõpetamiseks? Palun igalt eksperdilt ühe mõtte."

Ailen Suurtee: "Laste vaimse tervise tagamisel on kõige tähtsam vanemate ja kooli koostöö. Üldoskuste õppeprogramm vanematele peaks olema riiklikult rahastatud või seotud näiteks maksutagastusega."

Irja Ivarinen: "Ma olen töötanud psühhiaatrias üle kümne aasta ja hea meel on, et koostöö koolidega on paranenud. Sugugi kõik asjad pole halvasti. Hea uudis on see, et loodavate tervisekeskuste juurde on kavas luua ka perekeskused ehk lapsevanemate nõustamise keskused."

Karmen Maikalu: "Õnnelik laps vajab enda ümber õnnelikke täiskasvanuid, ja need on tema pere ja õpetajad."

Nelli Jung: "Mina jätaaksin kõlama praktilised oskused: märgata ja juhtida ümberringi ja enda sees toimuvat. Enesesõbralikkus. Vaadata enda ja oma oskuste peale nii, nagu me käitüksime oma parima sõbraga."

Grete Arro: "Õpioskused on õpitavad. Ka motivatsiooni ja huvi saab õppida hoidma. Motivatsioon ei ole taeva kingitus, see on arendatav. Kõik koolides rakendatavad praktikad peaksid olema tõendus põhised ja see teadmiste vool ülikoolidest leiab juba aset."

Laste vaimse tervise arutelu Arvamusfestivalil toimus Tartu Ülikooli eetikakeskuse eestvedamisel. Tervise alal peetud arutelu korraldasid Mari-Liis Nummert, Triin Paaver, Õnne Allaje, Annika Teder ja Tiia Kõnnussaar.

Ülevaate on koostanud Tiia Kõnnussaar.