



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

E-kursuse "Sotsiaalpedagoogilised probleemid koolis ja õpetaja toimetulek" materjalid

Aine maht 3 EAP

Sissejuhatus sotsiaalpedagoogikasse

Mis on sotsiaalpedagoogika?

Mida teeb sotsiaalpedagoog?

Kas kool annab võrdsed võimalused?

Mis on kooli tegelik eesmärk?

Käesoleval kursusel käsitletakse süvendatult mitmeid teemasid, millest te olete üht-teist juba kuulnud. Need teemad ei ole seotud otseselt õpetamisega ja hariduse andmisega. Küll aga mõjutavad õpetamist tugevalt - see on varjatud õppekava teema. Seega võib see olla koolikontekstis isegi olulisem teema kui teadmiste andmine.

Kõikvõimalike sotsiaalsete probleemide väljenduseks koolikontekstis on enamasti **käitumisprobleemid**. Käitumisprobleemidega on nii, et alati tahetakse saada retsepte, kuidas selliste lastega koolis toime tulla. On olemas väga täpseid tehnikaid, eriti psühhoteraapiate raames, mida konkreetsetel juhtudel teha. Meie siin ei tegele psühhoteraapiaga. Kuigi mõnel juhul me saame ka siin minna konkreetseks, eriti agressiivsete laste teema juures. Kuna meie oleme pedagoogid, siis me käsitleme asju pedagoogi lähtepunktist. Õpetaja seisukohalt on probleemne käitumine laias laastus see, mis segab last õppimast ja koolis käimast. Sellise käitumise põhjused võivad olla väga erinevad. Sageli on need sotsiaalsed laadi põhjused: näiteks vanemad on alkohoolikud ja lapsel ei ole tegelikult normaalset toetavat kodu. Või isegi mittetoetavat. Või on sotsiaalsed toimetulekuprobleemid. Ühesõnaga – põhjused on erinevad.

Laste isiksused on erinevad. Ka õpetajad, nende isiksused, kes nende probleemidega toime peavad tulema, on erinevad. Ja nende kolme teguri koosmõjus peab iga õpetaja ise endale oma isiklikud retseptid tegema. See

raam, mille see loeng annab, võiks olla tugi või inspiratsiooniallikas, kuidas iga õpetaja võiks oma isikliku toimetuleku luua.

Seda, **mis on sotsiaalpedagoogika**, on defineeritud erinevalt.

Eesti entsüklopeediast kokkuvõtlikult: Sotsiaalpedagoogika on kooli kasvatustööd täiendav kooliväline kultuurharidustöö; ka abivajajat arendav, kasvatav, taastav, hüvitav, õpetav, juhendav jms. tegevus, mis aitab inimesel sotsiaalselt rahuldaval tasemel ühiskonnas elada. Rõhk selle lause teisel poolel. Võtame selle oma töödefinitsiooniks.

Sotsiaalpedagoogika Eestis. Tartu Ülikoolis tegeles sellega Rain Mikser, kes on hetkel Tallinna Ülikoolis. TLÜ-s veel Mare Leino, kelle raamatud on meie kohustusliku kirjanduse nimekirjas ja keda ma tõesti soovitaksin lugeda. Tartus on veel lisaks Kristi Kõiv, kes tegeleb küll põhiliselt käitumisprobleemide temaatikaga. On veel hulk teisi, kes tegelevad sisuliselt sotsiaalpedagoogikaga ilma, et nad ise seda ilmselt ametlikult niimoodi formuleeriksid – näiteks sotsioloogia ja sotsiaalpoliitika instituudis Judit Strömpl, Kadi Ilves.

Sotsiaalpedagoogika kui omaette distsipliin paikneb tihedalt kas sotsiaaltöö kõrval või on väiksem osa sellest või vastupidi - sotsiaaltöö on ise osa sotsiaalpedagoogikast. Seda on defineeritud erinevalt. Rain Mikser avaldas mõned aastad tagasi Õpetajate lehes artikli, kus ta arutles selle üle ja leidis, et laiemalt võttes on iga õppeaine, mis haridusvaldkonnas õpetatakse, sotsiaalpedagoogika. Kuna meie eesmärgiks on tegeleda sotsiaalpedagoogikaga tavalise klassiõpetaja silme läbi, siis definitsioonid pole otseselt meie probleem, sest olles õpetaja, saab ilmselt üsna ruttu selgeks, mis on see sotsiaalpedagoogika, mis puutub õpetajasse. Kes tahab rohkem teada, sotsiaalpedagoogikast kui distsipliinist ja laiemast filosoofiast, võib lugeda Juha Hämäläise raamatut.

Juha Hämäläinen pühendab sellele, mis on sotsiaalpedagoogika, terve raamatu. Kahtlemata on igale distsipliinile vaja filosoofilist raami. Rain Mikser on Hämäläise töid tõlkinud, praktikale lähendanud, ja andnud ka ise mõned raamatud sel teemal välja.

Tegelikult ei ole sotsiaalpedagoogika kontseptsiooni osas teoreetikutel üksmeelt (Mikser, 2001). Aga kuna meid teooria hetkel nii põhjalikult ei huvita, ja selle raamatu lugemine on teie iseseisvaks tööks, saame me vabalt rääkida praktilisemast poolest.

Seega vaatame uuesti definitsiooni:

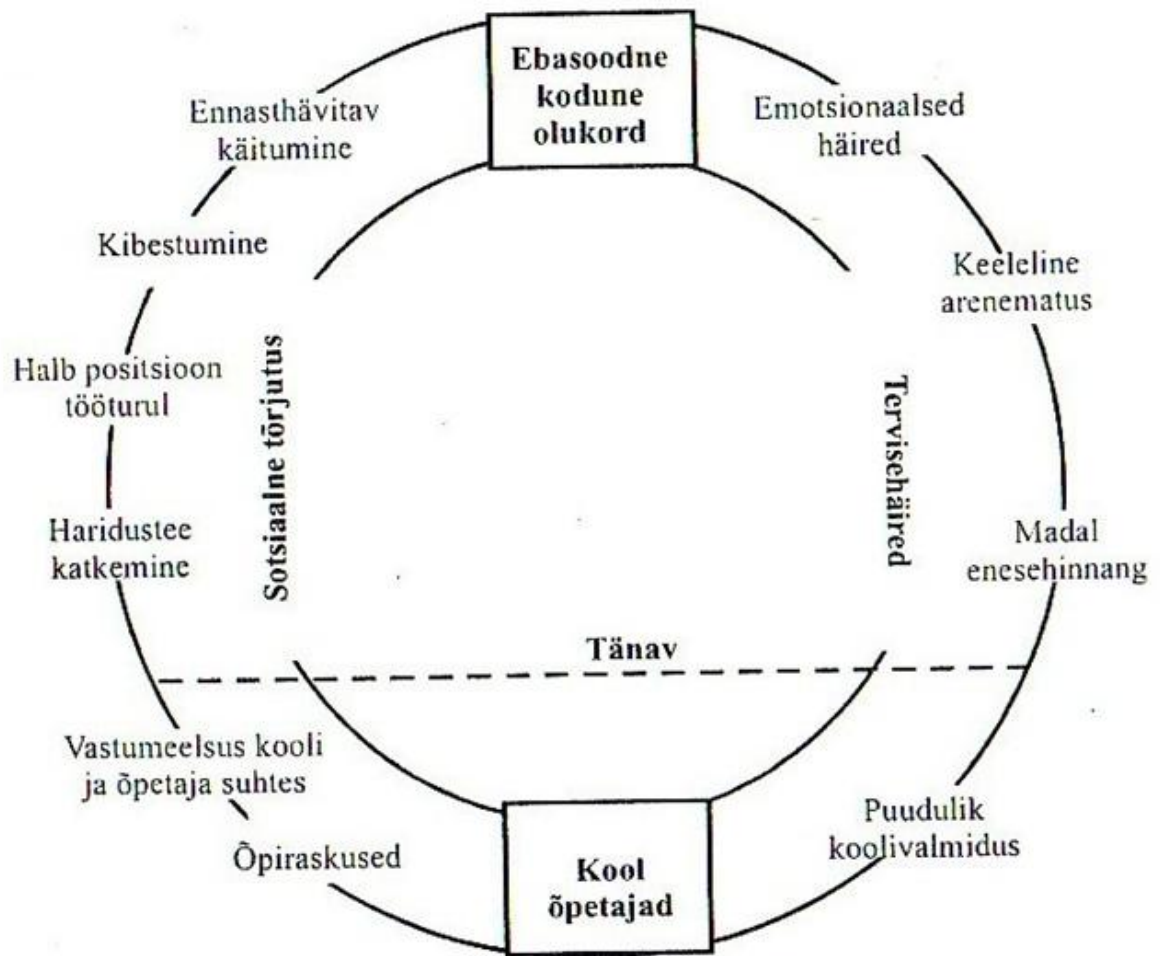
Abivajajat arendav, kasvatav, taastav, hüvitav, õpetav, juhendav jms. tegevus, mis aitab inimesel sotsiaalselt rahuldaval tasemel ühiskonnas elada.

Siin on tugevalt sees sotsiaalse tõrjutuse teema. **Sotsiaalne tõrjutus** on nähtus, mida sotsiaaltöö peaks vähendama. Sotsiaalne tõrjutus teatavasti vastandub turvalisusele. Sotsiaalses tõrjutuses tõuseb esile indiviidi ja ühiskonna vaheliste seoste nõrgenemine – see on olukord, kus satutakse sotsiaalselt ja kultuuriliselt hinnatud asendist marginaalsesse asendisse. Marginaalsesse asendisse võib inimene ka ennast ise panna ja saada niimoodi sotsiaalselt tõrjutuks. Sotsiaalne tõrjutus on ka heaolu puudumine. Heaolu on seotud ressurssidega inimeste tarvete rahuldamiseks: majanduslik toimetulek, tervishoid, hariduse saamise võimalus. Kõige selle puudumine vähendab inimese võimalust osaleda ühiskonnas. Ta ei saa enam ise otsuseid teha ja valikuid langetada. Tekib lõhe tema ja teiste inimeste vahel (Kraav, Kõiv 2001).

Tõrjutusprotsessi algus on tihti lapseas. Lapseas ilmneb see põhiliselt kaitse, hoolitsuse ja osaluse puudujääkidena. Lapseas on oluline omada kaitset välismaailma ohtude eest, kuuluda perekonda, sõprade ringi, olla aktsepteeritud. Hoolitsuses on lapse jaoks sõnum, et ta on tähtis ja väärtuslik, kõik see on normaalse arengu aluseks. Edasi tekib halb kooliedukus. Hariduse olemasolu on aga oluline tegur marginaliseerumise vältimiseks (Kraav, Kõiv 2001).

Mis on marginaliseerumine: otse - äärealadele jäämine. Ühiskonna kontekstis: marginaliseerumine on olukord, kus üksikisikul või isikute rühmal ei ole võimalik osaleda ühiselus - kultuuris, poliitikas, sotsiaal- või majanduselus.

Kahtlemata olete kuulnud **deprivatsiooniringist**. Näidakem seda siinkohal veelkord. Näha on, kuidas probleemid taastoodavad iseennast. Kool hea koht, kus deprivatsiooniringi saaks katkestada. Ükskõik, kes seda siis teha püüab: õpetaja, sotsiaalpedagoog või psühholoog.



Joonis 1. Deprivatsiooni ring (J. Hämäläise ainetel).

Näiteks (ühe õpetaja esseest): Kehva koduse taustaga laps ei oska tihti suhelda, on arglikum. Ta tunneb häbi oma olukorra pärast, sest sageli on tema riided mustad ja laps haiseb. Teised ei taha siis loomulikult temaga koos olla ja mängida. Õpetaja saab klassi tolerantstust vestlusega suurendada, kuid kodu poole pealt vaid vanema tähelepanu probleemidele suunata. Sageli ei ole vanematega suhtlemine üldse võimalik, sest nad on pidevalt purjus, ei võta telefoni, ei ava ust. Näiteks on mul klassis poiss, kes ei tohi enne kella viit õhtul koju minna, sest ema käib öösel tööl ja tahab päeval magada. Kui laps koju lubatakse lahkub ema taas tööle. See laps ei leia kodus mingit tuge...

Üks keskne mõiste sotsiaalpedagoogikas on **jõustamine** (*empowerment*). Jõustamine on põhiliselt see, millest räägib see vanasõna, mis ütleb, et ära anna mulle kala, vaid õpeta mind õngitsema. Jõustamine tähendab, et abivajajas tuleb tekitada soov iseennast edasi arendada ja aidata. Koolikeskkonnas tähendab see, et lapses tuleb tekitada huvi õppimise vastu ja soov lõpetada kool. Seda on kahtlemata kerge öelda ja raskem täide viia. Mare Leino (2004) ütleb, et erinevus nende probleemsete laste vahel, kes jätavad kooli pooleli ja kes ei jäta, on praktiliselt olematu. Järelikult on siin oluline inimlik faktor, näiteks suhe õpilase ja õpetaja vahel. **Jõustamine tähendab** teadlikkust oma võimetest, julgust muutustele vastu minna, uute eluviiside katsetamist, enesekindluse suurendamist, inimesele autonoomia ja sotsiaalse julguse lisamist. Juhtideeks on usk inimese võimekusse ise oma elu juhtida. Ja selle kaudu kujundatakse inimesel temast endast optimistlik pilt. Psühholoogiline nõustamine täidab tegelikult täidab sama funktsiooni, kuigi on hoopis teisest paradigmast. Leino toob näite probleemsete laste (nn tootsiklassist) klassist (1996/97), kus lapsed olid alguses kinnised ja passiivsed, kus klassiõpetaja põhiline energia läks esimesel õppeaastal suurema osa ajast neile enesekindluse ja positiivse suhtumise loomiseks, et nad üldse hakkaksid kaasa töötama. Ja mingil hetkel õpetaja märkaski, et on toimunud murrang – õpilaste vallandus tegutsemisvajadus. Ilmselt olid

paljud lapsed eelmistes klassides sunnitult vaikinud. Aga tegutsemisvõimalust peaks leiduma kõigile. Kes tahab lähemalt sellega tutvuda, lugege Mare Leino raamatut, „Kas lapsi tuleb kaitsta kooli eest.“

Leino räägib veel aktiivsest kuulamisest koolis - kus oluline oleks probleemi korral õpilane ära kuulata jne vastavalt Gordoni teooriale. Ta jagab õpetajate ebakohased reaktsioonid erinevate nimetuste alla, näiteks avastasin, et mina ise olen sageli maag – kui on probleem, räägin musta valgeks ja probleemi enam ei olegi. Aga tegelikult probleem ei kao kuskile, lihtsalt see, kellel probleem oli, tunneb, et ta tajud on ebakohased. Pealegi ilmneb probleem pärast ikkagi uuesti ... (Olid veel detektiiv, guru, sõjaväelane ja timukas) Aga, kes sellest huvitatud on, võib lugeda Gordoni raamatuid.

Seega - **jõustamisprotsessi lähtepunkt** on võimetuse ja võõrandumise tunne, eraldatus, enesehinnangu langus, sunnitud passiivsus, tunne, et elu libiseb käest. Sellises olukorras võib positiivseks impulsiks piisata vähesest – julgustamine, sõbralik suhtumine, eneseväljendamise võimaluse andmine.

Võib tekkida küsimus, et **mis vahe on sotsiaalpedagoogikal psühholoogia või sotsiaaltöoga**. Koolis töötades lähevad need kolm nagunii üksteiseks sujuvalt üle. Ja ka mõistete sisu ja tegevused kipuvad kattuma. Aga mingid piirid peaksid olema, arvestades, et mõnes koolis on ehk need 3 spetsialisti tööl.

Pedagoogikaosakonnas uuriti samuti, **mida pedagoogid peavad sotsiaalpedagoogi ülesandeks**. Arvamused olid loomulikult erinevad. Aga kokku langesid järgmistes punktides:

- tegelemine lastega nende igapäevaelus, et leevendada ja ennetada sotsiaalse tõrjutuse ilminguid, preventatiivse töö korraldamine

- ühendav lüli koolipsühholoogi ja koolitegelikkuse vahel. Sekkudes vajaduse korral aktiivselt kooli ellu, oskab ta näha vajadust kasutada psühholoogi pädevust
- tegutseb koostöös kooli juhtkonna psühholoogi, õpetajatega
- olulisim valdkond on töö kodu ja lapsevanematega, tiheda sideme kindlustamine kooli ja kodu vahel, lapsevanemate nõustamine ja koolitus
- võitlus koolivägivallaga (Kraav ja Kõiv, 2001).

Sotsiaalpedagoogi tegevusvaldkond koolis (Kõiv ja Kraav 2001):

1. Sotsiaalse taustaga õpi- ja käitumisprobleemid (tegelikult on raske piiri tõmmata)
2. Tõrjutus kooliklassis ja ühiskonnas
3. Koolikohustust eirava laps
4. Antisotsiaalne ja delinkventne käitumine
5. Narkootikumide tarvitamine
6. Kodu ja kooli koostöö
7. Kutsenõustamine
8. Laste sotsiaalsete oskuste vähesus
(oluline on ka preventiivne töö)

Koolid on piirid tavaliselt ise sätestanud vastavalt vajadusele.

Näiteks:

Sotsiaalpedagoog Tartu Täiskasvanute Gümnaasiumis tegeleb õpilase sotsiaalsest keskkonnast tingitud probleemidega, mis mõjutavad tema osalemist õppetöös ja õpingute edukust. Lähtuvalt probleemi olemusest ja ulatusest kavandab ta vajaliku sekkumise, tehes koostööd nõustaja ja koolipsühholoogiga, toetudes seejuures perekonnale, hooldajatele, tööandjale, kriminaalhooldajale jne.

Sotsiaalpedagoogi põhiülesanded:

- Õpilaste väljalangevuse ennetamine.
- Sotsiaalsete probleemide ennetustöö.
- Õpilaste nõustamine koolis esinevate sotsiaalsete probleemide valdkonnas.

- Koostöö sotsiaalhoolekande – ja korrakaitseüsteemidega.
- Õpiraskuste põhjuste väljaselgitamine ja ennetamine.
- Kutsenõustamine

Psühholoog täiskasvanute gümnaasiumis tegeleb psühholoogiliste probleemidega, mis mõjutavad õpilase toimetulekut. Lähtuvalt probleemi olemusest ja ulatusest kavandab ta vajaliku sekkumise, tehes koostööd spetsialistidega väljaspool kooli ning nõustaja ja sotsiaalpedagoogiga koolis.

Psühholoogi põhiülesanded

- Kooli õpilaste arengu toetamine nende nõustamise ja konsulteerimise kaudu.
- Õpilaste adekvaatse enesehinnangu kujundamine ja nende õppetöö planeerimisele kaasaaitamine.
- Ennetustöö õpilaste väljalangevuseks.

Olen märganud varasemate aastate avatud ülikooli esseedest, et väikestes maakoolides on klassijuhataja nii psühholoog, sotsiaalpedagoog kui sotsiaaltöötaja. Mõnel juhul ilmselt ka asendusema. Samas – väikeste maakoolide positiivne pool on see, et väikestes kohtades on tugev sotsialane kontroll. Koolist kõrvale hoida on raske, väiksemates klassides õpetaja märkab ja tal on rohkem aega märgata üksikute laste probleeme – näiteks näljane laps või sinikatega laps.

Koolikeskkond ja võrdsed võimalused

Loodan, et te teate, mis on Pygmalioni efekt – sama on **isetäituv ennustus koolikeskonnas** - Rosenthal ja Jacobson 1968. On olemas terve raamat sellest, kuidas koolid tekitavad ebavõrdsust (Oakes, 2005). See raamat põhjustas USA koolisüsteemis väikese tormi ja on alates 1980ndatest alates pannud kõva kahtluse alla õpilaste võimete alusel rühmadesse jaotamise. Näiteks (USA uurimus) kui jagada lapsed klassidesse või gruppidesse: akadeemilised (targad), keskmised ja kutseõppe (madala edukusega). Teatavasti on USA-s lõhed rasside, majanduslike ja haridustasemete vahel palju suuremad kui meil. Aga seda jaotamist tehakse ka meil sageli paralleelklassidesse jagamisel. Kõik igale poole ei saa. Ühesõnaga – selles USA uurimuses küsiti lastelt, mida

nad klassides õppinud on. Selgus, et madala edukusega lastele õpetati enam lihtsaid asju ja eluga hakkamasaamist, samas, kui akadeemilistele õpetati enam akadeemilisi teadmisi, millega nad saaksid hiljem ülikooli. Selge, et õpilaste vaimsed võimed määravad paljutki, kuid samas leiti, et õpetajate ootused erinevate võimekusastmete õpilastele on erinevad ja ootustest sõltus, mida õpetati, seega kokkuvõttes võis enam määrata õpetaja suhtumine kui lapse tegelik võimekus, sest teatavasti on väga rumalaid ja väga tarku vaid piiratud arvul, enamik on üsna keskpärased. Ja selles uurimuses, kuigi õppekava oli sama, ei eeldanud keegi kutsekallakuga õpilastelt näiteks abstraktset mõtlemist ja Shakespeare tundmist ning edaspidi ülikooli astumist jne. Seega tähendab laste võimekusgruppidesse jagamine juba väga varajast edaspidise elu äramääramist.

Näide elust: gümnaasiumis oli kolm paralleelklassi: reaali, humanitaari ja ilma kallakuta (kus olid kutseõppe lisatunnid). Reaalis olid lõpuks kõige võimekamad ja kutseõppes need, kes olid põhikoolis saanud kolmesid. Ja õppeaasta algul käis õpilaste ümberveenmine, kes olid õpetajate arvates läinud „valesse“ klassi.

Aga sisuliselt tähendas eelnev näide seda, et kõigil ei ole võrdsed võimalused teadmistele. Ja hariduse kaudu ka tulevase võimaluse sotsiaalses hierarhias.

Samas on see võimete alusel gruppidesse jagamine kahe otsaga asi – kahtlemata on õpilasi parem õpetada, kui grupis ei ole väga nõrku. Tuletage meelde seda jõustamise osa – käitumisprobleemidega lastel, kes muidu oleksid ehk koolist välja langenud, oli ehk parem omasuguste hulgas, kui kõik olid samal tasemel. Kõik sõltub alati konkreetsest lapsest ja väga palju ka tema perest. Selles valguses positiivne see, et meie algklassidesse püütakse kaotada sisseastumiskatseid. Sest teatavasti selles vanuses ei pruugi need

näidata muud kui lapsevanemate tahtejõudu ja mitte lapse tulevast võimet õppida.

Nii palju illustreerivat materjali koolikeskkonna kohta – kuidas tahtmatult luuakse ebavõrdust. Seega saab haridus inimestele anda võrdsed võimalused vaid siis, kui kõigil on võrdsed võimalused haridusele (Meighan, 2007).

See oli siis näide õpetajate ootustest. Üldiselt ongi leitud, et õpilased kalduvad käituma vastavalt õpetajate ootustele. Ja et õpetaja ootused võivad olla olulisem mõjutaja kui õpilase sotsiaalne kuuluvus, mis samuti võib olulisel määral mõjutada tema tulemusi.

Meil ei ole õpetajate ootusi eriti uuritud, kuid mujal on leitud, et õpetajatel on näiteks eelarvamused ka erinevate nimedega õpilaste suhtes. Garwoodi ja McDavidi uurimus 1975: David on hea, tugev, tark, aktiivne, tõsine, sotsialane, maskuliinne. Harold on nõrk, halb, rumal, passiivne, humoorikas, lihtne. Ja oli hulk nimesid, mis jagunesid kas positiivseteks või negatiivseteks. Garwood jätkas uurimust aasta hiljem ja leidis, et õpetajate ootustel nimedele oli olnud mõju õpilaste enesekontseptsioonile ja saavutustele. Sama tulemust on kusjuures leitud mitmel korral hiljem veel. Sarnaseid tulemusi on leitud seoses õpilaste sooga, sotsiaalse klassiga ja kõik ilmselt teavad seda juhtumit, kus õpetajatele anti kehvemate võimete õpilaste kohta infot, et nende IQ on eriti kõrge ja nende tulemused hakkasidki peale seda paranema.

See näide illustreerib meie sotsiaalpedagoogika definitsiooni, milles öeldakse, et sotsiaalpedagoogika ülesanne on aidata abivajajal rahuldaval viisil ühiskonnas toime tulla. Kahtlemata saab ka "halva" nimega õpilane piisava hariduse, et rahuldavalt ühiskonnas toime tulla, aga arvestades meie rahva väiksust oleks see raiskamine.

Koolis toimub veel **märgistamine**, aga vahel arvatakse, et õpetaja ootused on siiski olulisemad. Toon teile välja õpilase vormumise astmed (Good ja Brophy 1972). Eks õpetajal on igast õpilasest mingi pilt, pole võimalik, et õpetaja on 100% erapooletu, probleem on see siis, kui see loob negatiivse enesekontseptsiooni (Meighan lk 399).

Õpilase vormumise astmed:

1. Õpetaja ootab kindlalt õpilaselt kindlat käitumist ja saavutusi (sh positiivseid)
2. Kuna õpetaja selle õpilase suhtes kindlad ootused, siis ta käitub tema suhtes erinevalt võrreldes teiste õpilastega
3. Õpetaja käitumine ütleb õpilasele, millist käitumist ja saavutusi õpetaja temalt ootab, ja see mõjutab tema enesekontseptsiooni, saavutusi, motivatsiooni, püüdlusi.
4. Kui õpetaja kohtleb õpilast niimoodi pidevalt, ja kui õpilane sellele aktiivselt vastu ei seisa ega seda kuidagi ei muuda, siis see kujundabki tema saavutusi ja käitumist – need kellelt oodatakse palju, edenevad, need kellelt liiga vähe, manduvad. Ühesõnaga – ajaga õpilase käitumine ja hoiakud vormuvad lähedaseks sellele, mida temalt oodatakse.

Kooli tegelik eesmärk

Kooli algne eesmärk peale kirjaoskuse – 19 saj, kui toimus tööstusrevolutsioon ja linnastumine, oli **sahverdamine**. See on ka praegu tegelikult üks kooli eesmärke – hoida lapsed pahandustest eemal ja et nad talvel ära ei külmuks – seda eesmärki teenib koolikohustuse vanusepiir. See külmumise asi muidugi ei ole praegu enam aktuaalne (Leino, 2002).

Lõpetuseks: (Mare Leino küsib) **Kas kool peab olema rõõmus koht?**

Kasutusel on väljendid lapsesõbralik kool, õpetaja kui teine ema jne. Aga tegelikult ei pea koolis olema hea mugav ja tore. Kooli eesmärk on inimesi eluks ette valmistada. Kuna õppimine on tõsine töö, on kool seega töötegemise koht. Aga raske ei pea võrduma tingimata ebameeldivaga. Ühesõnaga, kas meeldib või ei, aga 12 aastat tuleb vastu pidada. Võrdluseks Aronsoni katse juurviljadega – need lapsed, kellele öeldi, et edaspidises elus tuleb veel küll ja küll juurvilju süüa, need ei raporteerinud nii ebameeldivatest söömiskogemustest kui need lapsed, kes ilma igasuguste põhjendusteta pidid sööma juurvilju. Ühesõnaga – kui võrrelda seda koolikohustusega, siis oleks hea, kui laps võtaks seda lihtsalt kui tõsiasja. Kuid loomulikult on selle 12 aasta eelduseks, et need toimuksid ilma suurte vapustusteta, pettumusteta ja enesehinnangu languseta.

**Kirjandus:**

Kraav, I., Kõiv, K. (2001). *Sotsiaalpedagoogilised probleemid üldhariduskoolis*.

Tartu: OÜ Vali Press.

Leino, M. (2004). *Kas lapsi tuleb kaitsta kooli eest?* Tallinn: Eesti Lastekaitse Liit.

- Hämäläinen, J. (2001). *Sissejuhatus sotsiaalpedagoogikasse*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.
- Leino, M. (2002). *Sotsiaalsed probleemid koolis ja õpetaja toimetulek*. Tallinn: TPÜ Kirjastus.
- Oakes, J. (2005). *Keeping track. How schools structure inequality*. 2nd ed. New Haven: Yale University Press.
- Meighan, R. & Harber, C. (2007). *A sociology of educating*. 5th ed. Continuum International Publishing.

Suhtlemine vanematega, probleemse lapse vanemad

Millised on vanematepoolsed riskid lapse heaolule?

Miks on õpetajal vaja teada laste vanemaid?

Kuidas luua kontakti lapsevanematega?

Kuidas aidata erivajadustega laste vanemaid?

Õpetajal on raske teha oma tööd, kui kodu ei ole koolist huvitatud või töötab koolile vastu. Enamasti ei kujuta lapsevanemad endast õpetaja jaoks probleemi, samas võivad osad lapsevanemad olla parajad „pähklid“, kes panevad õpetaja suhtlemis- ja enesekehtestamisoskused tõsiselt proovile.

Hämäläinen: Sotsiaalpedagoogikas nimetatakse järgmisi nähtusi: pedagoogiline peretöö, töö lapsevanematega (nii individuaalsel kui ka rühmades kodu kasvatusliku tegevuse ja preventiivse töö toetamiseks).

Nagu juba eelmises loengus mainitud, algab **lapse sotsiaalne tõrjutus** tavaliselt kodust. Või on olukord, et kodu võimendab mujal tekkinud probleeme.

Vanematega seotud riskifaktorid lapse heaolule:

Emal on vähem kui keskharidus

Pere rahaline sissetulek on kõvasti alla keskmist

Ema emakeel ei ole riigikeel

Ema ei ole abielus lapse sündimise ajal

Peres on vaid üks lapsevanem

Lapsed kogevad rohkem kui pere täiskasvanud liikmed pere **inimsuhetega seotud kaitsetust**. Hirm vanemate tülitsemise, lahutuse pärast, probleemid õdede-vendadega kuuluvad olulise osana lapse ellu. Kui lapse lähisuhted piirduvad vaid ühe inimesega – näiteks üksikvanem, kes kasvatab last, siis võib kujuneda sõltuvus sellest inimesest eriti suureks ja lapsel võib olla separatsioonihirm. Ja ahtaks jääb sel juhul ka sotsiaalsete oskuste harjutamise

võimalus – see muudab lapse väljaspool kodu ebakindlaks. Nn hea perekond on jälle seotud paradoksiga: mida paremad peresuhted, seda suurem on hirm seda kaotada ja seda valusam realselt kaotus ongi. Seega kuulub kaitsetus ka normaalsesse inimsuhetesse. Kaasinimeste ja enda jõuvarude abil saadakse enamasti kaotusest üle, kuid mida nooremas eas turvalisus kaob, seda suurem on hilisem tõrjutuse risk. Peret väljaspoolt muuta on suhteliselt võimatu, sest pere on teatavasti suletud süsteem. Mõjutada, kasvatada ja aidata saab last kooli kaudu. Ja samamoodi kaudselt ka vanemaid. Kraav ja Kõiv (2001) on leidnud, et **sotsiaalne tõrjutus võib ohustada** koolis ca' neljandikku õpilastest.

Kodu ja kooli suhted

Kooliga või lasteaiaga saab teil olla põhiliselt 3 liiki suhteid: kui õpilane, kui lapsevanem, kui õpetaja. Kõigil teil on ilmselt olemas kogemus, kuidas kool suhtleb peredega. Teooria tundub osaliselt väga lihtne ja elementaarne, sest lapsevanematega suhtlevad haridusasutused ka siis, kui nad teooriast iial pole midagi kuulnud.

Ajaloost

Olid ajad, kus kooli-kodu suhetes oli jäme ots meeste käes. Põhiliselt üle-eelmisel sajandil. Siis libises see naiste kätte koos naiste tööleminekuga, õpetajaskonna naissoostumisega jms. Nõukogudeajal ei olnud vanemad sellesse partnerlusse eriti oodatud – siis oli koolil/lasteaial(formaalselt) juhtiv roll ja lapsevanemast ei sõltunud väga palju. Praegu on asi muutunud jälle tasakaalu suunas, kuigi põhiliselt on ikkagi emad need, kes tegelevad laste kooliga suhtlemisega jms.

Leitud on, et perede erinevused: erinev majanduslik staatus, erinev rahvus, erinev haridus - ei määra nii oluliselt perede suhet haridusasutusega kui

asutuse enda suhtumine. Tähendab – kas asutus ise tahab koostööd lapsevanematega või mitte.

Edukas õpetaja reeglina teab ka oma õpilaste peresid, sest kodu-kooli suhted ei sõltu ainult koolist. Iga pere puhul eraldi sõltuvad need sama palju ka perest. Samas – selleks, et aru saada lapse käitumisest ja probleemidest, peaks teadma ka tema peret. Pered on erinevad: erinev sissetulek, rahvus, perestruktuur, lihtsalt erinevad inimesed.

Aga: ehkki haridusasutused enamasti ütlevad, et väärtustavad suhteid lapsevanematega, **ei käitu ka lapsevanemad sageli “normaalsete” partneritena** (eeldame, et kool või lasteaed käitub hea partnerina). Sageli nad ei tea, mida nende lapsed lasteaias täpselt teevad, kuidas nende lapsed arenevad kui õppijad, kuidas nad saaksid kõige paremini last toetada. Kõike seda infot nad aga vajaksid, kui oleksid võrdväärset partnerid.

Näiteks lasteaias, kus minu laps käis – oli kord kuus koosolek, seal oli tavaliselt umbes 10-15 inimest kohal 24 vanemast. Keskmiselt 5 lapse vanemaid polnud seal üldse iial nähtud. Last annab väga hästi lasteaias hoida ilma, et eales kasvatajatega sõnagi vahetada.

Samas, lapsevanemad käivad enamasti tööl. Seega ei saa lapsevanemate koosolekut pidada kooliajal. Peale tööpäeva lõppu tehakse seda võimalikult lühidalt. Kõik lapsevanemad nagunii ei saa kunagi korraga kohale tulla. Aega on vähe. Tihti on nii, et õpetajad pole koosoleku suhtes eriti entusiastlikud ja lapsevanematel pole erilisi ootusi. See on tüüpiline. Pole ka olemas kindlat retsepti, mida teha. Aga nagu me hiljem teada saame, on partnerlusest hoidumisel omad negatiivsed küljed.

Vanemate kaasamisel kooli töösse on järgmised sammud:

1. Perede mõistmine ja arusaamine nende kasvatuslikest vaadetest ja vanematega suhtlemine.
2. Järgmine samm peaks olema vanemate kaasamine lapse haridusse (erinevad kohustused vanematele, näiteks jälgida last kindlate kodutööde tegemisel)

Õpetaja ja lapsevanema vahelisest suhtlemisest.

Enamasti on see ühepoolne: õpetajalt vanematele, vanemad ise jäävad passiivseks. Enamasti on suhtlus informeerivat laadi ja kirjalik. Sama on ka lapsevanemate koosolekuga. Ühesõnaga, õpetajad enamasti räägivad, mitte ei kuula. Loomulikult on erandeid. Põhimõtteliselt on partnerluse eelduseks aga kahepoolne suhtlus. See on tegelikult mitte ainult õpetajate probleem, vaid ka vanemate, sest enamasti nad peavad loomulikuks, et suhtlus ongi selline, juured selleks on nende endi koolieas, kus ka nemad kuulasid ja õpetaja rääkis. Analoogia tuleb ka olemasolevasse hetke. Õpetaja on kui autoriteet, kelle mängumaale ei peaks üldse sattuma. Üks põhjus, miks lapsevanemad on lasteaiaga suhtlemisel väga ettevaatlikud, on ka see, et õpetajast sõltub lapse heaolu koolis või lasteaias. Seega on oluline, kuidas õpetaja suhtub tema lapsesse ja nii lapsevanem ei julgegi suhetega riskida või hoidub suhtlemisest hoopis.

Võrdse suhte tekitamine

Kuna õpetaja on üldtunnustatud autoriteet ja jõupositsioonil ning lapsevanem ei ole kindel oma pedagoogilistes ja vahel ka kasvatusalastes teadmistes, on võrdset suhet raske luua, sest jäme ots satub automaatselt õpetaja kätte. Seega on õpetaja see, kes peaks aitama partnerlussuhteid luua.

Asi algab kõige lihtsamast suhtlemispsühholoogiast, kehakeel, suhtlemistõkked, aktiivne kuulamine jms. Suhtlemise vormid võivad olla erinevad: mitteformaalne suhtlemine (mis on meeldivaim, sest selleks puudub kohustus, näiteks vanematega, kes ei saa käia koosolekutel), kirjad, postkaardid jms. Näiteks jõuludeks võib saata kõigile e-kaardi või õnnitlused klassi meililisti.

Lapsevanemate koosolek

Ruum ei peaks olema ähvardav. Kui panna vanemad istuma laste kohtadele, siis mingit kahepoolset suhtlemist eriti ei teki. Kui panna nad täiskasvanumõõtu toolidesse endaga samale poole lauda või ringi, on tulemus hoopis teine. Vanematel ei tohiks lasta oodata, nad peaks tundma end oodatuna. Võib mõned minutit niisama lobiseda enne kui avada koosolek. See teeb õhkkonna sõbralikumaks. Oluline on jätta aeg diskussiooniks. Vanemaid peaks julgustama küsima ja aktiivselt osalema. Vanemate arvamusi peaks aktsepteerima. Konkreetse lapse probleemidest ei räägita teiste lapsevanemate juuresolekul.

Õpetaja kõige esimene kohtumine lapsevanematega võib olla määrav selles suhtes, kas ta neid enam üldse kunagi näeb. Seepärast tuleb see eriti korralikult ette valmistada. Infovahetuse mõttes oleks hea, kui õpetaja oleks kättesaadav ka telefonitsi või meilitsi. Kuid telefoniaeg tuleks kindlasti määratleda kindlate kellaaegadega, kui õpetaja soovib elada ka isiklikku elu. Õpetaja saab vanematega korraldada ka perevestlusi/arenguestlused. Kuid vanematele ei ole need kohustuslikud. Seega – kui vanemad ei taha, siis ei ole õpetajal võimalik nendega mitte kuidagi suhelda. Kommunikatsioonivõimalus on ka e-kool. Täpsemat infot võib igaüks klassijuhatajatöö kohta saada Valdek Rohtma raamatust „Klassijuhataja“ 2004.

Minu kogemus lasteaias koosolekult - istusime ümber madala laua laste toolidel- ka kasvatajad. See on väga hea, kuigi toolid olid ebamugavad ja paar suurt tüsedat isa konutasid seal ebameeldivalt. Aga arusaadav, kus neid toole ikka võtta. Aga iseenesest see variant on hea. Samas on meil paar lapsevanemat, üks neist ise õpetaja, kes haaravad jämeda otsa enda kätte ja räägivad enamiku aja teemal, mis teistele valdavalt huvi ei paku. Meie kasvataja ei tule nende ohjamisega toime, vaid ootab, kuni nad ise lõpetavad. See võtab aega. Kokkuvõttes on üsna tüütu. Õpetaja võiks siiski olla koosoleku juhataja.

Väljendid, mida suheldes vältida, et lapsevanemad ei võtaks kaitsepositsiooni

Vältida negatiivseid hinnanguid, kasutada neutraalseid. Järgnevalt on antud rida hinnangulisi väljendeid ja nende pehmemad, neutraalsemad vasted.

Peab – peaks

On laisk – võiks rohkem pingutada

On tülitekitaja – häirib teisi

Ei ole seltsiv – vajab teistega suhtlemiseks abi

On alla keskmise – on alla oma potentsiaali

Varastab – võtab luba küsimata

On räpane – vajab abi enese puhastamisel

jne

Suhtlemine “raskete” lapsevanematega

Ka lapsevanemaid on erinevaid. On mittekoostöövalmeid, vihaseid või kroonilisi kaeblejaid.

Põhiline strateegia **vihastega** toimetulekuks on suruda oma emotsioonid alla ja kuulata inimene ära, jättes probleemid meelde ja kui vihane on kõik ära öelnud, mis öelda on, rääkida konkreetsetest probleemidest (need võib ka

üles kirjutada, kui on telefonijutt) ja võtke mõlemad aega nende lahendamiseks. Sest viha enamasti hajub.

Krooniliste kaebilejatega: nemad saavad kasu juba sellest, kui neid kuulatakse. Vahel jätkavad probleemide otsimist ja ei hooli, palju neid lahendatakse. Üks strateegia nendega toimetulekuks on kutsuda nad lasteaeda vaatlema või osalema kui võimalik. Siis nad näevad oma silmaga õpetaja töö keerukust ja tegelikke probleeme ja sageli nende kaebused sellega lõpevad.

Toimetulek agressiivsusega:

- Kuulata katkestamata
- Kirjutada üles põhipunktid
- Kui nad maha rahunevad, küsida, kas midagi veel teeb muret
- Koosta kaebuste nimekiri
- Küsi täpsustusi, kui midagi on liiga üldine
- Näita talle kaebuste nimekirja (või loe ette)
- Palu soovitusi lahendusteks ja kirjuta need ka üles
- Kui tema räägib kõvemini, räägi sina vaiksemalt
- Agressiivsel lapsevanemal võib paluda ka oma kaebused punktide kaupa kirja panna, siis ta võib märgata, et polegi millegi üle kaevata või kui on, peab ta kaebused ikkagi konkreetseks tegema.

Ära:

- Vaidle
- Kaitse (see teeb lapsevanema veel vihasemaks)
- Luba asju, mida ei saa täita
- Võta omaks probleeme, mis on teiste omad (suuna õige süüdlase juurde)
- Tõsta häält (see sunnib lapsevanemat häält tõstma)
- Vähenda probleemi (see solvab lapsevanemat ja ajab vihasemaks)

Printsiipe efektiivseks suhtlemiseks lapsevanematega:

- Hooli konkreetse lapsevanema lapsest, küsi tema kohta
- Ja vastupidi – hooli konkreetse lapse vanematest, küsi nende kohta
- Kuula, et mõista
- Ära kasuta kohutmõistvaid väljendeid kui räägid lapse tegevusest
- Tekita vanematega suhtlemine juba aasta algul

Vanemate kaasamine haridusse

See võib olla erinevates vormides kaasamine nii koolis kui väljaspool kooli. See sisaldab tegevusi, mida toetab kool ja kõik see julgustab vanemaid töötama oma laste kasuks nende õpingutes ja arengus.

Tohutu hulk uurimusi on, kus on leitud, et sellel on tõesti positiivne mõju konkreetse lapse arengule. Lisaks on leitud, et kõige täpsem lapse tulevase akadeemilise edu ennustaja pole mitte sotsiaalmajanduslik staatus, vaid see, kas **pere on võimeline**:

1. looma keskkonna, mis soodustab õppimist.
2. väljendama kõrgeid (aga mitte ebarealistlikke) ootusi oma laste õpingute ja tuleviku kohta.
3. olema kaasatud oma laste haridusse lasteaias, koolis ja kogukonnas. Ehk siis osalema kooli pakutud üritustes, pakkuma ise end appi jne. Kasvõi saatjaks teatriskäigul, ekskursioonil – kus iganes.

Aga ääremärkusena olgu öeldud, et seda kõike teevad tavaliselt probleemivabad vanemad. Samas need, kelle laps seda ehk väga vajaks, võivad sellistest asjadest üldse mitte hoolida. Ja vägisi seda kõike teha ei saa.

On välja toodud **vastastikuse suhtlemise kasupunktid** nii laste, vanemate, õpetajate kui kooli seisukohalt. Refereerin kõigepealt laste kasu, sest see on kõige olulisem:

Lapsed, kelle vanemad on kaasatud nende haridusse:

1. Saavutavad rohkem, hoolimata sotsiaalmajanduslikust staatusest, rahvusest jms.
2. Saavad paremaid hindeid ja õpetust.
3. Teevad hoolikamalt kodutööd.
4. Neil on parem enesehinnang, nad on rohkem distsiplineeritud, neil kõrgem motivatsioon kooli suhtes.
5. Kuna neil positiivsem hoiak kooli suhtes, siis neil on vähem distsipliiniprobleeme.
6. Vähem lapsi suunatakse eriõpeasutustesse.
7. Teisest rahvusest lapsed on edukamad, kui vanemad ja õpetaja töötavad koos, luues otsekui silla kahe kultuuri vahel.
8. Langevad väiksema tõenäosusega tulevikus koolist välja ja saavad paremini gümnaasiumi jm sisse.

Lapsevanemat kasupunktid

Muutuvad tundlikumaks lapse arenguliste vajaduste suhtes, nad on lapsevanemana enesekindlamad, neil on kergem last õppimises aidata.

Õpetaja kasupunktid

Kõrgem töömoraal, nende elukutse vastu on suurem respekt lapsevanemate poolt ja vastupidi, neil on kõrgem tööga rahulolu (mis on oluline läbipõlemise vältimiseks).

Vanemate kaasamise võimalikud valdkonnad

1. **Perede põhivastutuse toetamine:** lapse kasvatamine. Vanemaid on erinevaid, mõned võivad lapsekasvatamise kohta vajada täiendavat teavet. Kool või lasteaed (mitte õpetaja) peaks/võiks andma infot laste ja kasvatuses jms kohta – võimaldama neil laenutada raamatuid, ajakirju, infot võib olla kooli kodulehel vms, võib korraldada koolitusi.
2. **Suhtlemine:** kool/lasteaed peaks suutma tekitada kahesuunalise infoliikumise pere ja kooli vahel. Ilma selleta ei tule midagi välja ka teistest kaasamisvõimalustest.
3. **Vabatahtlikkus:** lapsevanemate osavõtt kooli/lasteaia- või koolivälistest üritustest: peod, ekskursioonid.
4. **Kodus õppimine:** lapsevanemad on oma lapse kõige mõjuvamad õpetajad: mida ja kuidas nad kodus teevad. Millised hoiakud on neil kodutöös. Lapsevanemad vajaksid infot, kuidas ja kui palju aidata last kodutöös ja kuidas arendada lapse erivõimeid.
5. **Otsustamine:** kui palju lastakse lapsevanematel kooli/lasteaia asjades otsustada. See sõltub konkreetsest asutusest.

Erivajadustega laste vanemad

Nii puudega lapse sünd kui hilisem diagnoosimine (juhul, kui alguses esimestel eluaastatel on näiliselt olnud kõik korras) on vanematele äärmiselt

stressirohke sündmus. Enamasti on selles suhtes uuritud *Downi* sündroomiga lapsi ja vanemaid – neid lapsi saab diagnoosida teatavasti kohe sünnil või lühikese perioodi jooksul peale sünni ning neid lapsi uurimiseks piisavalt palju. Samas – enamasti on *Downi* sündroomiga lapsed üsna rõõmsameelsed. Oletada võib, et hüperaktiivsete ja autistlike laste vanemate stress on suurem – sest sellised lapsed näitavad juba alates sünnist üles suuremat rahutust ja rahulolematust.

Arvatakse (aga pole palju empiirilist tõestust), et kui erivajadustega laps sünnib/või diagnoositakse, kogevad vanemad tüüpilisi nn šokeeriva elusündmuse (n surm sh iseenda lähenev surm raske haiguse korral, õnnetused) **staadiume**. Šokk, eitamine, kauplemine, viha, depressioon, aktsepteerimine. Teile on neist tõenäoliselt mujal räägitud, kuid tuletan meelde, et üldiselt need läbitakse sellises järjekorras, vahele neid ei jäeta ja inimesed läbivad need erineva kiirusega. Vahel, kui on eriti raske ja abi pole, võib ka kuskile pidama jääda, näiteks depressiooni. Muide, puudega lapse sünd ajab segamini ka inimeste pereelu staadiumid (vastabiellunud, noored väikese lapsega, koolilapsega, laste täiskasvanukssaamine, eraldumine, kahekesi) – sest kogu võhm keskendub tüüpiliselt lapse aitamisele, teineteisele ei jää enam energiat, samas on stress suure jne – pered kipuvad puudega lapse puhul seetõttu lagunema. Eriti kui puudega lapsel pole puudeta õdesid-vendi.

Leitud on, et puudega **lapse pered kogevad kroonilist kurbust ja leina** – seda on vaadatud professionaalide poolt, kui tervislikku toimetulekuviisi, et vabaneda täiusliku lapse unistusest.

Vastandudes nn staadiumite teooriale, on leitud, **et puudega lapse vanemad kogevad lihtsalt aegajalt nn mõõnaperioode**, mille võivad vallandada asjad, mida laps ei suuda iial saavutada, mõtted tulevikust jms.

Leitud on, et puudega laste vanemad **veedavad rohkem aega oma lastega** selle asemel, et tegeleda teiste sotsiaalsete tegevustega ja väiksema tõenäosusega nad käivad tööl. Mida raskem on lapse puue, seda suurem on vanemate stress. Puudega poiste vanemad kogevad suuremat stressi, kui samade puuetega tüdrukute vanemad. Stressi raskus sõltub ka sellest, millised on lapse kommunikatsioonivõimed. Näiteks raske autismi puhul on see väga häiritud. Kahe vanemaga pered suudavad kergemini kohanduda lapse puudega ja kogevad vähem stressi, kui ühe vanemaga pered (aga nagu ma mainisin – probleemse lapsega pered kalduvad lagunema).

Puudega laps või diagnoosimine avaldab sügavat mõju vanema enesehinnangule, heaolule, kompetentsustundele. Puudega laste vanemad on iseloomustanud oma elu nagu oleks seal tõusud ja mõõnad: kord on tõus, sellele alati mõõn. Kord tundub kõik kontrolli all olevat, siis jälle kõik kaob ja tulevik tundub mõttetu.

Probleemse lapse kasvatamisega seonduv stress on väiksem, kui vanemad hoolitsevad rohkem iseenda ja pere vajaduste eest. Stress seostub enamasti praktiliste ja rahaprobleemidega, emotsionaalsete suhetega pere sees, pere igapäevategevuste muutumise ja piiratusena ning lapse hooldamisega, kes vajab meditsiinilist sekkumist.

Üks üksikvanemast puudega lapse ema on kirjeldanud oma elu, kus on 3 suurt puudujääki – puudu on sõbrad, puudu on rõõm, puudu on vaba aeg.

Normaliseerumine

Normaliseerumine on olukord, kus pere elab tavalist elu, osaleb ühiskonnas, saab veel lapsi jne. Ühesõnaga – ei erine millegi poolest teistest peredest peale fakti, et peres on probleemne või puudega laps. Sama püütakse teha ka lapse heaks. See on kõige tavalisem lõplik toimetulekuvii. Osad pered adapteeruvad teisiti – näiteks on üks toimetulekuvii **võitlus**. See on pidev avalik võitlus, et tõmmata tähelepanu konkreetse puudega inimestele, läbi viia sotsiaalseid muutusi ühiskonnas, koolisüsteemis. Need vanemad osalevad komiteedes. See on ka positiivne. **Altruism** on veel edasiarendus normaliseerumisest – ka need vanemad osalevad organisatsioonides, kuid eesmärgiks on aidata oma teadmistega teisi samasuguseid lapsevanemaid. Halb variant on **allaandmine** – nad ei võitle, ei osale ühiskonnas, vaid eralduvad. Nad on isoleeritud ja võivad marginaliseeruda.

On pakutud terve rida näpunäiteid, et teha puudega laste vanemate elu elamisväärsemaks:

1. Võtta aega iseendale
2. Vaadata oma täiskasvanutegevusi kui prioriteeti
3. Panna endale ja perele põhjendatud eesmärgid (vastavalt võimetele)
4. Saavutada tasakaal töötamisel kodus ja väljaspool kodu
5. Kasutada professionaalide abi, kes mõistavad ja aktsepteerivad teid
6. Võtta aktiivne roll kui kogenud lapsevanem (mitte oodata passiivselt)
7. Leida oma lapse tulevikuväljavaadete kohta selge ja põhjendatud info
8. Mõista, et lapse probleemi olemus mõjutab seda, kas ja kuidas pere saab olla edukas (ehk siis pere kohandumist)
9. Olla valmis arenguks ja muudatusteks lapse ja perega

Sotsiaalne toetus (sõbrad, sugulased, professionaalid) ja pere ühtsustunne on olulised tegurid, et kohaneda olukorraga. Lõpuks pere ikkagi kohaneb – igaüks erineval moel.

Kirjandus

O'Connor, E, McCartney, K. (2006). Testing Associations Between Young Children's Relationships With Mothers and Teachers. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 98, No. 1, 87–98.

Hämäläinen, J. (2001). *Sissejuhatus sotsiaalpedagoogikasse*. Tartu.

Kraav, I ja Kõiv, K. (2001). *Sotsiaalpedagoogilised probleemid üldhariduskoolis*. Tartu.

Buhs, E. S., Gary W. Ladd, G. W., Herald, S. L. (2006). Peer Exclusion and Victimization: Processes That Mediate the Relation Between Peer Group Rejection and Children's Classroom Engagement and Achievement? *Journal of Educational Psychology* Vol. 98, No. 1, 1–13.

Olsen, G ja Fuller, M. L. (2003). *Home-School Relations: Working Successfully with Parents and Families*.

Wakschlag, L. S., Leventhal, B. L, Briggs-Gowan, M. J., Danis, B., Keenan, K., Hill, C., Egger, H. L., Cicchetti, D, Carter, A. S. (2005). Defining the "Disruptive" in Preschool Behavior: What Diagnostic Observation Can Teach Us *Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol. 8, No. 3.

Bauer, A. M., Shea, T. M. (2003). *Parents and Schools: Creating a Successful Partnership for Students with Special Needs*. Merrill Prentice Hall, 221 pp.

Rohtma, V. (2004). Klassijuhataja. Tallinn: Ilo.

Koolitõrge, resilientsus, agressiivsus

Koolitõrge

Mis on koolitõrge?

Miks puudtakse koolist?

Kes puuduvad koolist?

Mida teha?

Kõik lapsed ei tee koolist poppi vaid sellepärast, et neil on halb kodune olukord, halvad sõbrad, või nad lihtsalt ei viitsi kooli tulla.

Koolil on iga lapse eluteel oluline roll täita. Seda mitte ainult teadmiste pakkumisel, vaid lisaks on koolikeskkonnal oluline tähtsus emotsionaalse ja sotsiaalse arengu toetamisel. **Koolikohustuse mittetäitmine** on oht nii lapse haridusteele kui ka tema emotsionaalsele arengule ja toimetulekule täiskasvanuna. Selle käitumisviisi tähistamiseks on psühholoogias võetud kasutusele mõiste koolitõrge (*school refusal behavior*).

Kasutusel on mitu sarnast terminit koolitõrke tähistamiseks - *koolifoobia*, *põhjusteta puudumine*, *popitegemine*, *koolikohustuse mittetäitmine*. Osad neist terminitest on formaalsed, osad kõnekeel. Meditsiiniline termin *koolifoobia* on olnud kaua kasutusel ja ka tänasel päeval laialt levinud, kuid seda terminit tuleks vältida, kuna koolitõrke puhul ei pruugi alati ülemäärast hirmu kooli vastu esineda ja seetõttu ei saa seda ka foobiaks liigitada. Popitamine tuli haridus- ja psühholoogiaalases ning juriidilises kirjanduses kasutusele eelmise sajandi alguses ja viitas eelkõige ebaseaduslikule ja tahtlikule koolist puudumisele ilma vanemate teadmata. Popitamise mõistet seostati tihedalt antisotsiaalse käitumisega. Edaspidi hakati ka eristama hirmust ja ärevusest põhjustatud puudumist. Praegu soovitatakse ühtse terminina kasutada *school*

refusal behavior (koolitõrkeline käitumine), mis hõlmab kõiki põhjuseid, miks laps ei soovi kooli minna.

Õpilased võivad koolist puududa mitmetel põhjustel:

- Haiguse tõttu
- Erakordsete ilmastikuolude tõttu
- Perekondlike tähtpäevade, usukommete tõttu
- Vanemate soovil (vanemate ebaadekvaatse käitumise tõttu – väiksemate laste hoidmiseks, perele raha teenimiseks, vanema paanikahäire turvamiseks jne.)

Kuidas on olukord Eestis?

Viimase kümnendi jooksul on muutunud koolitõrkeline käitumine väga tõsiseks probleemiks kogu koolikohustuslikus eas. Statistilised andmed puudumiste hulga kohta on umbmäärased; rohkem on uuritud last väliselt mõjutavaid tegureid – nn. koolistressi allikaid. Lastepsühhiaatrite poole pöördutakse järjest sagedamini kaebusega, et laps keeldub kooli minemast

Levinumad kohalikud müüdid

- Koolis ei käi üksnes raskete arengu- või terviseprobleemidega lapsed (tegelikult on paljudel puudujatel tervis täiesti korras)
- Kooli ei taha minna vaid need, kellel on tõsised õpiraskused (ka õppimine on enamasti täiesti korras)
- Koolis lokkab nii kohutav vägivald, et põgenetakse selle eest – koolistress (see on nii vaid osadel juhtudel)
- Harituks on võimalik saada ainult määratud ajal ja kohas (õppida saab ka koduõppel ja nn õhtukoolis. Kui inimene soovib, saab ta hariduse igal juhul)

Võtmeküsimused seises koolitõrkega:

- Kui laps ei ole koolis, kus ta siis on?
- Mida ta seal teeb?
- Kuidas ta ennast selle tegevuse juures tunneb?
- Kas vanemad on sellest teadlikud, kas nad on selleks loa andnud?
- Kas laps on endaga ja oma koolist puudumisega rahul?

Koolitõrkeks e. koolitõrkeliseks käitumiseks nimetatakse lapse enda, mitte vanema või hooldaja otsust mitte minna kohustuslikku kooli või püsivat vastumeelsust sinna mineku suhtes.

Need on lapsed, kes

- puuduvad täielikult koolist ja/või
- lähevad kooli, kuid lahkuvad sealt enne tundide lõppu ja/või
- lähevad kooli alles peale intensiivseid käitumisprobleeme hommikul /ja või
- lähevad kooli tugeva surve all ja nii frustreritult, et nende sealviibimine on edutu

Tavaliselt ilmneb neil lastel:

- Hirm
- Üldine ja/või sotsiaalne ärevus
- Endassetõmbumine
- Somaatilised kaebused
- Koolist või kodust ära jooksmine
- Afektipuhangud
- Vaidlemine, tülitsemine
- Verbaalne või füüsiline agressioon

Vanematele võib alles kooliminekest keeldumine olla ohu märgiks, kuid

- laps võib tegelikult olla väga depressiivne või ärev juba pikemat aega
- tal võivad sellest tulenevalt olla õpiraskused
- võib olla tekkinud käitumishäire (sh. näiteks alkoholi või muude mõnuainete kasutamine)
- või lihtsalt igasuguse motivatsiooni puudumine
- vanemad kalduvad probleemi märkama alles siis, kui laps hakkab koolist puuduma

Koolitõrge võib sõltuvalt ajalisest kestvusest olla

- isereguleeruv – kestvus alla 2 nädala
- akuutne – kestvus 2n – kuni 1 aasta
- krooniline – üle 1 aasta

Millal pöörduda abi saamiseks, sõltub konkreetsest olukorrast: kui laps on puudunud küll alla 2 nädala, kuid käitub nt. ennastkahjustavalt või on muid terviseprobleemidele viitavaid ohumärke, tuleks siiski tegutseda kohe.

Koolitõrge pole eraldi haigus, vaid erinevate sümptomite kogum, mis võib ka kaasneda erinevate psüühikahäiretega.

RHK – 10 järgi on see lahutamiskartuse või käitumishäire sümptom.

Levimus:

- Lapsed vanuses 5 – 17 aastat, kõige sagedamini vanuses 10 – 12
- Umbes 5 – 28 % lastest ilmutavad oma kohustusliku kooliea jooksul mingit tüüpi koolitõrkelist käitumist
- Ei ole leitud olulisi seoseid taoliste tunnustega, nagu sugu, rass, sotsiaalmajanduslik staatus, vaimne võimekus
- Veidi rohkem ilmneb koolitõrkelist käitumist urbaniseeritumates piirkondades, ka suuremates riigikoolides

Sagedasemad probleemid, millega koolitõrkelist käitumist ilmutanud lapsed tulevikus kokku puutuvad, on raskused töös ja abielus, alkoholism, depressioon, ärevushäired ja antisotsiaalne käitumine. Risk vaimse tervise probleemideks täiskasvanueas on seda suurem, mida kauem koolitõrkeline käitumine kestab, kui sellega kaasneb depressioon ning intellektuaalne võimekus on alla keskmise. Lisaks on leitud, et kui koolitõrge on esinenud kauem kui kaks aastat, on sekkumine ja ravitulemused piiratud. Seega kuna koolitõrge on tõsine pedagoogiline, psühholoogiline ja ka ühiskondlik probleem.

Prognoos

- Vahetud tagajärjed: akadeemiliste saavutuste langus, perekonfliktid, seaduserikkumised, majanduslikud raskused
- Kaugemad tagajärjed: raskused töö leidmisel ja isikliku elu korraldamisel, sotsiaalsel kohanemisel, vajadus psühhiaatrilise abi järele
- Asjakohane ravi võib neid tagajärgi vähendada

Erinevused 2 põhitüübi vahel

Koolikartjad	Popitegijad
Tõsine emotsionaalne stress kooliga seoses	Puudub kooliga seotud hirm ja ärevus
Vanemad on teadlikud	Vanemad ei tea
Ei ole antisotsiaalset käitumist	Sage antisotsiaalne käitumine
Koolitundide ajaks eelistab koju jääda	Laps ei viibi kooli ajal kodus
Väljendab soovi koolitööd ära teha	Ei ole soovi ega huvi koolitööd teha

4 võimalikku koolitõrksa käitumise funktsiooni:

- 1) Negatiivse afektiivsuse vältimine – laps soovib vältida koolis hirmu ja ärevust tekitavaid objekte või situatsioone, näiteks klassiruum, koolitoit,

- õpetaja, mõni õppeaine, tualettruum, koolibuss, võimla, kontrolltöö, klassi ees vastamine, teistega koos riiete vahetamine. Sagedased on füsioloogilised sümptomid nagu iiveldus, värisemine.
- 2) Sotsiaalne vältimine – laps väldib ebameeldivaid ja ärevust tekitavaid sotsiaalseid situatsioone, näiteks klassi- või koolikaaslastega suhtlemist, kohtumist uute inimestega, koolipersonaliga suhtlemist või soovib vältida agressiivseid ja kiusavaid eakaaslasi.
 - 3) Vajadus vanemate tähelepanu järele – kooli minemise asemel soovib laps olla vanemate või teiste lähedaste pereliikmetega. Sageli kaebab hommikul valu, hirmu või muud, mis annaks talle võimaluse koju jääda. Siia kuulub ka lahutamiskartus.
 - 4) Kooliväline orienteeritus – laps ei taha kooli minna, sest kodus või sõpradega aega veetes on huvitavam. Eelistab jääda koju, et mängida arvutimänge, vaadata televiisorit või teha midagi koos sõpradega, käia poodides, rattaga sõitmas vms.

Funktsionaalsel klassifikatsioonil on mitmeid eeliseid, see keskendub käitumisviisi põhjustele ja võimaldab koostada individuaalse sekkumisplaani. Kuna koolitõrke põhjused võivad omavahel kombineeruda, aja jooksu muutuda ning alatüüpidest võib samaaegselt esineda mitu, siis funktsionaalne klassifitseerimine võimaldab jälgida käitumisviiside võimalikke interaktsioone, nii võib ebameeldiva tunni vältimine olla peamine põhjus kooli mitte minemiseks, aga kui selle asemel võetakse midagi huvitavat ette koos sõpradega, siis võib see süvendada koolitõrksust.

Lapsevanemate ja kodu roll

Põhjused, miks lapsed ei taha kooli minna, on enamasti individuaalsed ja sõltuvad paljudest teguritest. Lapsevanemate ja kodu tähtsus teema käsitlemisel on mitmesuunaline, nii võib üheks koolitõrke põhjuseks olla lapse vajadus vanemate tähelepanu järele. Lapsevanemad võivad soodustada koolitõrke püsimist ükskõik millise koolitõrke põhjuse puhul ning koolitõrke kujunemine võib olla tingitud kodusest keskkonnast.

Põhiliste perekondlike stressoritena, mis võivad vallandada koolitõrksust, on leitud probleemsed peresuhted ja vanemate abieluprobleemid. Ka on koolitõrksuse põhjused sageli seotud peres esinevate suhtlemismustritega – nii korreleeruvad koolitõrksusega pere isoleeritus, liigsõltuvus vanema ja lapse vahel, vähene kommunikatsioon pereliikmete vahel ja konfliktirohkus peres.

On leitud, et vastumeelsus kooli minna kujuneb sarnaselt teistele lapseea käitumisprobleemidele, kus perekonna reaktsioon on olulise tähtsusega. 66% sagedastest puudujatest ütlesid oma vanematele tavaliselt, et nad on haiged. Nende vanemate reaktsioon oli kahetine - kas jätsid lapse mõnikord kohe koju või andsid alla (peale tulemusteta sundimist lubati koju jääda). Neid õpilasi, kel puudumistega probleeme ei olnud, ei lubatud niisama koju jääda, vaid julgustati igal juhul kooli minema. Ühelgi korral ei proovinud lapsevanem probleemi lahendada (ei uurinud lapselt tema vastumeelsuse põhjuseid ega kontakteerunud kooliga). Selle uurimuse kohaselt esines vanema loal koolist puudumist rohkem nende õpilaste seas, kel ka palju põhjusega puudumisi. Ning sagedaste puudujate vanemate käitumine ei olnud järjepidev (mõnikord lubati lapsel koju jääda). Vanemate poolne järjepidevusetus ilmnis ka nende reaktsioonis, kui saadi teada, et laps on koolist puudunud.

Eestis ei võimalda paljude elanike sotsiaalsed olud aga elementaarsete tingimuste loomist lapsele kooliskäimiseks. Vaimset tööd nagu seda õppimine on, ei ole võimalik edukalt teha, kui rahuldamata on elulised vajadused – turvatunne, söök, hoolitsus, kodused õppimistingimused ja puhkamisvõimalused. Sellistel juhtudel on raske teha koostööd ka koolitõrksusprobleemiga lapse vanematega, kuna nende silmis on lapse kooliprobleemid vähese tähtsusega küsimused võrreldes igapäevaste või eluliste küsimustega nagu kodutus, töötus, alkoholism või perevägivald.

Üheks eelduseks koolitõrke leevendamisel on, et lapsevanemate sekkumisviisid oleksid kooskõlas kooli omadega ja seepärast peavad vanemad olema teadlikud ka koolitõrksuse põhjustest ehk sellest, miks tema laps tunneb vastumeelsust kooli suhtes. On leitud, et koolitõrke vähendamiseks on abi õpetaja ja õpilaste interpersonaalse suhte intensiivistamisest, tundide kvaliteedi parandamisest ja kodu ning kooli koostööst, mis ei piirdu lapsevanema teavitamisega, kui probleem on tõsiseks muutunud. Soovitatakse kontsentreeruda sekkumise planeerimisel antud perekonna olukorrale ja lapse individuaalsetele põhjustele koolist

puudumiseks, sest probleemset perekonnalt on võimatu enne abi loota, kui probleem on lahendatud.

Sekkumisstrateegiad koolitõrke leevendamisel

Õpetajad saavad põhiliselt ennetada. Ja kui probleem on siiski välja kujunenud, saata laps psühholoogi juurde ja teha vanemate ja teiste spetsialistidega koostööd. Aga kliiniliselt – edukad on tehnikad, mis arvestavad koolitõrke peamist põhjust ja seda käitumisviisi alleshoidvaid faktoreid. Tegeleda tuleb ka lapsevanematega.

Lapsekesksed tehnikad seisnevad lapse ärevuse ja hirmu vähendamises koolikeskkonnas eelkõige lõdvestustreeninguga: süstemaatiline desensitiseerimine ja *in vivo* desensitiseerimine. Süstemaatiline desensitiseerimine võib olla raske nooremate laste jaoks, efektiivseks on see osutunud 9-17 aasta vanuses. Kui lapse koolitõrke põhjuseks on eelkõige ärevust tekitavate sotsiaalsete situatsioonide vältimine, võib kasutada kognitiivset restruktureerimist ja sotsiaalsete oskuste treeningut, mille eesmärgiks on lapse poolt omistatavate tähenduste muutmine ärevust tekitavatele sotsiaalsetele situatsioonidele ja suhtlemisoskuste parandamine.

Eesti uuringu tulemusi – uuriti küsimustikuga koolist puuduvaid lapsi, nende vanemaid - 27 4.-7. kl õpilast – 19 poissi, 8 tüdrukut.

- Koolitõrksusküsimustiku tulemuste järgi oli kõige sagedasem põhjus koolist puudumiseks koolivälised huvid. Kombineerus teistega.
- Probleem saab alguse ärevust tekitava tunni või ebameeldiva õpetaja vältimisega ja hiljem leitakse väljastpoolt kooli rohkem huvipakkuvaid tegevusi, see aga omakorda süvendab koolitõrksust.
- Laste ja vanemate hinnangute suhteline ühtivus näitab, et probleemi olemasolust on vanemad suuremal või vähemal määral teadlikud, probleemi spetsiifikast lapsevanemad teistel juhtudel sagedasti teadlikud ei ole.
- Selle tulemus kinnitas, et kõige rohkem ühtisid lapse ja tema vanema hinnangud koolitõrke põhjustele *tähelepanuvajaduse* skaalal. Kuid oluline erinevus hinnangutes koolitõrke põhjustele ilmnes *sotsiaalsete*

situatsioonide vältimise skaalal ja lapsevanemad hindasid lapse hirmu sotsiaalsete situatsioonide ees kõrgemaks kui lapsed ise.

- Ainus koolitõrke põhjus, mille puhul lapse skoor oli üldiselt kõrgem kui tema vanema oma, oli *negatiivse afektiivsuse vältimine*, mida võib selgitada kui lapse püüdlust vanemate ees oma hirme ja ärevust varjata.
- Võttes aluseks koolitõrke domineeriva põhjuse, langesid lapse ja vanema hinnangud kokku 13 juhul, 4 lapse puhul olid hinnangud osaliselt samad ja 8 lapse puhul ei teadnud vanemad oma lapse koolitõrke põhjust.
- Soolised erinevused koolitõrke esinemises ilmnesid enim negatiivse afektiivsuse alaskaalal, kus tüdrukute skoorid olid olulisel määral kõrgemad kui poistel.
- Ilmnes seos põhjusega puudumiste arvu ja vanemate loal puudunud tundide vahel, see tähendab, et neil õpilastel, kel rohkem põhjusega puudumisi, oli ka rohkem vanemate loal puudumisi.

Resilientsus (ehk säilenõtkus)

Mis on resilientsus?

Milline inimene on resilientne?

Teadagi on, et olenemata kõigist halbadest kokkulangevustest, näiteks geneetilistest riskidest, sotsiaalsetest või personaalsetest probleemidest, mingist osast lastest saavad ikka täiesti tavalised probleemivabad lapsed. Mis on väga positiivne.

Põhjuseks on selline nähtus nagu **resilientsus** – see on edukas toimetulek või ülesaamine riskidest ja ebasoodsatest asjaoludest. See on oskuste ja võimete areng hoolimata tõsise stressi ja raskuste olemasolust ja sotsiaalsete ootuste

täitmine. See on võime hoida endast eemal negatiivsed emotsionaalsed kogemused paindliku kohandumise abil. Resilentsus võib areneda elu igal etapil. See on nagu kindel pakett kaitsvaid tegureid.

Selleks, et saaks öelda, et laps on resilientne, peab ta vastama kahele kriteeriumile:

1. Lapsel on olnud tõsiseid kriise või õnnetusi - kas siis üks stressitekitav sündmus või pidev negatiivsete sündmuste jada, näiteks kuritarvitamine. Lapsed, kellel ei ole olnud selliseid raskusi, on lihtsalt hästikohanev või tark laps, kuid mitte resilientne.
2. Laps peab olema vaatamata negatiivsetele asjaoludele saavutanud positiivse kohanemise, hoolimata ohtudest arenguprotsessis.

Resilentsus on protsessi tulemus, kus ei välistata mitte riski, vaid lubatakse seda indiviidil edukalt kompenseerida. Seega, resilientsed lapsed mitte lihtsalt ei väldi negatiivset tulemust, mis võib tekkida erinevate riskide tagajärjel, vaid ületavad riski ja adapteeruvad vaatamata ebaõnnele. Samas resilientsus ei ole asi, mis kas on olemas või mitte, vaid see on paljud oskused erinevatel tasemetel, mis aitavad toime tulla. Ka riskilapsed võivad olla resilientsed ühes funktsioneerimise valdkonnas (näiteks käivad koolis), kuid mitte teises (saavad psühholoogilise kahjustuse).

Arengupsühholoogid on leidnud mõned üldised karakteristikud, mis iseloomustava resilientseid lapsi ja teismelisi. Need kaitsvad tegurid on seotud isiksuseomadustega nagu enese-efektiivsustunne (seotud enesehinnanguga), healoomuline temperament, heal tasemel kognitiivsed ja suhtlemisoskused. Sellised omadused annavad lapsele omaduse

kohaneda erinevate olukordadega, kasutada keskkonnaressursse (näiteks küsida abi sõpradelt) ja areneda igati normaalselt.

Resilientset inimesed on optimistlikud, energilised, uudishimulikud, avatud uuele, neil on positiivsed emotsioonid. Viimane tähendab head huumorimeelt ja optimistlikku mõtlemist. Delinkventsetel või vägivaldsetel lastel on harva selliseid omadusi. Hea oleks samuti, kui lapsel oleks lähedased ja hoolivad suhted oma peres või ka mõne teise täiskasvanuga. Leitud on ka, et resilientsus võib ilmneda ka hiljem. Seega pole kunagi liiga hilja arendada eespoolnimetatud toimetulekuoskusi, et tulla elu stressiga ja raskustega toime. Isegi hilises täiskasvanueas.

Kuidas hinnata resilientsust:

8 olulist punkti:

1. Perekonna, kooli, kogukonna toetus
2. Positiivne identiteet, enesehinnang, eneseefektiivsus
3. Akadeemiline võimekus, seotus kooliga
4. Rahvuslik identiteet (venelased Eestis – marginaalsus. Selles suhtes oleks tegelikult hea, kui nende rahvuslik identiteet tugevneks, aga nad oleksid seotud ka Eestiga ja huvitatud Eesti asjadest)
5. Toimetulekuoskused ja enesekontroll
6. Kommunikatsioonioskused ja sotsialane kompetentsus
7. Eesmärgitunnetus, positiivne ellusuhtumine
8. Kindel väärtussüsteem või religioon, mis annab moraalse kindlustunde.

Kirjandus

Pruulmann, K. (2007). *Koolitõrke funktsionaalsed põhjused ning nende seos põhikooli õpilaste õpimotivatsiooni, kliinilise sümptomaatika ja isiksuseomadustega. Magistritöö. Juhendaja Eve Kikas; Tartu Ülikool, psühholoogia osakond.*

Mägi, M. (2007). *Lapsevanemate ja kooli vastus koolitõrksale käitumisele sõltuvalt selle funktsionaalsest alatüübist : seminaritöö. Juhendajad Katrin Pruulmann, Anu Aavik. Tartu Ülikool, psühholoogia osakond.*

Kearney, C. A. (2001). *School Refusal Behavior in Youth: a Functional Approach to Assessment and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 265 pp.

Agressiivsus

Miks on agressiivsust vaja?

Kes ja miks on agressiivsed?

Kuidas agressiivset last aidata?

Sõna tuleneb ladina keelsest sõnast „agressio“, mis tähendab pealetungimine. Psühholoogilises sõnastikus - motiveeritud destruktiivne käitumine, vormidele ja reeglitele mitte vastav käitumine ühiskonnas, tuues kaasa füüsilist ja moraalset kahju inimestele, kahjustades rünnatavaid (elus ja elutu) objekte.

Ükski laps ei välju emahust sünniomase agressiivsusest. Seda näitavad ka uuringud. Kuid uuringud tõestavad sedagi, et mida turvalisem on last ootava ema hingeseisund, seda vähem võimendub sünniomane agressiivsus.

Agressiivsus iseenesest pole siiski veel kurjus. See on ühtaegu ka elutähtis toimetulekuvajadus, võistlemissoov, vahend oma eesmärgi saavutamiseks. Kui sünniomase agressiivsusega laps satub mõistvasse perekonda, õpib ta oma loomuliku agressiivsust kasutama nii, et jääb ise ellu ja jõuab elus edasi – ning jätab teisedki ellu. Nii et paljuski kasvatusest oleneb, mis lapsest edasi saab.

Mis on agressiivsuse põhjused?

Agressiivsust võib käsitleda erinevatel tasanditel :

1. Käitumistase – agressiivsus kui kohanemisülesannet lahendav käitumine

See on ellujäämisülesanne - liikumapanev jõud hirm ja ärevus, võidelda ressursside pärast, saavutusvajadus.

2. Isiksuse tase – agressiivsus kui vaenulikkuse väljendus

Vaenulikkus on isiksuse püsiomadus, mis suurendab agressiivse käitumise tõenäosust ja sõltub:

1. neurootilisuse tasemest, mis on pärilik;

2. eksternaliseeritud probleemidest – antisotsiaalne isiksusehäire;

3. ekstravertsuse tasemest - elamustejanu, riskeeriv käitumine.

3. Emotsioonide tase – agressiivsus kui eneseregulatsiooni puudulikkus

Eneseregulatsioon on emotsioonide ja käitumise kontrollitavuse määr ning adekvaatsus antud situatsioonis. Eneseregulatsiooni efektiivsus sõltub:

1. Emotsioonide regulatsioonist -viha kontrollimine;

2. Käitumise planeerimise tasemest – impulsiivsus.

4. Sotsiaalse taju tase - ebaadekvaatne situatsiooni analüüs

Situatsiooni analüüs on olukorra interpreteerimine 'põhjuse-tagajärg' kategooriates ja põhjused, mis omistatakse teiste käitumisele (ehk atribuutsioonid) laiemalt. Ebaadekvaatne situatsiooni analüüs sõltub:

1. Üldandekuse tasemest – kuidas prognoositakse tulevikusündmusi;

2. Moraalse arengu tasemest, personaalsest elufilosoofiast – õiglus.

Seega lapsed ongi agressiivsemad, sest nad ei ole veel nii sotsialiseerunud ja nende pidurdusmehhanismid ei ole küpsed.

Agressiivsus psüühikahäiretes

Agressiivsus võib kaasneda peaaegu kõigi psüühikahäiretega, mille puhul see võib olla diagnoosi üks kriteeriume.

Paljudele psüühikahäiretele on omane järsult **plahvatav agressiivsus**. See võib kaasneda mitmete häiretega. DSM-is *oppositional defiant disorder* (vastuhakkav ja trotslik häire). Need lapsed lähevad kergesti endast välja, on paindumatud, kergelt frustreeritavad. Ja nende käitumine on üsna hirmutav: emotsionaalsed pursked, käskude täitmatajätmine, labiilsus, ja verbaalne ning füüsiline agressiivsus. See teeb nende endi, nende pereliikmete, õpetajate jt elu üsna frustreerivaks. Nad tõepoolest võivad vahel tillukese frustreeriva

episoodi peale tohutu jõuga plahvatada ja muutuvad füüsiliselt vägivaldseks. Näiteks hakkavad toas asju lõhkuma jms.

Näiteks lapses, kellel ei lubatud istuda esiistmel, sest isa sõber tuli kaasa ja selle peale ta peksis auto mõlki. See kindlasti ei olnud normaalne. Tegu oli 12 a tüdrukuga. Selle kohta võib täpsemalt lugeda raamatust: The Explosive Child, Ross W. Greene, 1998. Harper Collins.

Lühidalt tegevusjuhiseid selliste laste kohtlemiseks: ka sellised lapsed pikapeale muutuvad, kui neid õigesti kohelda. Paljud vajavad uut ümbruskonda, et alustada uue leheküljega (eriti kui vanas koolis õpetaja enam ei taha nendega tegeleda ega neid isegi enam näha), osad võivad vajada erikooli, psühhoteraapiat, medikamente, vajalik võib olla pereteraapia, sest ka peresuhted on sellisel juhul suure pingel all. Mõned lapsed võivad vajada ravisutuses kohapealset ravi ja psühhoteraapiat ning programme, kus õpetatakse paindlikkust ja frustratsioonitaluvust. Need kestavad 1-2 aastat NB! Selline tugivõrgustik on USA-s. Meil on põhirõhk psühhiaatria haiglal, sealsel psühhoteraapial, psühholoogil.

Poisid ja tüdrukud

Agressiivsust võib pidada suurimaks sooliseks erinevuseks. Seda on näha juba varajases lapseas. Poiste viha ja riiakust kohtab siis palju sagedamini kui tüdrukute oma. Poiste agressiivsus avaldub rohkem kaklustes, tüdrukute oma sõnades.

Täiskasvanud meeste kuritegevuse suhe võrreldes naistega on juba 4:1. Huvitav on seegi, et agressiivsemate meeste järglaste seas on tütreid rohkem, ja vastupidi. Ju siis püüdleb loodus tasakaalu poole.

USAs teismeliste seas tehtud põhjalik uuring näitas, et pea igal teisel poisil oli probleeme väljakutsuva käitumise ja tunnidistsipliiniga, tüdrukutest tuli korrale kutsuda iga viiendat.

Poisid ja agressiivsus (viha ja vägivald)

Enamik poisse ei taha riskeerida, käitudes viisil, mis lubaks neid nimetada memmekaks, "luuseriks". Ning enamik poisse ei tea, millal tuleb minema kõndida. Liigagi sageli ei jää vihase tunde ja vägivaldse väljenduse vahele ruumi. Vasturünnaku ja ärakõndimise vahe on teinekord väga õhuke. Vägivalda oleks saanud vältida, kui inimesel oleks olnud pisut enam empaatiavõimet, natuke parem enesekontroll, rohkem oskust situatsiooni tõlgendada, pisut vähem viha, otsustust kasutada teo asemel sõnu või küpsust jalutada kaklusest minema ilma, et oleks tundnud end luuserina. Just seda peame lapsevanemate ja õpetajatena oma poistele. Et sellist õppetundi anda, on kasulik mõista kolme aspekti, mismoodi poiss tõlgendab nii tegelikke kui kujutluslikke signaale, mis temani jõuavad ja miks ta reageerib elule ja meie õppetundidele just niiviisi, nagu ta reageerib.

1. Poiste agressioon tuleneb pigem vajadusest kaitsta kui rünnata. Poiste agressiivsus on reeglina vastuseks tajutavale ähvardusele võireaktsioon masendusele ja pettumusele. Vägivaldsed poisid enamasti ei ole testosteroonist pulbitsevad elajad, nagu paljud arvavad; nad on haavatavad, nurka aetud isiksused, kes ründavad enesekaitseks.
2. Poisid on häälestatud nägema maailma ähvardava paigana ja reageerima sellele ähvardusele agressiooniga. Kuna nad on püütnud lõksu, proovides vastata traditsioonilise maskuliinse mina-pildi võimatutele nõuetele, on poisid tundlikud iga aimatava

lugupidamatuse suhtes. Nende kogemus kurjusest tegelikult suisa sunnib neid eeldama vaenulikkust teiste poolt. Ning lõpuks on poisid sotsiaalsetes suhetes oma emotsionaalse harimatuse tõttu viletsad emotsionaalsete vihjete mõistjad. Tulemuseks on tõenäosus, et nad tõlgendavad neutraalseid situatsioone ähvardavatena.

3. Tihtipeale poisid ei tea või ei tunnista, mis see on, mis neid vihaseks teeb. Poisid ei suuda lugeda teiste inimeste emotsionaalseid vihjeid. Oma emotsionaalse alaharutuse tõttu ei tea poisid tihtipeale, kui tugev on nende suletud viha või mis on selle allikaks. Seetõttu on nad alati oma viha suunama „neutraalse” sihtmärgi suunas – enamasti on selleks inimene, kes ei ole nende tegelikuks vihaallikaks.

Kui tegemist on patoloogiaga: põhjused

Põhjused laste agressiivseks käitumiseks võivad olla erinevad. Agressiivsuse tekkele aitavad kaasa ka peaaegu ja somaatilised haigused. Suur tähtsus on kasvatusel alates lapse esimestest elupäevadest. **Psühholoogiline vaatenurk:** agressiivsele käitumisele avaldab mõju **karistus**, mida vanemad kasutavad sageli pimedas vihas. Uurimused on näidanud, et vanemad, kelle lapsed on sageli agressiivsed, vastupidiselt oma ootustele, ei kõrvalda seda, vaid süvendavad veelgi, mis võib avalduda veel küpses easki. Samas kui vanemad üldse ei pööra tähelepanu lapse agressiivsele käitumisele, siis laps arvab, et selline käitumine ongi lubatud.

Agressiivne laps, nagu iga teinegi laps, vajab täiskasvanu hellust ja abi, sest agressiivsus on kõigepealt tema sisemise ebakindluse peegeldus, adekvaatse reageeringu oskamatus olemasolevas situatsioonis.

Agressiivne laps tunneb end tõrjutuna, mitte kellelegi vajalikuna. Vanemate osavõtmatus ja julmus viib lapse- täiskasvanu vahelise suhte purunemiseni ja sisendab lapse hinges veendumust, et teda ei armastata. Nii otsibki ta tähelepanu täiskasvanute ja eakaaslaste hulgas mitte just kõige paremate

vahenditega. Vanemad ja pedagoogid ei mõista alati, mida laps taotleb, miks ta käitub nii, kuigi laps teab, et sõbrad pöörduvad tast ära ja täiskasvanud karistavad. Tegelikult on see üks meeletu katse leida oma koht päikese all. Sellised lapsed ei suuda sageli hinnata ise oma agressiivsust - nad ei saa aru, et sisendavad ümbritsevates hirmu ja rahutust. Nende arusaam on, et kõik tahavad neid solvata. Sel juhul kujuneb välja suletud ring.

Üldiselt on teada, et agressiivsuse tase, reageeringu tüüp, üldine toonust jms on kaasasündinud.

Avastati rahutust ja agressiivsust mõjutav geen (mõjutab kaudselt)
 Teadlased on avastanud geeni (Pet-1), mis on normaalse rahutuse ja agressiivsuse taseme eelduseks. Case Western Reserve Ülikooli teadlaste uurimuse kohaselt muutuvad täiskasvanud hiired geeni väljalülitamisel võrreldes kontrollrühmaga agressiivsemaks ja rahutumaks. Samal ajal ei täheldatud väljalülitatud geeniga hiitel muutusi teistes neuroloogilistes funktsioonides (nt koordinatsioon, toitumine ja liikumine). Nagu juba öeldud, rahutus ja agressiivsus on normaalsed ja vajalikud omadused, mis võimaldavad reageerida ohtudele ja saada hakkama muutuva keskkonnaga. Samas on selge, et kontrollimatu ning liigne rahutus või agressiivsus pole kasulikud omadused. Uurimust juhtinud neuroloog Evan Deneris leiab ajakirjas Neuron, et nn Pet-1 negatiivsete hiirte käitumine meenutab inimestele omaste psüühiliste häirete tunnuseid, mida iseloomustavad samuti liigne rahutus ja agressiivsus. Eelnevalt on töörihm näidanud, et Pet-1 on ajus aktiivne vaid närvirakkudes (serotoniin), mis mõjutavad emotsioone. Serotoniin on keemiline ühend, mis võimaldab neuronitel ühendusi luua, toimides vahendajana ehk neurotransmitterina. Defektseid neuroneid (serotoniin) on inimestel seostatud ülemäärase rahutuse, impulsiivse vägivalla ja depressiooniga. Denerise uurimisrühm tõestas hiirte baasil, et geen mõjutab täiskasvanute emotsionaalset käitumist, kontrollides sünnijärgselt neuronite (serotoniin) arengut. Sama geen on olemas ka inimestel, mistõttu on Denerise uurimisrühm loonud väärtusliku hiiremudeli rahutuse ja agressiivsuse uurimiseks. (Researchers Discover Anxiety And Aggression Gene In Mice; Opens New Door To Study Of Mood Disorders In Humans (ScienceDaily), 23.01.03)

Ühesõnaga – patoloogiline agressiivsus võib olla geneetiliselt määratud kaasasündinud probleem (mitte tingimata pärilik). Seega pole mõtet süüdistada alati lapsevanemaid, nad võivad oma lapse pärast isegi olla piisavalt õnnetud.

Üldiselt on üsna palju tehtud ka **kaksikuteuuringuid** ja on selgunud, et monosügootsed kaksikud on agressiivsuse taseme poolest disügootsetest omavahel sarnasemad. Teine uurimuste liik on adoptsooniuuringuid, kus uuritakse lapsendatud lapsi ja võrreldakse neid pärisvanemate (sarnased geenid) ja kasuvanematega (sarnane keskkond). Tulemused näitavad geneetilist efekti.

Agressiive käitumisega on seotud ka paljud aju anatoomilised või funktsionaalsed kahjustused. Eriti frontaalsagaras. On olemas terve sündroom, mis tekib frontaalsagara kahjustusel: ei huvituta käitumise tagajärgedest, impulsiivsus, sotsiaalse tunnetuse kadu, labiilsus, vägivald, võimetus kasutada sümboleid. Leitud ka kompuutertomograafia, et frontaalsagara ebanormaalsused seotud vägivallaga (frontaalsagar – käitumise regulatsioon kõrgemal tasandil, enesekontroll, sisekõne – ehk siis – kui inimene ei suuda järgida meie väga mõitlikku rahvatarkust, et enne mõtle siis ütle, või loe enne reageerimist kümneni, siis tal on ehk probleeme aju frontaalsagaraga). Tegelikult paljud bioloogilised põhjused, erinevad haigused, erinevate ajuosade või neurotransmitterite süsteemi kahjustused võivad anda tulemuseks sündroomi ühe osana agressiivse käitumise.

***Bioloogilistest põhjustest veel:** etioloog K. Lorenzi arvates on huumor teisenenud agressiivsus, mis "valatakse välja" sotsiaalselt vastuvõetavas vormis – naljatledes ja naerdes. Nii nagu loomadel, nii ka inimesel avaneb naerdes tavaliselt suu ja paljastuvad hambad. On arvatud, et hammaste näitamine väljendab loomade puhul üleolekut ja vaenulikkust. Täielikult eitada ei saa seda ka inimeste puhul.*

Ühesõnaga – agressiivsusel on väga palju põhjusi. Õpetajal pole eriti palju võimalusi põhjusi välja selgitada, tema tegeleb tagajärgede mahendamisega.

Teler ja vägivald

Kas telerist vaadatud vägivald põhjustab agressiivsust? Õige vastus – võib võimendada, aga kui kaasasündinud eeldusi ei ole, siis ei põhjusta.

Eestis tehtud uuring näitas, et 45% lastest õigustab telepildis nähtud vägivallatsejaid. Nad leiavad, et nii just pidigi käituma.

Iga kolmas jälgis tähelepanelikult vägivalda teostust, naerma ajas vägivald iga kolmanda ja 1,5% tunneb vajadust ise kakelda. Õnneks soovis 42% ka ohvrit aidata ja 41% tundis kannatanule kaasa.

Sellegipoolest ei tohiks lapse vägivaldset käitumist käsitleda alati otsese vägivallana. Vahel võib teles nähtud väärastunud käitumine esile kutsuda soovi nähtut läbi mängida. Ja laps katsetabki, kas teisele kiviga pähe koksates lendab sädemepilv silmist välja või ei. Mis sest, et pärast on katsetaja ise ka tehtu tagajärgedest ehmunud. Selles pole niivõrd süüdi televiisor kui vanemate ajapuudus või oskamatus koos lapsega telepilti vaadata ning analüüsida.

Kuidas aidata agressiivset last

Mis te arvate, miks lapsed kaklevad, hammustavad, tõuklevad, plahvatavad või märatsevad?

Nad ise käituvad nii, kuna ei tea kuidas teisiti saaks. Kui me lubame neile valida käitumisvariante, siis lapsed tulevad meie ettepanekutega heameelega kaasa ja mõlemapoolne suhtlemine muutub paremaks. See abinõu on küllaltki efektiivne ja aktuaalne. Täiskasvanute töö peab toimuma kolmes suunas:

1. Töö vihaga. Õpetada lapsi, kuidas oma vihaga toime tulla.
2. Õpetada lastele oskust tunnetama ja kontrollima end erinevates situatsioonides.
3. Õpetada lastele oskust kujundada empaatiat, usaldust, kaastunnet.

Viha

Mis on viha? See on tunne tugevast nõrdimusest, millele kaasneb enesekontrolli kaotus. Meie ühiskonnas on arusaam, et viha ilmnemine on reaktsioon, mis ei vääri tähelepanu. Psühholoogid soovivad mitte iga kord pidurdada seda emotsiooni, sest vaid sel moel saame oma vihast lahti. Ja pealegi, jättes viha enesesse, varem või hiljem inimene tunneb vajadust see kunagi välja elada, kuid mitte selle peale, kes selle tekitas, vaid sellele, kes on käepärast, kes on nõrgem või kes ei osuta vastupanu. See ei pea toimuma kisa ja hüsteerikaga. Väljendumata negatiivsed tunded võivad jääda meisse, mis viib erinevate somaatiliste probleemideni: peavalu, kõhuvalu, südamevalu.

Näiteks: Laps vihastus oma kaaslase peale ja sõimas teda. Siis võib koos lapsega joonistada solvunud last, kujutada sel moel. Kui laps oskab kirjutada, kirjutagu joonise alla, kirjeldab situatsiooni, võib ka täiskasvanu kirjutada ette ütlemisel. Loomulikult käib selline töö ainult kahekesi lapsega. Peale sellist tööd koolieelikuga on lapse edaspidine elu kergem.

Tunnete kontroll.

Impulsiivsed lapsed selgitavad rusikatega, aga pärast tulevad veel solvavad sõnad. Sel juhul tuleb meil lapsi õpetada toime tulema oma füüsilise agressiivsusega.

Kui õpetaja või kasvataja oskab ette näha situatsiooniohtu, võib ennetada seda jooksu, mängu, sportlike harjutustega, kusjuures solvunud võivad olla ühes võistkonnas koos või siis ka vastasvõistkonnas. See oleneb probleemi tõsidusest ja situatsioonist. Võib kasutada veel kättesaadavaid vahendeid nagu

- a. kerged pallid, mida laps võib loopida märklaua pihta- pehmed padjad, mida laps võib togida;*
- b. kummist haamrid, mida võib kõigest jõust vastu seinu või põrandat taguda;*
- c. ajalehed, mida võib kortsutada ja loopida, pole vaja karta, et midagi katki läheb.*

Need aitavad emotsionaalselt pingelist olukorda leevendada, kui õpetaja neid ekstreemsetes olukordades saab kasutada. Koolis tunni ajal keset põrandat taguda ei saa, siis võib käepärast olla üks tühi paberileht, kuhu ta võib koledusi kirjutada või joonistada.

Empaatiavõime kujundamine

Agressiivsetel lastel on kõrge empaatialävi. Empaatia- see on võime tunnetada teise inimese seisukorda, osata seada ennast tema olukorda. Tihti ei häiri agressiivseid lapsi ümbritsevate inimeste kannatused - nad ei kujuta ette, et teisel inimesel on halb või ebamugav. Arvatakse, et kui agressiivne inimene tunneb kaasa oma „ohvrile“, on agressiivsus järgmine kord nõrgem. Seepärast on väga tähtis pedagoogide töö arendada lastes empaatiatundeid.

Üheks selliseks vormiks võib olla rollimäng, kus lapsed võivad olla teises rollis ja kogeda ning hinnata siis oma käitumist.

Näiteks: rühmas oli tüli või kaklus. Mänguringis võib selle situatsiooni uuesti läbi mängida, kutsudes külla kassipoja ja tiigrikutsika, või siis mõned teised kirjandustegelased. Laste silma all mängivad külalised sama situatsiooni uuesti läbi ja pärast küsivad laste käest abi, mida teha, et kõik jälle korras oleks. Lahenduste pakkumine ja edasine mängu kulg on juba õpetaja juhtida. Ükskõik, mil moel toimub situatsiooni läbimängimine, tähtis on, et lapsed lõpuks mõistavad teise inimese tundeid ja oskavad käituda ise tulevikus analoogses olukorras. Üldine probleemi arutelu aitab ühendada lapsi ja tekitada soodsat kliimat.

Sellisel viisil võib teisigi situatsioone maha mängida, mis rühmas on probleeme tekitanud:

- kuidas reageerida, kui sõber ei anna mänguasja
 - kui sind narritakse
 - kui sind lükati ja sa kukkudes said haiget
- jne.

Täiskasvanud, kes töötavad agressiivsete lastega, peavad vabanema süüdistustest ühe kindla lapse suhtes. Lapse poole pöörduda mina vormis, mitte sina (Mul on kurb meel, et mänguasjad on koristamata. Võrdle: sa ei olegi veel mänguasju ära koristanud). Rääkides oma tunnetest te ei solva last ja ei süüdistata teda.

Agressiivne käitumine klassiruumis

Teismeliste puhul – on veel üks liik agressiivsust – suhete agressiivsus. See on verbaalne agressiivsus, mille kaudu kahjustatakse teisi (tagarääkimine, rumalad naljad, ähvardamine). Seda teevad rohkem tüdrukud. Teatavasti on

poisid rohkem füüsiliselt, tüdrukud verbaalselt agressiivsed. Verbaalne agressiivsus on põhilisem ja võib asendada füüsilist. Kiviajal ilmselt ei asendanud. See on tsiviliseerituse tulemus.

Paul Zions: klassiruumis agressiivsusega toimetuleku programm

P. Zions on eripedagoog, andnud välja mitmeid raamatuid emotsionaal- ja käitumisraskustega lastest.

Eeldus: iga lapse agressiivsus võib väljenduda erinevalt ja algab tavaliselt väga tagasihoidlikus vormis (näiteks kerge provotseerimine, kellegi nime vihaga ütlemine jne).

Füüsiline agressioon on teise inimese personaalse ruumi ründamine või tema asjade. Näiteks trügimine, lükkamine, löömine või asjade rikkumine (näiteks riiete või koolikoti lõhkumine vms). Hästistruktureeritud tegevus klassis ei anna reeglina sellisteks asjadeks võimalust.

Erinevad agressiivsusega tegelemise tasemed alates kõige vähem pealetükkivast.

1. tase: õpilastega, kellel normaalne agressiivsus. Tegevused toetavad normaalset käitumist. See on ennetav tase ja kõige olulisem. Siin luuakse atmosfäär, kus agressiivseid purskeid ei teki. Õpetaja märkab õpilaste grimasse, hääletooni ja muid väikesi märke. Siin järgmised tehnikad:

- Rutiini toetamine. Kõik läheb tavalist rada pidi, keskkond on turvaline.
- Huvi suurendamine. Esiteks: näidata isiklikku huvi õpilase ja tema käitumise vastu. Ja teiseks, seostada see õpilane oma ainega. See suunab õpilase sujuvalt teisele tegevusele ja taandab igasuguse kahtlase käitumise.
- Positiivne tagasiside.

2. tase: mõõdukalt pealetükkiv, kohatust käitumisest antakse õpilasele märku mitteverbaalse käitumisega.

- Lähedusega kontroll. Õpetaja paikneb füüsiliselt kas agressorite lähedusse.
- Signaalide edastamine. Näiteks silmside võtmine, karm pilk jms.
- Puudutusega kontroll. Kui õpilased on rahutud, viskavad paberkuule, prõmmivad jalgadega, võib aidata nõrk puudutus õlast. Oluline, et teid ahistajaks ei peetaks.

3. tase: veel pealetükkivam. Siin mõjutatakse käitumist kasutades selleks verbaalseid tehnikaid. Asja mõte on põhiliselt selles, et sobivale käitumisele järgneb kiitus. Nendel tehnikatel ei ole kohest mõju, tulemus saabub pikema aja jooksul.

- ignoreerimine, tähelepanu, kiitus. Ignoreeritakse kohatut käitumist, kiidetakse kedagi sobiva eest ja kui kohatult käitunu teeb sammukese õige käitumise suunas, kiidetakse teda ka.
- Otsene rõhutamine. Kasutatakse siis, kui eelmine variant ei andnud tulemust – õpilane ei teinud nii nagu sooviti, siis öeldakse otseselt, mida temalt soovitakse.

4. tase: kõige pealetükkivam. Otsene käitumise kujundamine selgete instruktsioonidega.

- õpetamine. Kõigepealt leitakse käitumises midagi head (see katkestab sobimatu käitumise), siis paluda õpilasel käituda teisel viisil. Kui ta ei käitu, näidata ette ja paluda tal nii käituda. Ja kui käitub, siis kiita.

Näiteks: tore, et sa püüad oma probleemi Mariga lahendada. Aga püüa seda teha nii, et Mari ei solvuks. Kui õpilane jääb otsustusvõimetult vaatama, palud näiteks ise Marilt vihikut laenuks. Siis palud õpilasel seda teha. Kui teeb, ütled, et tubli, just nii ongi kena teha. Jätka samas vaimus.

- Tunnist, situatsioonist eemaldamine. Ilma muu karistusest. Et õpilasel oleks ruumi ja aega rahuneda. Mõnele aitab, mõnele mitte. Ta ei tohiks seda võtta kui tasu.
- Huumori abil neutraliseerimine. Vägiwald on interaktiivne nähtus. Kui vastata agressiivsusele agressiivsusega, siis see võimendub. Huumor võib pinget maandada. Aga huumoriga ei ole midagi teha, kui aset leiab otsene sobimatu käitumisakt – siis see võib seadustada sellist käitumist. A la', et käitusin halvasti ja vat kui tore, õpetaja teeb ka nalja. Ja osadele õpilastele võib huumor mitte sobida.

Tegelikult on olemas veel **5. tase**, kus klassis on olemas reeglite ja rikkumistele järgnevate abinõude süsteem. Parem kui koos klassiga paika pandud. (sobib rohkem erikooli). Reeglid on kehtestatud, nende järgimist on õpetatud ja tasustatakse. Rikkumist karistatakse.

Kirjandus

Barker T., Kindlon, D., Thompson, M. (2003). *Kaini kasvatamine. Poiste hingeelu kaitsmine*. Balti Raamat.

Ross W. Greene (1998). *The Explosive Child*. Harper Collins.

Thomas Gordoni raamatud: *Tark lapsevanem ja Õpetajate kool*.

Vaimne tervis ja abiotsiv käitumine, depressioon, suitsiid

Miks on abi otsimine hea?

Kes otsivad abi?

Millised on depressiooni tunnused?

Laste puhul abi mitteotsimine ja endassetõmbumine on riskikäitumine, mis reeglina süvendab probleeme. Samas, kui abi otsimine on potentsiaalne võimalus probleemid lahendada. Siia on peidetud nonsens, et just endassetõmbunud õpilast võib olla raske märgata.

Abiotsivast käitumisest (*help-seeking*) räägitakse tavaliselt vaimse tervise kontekstis, kuid tegelikult see on seotud mistahes probleemide lahendamisega. Abiotsiv käitumine on üks prosotsiaalse (vastand antisotsiaalsele) käitumise vorme ja ütleb palju positiivset juba väikese lapse kohta.

Depressioon on põhiline terviseprobleem teismeliste hulgas. Täiskasvanute uuringud on selgelt näidanud, et depressiooni põhjused on lapse- ja teismeeas. Ühesõnaga laste probleemide õigeaegne märkamine on ennetav täiskasvanuea probleemide suhtes. Teismeliste ravimata depressioon katkestab normaalse arengu teismeeast täiskasvanuks – edaspidi tekivad probleemid sotsiaalsete rollidega, haridusega jne.

See, kas ja kuidas laps otsib abi, on seotud tema haigusega. Need, kes otsivad ise abi, on selge vähemus võrreldes nendega, kes tegelikult vajaksid abi. Seega – teismeline võib küll aru saada, et ta vajab abi, kuid enamasti ta ei otsi seda.

Teismelised ise on takistustena, miks nad abi ei otsi, ära nimetanud:

- Majanduslikud põhjused (pole raha, et pöörduda tasulise nõustaja juurde või arvatakse, et registratuuris küsitakse liiga palju raha – sest vanematele ei taheta või pole mõtet rääkida)
- Mure seose konfidentsiaalsusega ja märgistamisega (nad ei tea, et nõustaja peab olema konfidentsiaalne või kardavad, et neid nähakse nõustaja juurde minemas või arvatakse, et kui spetsialisti poole pöörduda, siis olengi hull)
- Arvatakse, et nõustaja ei saa nangunii aidata (teismeliste unikaalsuse printsiip: „Ma olen nii eriline, et mitte keegi ei mõista mind“)
- Soov lahendada oma probleemid ise (omnipotentsus)
- Ebameeldivad uskumused seoses raviga ja vaimse tervise probleemidega (neil on suvalised teadmised, mis saadud näiteks mõnest filmist, kus on kujutatud psühhiaatriaigla kinnist osakonda või psühhoanalüüsi).

Oluline on, et teismeline oma probleemist ise aru saaks või ise seda märkaks (väiksema lapse saab ema arsti juurde viia ja see ei ole lapsele probleem). Sellest pole abi, kui näiteks õpetaja arvab, et lapsel on probleem. Teismeliste puhul pöördatakse abi saamiseks ka rohkem kaaslaste poole, pisemad lapsed oma vanemate poole. Ja oluline nii infoallikana kui pöördumise eeldusena on kaaslaste arvamused ja suhtumine (seda teismeliste puhul).

Samas, väiksemate laste puhul on omaette teema see, miks vanemad ei pöördu professionaalse abi saamiseks: osalt samadel põhjustel, mis teismelistel, sh see, et nad ei tea midagi vaimse tervise probleemidest ja ei oska neid märgata ega kuskile pöörduda. Eraldi kategooria on muidugi need vanemad, kes lihtsalt ei hooli. Seda olulisem on koolis probleemi märgata. Õpetajad on samuti inimesed, kes saavad laste psüühikat positiivses või negatiivses suunas mõjutada.

Kõige lihtsam on õpilastel pöörduda koolis töötava nõustaja poole, sest noor inimene otsib reeglina abi talle tuttavas ümbruses. Kahjuks kõigis koolides ei ole spetsialiste, kes neid saaks aidata või oskaksid suunata õigesse kohta.

Uurimustest:

Tüdrukud otsivad kergemini abi, kui poisid. Põhjuseks ilmselt soostereotüübid. Meestele on abiotsiv käitumine suurem oht enesehinnangule ja enesekuvandile. See võib olla ka põhjus, miks nooremad lapsed otsivad kergemini abi – nad ei ole veel nii sotsialiseerunud, nende enesekuvand pole veel nii kindel ja nad ei maksa seda hinda, mis teismelised, kes tahavad olla autonoomsed.

Enesekindlad lapsed otsivad suurema tõenäosusega abi. Depressiivsed - kes tõenäoliselt abi vajaksid, just tõenäoliselt ei otsi abi.

Kõik need leiud viitaksid sellele, et kool vajaks ennetavat vaimse tervise alast sekkumist, mis julgustaks probleemseid noori abi saama. Et need, kes abi vajaksid, julgeksid ja oskaksid seda küsida. Ja kinnitaks neile, et selline tegevus on normaalne. See võiks olla inimeseõpetuse tundide teema. Klassijuhatajatunnis võiks olla külaline, näiteks psühhiaater. See toimiks nagu sotsiaalse tõenduse printsiip.

Suitsiidi juures on **sotsiaalse tõenduse printsiip** väga oluline.

Kuna meie järgmine teema ongi suitsiid, siis räägin sellest printsiibist lähemalt.

Idee on lihtne: me otsustame õige ja vale üle, vaadates, mida teised õigeks peavad. Eriti juhul, kui me täpselt ei tea, mida teha. Enamasti on see kasulik. Vahel ka teraapiline.

Näiteks on proovitud laste hirmu koerte ees niimoodi ravida, et neile on näidatud videos erinevaid nendesuguseid lapsi oma koertega mängimas.

Aga samas see töötab erinevate asjade puhul. Näiteks suitsiidi. Seda on vahel ka ajakirjanduses arutatud, kui palju peaks suitsiidi avalikult käsitlema, sest seda fenomeni tuntakse juba ammu, vähemalt sellest ajast, kui Goethe avaldas on Wertheri kannatused 18. saj. lõpus ja see tõi kaasa enesetappude laine. Sama fenomeni on ka teiste raamatute puhul märgatud. See on imitatsioonisuitsiid. Enamasti leitakse, et ajakirjanduses peaks suitsiidi kajastama võimalikult vähe. Sama kehtib televisiooni kohta. Erandi võiks teha neile suitsiididele, millel on mingi sotsiaalne kõlapind – näiteks nagu see poiss, keda netis ahistati või see tüdruk, kes otsis perekooli foorumist abi. Aga ka seda mitte põhjalikumalt, kui tingimata vaja. Sama kehtib ka koolitulistamise kohta.

Muide, USA-s märgati 1970ndatel, et selles piirkonnas, kus on ajakirjanduses kajastatud eelmise kuu jooksul enesetappu, tõusis liiklusõnnetuste arv hüppeliselt (sh ka lennuõnnetuste) ja liiklusõnnetused olid surmavamad. Ühtlasi leiti, et ohvrid olid enesetapjatega vanuse ja sotsiaalse kuuluvuse poolest sarnased. Seega võib olla ka osa liiklusõnnetusi tegelikult varjatud enesetapud, ainult, et ohvrid erinevatel põhjustel ei taha, et see nii välja näeks. Sama on ka lihtsa enesetappude statistikaga.

NB! Eesti-Rootsi vaimse tervise instituut on üllitanud materjali, kuidas käsitleda suitsiidi meedias (internetis üleval).

Depressioon ja suitsiid

Meeleoluhäired, eriti depressioon suurendavad riski suitsiidiks. Suitsiidikatsed jõuavad maksimumini umbes keskmises teismeeas, suremus suitsiidi tagajärjel, mis üha suureneb teismeeas, on sageduselt 3. surmapõhjus selles vanusegrupis. On seos, et 90% lastest ja noorukitest, kes üritavad suitsiidi või tapavadki ennast ära, on psüühiliste probleemidega.

Depressioonil võivad olla üks või mitu episoodi. Lastel ja noorukitel kestab üks episood enamasti 7-9 kuud ja sarnaneb täiskasvanute depressiooniga. Lapsed on kurvad, kaotavad huvi varem meeldinud tegevuste vastu, kritiseerivad ennast või on neil tunne, et teised kritiseerivad neid. Nad arvavad, et neid ei armastata, on pessimistlikud, arvavad, et elu pole väärt elamist, neil on suitsiidimõtted. Lapsed ja noorukid on tihti ärritatud, ja sellele võib järgneda ka vastav agressiivne käitumine. Nad on otsustusvõimetud, neil on kontsentreerumisprobleemid, puudu on energiast ja motivatsioonist. Nad ei tegele oma välimusega ja hügieeniga ning normaalne uni on häiritud.

Hoolimata sarnasustest täiskasvanutega, on lapsega depressioonil ka erinevusi täiskasvanute omast. Psühhoootilised jooned pole nii sagedased kui täiskasvanuil, ja kui need on, siis enamasti on need kuulmishallutsinatsioonid. Sarnasus täiskasvanutega on, et ärevus, lahusolekuhirm või vastumeelsus inimeste vastu; somaatilised sümptomid nagu üldised valud, kõhuvalu, peavalu on sama sagedased kui täiskasvanuil.

Populatsiooniuuringud näitavad, et igal suvalisel ajahetkel võivad depressiooni mõne sümptomi all kannatada 10-15% lastest ja noorukitest. Täielikuks diagnoosiks 9-17 aastaste grupis on põhjust 4-5%. Suurem tõenäosus depressiooniks on teismelistel tüdrukutel, sest nemad on rohkem

sotsiaalselt orienteeritud, rohkem sõltuvad sotsiaalsetest suhetest ja rohkem haavatavad sotsiaalsete suhete kaotamisele kui poisid.

Depressiooni kulg sõltub sellest, kui vana oli laps selle tekkel. Lapsed, kes kogevad seda enne puberteeti, neil oht saada täiskasvanuna mõni psüühikahäire. Samas kui teismelised või hiljem kogenud, neil on oht järgmiseks depressiooniepisoodiks.

Sellised erinevused näitavad, et erinevad kaasasündinud mehhanismid on sarnase tulemuse taga. Faktor, mis prognoosi halvendab, on käitumishäirete olemasolu ja elamine konfliktsetes peres. Täpsed depressiooni põhjused pole teada. On eraldatud üksikuid geene, mis on seotud depressiooniga. Ehk kunagi tulevikus, kui suudetakse geene täpselt mõjutada, saadakse ka geenidel põhinev ravi. Üsna ulatuslikult on uuritud täiskasvanute depressiooni ja leitud, et olulised on nii bioloogilised kui ka psühhosotsiaalsed tegurid.

Tõenäoliselt lapsed ja noorukid, kellel on olnud depressioon, õpivad depressiooni käigus sündmusi negatiivsel moel interpreteerima ja reageerivad nii ka peale depressiooni lõppemist. See on ka risk depressiooni taastekkeks.

Tajutud abitus, negatiivne suhtumine oma oskustesse, madal enesehinnang, vastutustunne negatiivsete sündmuste eest, ja selliste häirunud vaadete muutumatus on korduvalt leitud olevat seotud suitsidaalsusega.

Suitsiidi riskitegurid

90% suitsiidi sooritanud lastest ja noorukitest on olnud mingi psüühiline probleem. Kõige enam suitsiidiga seotud meeleoluhäired, sageli koos narkootikumide või alkoholi kuritarvitamisega, või ärevushäire.

USA andmed: tüdrukute hulgas suurendab depressioon suitsiidiriski 12 korda. Oluline riskitegur on ka varasem suitsiidikatse, mis suurendab 3 korda. Poiste puhul eelnev suitsiidikatse suurendab riski 30 korda, depressioon 12 korda, käitumisprobleemid 2 korda, narkootikumide tarvitamine ka ca 2 korda.

Riskitegur on ka pingelised või stressirohked elumuudatused, sh mingi kooliprobleem, seadusega vastuollu sattumine, suhete katkemine poiss- või tüdruksõbraga või tüli sõprade vahel. Kõik need eraldi võttes ei ole täiskasvanu jaoks enamasti piisav põhjus enesetapuks, kuid võivad seda olla lastele.

Vähene suhtlemine ja vähene soojus peres laste ja vanemate vahel võib olla riskitegur, sh lahusus, mis vähest suhtlust võib põhjustada.

Vahel on põhjuseks ka tähelepanuvajadus või mõne filmikangelase eeskuju või avaliku elu tegelase eeskuju kui seda eksponeeritakse TV-s. See võib näida mõnele kõhklevale noorukile positiivse eeskujuna. Suitsiidi puhul on järeleaimamine oluline ka vahendi valimisel.

Riski ja kaitsvad tegurid suitsiidiks ja suitsiidkatseks

Riskitegurid	Kaitsvad tegurid
Individuaalsed karakteristikud	
Vanem (suitsiid)	Noorem (suitsiid)
Mees (suitsiid), naine (katse)	Põhjus elada, toimetulekuusk (k)
Geneetika (suitsiid, katse)	Ärevushäirest jagusaamine noorematel teismelistel (k)
Võimalik neurobioloogiline häire (s, k)	
Epilepsia (s)	
Meeleoluhäired, depressioon (s)	
Lootusetusetunne (s)	

Kognitiivne defitsiit (halb probleemilahendusoskus, enesekriitilisus)	
Vägivaldsus, impulsiivne agressiivsus (k)	
Käitumishäire (s)	
Seadusega vastuollu sattumine ja distsipliiniprobleemid (s)	
Varasem suitsiidkatse, suitsiidimõtted (s)	
Suitsiidist rääkimine (s)	
Abist keeldumine	
Pere, kooli ja naabruskonnaga seotud tingimused	
Riskitegurid	Kaitsvad tegurid
Perekonnas psühhopaatoloogia (k): depressioon, suitsiid, uimastid	Harmoonilised ja toetavad peresuhted (k)
Füüsiline karistus, seksuaalne kuritarvitamine (k)	Lähedus mõne täiskasvanuga
Tülid peres (s, k)	
Vähene kontroll peres (k)	
Vähene lapse ja vanema vaheline suhtlemine, lahutus (s)	
Romantilise suhte purunemine (s)	
Ebaedu koolis (s, k)	
Suitsiidi kopeerimine (s)	
Vaba juurdepääs suitsiidivahenditele (s)	Piiratud juurdepääs suitsiidivahenditele (s)
Üldisemad tingimused	
Vaimse tervise teenuste halb kättesaadavus	Vaimse tervise jm teenuste kättesaadavus
Ühiskonnas on oluline võistluslikkus	
Muutused peres ja sotsiaalsetes normides	
Alkoholi vanusepiirangu langetamine	

Vastavalt vanusele, eale, seksuaalsele suundumusele, rassile võivad need tegurid olla veidi erinevad. Kõige olulisem on aga tugev side oma perekonnaga ja kultuuriga.

Suitsiidi ennetamisel on palju riskitegureid ja ainult 2 olulist kaitsvat tegurit: sotsiaalse võrgustiku olemasolu ja kriisiabi olemasolu.

Meie oleme õpetajad. Koolil põhinevad ennetusprogrammid, mida on USA-s kasutatud, on näiteks: õpilaste selleteemaline harimine, nn väravavahtid ja testimine.

Õpilaste harimine:

Selle kasulikkuse kohta ei ole uuringud tehtud. Kuid see seisneb enamasti selles, et õpilastele antakse teadmisi, teadlikkust ja hoiakuid suitsiidi kohta. Tagasiside on näidanud, et selline programm suurendab abistamiskäitumist (ohu märkamine, teatamine). Samas, programmi lõpus osad õpilased kaebasid stressi tekkimise üle, enamik leidis, et see programm on kasulik. On ka negatiivseid tulemusi – et programmi läbinud õpilased otsisid kontrollgrupiga võrreldes hoopis vähem abi. Ja osad, kes varem ei seostanud suitsiidi stressivastusena, leidsid, et see on loogiline tagajärg ja võimalus. Seega võiks ennetustöö olla üldisem ja keskendatud pigem probleemilahendusele ja abi võimalustele.

Paremad on programmid, kus õpetatakse toimetulekut ebaeduga, pereprobleemide, stressiga, õpetatakse probleemilahendust. Kõik see peaks tegema resistentsemaks ennasthävitavate meeleolude suhtes. Tagasiside näitas, et õpilastel olid vähenenud suitsidaalsed meeleolud ja paranenud probleemilahendusoskus.

Väravavaht

Osad õpilasi õpetatakse märkama ohumärke teiste õpilaste juures. Siin on sama probleem, et õpilastele ei pruugi need teadmised väga suurt kasu tuua. Samas parandab see kindlasti lapse enesehinnangut, sest see on tähtis ülesanne.

Enesetapu ennetamine

Suurenenud enesetapuriskiga seondavate faktorite hulka kuuluvad:

- liialdatud hõivatus seoses surmateemaga või teiste inimeste enesetapuga;
- varasem enesetapp perekonnas, muud pereprobleemid, eriti vanemate masendus ja narkomaania;
- planeerimine: kingib oma asju ära, mängib nuga, riskib mõttetult – suured isiksusemuutused, võimalik narkootikumide tarbimine.

Lisaks sellele peaks tähelepanu pöörama **lähedusastmele**:

- surnu lähedane sõber;
- leidis surnu või nägi teda enesetappu sooritamas või oli temaga koos vahetult enne enesetapu toimumist;
- on ära mainitud hüvastijätukirjas;
- teadis, et see saab juhtuma (oli kursis), kuid ei teinud midagi;

Kui õpilasel on nii spetsiifiline plaan, kui ta on kaotanud lähedase sõbra või üldiselt vastab mõnele ülaltoodud kriteeriumile, ei tohi eeldada, et ta järgib sinu nõuandeid ning teda ei tohiks üksi jätta. Sellistel juhtudel peaksid **koheselt**:

- teavitama vanemaid ja teisi õpetajaid ning rääkima õpilasele, et oled seda teinud;
- võtma ühendust asjatundjaga ning valmistama ette võimalik haiglasse suunamine;
- laskma nõustamiskogemusega koolipersonalil õpilase eest hoolt kanda kuni muu abi on saabunud

Enesetappu ei tohi romantiseerida, õpilasi tuleb kontrollida positiivsete vestlustega, meediale ei tohi anda võimalust enesetappu detailselt kirjeldada

ja noortel tuleb aidata mõista seda tugevat valu, mida enesetapp lähedastele põhjustab. Soomes läbiviidud väikeses uurimuses näidati, et koolides, kus sekkuti korrektselt, ei toimunud ühtegi uut enesetappu nelja-aastase järelkontrolliperioodi jooksul. Seevastu kasvas enesetappude hulk koolides, kus puudus sobiv kriisisekkumine.

Kirjandus

Enesetappude ennetamine: suitsiidide kajastamine meedias. ERSI. Tallinn 2005.

Wyman, P. A. et al. (2008). Randomized Trial of a Gatekeeper Program for Suicide Prevention: 1-Year Impact on Secondary School Staff. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, pp. 104-115.

Rothi, D. M. (2006). Mental Health Help-Seeking and Young People: A Review. *Pastoral Care*, September.

Koolist väljalangemine, töö teismelistega, igavus, tüdrukute ja poiste erinevused

Miks on koolist väljalangemine halb?

Miks teismelistel on kooliga probleemid?

Miks igavus vajalik on?

Need on tegelikult teemad, mis on kõik omavahel tihedalt seotud. Koolist väljalangemine (põhiharidust saamata) on selline suur ja üldine teema, mis on kõige enam seotud teismeeaga.

Koolist väljalangemine

Ütlen selle kohta vaid nii palju, et koolil on üks väga tähtis funktsioon hariduse andmise kõrval ja see on nn **sahverdamine**. Ehk siis laste hoidmine. Eemal pahandustest ja probleemidest. See on ehk hariduse kõrval sama tähtis eesmärk, sest ühiskonnas saab tegelikult täiesti rahuldavalt hakkama ka lihtsalt kirjaoskuse ja 100 piires arvutamisega või lihtsate algklassiteadmistega, olemata seepärast teistest halvem. Soovitaksin siinkohal lugeda S. Maugham'i novelli Kirikuteener. Kahjuks enamiku koolikatkestajatega ei lähe nii hästi.

Võrreldes teiste õpilastega, koolist väljalangejatel:

- esineb vähem kodupoolset abi õppimisel;
- on vähem võimalusi kooliväliseks õppimiseks;
- on mõlemate vanemate kooselu vähetõenäoline;
- nende emadel on madal haridustase;
- emade hariduslikud ootused laste suhtes on väiksemad;
- vanemad ei ole eriti huvitatud lapse kooli ja koolivälistest tegevustest

Üksikvanema puhul mõjutab lapse edasijõudmatust perestruktuuri asemel pigem siiski see, kuidas teine vanem lahkus (surm, traumeeriv lahutus) ja üksikvanema toimetulematus (alkoholism, tööpuudus, muukeelne ema).

Seega, koolist väljalangevuse ennetamine pärsib probleemide süvenemist ja aitab kaasa sellele, et peatuks allakäigu spiraal kuritegeliku käitumise või marginaalsuse ilmnemise suunas.

Koolist väljalangemine on paljus seotud ka õpetajatega. Arvatakse isegi, et suures osas. Kui õpetajad suudavad kooli teha lapsele meeldivaks paigaks oma suhtumisega temasse. Ja oluline on reageerida kohe, kui puudumised algavad.

Enimkasutatavad võtted põhjuseta puudumiste ennetamisel on järgmised (uurimusest)

- Pidev koostöö vanematega. Kui õpilane puudub, võtab õpetaja lapse vanematega kohe ühendust või vanemad helistavad ise õpetajale.
- Järjekindel puudumistõendite nõudmine.
- Reageeritakse juba esimesele põhjuseta puudumisele.
- Üksikutele põhjuseta puudujatele on antud ka direktori käskkiri. See on karistus.
- Sotsiaalpedagoogi ja/või psühholoogi olemasolu korral koolis, tegelevad ka nemad põhjuseta puudujatega.

Uuriti noormeeste **ebameeldivuse põhjusi** kooli suhtes ja leiti, et need on igavus (puudub motivatsioon), õppetöö suur maht (vähemvõimekatel võttis kodutöö kogu vaba aja) ja konfliktid õpetajatega. Meeldivatest külgedest oli sõpradega suhtlemine. Üks poiss, kes tegelikult tundides ei käinud, istus

ikkagi koolis riidehoius koos sõpradega. See on oluline punkt – vaadata, et lapsel oleks sõpradega kõik korras, sest see on motivatsioon kooliskäimiseks.

Olulisel kohal ka **konfliktid õpetajatega**. Head suhted olid noormeestel selliste õpetajatega, kellega nende sõnul sai rääkida ja kes nad näägutamata ära kuulasid. Noormehed tajusid endi lahterdamist pahadeks poisteks ning tegelikult täitsid õpetajate "ootusi", käitudes vastavalt väljakujunenud arvamusele. Seega õpetajate-õpilaste vastastikune suhtumine mängib koolieiramisel ning väljalangemisel olulist rolli - õpilane ei taha tulla tundi, kui tal on konflikte õpetajaga, või ta tuleb ja provotseerib õpetajat; õpetajal on kergem pühenduda tunni läbiviimisele ning õpetamisele, kui puudub korrarikkuja.

Mare Leino jt ettepanekud olukorra (rohke koolist väljalangemine) parandamiseks:

- Nn Tootsi klasside toetamine.
- Kaaluda tuleks põhjamaise TÖÖKOOLI variandi juurutamist: akadeemiline osa üldhariduskoolist, kutseõpe partner-kutsekoolist, praktika 'päris' töökohas. Õppetöö toimuks tsüklitena: akadeemiline ja praktiline vahelduvad sujuvalt. Akadeemiliselt edutule pakub selline reaalse eluga haakuv haridus tõsise motiivi koolis lõpuni käia.
- Koolieiramise vähendamiseks tuleks luubi alla võtta iga üksik puudumine. Seda ei saa teha õpetaja, kelle põhitööks on õpetamine. Puudujatega peaksid tegelema sotsiaalpedagoogid. Ka nende (täiend)koolituses on sotsiaalministeeriumi tugi teretulnud.
- On riike, kus praktiseeritakse põhikoolijärgset lisa-aastat, mille jooksul noor saab mõnes aines parandada hindeid ja/või jõuda selgusele, mida ta oma elult ning haridusteelt edaspidi ootab. Sisuliselt kuulub

sellinegi alternatiiv pigem 'sotsiaali'- valdkonda, kuna kaudselt toetatakse peresid, kes pole oma kasvatusülesannetega toime tulnud. (Näiteks Taanis on selline lisa-aasta andnud väga häid tulemusi.)

- Internaatkoolide võrgu rajamisest ebasoodsates oludes kasvavatele lastele.
- Suurendada sotsiaalpedagoogi rolli töös koduga – eeskätt profülaktiliselt, et klassikordamise vajadust ei tekiks. Supervisiooni vajab ka õpetaja ise. On oluline, et õpetaja saaks piirduda õpetamisega, mis tähendab, et muid hädavajalikke rolle peab täitma keegi teine – näiteks sotsiaalpedagoog.
- Lapse huvitegevus võiks olla riiklikult rohkem toetatud.

Koolivahetus kui abinõu (uuriti Pärnu koolidest Tõstamaa keskkooli saadetud lapsi)

Kooli vahetamiseni viisid õpiraskused, halvad suhted õpetajatega, klassikaaslastega (sh koolivägivald), põhjuseta puudumised, kodu halb majanduslik olukord. Võis välja lugeda, et liiga suured klassid linna koolides viivad kergesti õpiraskusteni, sest õpetaja ei jõua kõiki järele aidata ja need, kes on lootusetult maha jäänud, neil tekivad lõpuks probleemid tunni segamisega, hinnetega, koolikäimisega üldse. Sotsiaaltöötaja arvates olid laste probleemid alguse saanud ikka kodust. Sest teatavasti – kui tugeva toetava koduga lapsel on koolis probleem, siis saadakse sellest tavaliselt lihtsamini üle. Ja vastupidi. Enamikul lastest hakkas koolis minema paremini kui eelmises. Seega võiks osadel lastel, kelle probleemid on ka koduga seotud, saata tõesti internaatkooli.

Mainima peaks ka seda, et keskkonnavaheetus aitab reeglina lahti saada halbade sõpradest. Seega on üks võimalus, kui on tekkinud juba ülepeakasvavad probleemid, vahetada kool.

Teismelised ja miks neil tekivad kooliga probleemid

Varateismelised (10-14) on koolis üks raskemini koheldavaid vanusegruppe, sest selles vanuses toimuvad lastega kiired muutused nii füüsilises kui kognitiivses arengus. Teatavasti selles vanuses mõtlemine muutub üha iseseisvamaks ja selle eagrupi lõpus peaks olema hakanud tekkima abstraktne mõtlemine. Paljud selleni ehk veel selles vanuses ei jõua. Lisaks füüsiline areng, muutunud inimsuhted, teadvustamine, et ollakse eraldiseisev isiksus jne. Vanemate suuremad ootused suuremaks kasvanud lastele. Paljudel ei teki murdeeaga seotud probleeme, paljudel tekib. Ja need, kellel tekib, võivadki lõpetada põhikooli lõpuaastatel koolist väljalangemisega.

Probleemsel grupil tekivad raskused järgmistes valdkondades:

1. **Hinded** muutuvad halvemaks kui algklassides. See võib juhtuda kuni poolte õpilastega. Aga osadel halvenemine üha jätkub kuni väljalangemiseni.
2. **Personaalses arengus**. Huvi kooli vastu, enesetaju, tekib ebakindlus oma vaimsete võimete suhtes.
3. **Motivatsioonis**. Akadeemiline motivatsioon langeb. Tunnis tekib tähelepanematus. Eaga seotult tekivad õpitud abitus reaktsioonina ebaedule, liigne enesekriitilisus selle asemel, et ülesandele keskenduda, popitegemine, ülesannete tegematajätmine, koolist väljalangemine.
4. **Peresuhetes**. Osadel võivad selles vanuseastmes peresuhted halveneda, tekivad konfliktid. See on tavaliselt ajutine ja lapse

vanemaks saades asi paraneb koos iseseisvuse suurenemisega. Need konfliktid on seotud peres autonoomia ja kontrolli teemadega.

Et kohaneda nende uute võimalustega arenguks, vajab varateismeline mugavat kindlat riskivaba ja intellektuaalselt stimuleerivat keskkonda.

Riskid. Selles eas teismelised on tavaliselt kõrgenenud enesefookusega, neil on tohutu vajadus autonoomia ja enda eristamise järgi, samas aga vähenenud võime kasutada kõrgema taseme kognitiivseid strateegiaid (ühesõnaga soov on, vahendeid mitte). Neile on suhted eakaaslastega äärmiselt tähtsad. Samas – koolikeskkond neid vajadusi reeglina ei toeta. Siit võivadki tekkida riskid negatiivseteks motivatsiooni ja käitumise muutusteks:

1. Õpetajad rakendavad suurenenud kontrolli. Just selles eas, kui minnakse algkoolist põhikooli osasse, hakkavad õpetajad panema suuremat rõhku kontrollile ja distsipliinile. See on risti vastupidi teismelise vajadustele. Seega saadakse hoopis vähem võimalusi otsustada ja ennast ise juhtida. Ilmselt on idee tasakaalu hoidmises – ei ole vaja rohkem piire, kui hädapärast vaja.
2. Vähem õpilase-õpetaja suhet. Tavaliselt minnakse üle ainekabinettide süsteemile. Lapsed ei taju enam suhet õpetajaga/õpetajatega isiklikuna ja nii positiivsena kui varem. Ka see vähendab motivatsiooni. Käitumisraskustega poiste klassides rakendatakse taas põhiliselt ühe õpetaja süsteemi – selgus, et see on parim variant – tekib isiklik suhe ja on ülevaade probleemidest.

3. Töö klassis vajab vaid madalal tasemel oskusi. Võrreldes algklassidega ei rakendata oma võimeid enam nii suurel määral, vaid näiteks kopeeritakse vastused tahvlilt vihikusse.
4. Põhikooli õpetajatel on kõrgemad standardid kui algklasside õpetajatel. See paneb osad õpilased hammasrataste vahele, nad ei saa enam hakkama või pettuvad ja hakkavad lõpuks koolist välja langema.

Teismelisi ja nende suhtumist kooli mõjutavad tegurid

Õpetajate toetus

Kui õpilane tajub, et õpetaja ei ole toetav, siis tema motivatsioon, huvi ja õpitav aine väärtus tema silmis hakkavad langema. On leitud, et õpilased tajuvad põhikoolis, et õpetajad ei ole nende vastu nii sõbralikud kui algkoolis. Eriti suur risk on neil, kes õpivad niigi halvematele hinnetele. Ja on leitud, et näiteks matemaatika oli olulisem aine neile, kes tajusid õpetajat toetava ja sõbralikuna.

Perega seotud tegurid

Kodune liigne kontroll on tugevalt seotud madala koolimotivatsiooniga. Negatiivsete muutustega enesehinnangus, käitumisprobleemidega. Samas pole teada, kas liigne vanemlik kontroll on sellise käitumise põhjus või tagajärg.

Ennetamine

Paljud asjad koolis töötavad selle vastu, et tekiks hea tööõhkkond.

Õpetajatel on raske arendada sooja ja toetavat suhtumist õpilastesse, kui neil on igas tunnis ca' erinevat 30 last. Väiksemad koolid ja väiksemad klassid on toetavamad. Õpetajate nõustamine ja toetamine muudab nende töö efektiivsemaks.

Toimetulekuoskused

Põhikoolis tekivad erinevatel õpilastel erinevad raskused. Õpilased on nimetanud selliseid probleeme nagu konfliktid õpetajatega, õpetajate liiga kõrged ootused, sõprade puudumine, sõprade surve, palju kodutöid, liiga suur kool.

Uurimused on näidanud, et laps saab koolis paremini hakkama, olenemata probleemist, kui ta ei kasuta vältimisstrateegiaid. **Positiivsed strateegiad** nagu abi otsimine, on seotud positiivse tulemusega ja kõrgema enesehinnanguga. Seetõttu peaks hoiduma probleemi vältimisest: probleemiga seotud mõtete, käitumise, emotsioonide vältimisest, neil tekib madal enesehinnang ja ei arene toimetulekuoskused ning nad ei suuda arendada sotsiaalset toetavat võrgustikku. See on seotud halva kohanemisega. Seega – probleeme ei tohi vältida.

Õpilased vajaksid sotsiaalsete probleemide lahendamise oskuste parandamist ja strateegiaid oma enesekontseptsiooni tugevdamiseks.

Milline on õpetaja, kes sobib kõige paremini teismelisi õpetama? Sellele võib saada väga vastuolulisi vastuseid. Need jagunevad aga kolme kategooriasse: 1. isiksus, 2. suhted ja 3. professionaalsus.

Hea õpetaja isiksus. Emotsionaalselt turvaline. Ei ole peidetud viha, ärevust ja tal on positiivne enesekontseptsioon. Nad ei pea kaitsma oma ego või süüdistama teisi oma ebaõnnes. Nad on kindlad, aktsepteerivad, usaldusväärsed, kes toimivad küpselt. Ühes uurimuses küsiti väljalangejatel, mis on põhiline hea õpetaja iseloomujoon ja vastus oli, et enesekindlus. Kõik see on hea õpilaste emotsionaalsele arengule, sest teatavasti on teismelised niigi emotsionaalselt ebakindlad. Ja õpetaja peaks toime tulema selle frustratsiooniga. Emotsionaalne turvalisus lubab asju vaadata erinevalt vaatenurkadelt ja annab tolerantsuse ja paindlikkuse, võimaldab välja näidata soojust ja sõbralikkust. Teismelistele, isegi kui nad väidavad vastupidist, on oluline, et õpetaja suhtuks neisse positiivselt ja hooliks neist. Samuti meeldivad neile rõõmsameelsed inimesed. Aus, südamlük, hooliv. Samas – see elukutse on igas mõttes, eriti emotsionaalselt kurnav. Tihti on vaja piiramatut kogust emotsionaalset ja füüsilist energiat. Seega ei ole see elukutse nõrgukestele, kellel on halb tervis ja kellel pole endast teistele midagi anda.

Õpetaja suhted teistega. Headel õpetajatel on rahuldavad sotsiaalsed suhted väljaspool kooli. Ta ei pea rahuldama oma emotsionaalseid ja sotsiaalseid vajadusi õpilastega suheldes. Õpetajad, kes saavad hästi läbi kolleegidega, kellel on rahuldav isiklik elu, kes on aktsepteeritud ja armastatud teiste poolt, need on paremad õpetajad. Õpetajale peaks meeldima teismeline kui kasvav inimene, kes saab peagi täiskasvanuks ning kohtlema neid vastava respektiga. Õpetaja, kellele ei meeldi noored ja kes on nende suhtes liiga kriitilised, ei sobi neid õpetama. Õpetaja peaks teadma, milline on teismeliste areng, nende arenguülesanded ja probleemid.

Professionaalsus. Õpetaja peaks olema valmis pidevaks enesetäiendamiseks. Osalema täiendkoolitustel, erinevatel teemaüritustel, lugema erialaseid raamatuid, ajakirju. Ta peaks hoolima, et õpilastel oleks huvitav õppida, neid kaasa haarama ja täiendama oma õpetamismeetodeid ja vahendeid ning teadmisi oma erialast. Eriti oluline on see meessoost õpilastele, kellel hakkab kergemini igav.

Igavus

Tegelikult igavus kui selline on asi, millest tavaliselt ei räägita. See ei tundu tähtis. Samas on see asi, mis just teismeeas arengulistel põhjustel õitsele lööb. Ja see on ka asi, mis tapab koolimotivatsiooni. Seega on seda tegelikult tähtis teada, sest **ühtlasi see on esimene märk algavatest probleemidest, mis võivad viia väljalangemiseni.**

Igavus võib tekkida erinevatel põhjustel.

Kõige võti on **alastimulatsioon**. Stimulatsiooni on lihtsalt vähe.

1. Teismeeas paraneb kognitiivsete protsesside kiirus, maht jne. Seega vajatakse rohke stimulatsiooni kui lapseas. Aga seda ei osata veel ise otsida või tekitada.
2. Teismeeas areneb ka autonoomia, muutuvad suhted vanematega. Tekivad ootused küpsemale käitumisele. Koos autonoomiaga tekib selline vaba aeg, mille ta peab ise täitma (aga veel ei oska). Kui saadakse vanemaks, areneb ka võime ise oma suhteid ümbrusega reguleerida. Madalamal küpsusastmel olejad aga ei saa aru, mida nad ise võiksid teha. Näiteks – kui varateismeline tüdruk kurdab, et ta elu on tühi ja miski ei paku talle enam rõõmu nagu varem, siis on ta

ilmselt oma lapsega tegevustest välja kasvanud. Asemele ei ole veel tulnud aga midagi. Näiteks, kui talle varem meeldis multikaid vaadata, siis tema kognitiivne areng on ta viinud tasemele, kus need tõepoolest ei paku talle enam rõõmu. Vanemad ja õpetajad saavad lapsi suunata. Või saab ka anda lihtsalt ruumi, et ise järele mõelda. Viimasega on seotud ka ohud.

Igavus on ka reaktsioon välisele kontrollile. Kuna autonoomia on suurenenud, vajatakse rohkem võimalusi ise oma tegevuse üle otsustada. Kui piirid on liiga kitsad (mis on tüüpiline olukord koolis), hakkab igav. Seega - mida rohkem teismelise vaba ega kontrollida, seda igavam tal on. Tavaline reaktsioon on enda väljalülitamine õpetaja, treeneri, lapsevanema poolt algatatud tegevusest. Ühesõnaga - tema keha on kohal, kuid vaim kuskil mujal. Kui lapsel on sisemine motivatsioon, ei ole ka igav. Näiteks - kui paluda lapsel oma tuba korda teha, siis tal võib selleks põhimõtteliselt kuluda mitu päeva ja see on lihtsalt formaalselt tehtud. Samas - kui sõbrad on külla tulemas, teeb ta ise toa korda ja see on ühtlasi ka tema mõistes kaunistatud. Seega - palju kohustuslikke tegevusi teismelise vabal ajal, aga miks mitte ka kooliajal, võib kahjustada potentsiaali harjuda autonoomiaga ja arendada oma oskusi igavusega toimetulekuks, suurendada tõenäosust, et teismelisel on igav.

Analüüsides tegureid, mis on seotud narkootikumide tarbimisega, sedastatakse väljaandes USA Today, et on kolm (liigset) asja, mida lapsevanemad peaksid meelde jätma: lapsel ei tohi olla liiga suur stress, tal ei tohi olla liiga igav ja tema taskuraha ei tohi olla liiga suur.

Mõned mõtted Liina Urla lõputööst **Igavus koolitunnis:**

- Sageli on igav just andekatel õpilastel, kellel tuleb tihti oodata teiste järgi, ja kelle jaoks on ülesanded liiga lihtsaloomulised.

- Väljakutsete ja avastuslike olukordade puudumine õppimisel põhjustab kõige enam igavust.
- Igavuse tundmisel on ka soolised ja vanuselised erinevused. Rohkem kalduvad igavusele mehed, teismelised ja vanad. Nii näiteks ilmneb poistel olukorras, kus tajutakse välise stimulatsiooni puudust, suurem igavustunne kui tüdrukutel.
- Tihti igavlev õpilane on vähe motiveeritud ja eesmärgideta, õpilase toetamine eesmärkide seadmisel ja motivatsiooni kujundamisel vähendab igavustunnet.
- Igavus põhjustab akadeemiliste saavutuste langemist, kõrvalehoidmist õppetööst, põhjusega puudumist, tervisehäireid ja distsipliiniprobleeme klassis.
- Ekstraverdid on kergemini igavusest ohustatud kui introverdid.
- Kliiniliselt on igavusel seos depressiooni, ärevuse, lootusetuse, üksinduse, vaenulikkuse, võõrandumise ja isiksuse häiretega. Igavus on soodustav faktor narkootikumide tarvitamisele, söömishäiretele ja patoloogilise hasartmängusõltuvuse kujunemisele.
- Igavusele kalduv õpilane on vähe motiveeritud, eesmärgideta, ambitsioonideta, tema kogemused põhinevad kogetud negatiivsel, nagu lootusetus, ärevus, üksindus, ta on halvasti kohanenud ja ebatervisliku eluviisiga.
- Igavusele kalduvus mõjutab ka oskust kontrollida oma viha ja agressiivset käitumist. Kõrge igavusele kalduvusega õpilased väljendasid oma viha sagedamini, neil esines nii verbaalselt kui ka füüsiliselt agressiivset käitumist ja neil olid madalamad oskused oma viha kontrollida.
- Õpilase võime süveneda ja tema eneseteadlikkus vähendavad igavuse taset. Need, kes on võimelised oma tähelepanu juhtima ja säilitama, on vähem igavusest ohustatud, kuna suudavad vaimselt hoida end

huvitatuna ja tegevuses. Seega on igavus mõjutatud kindlate kognitiivsete oskuste puudulikkust arengust. Sekkumisel peakski kasutama selliseid strateegiaid, mis aitaks süveneda, tähelepanu suunata, suurendada eneseteadlikkust ja selle kaudu vähendada igavuse ilmnemist.

Igavlemisse sekkumiseks on vajalik õpilase silmis väärtustada õppimist ja kujundada õpimotivatsiooni. Õpilase suhtumine õppimisse sõltub tema üldisest suhtumisest õppimisse ja suhtumisest konkreetsetesse õppeülesannetesse. Üldine suhtumine õppimisse kujuneb pikema aja jooksul ja saab alguse juba lapsepõlves.

L. Urla lõputöö tulemustest:

Kõige igavamateks tundideks peeti tüdrukute meelest järgmisi:

Ajalugu, Füüsika

Poiste meelest olid kõige igavamad tunnid:

Matemaatika, Vene keel, Ajalugu

Põhjenduste võrdlemisel selgub, et tüdrukud tunnevad igavuse põhjustena rohkem õpetajapoolset tegevust (õpetaja ei tee tundi huvitavaks, ei oska seletada, liiga vaikse häälega, ei hoia korda jne.), poisid mainivad rohkem iseendaga seotud põhjusi (ma ei oska/ oskan hästi, mul pole seda vaja, igav aine).

Igavleva õpilase märkamine on eelduseks igavusse sekkumisele. Sageli pole igavleva õpilase märkamine lihtne, kuna väliselt õpilane justkui töötaks kaasa. Õpilaste tegevust tunnis, kus tal on igav, väljendab tabel 3.

Igavleva õpilase tegevus tunnis

Mida õpilane teeb, kui tal on igav	tüdrukud	poisid
---------------------------------------	----------	--------

Mõtlen omi mõtteid	80	77
Lobisen	48	56
Sirgeldan	39	42
Muu tegevus	7	7

Kõige igavamad tegevused: päheõppimine ja mahakirjutamine.

Ja head õpetajat iseloomustati nagu meil eespool juba nimetatud.

Seega igavleval õpilasel tõepoolest keha on tunnis, kuid vaim mujal.

Kirjandus

Kraav, I., Kõiv, K. (2001). *Sotsiaalpedagoogilised probleemid üldhariduskoolis*. Tartu.

Leino, M. (2002). *Sotsiaalsed probleemid koolis ja õpetaja toimetulek*. TPÜ Kirjastus, Tallinn.

Urla, L. (2007). *Põhikooli lõpuklasside õpilaste igavustunne koolitundides: bakalaureusetöö; juhendaja Anu Aavik; Tartu Ülikool, haridusteaduskond, eripedagoogika osakond*.

Aavik, A. (2006). *Teismelised ja igavus*. Haridus 7-8.

Riskikäitumine

Miks käitutakse riskeerivalt?

Milleks narkoennetus?

Kuidas käituda, kui klassis on HIV-ga laps?

Vanus 9-15 on määrav selles suhtes, millise elustiili laps endale valib – kas tervisliku või mittetervisliku. Selles vanusevahemikus kas algab või kujunevad hoiakud suitsetamise, alkoholi, narkootikumide suhtes. Teismelised teatavasti on eriti altid riskima ja ühtlasi arvavad, et NENDEGA midagi halba ei juhtu. **Pahad asjad juhtuvad teistega.** Samuti katsetatakse käitumisi, mida peetakse täiskasvanu staatuse juurde käivaks ja mille käigus võib juhtuda purjuspäi liiklusõnnetusi, kehavigastusi ja suguhaigusi, eriti HIV-d. Teismeliste rasedus on alati olnud probleem. Füüsilise küpsemise vanus on noorenenud, samas majandusliku küpsemise vanus just suurenenud. Tartus 1890. a. tehtud uuringuga võrreldes on tol ajal nende vanuste vahe olnud 7 aastat, samas kui 1990ndatel see vahe oli 12 aastat. Seega 12 aastat peab tüdruk suguküpsena ootama enne, kui ta võiks lapse sünnitada. Eestis on umbes 8% abortidest alaealiste omad. Seks on väga oluline täiskasvanute staatuse sümbol, kuid seotud ka sõprade hoiakutega. Umbes pooled alaealised on seda kogenud. On leitud, et need, kes tarvitavad alkoholi ja narkootikume, tegelevad tõenäoliselt ka riskeeriva seksuaalkäitumisega. See tähendab kaitsevahendite seksuaalvahekorda. Selle tagajärjed teatavasti on rasedus, HIV, suguhaigused. Samas mõjutavad alkoholit tarvitamine ja narkootikumid samuti riskeerivat seksuaalkäitumist.

Miks noored käituvad riskivalt: põhjusi on palju

- * uudishimu, soov igasuguseid asju järele proovida
- * vanusest tingitud käitumise eripärad - väljakujunemata isiksus, ebaküpsus
- * madal enesehinnang

- * isiksuseomadustest tingitud käitumise eripärad (impulsiivsus, sensatsioonijanulisus, hüperaktiivsus jne)
- * ebarealistlik optimism
- * kaaslaste mõju ja eeskuju, kambavaim
- * soov muljet avaldada kellelegi olulisele
- * kättesaadavus
- * pere-, lähedus- ja turvatunde puudumine
- * sotsiaalmajanduslik taust

Narkoennetus, narkootikumid

Keskmiselt pooled Eesti kooliõpilased on proovinud narkootikume. Maakoolides vähem, linnakoolides rohkem.

Miks võetakse esimene tablett?

Üldjuhul võetakse esimene tablett uudishimust. Laps on kuulnud, et see annab erilise enesetunde ja alati on “sõpru” soovitamas. Esimene proovimine tehakse tavaliselt pidudel ja pahatihti koos alkoholiga. Kui esimene elamus on väga ere, siis kutsub see end aina kordama, kuigi hingepõhjas tuntakse, et see pole päris õige. Alati on enda jaoks õigustus olemas: “ega mina sõltuvusse ei jää, ma võin igal hetkel lõpetada, kui tahan”. Aga elu näitab, et ometi jäädakse sõltuvusse. **Sõltuvusse võib tegelikult jääda juba esmakordsel proovimisel.**

Psühholoogide ja psühhiaatrite väitel on Eestis praegu kaks äärmuslikku perede rühma, kust on välja kasvanud kõige rohkem lapsnarkomaane. Ühed on tänavalapsed, kes on kodust põgenenud või kodus ära põlatud, **vanemad on samuti alkohoolikud ja narkomaanid**. Väga paljud narkootikume tarvitavad noorukid on pärit jõukatest intelligentsetest peredest, tavamõistes korralike vanemate lapsed. Seletus on ühene: **vanematel pole oma laste jaoks aega.**

Murdeعالistele on uimastite pealetung eriti ohtlik ka seetõttu, et nad on jõudnud isiksuse arengu väga haprasse etappi. Neil tuleb leida oma “mina” ja just selline, mis erineks ülejäänud massist. Isikupära otsimisel ei taheta sarnaneda ei vanemate ega teiste “tavaliste” inimestega. Väga kerge on originaalsust leida just keelatud või asotsiaalsest tegevusest.

Üks põhjus, miks noored ei taipa õigel ajal “ei” ütelda, on asjaolu, et pakkujad on tihtipeale nooruki head sõbrad ja semule on raske ära öelda. Pealegi kehtib narkoturul põhimõte: esimene kord tasuta, järgmine kord odavalt ja kui kliendil juba himu suur, siis täie raha eest.

Mis juhtub noore inimesega sõltuvuse kujunemise käigus?

Psühholoogilise sõltuvuse kujunemise ajal halveneb järjest kontakt tegelikkusega, ehk noor inimene suudab järjest vähem oma käitumist tegelikkusele vastavalt hinnata. Ka sõprade ja vanemate katsed teda selles aidata lükatakse tagasi kui pahatahtlikkus, oma nina toppimine võõrastesse asjadesse või siis ignoreeritakse neid väitega “Ära muretse, kõik on OK”. Välises käitumises ilmneb süvenev emotsionaalne tuimus, osavõtmatus varem oluliste inimeste ja tegevuste suhtes, samuti varasemast tunduvalt märgatavam meeleolu kõikuvus koos pahuruse ja vihapursetega, mis võivad muutuda agressiivsuseks. Võib ilmned a ümbritsejate jaoks absurdsena tunduv valetamine, milles selline noor võib olla väga osav. Endised emotsionaalsed suhted kaotavad järk-järgult oma tähtsuse, asendudes uute suhetega, mis seisnevad koos “peo pidamises” ja mõnuainetega seotud käikudes, ostus - müügis - vahetuses - võlgades jne. Välimus muutub järjest hooletumaks, välisilme särav-eufoorilisest või õnnis-äraolevast kuni halli, haige näo, nõrkuse ja värisevate käteni. Probleemi teadvustamine toimub reeglina siis, kui ilmnevad füüsilise sõltuvuse nähud ehk

äräjäämasündroom: äärmiselt halb ja raskesti talutav, mõnedel juhtudel eluohtlik seisund, mis tekib mõnuaine toime lahtumisel.

Ühest foorumist: Nädala eest rääkis mulle sõbranna, et leidis oma 12-aastase poja koolikotist ecstasy tabletid. Ta oli kohutavalt endast väljas ja oli veendunud, et ta on olnud kohutav ema. Miks muidu ta pojal narkootikumid kotis olid. Nüüd lugesi üht lugu noorte narkomaaniast ja mulle hakkas kahtlane tunduma mu oma tütar. Ta ei suhtle enam oma vanade sõbrannadega ja uusi mulle ei tutvusta. Ahjaa, kirjutuslaua on ta hakanud sahtleid lukustama. Tütar on 15-aastane. Mida teeksite teie? Küsiksite otse?

Nähud, mis viitavad narkootikumide tarvitamisele

- Purjus olek, kuid alkoholi lõhn puudub.
- Une- ja isuhäired.
- Järsud iseloomu muutused, meeleolu kõikumised.
- Endassesulgunud olek.
- Vanade sõprade kadumine, uusi vanematele enam ei tutvustata.
- Telefonitsi räägib lühidalt,apid ja sahtlid hoiab alati lukus.

Esimest korda tuleks teema kõne alla võtta 10-11-aastase lapsega või veelgi varem. Vestlus peab toimuma rahulikus ja sõbralikus õhkkonnas. Tunne huvi, kas laps teab, mis on narkootikumid. Kas ta teab ka nende nimetusi? Ära imesta, kui saad jaatava vastuse. Seejärel räägi talle, et narkomaania on ravimatu ja surmav haigus. Ainuke viis seda vältida on mitte lubada endale esimest korda.

Ennetamine, kaitsvad tegurid ja riskitegurid teismelistel

Konventsionaalsus kui puhver. Konventsionaalsus (reeglitest, kommetest kinnipidamine, vastandub pisut liberaalsusele) on eriti just tüdrukute puhul oluline. Leevendab paljusid, eriti just vanematest tulenevaid riske (vanemate isiksus, lapse-vanema suhted), aga ka kaaslaste mõju. Siia kuuluvad vähene huvi teravate elamuste järele, traditsiooniliste väärtuste internaliseerumine (väärtused on sisemised, nende endi omad, traditsioonide austamine, konservatiivsus, reeglitest kinnipidamine – kõik, mis seotud järjepidevusega), sisemine kontrollilookus, kõrge saavutusvajadus.

Inimestevahelised suhted kui puhver halbade sõprade tulenevale ohule. Kõige suurem oht saada narkomaaniks on neil kes on kaasatud narkootikume tarvitavasse kaaslaste gruppi. Millised on sel juhul tegurid, mis võiksid vähendada võimalust, et kui sõbrad tarvitavad, siis konkreetne laps mitte? Need on lapsevanemate konventsionaalsus ja tugev side lapse ja vanema vahel. Ilmselt töötab vanemate mudel sellisel juhul vastu sõprade mudelile. Kui laps peab ennast pere osaks ja identifitseerib ennast vastavalt. Lisaks, kui lapse-vanema side on kindel, siis ta tunneb end armastatuna, on enesekindlam, kõrgema enesehinnanguga, ja see võimaldab paremini kaaslastele „ei“ öelda.

Vanematega seotud puhvrid. Ema peaks olema normaalne ja mitte tarvitama narkootikume, olema kindel, turvaline konventsionaalne ema.

Kas te olete kõik tuttavad Diana Baumrindi kasvatustüüpide teooriaga? Seda on palju uuritud, küll mitte enam viimasel ajal, kuid on leitud, et tema minnalaskev või lubav (ehk siis liberaalne) kasvatustüüp on seotud rohkem narkootikumide tarbimisega hiljem.

www.narko.ee on ametlik sait, kus antakse noortele adekvaatset teavet narkootikumide, nende mõju, loobumisest abistamise jms kohta. See on üks tugisammas Eesti narkoennetuspoliitikale. Eesti narkoennetus muutus

olulisemaks peale HIVi-epideemiat aastal 2000. Enne seda tegeldi sellega nagu niisama natuke moepärast. Võiks arvata, et kui oleks rohkem energiat, raha jms pandud õigel ajal ennetusse, oleks praegu lihtsam nii narkootikumide kui ka HIViga, kuid see on tagantjäreletarkus. Aga võib olla ei oleks see midagi muutnud.

Ennetada saab edukalt tavaliselt siis, kui teatakse probleemi põhjusi:

Küsimusele, miks noored alkoholi ja narkootikume tarbivad, ei ole lihtsat kõikide puhul kehtivat vastust. Uimastite kuritarvitamise tingib geneetiliste eelduste, käitumismudelite, motiivide ja sotsiaalsete ning psühholoogiliste tegurite koosmõju. Uimasteid proovitakse eelkõige uudishimu rahuldamiseks, uue kogemuse saamiseks, stressi leevendamiseks, isiklike probleemide lahendamiseks, suhtlemise hõlbustamiseks, väsimuse peletamiseks ning sõprade surve tõttu

Ennetusstrateegiad

Sellega on nii, et õpetajad peaksid kursis olema narkootikumide, internetilehtede jms. Narkoennetus ei ole tegelikult asi, et ülehomme alustan ennetava projektiga. Vaid see on mõtteviis ja väärtushinnangud ja teadmised selle teema kohta. Seega – kui te olete õpetaja, siis te peaksite näiteks kursis olema saidiga narko.ee ja vaatama vahel noortefoorumeid. Teadma, millised on tundemärgid, kui laps käitub kahtlaselt – et üldse narkootikumidetarvitajat ära tunda jne, sealt saab infot, kust narkootikume saadakse, kus ja kuidas neid tarvitatakse jne. Ühesõnaga infot otse algallikast.

Näiteks üks mu töökaaslane, kellel oli kunagi probleem oma teismelise tütreaga, veetis aeg-ajalt aega näiteks Rada7 foorumis, et näha, mida ta laps seal räägib. Sest ta oli tema pärast väga mures.

Efektiivsed on programmid, mis arvestavad lapse arengutaset, kuhu on kaasatud pere ja mis on laiahaardelised (kaasavad korraga võimalikult palju aspekte)

Lapse arenguga arvestamine. Lihtsam on ennetada juba lapseas, kui hakata sellega tegelema teismeliseas, kui paljudel juhtudel tuleb tegelda juba raviga. Lapseas tegeldakse tervise tugevdamisega - vastavate hoiakutega, ebatervisliku käitumise ennetamisega (hoiakud: suitsetamine, alkohol, rämpstoit, vähene liikumine, haiguste vältimine). Probleemne käitumine lapseas on tihti seotud hilisema narkootikumide tarvitamisega. Ka kliiniliselt on lihtsam töötada laste ja mitte teismelistega. Sest nende isiksus on vähem välja kujunenud, on paindlikum. Probleemid on vähem fikseerunud ja neid saab veel muuta. Kui laps kasvab halvas keskkonnas, on kaudsed mõjud juba tegelikult mõnda aega kestnud, siis peaks proovima seda jada katkestada võimalikult vara. Kehvad saavutused, vähene käitumise kontroll, varased märgid antisotsiaalsusest on tihti seotud hilisema narkootikumide tarvitamisega. Seega oleks oluline need lapsed juba varases koolieas või lasteaias välja otsida ja nendega tegeleda. Samas ei tohiks see rikkuda lapse ja pere privaatsust. Koolipsühholoog võiks sellega vaikselt tegeleda. On leitud, et kui nende lastega tegeleda, on neil koolis parem start ja paremad suhted õpetajatega. Mis ühtlasi parandab saavutusi koolis. Selliseid programme on tehtud (USA) ja neil on olnud positiivne efekt. Samas on leitud, et nende lastega tuleks tegeleda kuni teismeeani. Kui seda teha vaid natuke ja lapseas, siis mõju kaob. Pere kaasamine programmi on oluline just nooremas eas, sest teismeeas pere mõju hakkab kaduma. Teismeeas tuleb tegelda eakaaslaste grupiga.

Üldiselt – leitud on, et vanus 9-11 on viimane aeg narkoennetusega tegelda. Aga parem oleks varem.

Paremad on laiahaardelised programmid: Näiteks: laps käib psühholoogi juures, tegeldakse individuaalselt tema probleemidega, õpetatakse käitumismudeleid, tehakse rollimänge. Samas: psühholoog või sotsiaaltöötaja tegeleb ka perega, püütakse parandada peresuhteid, sotsiaaltöötaja aitab neil järje peale saada. Vabaneda alkoholist, osaleda lapse koolitöös, suhtes kooliga. Ehk siis püütakse kogu süsteem positiivselt tööle saada.

Mõningaid võimalusi programmideks:

1. Sotsiaalse resistentsuse tõstmine – öelda „ei“
2. Kompetentsuse parandamine – sotsiaalse kompetentsuse
3. Alg- ja põhikooli õpilastele mõeldud programmid – sest pärast on juba hilja ja võib minna järgmise punkti juurde
4. Programmid, mis mõeldud tarvitajatele

Kõige efektiivsemad on koolidel põhinevad pikaajalised programmid. Sellised, mis haaravad kõiki selle jaotuse aspekte.

1. Sotsiaalse resistentsuse tõstmine

See tähendab vastupanu kaaslaste pakkumistele ja mõjutustele, igasugusele veenmisele, meedias eksponeeritavale, rollimudelitele. Programmid, mis on mõeldud sotsiaalse mõju ennetamiseks ja andmaks oskusi toime tulemaks kaaslaste mõjuga. Eriti just viimaseks. Treenivad oskusi, kuidas vältida suure riskiga olukordi, kus on tõenäoline kaaslaste surve suitsetada, tarvitada alkoholi jne. Et omandada teadmisi, kindlust ja oskusi, seda teha. Sageli sisaldavad need programmid ka sellist osa, kus näidatakse õpilastele, kuidas meedia mõjutab suitsetama, narkootikumide tarbimist. Reeglina teismelised kalduvad ülehindama suitsetamise, narkotarbimise ulatust ja arvavad, et peaaegu kõik tarbivad. Seega selgitatakse neile ka normatiivse käitumise sagedust. Tundub, et kõik

inimesed hindavad omasuguste osakaalu üle. **Ühesõnaga – tuleb selgeks teha, et norm on see, kui alkoholi tubakat ja narkootikume ei tarvitata.**

Eestis sellist asja eriti palju ei tehta. Kuigi sellest räägitakse neile muuseas – et tuleb õigel ajal öelda „ei“. Ühesõnaga – praktikat on ka vaja, mitte ainult teadmist.

Et olla optimaalselt efektiivne, peab **vastupanuoskuste treening** noorukeid varustama verbaalsete ja mitteverbaalsete oskustega, mille poole nad saavad pöörduda, kui puutuvad erinevates olukordades kokku eakaaslaste survega uimastite tarvitamiseks. Noorukid peavad omandama mitte ainult need oskused, vaid ka kindluse, et nad suudavad neid kasutada, kui seda on vaja. Et seda saavutada, peavad treeninguprogrammid lisaks sellele, et nad õpilastele neid oskusi ja nende kasutamist õpetavad, andma võimaluse nende oskuste kasutamiseks nii klassis kui väljaspool seda. Praktika laiendamist väljapoole klassiruumi (koduülesandeid) peetakse väga vajalikuks, et soodustada nende oskuste integreerimist nooruki üldisesse käitumisrepertuaari, mida nad saavad reaalse elu situatsioonides vajaduse korral kasutada.

2. Kompetentsuse parandamine

Kompetentsuse parandamine - siin mõeldakse sotsiaalset kompetentsust, õpetab toime tulema ärevusega sotsiaalsetes situatsioonides, madala enesehinnanguga. Ühesõnaga – see õpetab üldisi toimetulekuoskusi. Uuringud on näidanud, et need programmid võivad vähendada narkootikumide tarbimist ca' poole võrra. Ja on kõige efektiivsemad koolides läbiviimiseks.

Botvin ja tema kolleegid on oma töös *eluoskuste õpetamiseks (Life Skills Training – LST)* nimetatava preventsooniviisiga õpetanud kolme tüüpi enesega toimetuleku oskusi:

- a. eneseväärtustamist, eesmärgipüstitamist ja enese poolt juhitud (*self-directed*) käitumise muutust;
- b. otsuste tegemist ja kriitilist mõtlemist;
- c. ärevusega toimetuleku oskusi.

Noorukitele õpetatakse ka üldisi sotsiaalseid oskusi, nagu:

- a. suhtlemisoskused;
- b. vestlemisoskused;
- c. oskused kellegi kohtamisele kutsumiseks;
- d. komplimentide tegemise oskused;
- e. nii verbaalsed kui mitteverbaalsed enese maksmapaneku oskused.

Kõiki neid oskusi õpetatakse kasutades kombinatsiooni instrueerimisest (loengud, juhendamine) ja demonstreerimisest (videofilmid), käitumise harjutamisest tunni ajal (rollimängud), tagasisidest, kinnistamisest ja praktika laiendamisest väljapoole klassi ning andes käitumuslikke koduülesandeid.

Antud metoodikat on edasi arendatud ning Maailma Terviseorganisatsiooni WHO poolt propageeritav käsitlus.

Nende baasoskuse arendamisele, uimastialaste teadmiste vahendamisele ja uimastitarbimise alaste hoiakute selgitamisele ja kujundamisele rajanevadki suur enamus Euroopa koolides kasutatavatest uimastiharidusprogrammidest

On leitud, et kõikvõimalikud hirmutamissstrateegiad – et mis juhtub jne – üksinda ei tööta. Vaja on keerukamat lähenemist. Samuti ei tööta eraldiseisvana info jagamine narkootikumide kohta.

3. Alg- ja põhikooli programmid

Alustama peaks algklassidest. Sest siis nad alustavad suitsetamisega eksperimenteerimist. See sisaldab ka suitsetamisvaba kooli põhimõtet, tervislikku eluviisi, lisaks vastupanuoskusi (vt 1. programmi) ja teadmisi suitsetamise, alkoholi, narkootikumide negatiivsest mõjust. Olulised on õpetajate hoiakud, positiivne keskkond koolis.

4. Programmid tarvitajatele

Tarvitamine ja kuritarvitamine. USA-s erinevad programmid loobujatele. Meil soovitav pöörduda psühhiaatriaiglasse. Ja on olemas ka programmid, kus tänavatelt ostitakse narkomaane ja nõustatakse neid.

Lisada võib, et ka kaitsvate faktoritega tegelemine annab häid tulemusi. See on oluline ennetamise osa. Head sõbrad, peresuhted, kooliskäimine, vaba aja sisustamine.

Loomulikult saab sõltlasi ravida ka kinnises raviasutuses.

Need programmid üksikult võttes töötavad väikese kasuteguriga. Oluline on laiahaardelisus: koolid, pered, lapsevanemad, kohaliku tasandi asutused, korrakaitseorganid ja meedia.

Üksikute programmide puhul sõltub edu tihti sellest, KES programmi läbi viib. Kas noored USUVAD teda. Näiteks kõige parem lektor on endine narkomaan., kuna ta teab, mida räägib.

HIV/AIDS. Ennetamine. HIV-ga laps klassis.

Kunagi ma leidsin teksti, kus võrreldi katku AIDSiga (Hiiemäe, 2012). Pildil Must Surm ehk katk (keskajal)



Probleem on sarnase ulatusega. Ja keskajal ei osatud samuti katku ravida. Nakatumine oli müsteerium, sellest tekkis palju jutte. Tänapäeval me teame, mida HIV endast kujutab, ehkki me ei oska seda veel ravida. Aga sellegipoolest on ka HIV ja selle levimise kohta müstifikatsioone, linnalegende jms. Sest ametlik info ei jõua mitte kõigini.

Näide linnalegendist: *Kesk-Euroopas võib sidrunist saada AIDSi. Narkomaanid usuvad, et kasutatud nõelu saab steriliseerida neid sidrunisse torgates. Muidugi nad neid sidruneid ei osta, vaid torkavad neisse poodides salaja nõelu. AIDSiviirus jääb sidrunisse. Kui kellelgi on suus väikesi haavu, võib sidrunist saada nakkuse. Mitmed on tõendanud sidrunitest nõelajälgede leidmist.* (Virtanen 1996).

Ja jutuke, mida on leitud paljudest riikidest väikeste variatsioonidega:

Tõenäoliselt kogu maailmas kõige tuntum AIDSijutt on järgmise süžeeaga (näitetekst on pärit Saksamaalt, kuid minimaalsete erinevustega on lugu tuntud nii Eestis, Skandinaavias kui Ameerikas):

Üks tüdruk, kaheksateist-üheksateist aastat vana, sai oma vanematelt kooli lõpetamise puhul kingituseks reisi Rhodosele ja muidugi läks ka, selge see. Lendab niisiis Rhodosele, tutvub mingi noore kreeklasega, armub pööraselt ja veedab imelised neliteist päeva. Tagasilennu päeval toob kreeklane ta lennujaama ja ulatab talle kaunilt pakitud kingituse, aga ütleb, et avagu ta see alles Saksamaal. Tüdruk oli täiesti üleserutatud ja tegi paki ikkagi lahti ja läks näost täiesti valgeks, sest pakis oli surnud rott ja juures sedel kirjaga: "Südamlik õnnesoov! Oled aidsihaigete klubisse vastu võetud."

Ühesõnaga – palju paralleele, sealhulgas see, et ei soovita HIViga nakatanutega tegemist teha ja soovitakse nad ühiskonnast välja heita, ehkki on täpselt teada, kuidas HIV levib. Ka keskajal kardeti katku levikut pilkkontakti jms abil. Heideti haiged ühiskonnast välja, märgistati. Isegi siis, kui katkupisik oli avastatud, kiusati ikka veel inimesi katku pärast taga.

Meile on olulised kaks teemat: kuidas teha ennetustööd ja kuidas käituda, kui klassis on HI-viiruse kandja. Tavaliselt on nii, et keegi ei tea, kui laps on HIV+. Eestis ei pea lapsevanemad sellest kooli teavitama. Seega probleemi näiliselt ei ole. Mõnes riigis on HIV+ üsna raske diskrimineerimise ohvrid, nad on eraldatud nagu pidalitõbised. Aga samas on teada, et HIV ei nakka tegelikult ju niiväga kergesti. Tuberkuloosihaige on tegelikult ümbritsevatele palju ohtlikum. Aga HIV+ korvpallur mänguväljakul – ka see kätkeb endas samasugust potentsiaalset ohtu või suuremat, kui HIV+ laps klassiruumis. Ühesõnaga teema „HIV+ laps klassis“ on suhteliselt palju ka eetikaküsimuse teema ja taandub sellele, kas ja kes peaks sellest teadma.

Enamik lastest ei tahaks nendega ühes klassis käia. Lugesin foorumeid: enamik lapsevanemaid võtaks oma lapse sellest lasteaiast/koolist ära. Nad sooviksid, et need lapsed käiksid erikoolis. Kui lapsed teaksid, heidaksid nad ta tõenäoliselt enda hulgast välja. Seega, kui lasteasutus teaks, nõuaks see laste ja kaadri hulgas suurt ettevalmistustööd.

Arvestades HIV-viirusega laste arvu (neil, kel juba sündides HIV), on neid nii koolides kui lasteaedades. Enamik tõenäoliselt Tallinnas ja Kirde Eestis.

Neile, kes veel ei tea:

HIV levib vaid kehavedelikega ja prenataalselt (sünnieelselt), perinataalselt (sünni ajal), rinnapiimaga, sugulisel teel, süstalde, vereülekandega. Viirus peab jõudma vereringesse. Ei ole leitud, et see saaks levida muul viisil.

Väikestest lastest saab selle üle 80% emahüst, sünnil või rinnapiimaga. HIV-kandjal emal võib sündida ka terve laps, kui ta on arstide järelevalve all ja saab vastavat ravi kohe raseduse algusest.

Palju lihtsam on saada selliseid ebameeldivaid haigusi nagu b-hepatiit, mida on rohkem ja mis nakkab kergemini kui HIV, ja tuberkuloosi.

USA-s on aastaid HIV-i levimist uuritud, sh koolides ja peredes nakatunud ja mittenakatunud pereliikmete vahel. Ja on leitud, et tõepoolest – **HIV ei levi igapäevaste kontaktide kaudu**: suudlemine, kallistamine, dushi all käies, wc-s. Ka putukahammustuse kaudu EI SAA HIV-i. HIV ei levi pisarate, higi, uriini ja süljega. Viirus on väljaspool keha elujõuline vaid sekundeid, see ongi põhjus, miks lastel igapäevakontaktide kaudu on HIV-i saada üsna võimatu. Näiteks kui lapsed mänguhoos ennast vigastavad ja üks lastest oli viiruskandja. Selleks peaksid mõlemad ennast vigastama, haavad peaksid kokku puutuma. Aga vigastuses veri liigub väljasoole ja võõras veri seega ei saa sisse tungida. Samuti ei ole tõenäoline, et teise inimese haavasse satuks piisav hulk võõrast verd. Samas on lastel suured verejooksud ja teise lapse hammustamine, sisselõiked võivad siiski riski tõenäosust suurendada, sest iial ei tea, kuidas asjaolud võivad kokku langeda.

Teismelistel vägivald ja haavad, narkomaania ja augustamine suurendavad ka riski. Suult-suule suudlemine, kui suu limaskest on katki ja veritseb – mõned sellised nakatumised on registreeritud. Spordiüritustel nakatumist ei ole registreeritud. Kui verejooksu ei ole, ei ole ka HIV-i leviku ohtu. Mõned HIV-i nakatumise ohud on registreeritud, kui perekond on kokku puutunud HIV-i kandja verega. **HIV-i alast haritust vajaksid kindlasti ka erikoolide lapsed.**

2000. a. toimus Eestis suur HIV-sse nakatumise tõus – Ida-Viru süstivate narkomaanide hulka jõudis HIV. Ja kui seni oli meil uute nakatunute arv umbes 10 juhtu aastas, siis tõusis see üle 1400. Edaspidi on vaikselt vähenenud, praegu vist umbes 600 kandis. Põhiline ennetustöö on süstalde ja kondoomide jagamine. Parandatakse teadmisi HIV-i levikuteedest.

HIV-i levikuteedest nähtub, et riskitegurid on riskiv seksuaalkäitumine ja narkomaania. Eesti seksuaaltervise liit on koolides läbi viinud koolitusi ja koolitanud ka terviseõpetuse õpetajaid. Koolitusel on olnud informeeriv osa ja praktiline osa hoiakute kujundamiseks ja oskuste arendamiseks. Sama asja teinud ka AIDS-i ennetuskeskus. Praegu on kahjuks masskoolituse maht vähenenud. Koolituse tegijaid on teisigi. Lisaks kampaaniad. See on ka terviseõpetuse teema Inimeseõpetuse aine raames.

Enne koolitusi ja peale koolitusi on tehtud ka küsitlusi: kas kondoom kaitseb AIDS-i eest, kas inimene, kes näeb terve välja, võib olla nakatunud, kas HIV-i saab sääsehammustuse kaudu, varem kasutatud süstla kaudu jms. 5.-7. klassi lastest vastas neile kõigile küsimustele õigesti umbes 8% lastest eelküsitlusel, järelküsitlusel 25%. Ehk siis iga neljas laps peale koolitust. Ja umbes pooltel olid endiselt ekslikud arusaamad HIV-i levikust – et levib olmekontaktide kaudu jms. Seega on mõistetav, miks HIV-i kandja tekitab nii suurt hirmu. Laste hulgas tõugataks ta julmalt ära.

Suhtumine: (oleksin nõus, et minu klassis käib laps, kellel on HIV, kas HIV-ga õpetaja võib koolis edasi õpetada jms). Leiti, et tolerantsus ei ole oluliselt suurenenud – vaid 3%. Kõige enam mõjutas seda madalat tulemust väide „Kui inimene nakatub HIV-i, siis peab ta seda oma sõpradele ja tuttavatele ütlema“. Kui see välja jätta, oleks tolerantsuse tõusmise protsent kõrgem. Selline on siis üldine taust. Täiskasvanud on tolerantsemad.

HIV klassiruumis

Kuna pooled HIV-i kandjad maailmas on alla 25a vanad, on selge, et ennetusega tuleb tegeleda võimalikult vara.

Õpetajate teadmised selle teema kohta on väga olulised. Lisaks nad vajaksid teadmisi ka HIV-i psühhosotsiaalsete aspektide kohta, kuidas need mõjutavad lapsi ja peresid. Eetilisi ja seaduslikke aspekte. Peaksid mõistma õpilaste hoiakuid ja uskumusi AIDS-i kohta.

Järgnevalt väikesed punktid õpetajatele (kuidas olla ise valmis ja valmistada lapsi ette):

1. Hari iseeennast HIV-i/AIDS-i ennetamise teemadel.

Tea ise fakte HIV-i kohta ja sellest hoidumise kohta.

2. Hakka HIV-i ennetavat haridust andma võimalikult vara (lasteaias).

See ei tähenda seksuaalõpetust. See tähendab eakohaseid teadmisi HIV-i levikust vere ja kehavedelike kaudu.

3. Rollimängud ettevaatusabinõude harjutamiseks.

Näiteks lapsel on verine nina – mida teised teevad. Kuidas teised saavad aidata ilma ise verega kontaktis olemata. Kummikindad, kilest taskurätikud.

Kuna me ei tea, kellel on HIV ja kellel mitte, siis ei tohiks võõra inimese verega igaks juhuks kontaktis olla. Eriti kui kätel haavu. Lastega võib asja näitlikustamiseks teha katseid, kuidas kummikindaga või kilega jääb käsi kuivaks.

4. HIV test

Kus saab teha HIV-testi. Alla 16-a peavad pöörduma koos täiskasvanud saatjaga. Vereproov pere-või eriarstide juures, AIDS-i nõustamiskabinetis, noortekabinetis. Varusta lapsed nimekirjadega kabinettidest. Ja nõustamistelefonid www.hiv.ee

5. Uuri välja, mida õpilased teavad HIV/AIDSi kohta, mida nad tahaksid teada. Aruta läbi eksiarvamusi ja tegelikke fakte.

6. Õpeta neile, et HIV levib äbi kehavedelike, vere, sperma, rinnapiima.
Et see ei levi igapäevakontaktide kaudu. Kõike seda vastavalt lapse vanusele.
7. Varusta lapsi materjalidega ja veebiaadressidega. Näiteks www.terve-eesti.ee , www.hiv.ee
8. Räägi lastele eetikast ja konfidentsiaalsusest. Ja EV põhiseadusest, mis ütleb, et kedagi ei tohi diskrimineerida.
9. Iga kord, kui laps on sattunud kontakti kellegi teise verega, peaks informeerima vanemaid. Vere omaniku nimi peaks olema konfidentsiaalne.
10. Räägi lastele HIV/AIDSist ja teistest ohtlikest nakkushaigustest. B-hepatiit, tuberkuloos.
11. Mõne viiruskandja võib kutsuda esinema ja küsimustele vastama.
12. Seksuaalkasvatuse raames tuleb rääkida samuti kondoomist kui ainsast vahendist HIV-st hoidumiseks (peale seksist hoidumise).
13. Õppevideod.
14. Räägi lastele, et HIV-i kandjad on tavalised inimesed meie keskel. See pole näkku kirjutatud. Ja neil inimestel on samasugused õigused.

Kaitsvad tegurid:

Kaitsvate tegurite väljakujundamine ja ohutu käitumise õpetamine tuleks ette võtta võimalikult varases eas. Loomulikult eakohaselt. Enne seda, kui lapsed/noorukid teadmiste puudusel võiksid hakata riskeerivalt käituma. Ehk siis vähemalt põhikoolis peaks rääkima kaitstud seksuaalvahekorra. Ja sellest, et ei ole vaja vara alustada (sest kõige parem viis HIV-i vältida, on

mitte seksida). Sest hiljem alustades on suurem tõenäosus küpsemale käitumisele ja kaitsud seksile.

Kaitsvad tegurid (riskeeriva seksuaalkäitumise eest) on ka tüüpiliselt autonoomia, kõrge enesehinnang, hea kooliedukus. Suhtlemisoskus. Nendega peaks tegelema algklassidest peale. Kõike seda peaks tegema õpetajad igapäevategevuste kaudu, sest esiteks ei ole meil selliseid programme, mis konkreetselt selliste asjadega tegeleksid. Teiseks – kui need programmid oleksid, peaksid õpetajad nagunii seda toetama oma tegevuse kaudu.

Ühesõnaga – mistahes probleemide vältimisel taandub asi lõpuks lapse enesehinnagule ja väärtustele.

On leitud, et elamustejanu (need, kes vajavad pidevalt stimulatsiooni, väldivad igavust, otsivad põnevust, neil pole nii lähedased suhted oma vanematega) ja impulsiivsus on omadused, mis viivad ka riskivale seksuaalkäitumisele. Impulsiivsed jällegi tegutsevad enne mõtlemist

Uuriti programmi mõju, milles põhikooli (14-15a) õppetegevusse pandi sisse HIV-i ennetuse elemendid: rollimängud (riskisituatsioonidest), teemad raseduse vältimisest, grupiarutelud, videod, noored HIV+ esinejad, vanemate kaasamine.

Aasta hiljem mõõdeti tulemusi, võrreldi nendega, kellel tavaline õppekava. Leiti, et need, kes olid programmi läbinud ja polnud veel seksuaalelu alustanud (umbes pooled), olid seda edasi lükanud, kasutasid enam kondoomi, kasutasid vähem alkoholi, nende hoiakud olid muutunud alalhoidlikumaks. Seega saab ennetada näiteks läbimõeldud õppekava järgi.

On leitud, et **kogu õppeprogrammi peaksid rohkem läbima sellised teemad nagu tervis ja inimõigused, sotsiaalsed teemad. Koolile suurem rõhk kui kasvatusasutusele, mitte tarkuse pähepanemise kohale.** Et õppekavas oleks

rohkem rõhk elus vajaminevatel oskustel. See on kaudselt nii HIV-i teema kui ka kõigi muude sotsiaalsete probleemide, mis me siin oleme rääkinud, teema. Suhteliselt elementaarne – need eluks vajaminevad oskused on suhtlemisoskus, kuulamisoskus, läbirääkimisoskus, keeldumisoskus (ei-ütlemine, enesekehtestamine), otsusetegemine, probleemilahendus, toimetuleku- ja enesejuhtimisoskus (enesehinnang, stressiga ja emotsioonidega toimetulek). Põhimõtteliselt peaks üle vaatama, kuidas õppemeetodid ja tunnitegevused neid arendavad. Ja võiksid olla ka praktilised treeningud. See eeldaks, et on inimesi, kes oskavad seda teha. Ja loomulikult praktilised oskused seoses AIDSi jms ennetamisega.

Seda suunda nimetatakse **life-skills based education – elus toimetuleku oskuste arendamisele põhinev haridus**.

Kirjandus

Hiiemäe, R. (2012). Katk ja AIDS – sarnaste fenomenide käsitlemine rahvapärarimuses. <http://www.folklore.ee/pubte/kuuldust/031Katkjaaid.html>

Churchwell, E. et al. (2001). HIV/AIDS: a challenge in the classroom. *Public Health Nursing*, 15, pp 257-262.

Pick, S. et al. (2007). Communication as a protective factor: Evaluation of a life skills HIV/AIDS prevention program for Mexican elementary-school students. *AIDS Education and Prevention*, 19 (5), pp 418-421.

Cuijpers, P. et al. (2002). The effects of drug abuse prevention at school: the healthy school and drugs project. *Addiction*, 97, pp 67-73.

Sotsiaalpedagoogika lasteaias

Miks on oluline kiindumussuhe lapse ja kasvataja vahel?

Millised probleemid on lasteaias?

Lasteaiakiusamine??

Mida vanemaks inimene saab, seda vähem ta näib ohvrina. Aga sotsiaalsete probleemidega lasteaialaps on küll ohver, keda on väga valus vaadata. Samas on see eagrupp, kus on veel suhteliselt efektiivne probleeme ennetada. Ja ühtlasi on see eagrupp, kus tegelikult nende probleemide ennetamisega tegeldakse siiski vähe võrreldes kooliga. Teatavasti ei pea algama laste (sotsiaalsed) probleemid koolis, vaid võivad (aga ei pea) alata juba varem. Koolis muutuvad probleemid lihtsalt märgatavaks, sest seal on suuremad nõudmised lapse toimetulekule. Humaanne oleks tegeleda probleemidega ja ennetada probleeme võimalikult vara. Seega lasteaias. Kahjuks ei ole lasteaias enamasti sotsiaaltöötajat või sotsiaalpedagoogi. Õnneks on paljudel juhtudel logopeed, kes peaks märkama tulevasi õpiraskusi (millele koolis kaasnevad enamasti ka käitumisprobleemid, kui laps hooletusse jätta). Kõikvõimalike probleemidega peaks seega tegelema kasvataja.

Muide, UNESCO programm „Haridus kõigile”, mis on omaks võetud ka Eestis, ütleb, et lasteaias võiks olla sotsiaalpedagoogi ametikoht. Aga see, kas lasteaias realselt sotsiaalpedagoog on, on iga lasteaias isiklik probleem. Ja tegelikult ei ole ju tähtis, mis spetsialist lasteaias tööle võetakse: kas psühholoog, sotsiaaltöötaja või sotsiaalpedagoog – probleemid, mida ta lahendama peab, on ikka samad. Nende spetsialistide ettevalmistus erinevateks probleemideks on muidugi erinev.

Sotsiaalpedagoogiline töö lasteaias

Sissejuhatuseks pisut *attachmendist*. See on Bowlby teooria aastast 1969 – kuidas väikelapse ja tema esimese hooldaja vaheline kiindumussuhe on aluseks lapse edaspidistele suhetele. Kiindumus on turvaline või ebaturvaline. Turvaline tekib, kui ema on lapse suhtes tundlik ja vastab lapse

suhtlemisele. Positiivne arengumudel lapsele on seega usaldusväärne ja toetav hooldaja (tavaliselt ema). Seega võiks kiindumus olla edaspidise emotsionaalselt mõnusa elu alus.

Aga tootsin välja **veel mõned aspektid**, mida on hiljem uuritud seoses kiindumusega ja just lasteaia seisukohalt: kiindumus ema ja (väike-) lapse vahel on teatavasti lapse edasise sotsiaalse ja kognitiivse võimekuse ennustaja. Baseerudes sellele samale kiindumusele oma ema vastu, tekib väikesel lapsel kiindumussuhe ka lasteaiaõpetajaga. (soe positiivne vastastikune usaldussuhe) **Ka see suhe ennustab lapse tulevast sotsiaalset ja kognitiivset võimekust!** Kusjuures on leitud, et kiindumus lapse ja õpetaja vahel on tugevam sotsiaalse arengu ennustaja, kui kiindumussuhe emaga (aga mitte kognitiivse arengu ennustaja). Näiteks on leitud, et lapsed, kellel on emaga äärmiselt ebaturvaline kiindumus – **kui neil on parem kiindumussuhe õpetajaga, on see positiivne märk nende tuleviku sotsiaalsetest suhetest** võrreldes lastega, kellel ei ole ei ema ega ka õpetajaga turvalist kiindumussuhet. **See asjaolu väärrib kindlasti meeldejätmist, sest see on vanemliku hoolitsuseta lastele tähtis kompensatsioonimehhanism!** Veel on leitud, et vanemad õpetajad loovad lastega kergemini kiindumussuhte, sest neil on kogemusi rohkem ja nad osakavad paremini üle saada negatiivsetest tunnetest näiteks probleemsete laste suhtes.

Veel huvitavaid seoseid uurimustest: õpetajad loovad kiindumussuhte kergemini tüdrukute kui poistega; raskem on luua rahvusvähemustega, käitumisprobleemidega lastega, õppimisprobleemidega lastega (samamoodi kõik need probleemid on kaudselt seotud ka ebaturvalise kiindumussuhtega emaga) – seega võib öelda, et kuigi kiindumussuhe õpetajaga on lastele kompensatsioonimehhanism, on just nende lastega raskem kiindumussuhet luua!

Lisaks – madalama sotsiaalmajandusliku staatusega (palk, haridus, amet) perede lastega on õpetajatel vähem kiindumussuhet kui kõrgema sotsiaalmajandusliku staatusega perede lastega. Siin on samuti palju lisafaktoreid, mis ka kaudselt mõjutavad laste arengut – deprivatsiooniring.

Näiteks: on olemas katse rottidega, milles leiti, et need rotiemad, kes ei hoolitsenud korralikult oma poegade eest – ei laku ja ei puhasta karvu – nende pojad teevad seda harvemini ka oma poegade ja need pojad, keda pole lakutud, nende okütoosiinisüsteem ei ole nii hästi arenenud kui hästihooldatud rotipoegadel. Seega võib hooldamine ja lähedus emaga kaasa tuua anatoomilisi muutusi. Seda ei ole (vist) uuritud inimestel.

Tsiteerin korra natuke **Juha Hämäläineni raamatut**. Sotsiaalpedagoogiline mõtteviis ja tegevus on tekkinud selleks, et ennetada ja leevendada sotsiaalset tõrjutust ja teisi sotsiaalseid probleeme pedagoogiliste vahenditega. Sotsiaalset tõrjutust süvendavad ühiskondlikud muutused ja kriisid: neist tekivad vaesus, madal haridustase, töötus, sotsiaalne deprivatsioon (deprivatsioon - ilmajäämine), valikuvõimaluste puudumine. Tulemuseks ühiskonna pakutud toest ja hüvedest ilmajäämine ja mõttetusetunne.

Lasteaias, kus laste probleemid ei ole veel nii spetsiifilised, seisneb sotsiaalpedagoogika lastele nn baasi loomises edaspidiseks toimetulekuks. See tähendab lastele sotsiaalsete oskuste õpetamist, neist hoolimist, kui keegi teine neist ei hooli. See tähendab ka lapsevanematega suhtlemist ja selle läbi nende kasvatamist, nõustamist, õpetamist, kasvõi otsest abistamist, kui leiate, et see kuulub teie tööülesannete hulka.

Kristi Kuuse (2007) bakalaureusetööst:

Töö autor leidis, et probleemid, millega lasteaiaõpetajad hästi toime ei tule on:

Probleemi mitte tunnistanud lapsevanem (saab vihaseks, kui keegi julgeb soovitada psühholoogi juurde pöörduda)

Diagnoosimist vajav laps (aga vanem ei võta midagi ette)

Vägivaldne laps (lööb teisi)

Sotsiaalsed probleemid (laps must, söömata)

Lõik ühe lasteaiakasvataja esseest aastast 2007 – millised on probleemid lasteaias:

1. Suhteliselt palju sotsiaalsete probleemidega lapsi ilmselt ei käigi lasteaias, sest vanemad võivad seda pidada liiga kulukaks või ei viitsi ei suuda sellega tegeleda.
2. Või siis sellistest peredest pärit lapsed, kelle vanemad pole tavatähenduses asotsiaalsed, kuid kes on liialt hõivatud materiaalse hüvede hankimisega vm ja kellel ei jätku aega/tahtmist/oskust või hoopis teadlikkust tegeleda oma lapse väärtushinnangute ja sotsiaalsete oskuste kujundamisega.

Nende viimatinimetatute laste arv kasvab ilmselt kiiresti. Neil lastel on puudulik arusaam eetikast ja moraalist, mistõttu nad ei oska ka suhelda ega käituda sobilikult erinevates institutsioonides ja olukordades. See oskamatus avaldub juba kõige lihtsamate viisakusvormelite nagu *tänan, palun, head aega jms.* mittetundmises või mittekasutamises. Sellised lapsed ei oska käituda väljakujunenud normide kohaselt poes, raamatukogus, teatris, näitusel, matkal, külas, ekskursioonil jne. Vastavaid kombeid pole neile lihtsalt õpetatud, pole vastavates kohtadeski käidud. Eetikal, moraamil, sotsialiseeritusel rajaneb aga suuresti hilisem toimetulek eluga.

Ettepanekud lahendusteks:

Mida siis ikkagi ette võtta et ennetada potentsiaalsed tõrjutust, sattumist käitumishälvikute kilda, tänavalaste hulka?

1. Esmalt oleks vajalik, et sotsiaaltöötajad omaksid õigust suunata asotsiaalsete perede kodused lapsed kohustuslikus korras lasteaeda.
2. Lasteaiaõpetajad vajaksid sotsiaalpedagoogika osas täiendharidust ja vastava suunitlusega õppe-kasvatustegevuse osakaalu suurendamist praeguste alushariduse õppekavadega võrreldes.

Millise meetodiga saab lapsi lasteaias sotsialiseerida, või mis see on, mille abil lapsed omandavad sotsiaalseid oskusi? See meetod on MÄNG.

Mäng

Mängida saab laps aga seda, mida ta on saanud kogeda ja mille tarbeks on tal olemas vajalikud vahendid või võimalus neid ise teha või millegagi asendada. Täisväärtuslik suhtlemine, mis on sotsialiseerumise põhialus, kujuneb paremini rollimängudes. Selleks, et laps saaks neid sisukalt ja loovalt mängida, peab ta olema käinud vastavates institutsioonides nõ. külas, ta peab olema näinud, kuidas vastavas kohas käitutakse-toimitakse. Ei piisa, kui kasvataja räägib rühmas teoreetiliselt, kuidas ja miks, sest laps õpib kaemuslik-praktiliselt, kogemusele tuginedes. Seega tuleb lastega palju enam praegusest **õppekäike** teha. Käia mitte ainult teatrietendust vaatamas, vaid ka tutvumas, kuidas see etendus sünnib; käia juuksuris ja raamatukogus, autoremondikojas ja postkontoris, muuseumis ja haiglas, poes ja kohtades, kust see poekraam pärit on. Tutvuda nendega nii, et oleks, mida ja kuidas mängida, et oleks omandatud ka käitumisreeglistik ja suhtluskultuur vastavates institutsioonides.

Muidugi eeldab täisväärtuslik mäng ka vastavate rollimängukomplektide olemasolu, mida võib muidugi ka ise valmistada. Päris tööd õpib armastama laps, kes seda tööd on saanud mõnuga ja sisukalt mängida. Töö mittetundmine ja mittearmastamine aga ongi ju enamasti sotsiaalse toimetulematuse põhjuseks hilisemas elus. Lisaks töö mängimisele peaks au sisse tõstma ja vastavad võimalused looma ka päris töökasvatusele: oma väike peenar, lapike õueala, mõni elus loomake, kelle-mille eest hoolitseda; tõeline väike kööginurk ja töökoda ehtsate, kuigi väikeste töövahenditega

Samuti **aitavad väheste sotsiaalsete oskustega lapsi** raskete situatsioonide läbimängimine – ehk samuti **rollimängud**.

Seoses rollimängudega – üks levinud probleem lasteaias on **agressiivne laps**. Agressiivsusel on palju põhjusi – see võib olla kasvatuse tulemus, olla geneetiliselt päritud (erinev agressiivsuse tase), see võib olla psühhiaatrilise probleemi tunnuseks või hetke sisepingete väljaelamiseks. Nii väikest lapsel kui on lasteaialaps, on agressiivsus sageli selliste emotsioonide väljendus, mida ta muud moodi ei oska väljendada või abituse- või hüljatustunde väljendus.

Empaatiavõimete kujundamine ja rollimäng

Ükskõik, mil moel toimub situatsiooni läbimängimine, tähtis on, et lapsed lõpuks mõistavad teise inimese tundeid ja oskavad käituda ise tulevikus analoogselt olukorras. Üldine probleemi arutelu tekitab soodsa mikrokliima.

Taolisel viisil võib teisigi situatsioone maha mängida, mis rühmas on probleeme tekitanud:

- kuidas reageerida, kui sõber ei anna mänguasja
- kui sind narritakse
- kui sind lükati ja sa kukkudes said haiget jne.

- abistav on ka see, kui agressiivne laps mängib seda tegelast, keda rünnati jms.

Näide: lasteaias kästi hommikuringis sõbral käest kinni võtta ja kasvataja ei saanud paljude hommikute jooksul aru, miks see käes kinnivõtmise kuidagi välja ei tule. Lõpuks üks tüdruk ütles talle, et kõik need lapsed ei ole ju omavahel sõbrad ...

Uurimusi sõprusest ja äratõukamisest/kõrvalejätmisest:

Inimesed on sotsiaalsed olendid. Üksijätmine ei ole neile normaalne. Inimeste ühiskond on keeruline oma rollide ja käitumistavadega. Lapsepõlves on kaaslaste poolt aktsepteerimine või hülgamine üsna olulise tähtsusega. See võib-olla märgilise tähtsusega ülejäänud elu jaoks. Õnneks inimene suudab muutuda. Seega ei ole kunagi hilja aidata.

Üks on selge – lapsed kellel on hälbiv või negatiivne sotsiaalne käitumine, jäetakse sageli kõrvale (näiteks agressiivsus või sotsiaalne tagasitõmbumine, hüperaktiivsed lapsed on sageli need, keda ei sallita - sh õpetaja poolt). Ja samas – kui nad on kõrvalejäetud, siis on neil veel vähem võimalust arendada oma sotsiaalseid oskusi ja probleem süveneb. Longituuduurimused on näidanud, et see variant: hälbiv käitumine+kaaslaste poolt kõrvalejätmine mõjutab kahjulikult inimest kogu elu jooksul.

Järeldused kooliedukusele: varane kaaslaste poolt hülgamine on seotud ka tulevaste akadeemiliste raskustega koolis kuni koolist väljalangemiseni. Arvatakse, et põhjus on halvas sotsialiseerumises.

Need, kes ei ole lapsepõlves aktsepteeritud on hiljem tunduvalt sagedamini seotud antisotsiaalse käitumisega – põhjuseks see, et nad leiavad endale endasugused sõbrad.

Seotud ka hilisema depressiooniga. **Seega on oluline juba lasteaiaas kui väikeses sotsiaalses grupis jälgida suhteid ja püüda probleeme ennetada.**

Sõbrad ja vaenlased. Sõbrad tegutsevad koos ja meeldivad teineteisele. Vaenlaste suhe on ka vastastikune, kuid põhineb antipaatial. See võib olla vältimisest narrimiseni ja agressioonini. Lasteaialaste sõprus on lihtne: me mängime koos, ta annab mulle oma asju. Selles on oma sümmeetria. Vanemad koolilapsed hakkavad rääkima usaldusest jm keerulistest asjadest. Lasteaialapsed ei tunne veel oma ja sõprade vahelist sotsiaalset jõudu (nagu on näiteks ta enda ja tema ema-isa vahel). Probleemiga nad eelistavad pöörduda ikka vanemate poole, mitte sõbra.

Vaenlast tajutakse kui ohtu oma eesmärgile. Põhiline põhjus selleks on agressiivsus (keegi lõhub mu liivalossi ära või võtab vägisi mu mänguasja või ütleb inetuse).

Sõprus aitab sotsialiseerumisele kaasa – sest õpitakse teise lapse käitumismustreid, suhteid jms. Samamoodi aitab sotsialiseerida tõenäoliselt ka vaenlaste omamine (sic!).

Lapsed erinevad selle poolest, kas neil on vastastikkust sõprust. Vastastikuse sõpruse omamine tugevdab sotsiaalset kompetentsust. Ja see omakorda jälle tõenäosust, et omatakse sõpru.

Koolieelses eas on emotsionaalsete raskustega lapsed tõenäoliselt sõpradeta. Need, kellel on vastastikuse sõpruse kogemus, suudavad sulada gruppi alati kergemini. Nad on hiljem sotsiaalselt kompetentsemad, altruistlikumad, enesekindlamad, humoorikamad, neid ei narrita.

Vaenlastest: nii kiusajatel kui ohvritel on rohkem vaenlasi kui neil, kes sellest suhtest välja jäävad. Leitud on veel, et tüdrukud, kellel on vastassoost vaenlasi, neil on hiljem rohkem käitumisprobleeme ja emotsionaalseid probleeme, kui neil, kellel on samast soost.

Mündil on ka teine pool: kui lapsel on antisotsiaalsed sõbrad, siis see kindlasti ei mõju sotsialiseerumisele hästi, vaid laps omandab antisotsiaalse käitumismustri.

Sõprussuhted sõltuvad ka kunagisest ema-lapse vahelisest kiindumussuhtest: uuriti 4aastasi sõpradepaare, leiti, et paar, kus oli mõlemal olnud turvaline kiindumussuhe emaga, nende suhted olid harmoonilisemad, vähemkontrollivad, tundlikumad, kui paaridel, kus ühel oli olnud ebaturvaline kiindumussuhe. Ja turvaliste paaride sõprus kestis kauem. Samuti on turvalise kiindumussuhtega lastel vähe ebasümmeetrilisi ja negatiivseid sõprussuhteid koolieas.

Seega – pöörake tähelepanu oma laste sõpradele ja aidake nende sõprusel õilmitseda.

Uurimusi lasteaiakiusamisest:

- On leitud, et **koolikiusamine ja vägivald** (mis tipnevad kiusatava koolist väljalangemisega ja kehva edukusega) algab juba lasteaias: sellises vormis nagu sotsiaalsetest suhetest tagasitõmbumine, agressioon kindla lapse vastu, kindla lapse vältimine. Aga oluline on just, et keegi ei taha selle lapsega mängida – see on seotud rohkem poiste tulevase vägivallaohvriks olemisega.
- Veel (lasteaia)kiusamisest: Uuriti 5-7 a alaste sotsiaalseid oskusi ja ohvriks ja kiusajaks olemist. Leiti, et võrreldes nende lastega, kes ei olnud kiusamisega seotud ei ohvri ega kiusajana, olid ohvrid rohkem kuulekad/allaheitlikud, neil oli vähem juhioskusi, nad olid enam tagasitõmbunud, rohkem isoleeritud, vähem kooperatiivsed, vähem sotsiaalsed ja neil ei olnud tihti mängukaaslast.
- Kiusajad olid vähem prosotsiaalsed, aga neil oli rohkem liidrioskusi kui mittekaasatud lastel, neil oli rohkem sotsiaalseid suhteid ja suhete hulka kuulusid sageli teised kiusajad ja ohvrid. Järeldus – kiusajatel ja

ohvritel on kindel käitumismuster juba lasteaias. Ohvritel on vähem sõpru, mis teeb nad psühholoogiliselt ja sotsiaalselt haavatavaks kiusamisele ja ahvatlevaks märklauaks. Teiselt poolt – kiusajate mängukaaslased on enamasti teised agressiivsed poisid, mis omakorda võimendab agressiivsust.

Mida teha

- Ennetamine indiiditasemel ei ole sageli efektiivne (mõelge, et tegu on ju lasteaialapsega!). Reeglina on see kogu lasteaiarühma probleem. Ohvritel on probleeme piiride kehtestamise ja tõhusa enesekaitsega ning enesekehtestamisega. Aga sellest on kasu ikkagi vaid siis, kui tegeldakse kogu rühmaga paralleelselt. Esiteks peaks mitteseotud lapsed ja täiskasvanud õppima märkama kiusamist kohe, kui see tekib. Ja sekkuma, kui kedagi on rünnatud. Ning olulised on veel 2 asja, et kogu asi õnnestuks: 1. Kiusamist kui sellist peab avatult arutama kogu rühmaga ning kehtestama selged reeglid selle vältimiseks; 2. Ohvril peaks olema vanem „sõber”, kes on palutud teda kaitsma. Kaugem eesmärk on kindlustada sõbralikud suhted rühmas ja vältida osade laste isolatsiooni jäämist, kaasates neid teadlikult tegevustesse. Aga asi pole ainult ohvrite kaitsmises.
- Ka kiusajad peaksid lõpetama oma sellise tegevuse. Sest tavaliselt kaaslased ei suhtu neisse sellepärast nii halvasti, et nad selle ise lõpetaksid. Reeglina ainult kasvataja reageeringutest ei ole kasu. Kogu rühma peab õpetama nägema kiusamiskäitumist ja vastavalt reageerima. Kui sellised reeglid on paigas, lõpetavad kiusajad sellise käitumise peatselt, sest nende sotsiaalne staatus hakkab langema. Meenutan veelkord, et tegu on lasteaiaga – siin on kõik ikkagi väga sõltuv lasteaiaõpetajast. Reeglina ei teki sellist olukorda, kus õpetaja ei

oleks autoriteet. Ja kõige alus on see, et lasteaiaõpetaja üldse teaks midagi lasteaiakiusamise olemusest, et seda üldse märgata.

Seega - lasteaed ei ole tegelikult koht, kus oleks oluline õpetada akadeemilisi oskusi kooliminekuks. Olulisemad on sotsiaalsed suhted. Võrreldes sellega, et laps ei oska kooli minnes lugeda, on pisiasi näiteks kiusamise ohvriks olemisele kogu kooliaja vältel. Muidugi oleks hea, kui ta lugeda jms ka oskaks, aga see ei ole primaarne.

Veel uurimusi lasteaiast ja käitumisprobleemidest:

Kompensatoorsed tegurid käitumisprobleemidele. Käitumisprobleemid (varasteks tunnusteks: agressiivsus, antisotsiaalsus, hüperaktiivsus, tähelepanematus, impulsiivsus – mõni neist) - enamasti need lapsed ei jõua põhikooli lõpetamiseni. **Kaitsvad tegurid:** lapsel on keskmisest suurem ärevus ja prosotsiaalsus. Sest ärevus on seotud halva tulemuse vältimisega ja prosotsiaalsus sotsiaalsete suhete olulisusega ja sotsiaalse tunnustusega. Kui üks neist tunnustest on olemas, on neil lastel suurem tõenäosus oma haridustee lõpule viia (haridus on teatavasti üks lüli, millega saab katkestada deprivatsiooniringi). Kompensatoorne roll ka **lapsevanemate kasvatustiilil:** soojus, reeglite kehtestamine, vaimne stimulatsioon ja positiivne kaasamine pereellu. **Lasteaiaõpetaja** nn juhtimisstiil – ehk tema nägemus, kui palju on vaja rakendada kontrolli, et hakkama saada käitumisprobleemidega – kui õpetaja suudab kasvatada lapse enesekontrolli, kus laps lahendab mingi ülesande või probleemsituatsiooni aktiivse iseenda tegevuse kaudu aktsepteeritavalt. Ehk siis – laps peab tundma iseseisvust. Vastasel juhul ei arenegi tema eneseregulatsioon. Selline autonoomne lapsekeskne tegevus kasvatab ühtlasi positiivset suhtumist koolisse. Kui õpetaja stiil on selline,

mõjub see käitumisprobleemidega lastele kompensatoorse tegurina. (tavaliselt rakendatakse käitumisprobleemidega lastele just lisakontrolli)

Alaline küsimus: Milline käitumisprobleemidega laps on tegelikult nii probleemne, et peaks spetsialisti abi otsima? Kuidas eristada?

Käitumisprobleemid on tavaliselt kõige sagedasem põhjus, miks lasteaialaps üldse psühhiaatrite või psühholoogide vaatevälja satub. Samas, see on kriitiline aeg iseseisvuse kujunemisel ja enamikul lastest on mingil ajal mõni käitumisprobleem. See teeb kliinilise hindamise keerukaks.

Enesekontrolli areng on lasteaialapse üks olulisemaid arenguülesandeid. Frustratsioonitaluvus, kiituse hiline mine, läbirääkimisoskus, käitumise paindlikkus, sisemised standardid, käitumisoskused, sotsiaalse maailma laienemine kaaslastele - need ise või nende alged arenevad jõudsalt eelkoolieas.

Selles vanuses on seega väga raske eristada tüüpilist ja atüüpilist käitumist, sest lapsed ei arene täpselt ühtemoodi, nende kodune taust on erinev ja ka normi varieeruvus on lai. On olemas erinevaid teste, kus jälgitakse lapse ja vanema suhtlemist kodus või laboris. Või ainult teste vanematele, või jälgitakse vaid last jne. On leitud 3 olulist valdkonda, mida saab diagnoosimisel kasutada: **käitumise kontroll, emotsioonide vaheldumine ja sotsiaalne orientatsioon.** Siin on muidugi erinevad normid vastavalt vanusele. Aga üldiselt:

Käitumise kontroll: lapse võime reguleerida oma käitumist vastavalt sotsiaalsele olukorrale ja emotsioonidele. Probleemne laps reageerib muutustele agressiivselt.

Emotsioonide vaheldumine peegeldab lapse võimet muuta oma emotsiooni intensiivsust, kestvust ja kohasust emotsionaalselt pingelises olukorras. Probleemsed lapsed ei suuda toime tulla oma negatiivse emotsiooniga: nad reageerivad negatiivselt stressile, frustratsioonile, on pidevalt mossis, negatiivne emotsioon tekib kiiresti. Probleemideta lapsel on positiivne meelestatus ja nad suudavad negatiivset afekti tasakaalustada.

Sotsiaalne orientatsioon peegeldab lapse tundlikkust, huvi, seotust ja aktiivset osalust oma sotsiaalses ümbruses. Probleemsel lapsel on see puudulik: tal on empaatia vähesus, sotsiaalsed normid ei ole internaliseerunud (valetamine, tahtlik reegliterikkumine), sotsiaalsele survele ja osavõtupakkumisele agressiivselt reageerimine, antisotsiaalne käitumine (tahtlik häirimine, kiuslikkus). Tavaline laps on tundlik, initsiatiivikas, tal on sotsiaalsed toimetulekustrateegiad (abipalumine), prosotsiaalne käitumine (lahke, empaatiline).

Me ei hakka tegelema täpsete eagruppidega ja diagnoosimine on psühhiaatri te pärusmaa. Aga samas peaks õpetaja olema tundlik selliste märkide vastu – kui selline käitumine on:

1. ajas püsiv ja 2. oluliselt intensiivsem, kui teistel sama rühma lastel - peaks lapsevanemaga rääkima. Samas – nagu eespool mainitud – kõik need negatiivse käitumise vormid on väikestes doosides ja ajutise nähtusena normaalsed. Ka meil endil esineb neid, saati siis väikesel lapsel, kelle eneseregulatsioon alles areneb.

Kõige sagedasemad probleemid (kõik need väljenduvad lasteaiaaas Käitumisprobleemidena ja paljusid nii varakult ei diagnoosita) on:

Hüperaktiivsus ja kerge vaimupuue (muutub eriti aktuaalseks enamasti algklassides). Hüperaktiivsus – paljud probleemid võivad väljenduda pideva sebimise, keskendumisprobleemide ja impulsiivsusega. Lasteaialastel ongi need mehhanismid alles arenemas ja lapsed teatavasti ei arene kõik

ühtemoodi. Kui olukord on keskmisest tunduvalt hullem, ei pruugi ikkagi olla tegemist hüperaktiivsusega: see võib olla stress või ka mõni muu häire. Hüperaktiivsetel lastel alates sünnist üldiselt on probleeme unega, nad nutavad rohkem, ei keskendu eriti millelegi, on rahulolematud. Aga lasteaiaaivanuses seda reeglina ei diagnoosita. Hüperaktiivne laps vajab kindlat struktuuri päevas (päevakava seda enamasti pakub), vajab lühiajalisemaid ja jõukohasemaid tegevusi ja kiitust. Edaspidine elu saab tal nagunii raske olema kiituse mõttes. Talle peaks võimaldama eduelamusi, mitte teda pahaks lapseks tembeldama.

Töö probleemsete laste vanematega

Kõigepealt on kasvatajal / õpetajal vaja välja kujundada normaalsed suhted selle perega. Pedagoog võib ise delikaatselt soovitada vastavaid meetodeid või siis soovitada pöörduda psühholoogi poole. Võib juhtuda, et pole võimalik saavutada kontakti ema või isaga, sel juhul võib kasutada ära lastevanemate stendi, pannes sinna vastava sisuga informatsiooni.

Näiteks: mõned üldisemad soovitused lapsevanematele (ühe lasteaia stendilt):

- *Käitu tujutseva lapsega mõistuspäraselt: jonn ei taha karistust ega kommi, vaid kogemust, et rumal jonn kahjustab ainult jonnipunni ennast.*
- *Ära karista last iialgi äkkvihas. Elus tuleb siiski nii mõndagi ette: ära karda lapse käest vajadusel andeks paluda. See pole lapse silmis sinu alandus, vaid ülendus.*
- *Ära ela oma masendust ja toimetulekuraskusi järeltulija peal välja. Laps pole selles süüdi.*
- *Vägivaldset meest sa enam ümber ei kasvata - põgene*

Lasteaed annab paremaid võimalusi lapsevanemate kaasamiseks kui kool

Kokkuvõtte lasteaiaõpetajate grupidööst:

Kuidas osalevad lapsevanemad lasteaia töös?

Koosolekud

Peod

Sünnipäevad

Laste päev – perega (ühe lapse vanemad osalevad lasteaia ühel päeval)

Kodus tehtud asjad rühma (käsitööd, toidud)

Üritused

Hoolekogud

Õppekäigud lapsevanema töökohta

Aitavad remontida, õmblevad jms

Asendavad kasvatajat

Kuidas suheldakse lapsevanematega, kes kunagi kohale ei ilmu?

Kirjakesed

Telefoni teel

Püütakse tänaval kinni

Sotsiaaltöötaja kaudu

Kuidas „rahustatakse“ rahulolematuid lapsevanemaid?

Saadetakse juhataja juurde

Koheldakse/lohutatakse ise

Püüda küsida, milles probleem – palutakse täpsustada, püütakse koos lahendusi leida

Mida teete lapsevanematega, kes kasvatavad last „valesti“?

Nõustada/soovitada

Kirjandust

Arenguveestlused

Koolitused laste kasvatamisest

Internetileht

e-lasteaed teha?

Kutsuda rühma vaatlema

Kirjandus

O'Connor, E., McCartney, K. (2006). Testing Associations Between Young Children's Relationships With Mothers and Teachers. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 98, No. 1, 87–98.

Buhs, E. S., Gary W. Ladd, G. W., Herald, S. L. (2006). Peer Exclusion and Victimization: Processes That Mediate the Relation Between Peer Group Rejection and Children's Classroom Engagement and Achievement? *Journal of Educational Psychology* Vol. 98, No. 1, 1–13.

Wakschlag, L. S., Leventhal, B. L., Briggs-Gowan, M. J., Danis, B., Keenan, K., Hill, C., Egger, H. L., Cicchetti, D., Carter, A. S. (2005). Defining the "Disruptive" in Preschool Behavior: What Diagnostic Observation Can Teach Us *Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol. 8, No. 3.

Kuuse, K. (2006). *Võrgustikutöö olukorrast ja võimalustest koolieelses lasteasutuses*. Seminaritöö, TÜ eripedagoogika osakond.

Haridusfoorum (UNESCO programm „Haridus kõigile”)
<<http://www.haridusfoorum.ee/index.php?page=eesmargid#007>>

Sonja Perren and Francoise D. Alsaker (2006). Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in Kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* Vol. 47, No. 1.

Õpetaja vaimne tervis

Miks on õpetajate vaimne tervis ohus

Kuidas väljendub läbipõlemissündroom ja kuidas seda vältida?

Õpetaja jaoks on oluline hoolitseda oma psühholoogilise heaolu eest. See, kes selle tähtsa asja kahe silma vahele jätab, võib varsti oma töös läbi põleda. Niinimetatud 'rasked' lapsed klassis ja/või 'rasked' lapsevanemad on kahtlemata oluline tegur läbipõlemise tekkel. Õpetajad on rohkem kui teiste sotsiaalsete erialade spetsialistid ohustatud läbipõlemissündroomi poolt.

Üks asjaolu, mis võib segada õpetajal ennast hästi tunda, on müüt ürgselt heast õpetajast, tõelisest maa soolast, kes:

- ... kontrollib kõikide õpilaste käitumist kogu aeg
- ... paneb kõiki õpilasi oma korraldusi täitma
- ... saab igast õpilasest igas tunnis kätte tema parima
- ... viha õigustab piisavalt ja täielikult tema poolt rakendatud karistusi
- ... teab, et õpilase käitumine on alati lahutamatu osa tema isiksusest

See müüt on ehk alateadlikult kõigis õpetajates ja on üks põhjusi, millest läbipõlemine alguse saab.

Läbipõlemissündroom

Näide ühe läbipõlenu mälestustest:

On pühapäeva õhtu, kuid lõõgastumise asemel koondad oma mõtted homsele tööpäevale. Tunned juba ette tülgastust, oled pahur ja pealtnäha põhjendamatult närviline. Vead ennast hommikul siiski vastumeelselt töökohale ja tunned iga rakuga, kui suur viga see on. Jälgid hoolega kella ja ootad kannatamatult lõunapausi. Tööd on küll palju, kuid keskenduda ei

suuda... Lükkad rahumeeli tänased kohustused homse varna ja hiilid veidi enne tööpäeva lõppu minema.

Aga kodus ei muutu olemine roosilisemaks – jaksad vaid telekapulti vajutada ja ignoreerid sõprade kõnesid. Kuldkalale oleks Sul kolm soovi: vaikus, rahu, uni. Sinu jõuvarud on otsas ja Sul pole retsepti, kuidas ennast ravida...

Esimesena kirjeldas seda psühhiaater Freudenberger 1974 (tööstuses) – kui idealismi ja tööentusiasmi kaotust. Maslach jt lisasid 1980ndatel veel kolm punkti:

1. Depersonalisatsioon – kus distantseerutakse teistest ja neid nähakse impersonaalselt; võib avalduda ka halbade hoiakutena õpilastesse ja töökeskkonda;
2. Vähenenud saavutustunne, enda tööd nähakse teistega võrreldes väheväärtuslikuna;
3. Emotsionaalne kurnatus, tuntakse end kui emotsioonidest tühjaksimetuna ja ollakse väga haavatav kõigi stressorite poolt.

Üldiselt on valdavad **negatiivsed (ehk siis puuduolevad) sümptomid**: energia, rõõm, entusiasm, rahulolu, motivatsioon, huvi, unistused, ideed, keskendumine, mängulisus, enesega rahulolu, huumor jne.

„Et läbi põleda, tuleb kõigepealt põleda”. Läbipõlemine tabab sageli väga sihiteadlikke inimesi, kellel on kõrged ootused iseenda ja töö suhtes, kes on lojaalsed ja vastutustundlikud.

Läbipõlemisjuhtumeid esineb sageli arstidel, õpetajatel, reklaami- ja müügiagentidel ning riigiametnikel. Ohustatud on ka niinimetatud uute

majandusharude inimesed, kes töötavad finantsasutustes, meedia või IT-alal, kindlustusfirmades või telekommunikatsioonisektoris.

Ka kodused tingimused võivad soodustada läbipõlemist:

1. Ebaselged rollid, reeglid, eesmärgid kodus
2. Tehnostress (kodumasinad), infomüra
3. Hoolitseda tuleb liiga paljude inimeste eest ja sinul on nende kõigi ees ainueastutus
4. Vähe aega puhata ja perega olla, ebatervislikud eluviisid
5. Turvatunde puudumine, pereliikme töötus, konfliktid, alkoholism, sage kolimine

Õpetaja muudab haavatavaks veel see, kui ta töötab isoleerituna teistest õpetajatest (pidevalt oma klassiruumis) ja suhtleb vaid õpilastega.

Tegelikult depersonalisatsioon on kaitsemehhanism lõpliku ärakurnamise eest, tulemuseks on küüniline suhtumine õpilastesse ja õpetamisesse, mis aga on ainus viis jätkata, ehkki vähenenud jõudluse ja kvaliteediga. Samas aga depersonalisatsioon süvendab õpetaja isoleeritust ja omakorda suurendab veelgi riski läbipõlemiseks.

Läbipõlemise risk on ka oma töö nägemine kasutu ja seosetuna, samuti töö mittevastavus ideaalidele. See on sageli just noorte õpetajate probleem. Noortel idealistlikel õpetajatel on üldse

ennast väga lihtne väga kiiresti läbi põletada. Osades koolides määratakse neile **vanem mentor** – arvan, et see on väga vajalik asi.

Tegelemine läbipõlemissündroomiga

Õpetajatele ei ole tavaliselt ette nähtud supervisiooni nagu psühholoogidel ja sotsiaaltöötajatel vähemalt peaks olema. Aga see oleks väga vajalik asi. Samas toimub selline tegevus õpetajate vahel igapäevase suhtluse kaudu käigupealt – aga arvatavasti ei jõua see kõigini.

Kõige mõistlikum ja humaansem on inimeste läbipõlemist ennetada. Laiemas mõttes on see kooli direktori probleem.

Ennetamine

Esimene tase - ennetamine institutsiooni tasandil

Stressi saab ennetada juba ka institutsiooni tasandil. Koolidel on soovitatud:

- Nõustada õpetajaid õppekava või tundide planeerimise teemadel, sest see mõjutab neid klassis otseselt.
- Kindlustada õpetajale elementaarsed õpetamisvahendid.
- Teha kindlad töökirjeldused ja realistlikud ootused, et vältida rollisegadust ja ambivalentseid tundeid.

- Õpetajate ja administratsiooni vahel peab olema avatud suhtlemisliin, et kindlustada õpetajatele toetus ja tagasiside, see on samuti puhver stressi vastu.
- Soodustada professionaalse arengu võimalusi, nagu mentorlus, õpetajate omavaheline professionaalne suhtlus, see tekitab kindla identiteedi tunde ja vähendab ärevust.

Teine tase – varane märkamine

Keskendub probleemide varasele tabamisele – enne kui need kasvama hakkavad. (Indiviidi tasemel – et oleks võimalik toime tulla igapäevaste väljakutsetega. Eneseefektiivsustunne ja perspektiivitunde säilitamine – need on kui ärevuse puhvrid. Et ma saan hakkama ja kõik on normaalne

Varased läbipõlemise sümptomid on:

- Tunne, et ei soovi tööle minna või tegelikult puudunud päevad
- Raskused ülesandele kontsentreerumisel
- Tunne, et oled töö sisse uppunud ja sellega seoses ebaadekvaatsustunne endale võetud ülesannete suhtes
- Tagasitõmbumine suhetest kolleegidega või konfliktid nendega

- Üldine ärritustunne kooli suhtes
- Unehäired, seedehäired, peavalud ja südamekloppimine

Kolmas tase – läbipõlemissümptomite parandamine

Kui see on juhtunud – kuidas sümptome parandada. Kui stressitase on kõrge, siis enamasti ollakse sunnitud mõne olulise või paljude sündmuste tagajärjel otsustama mingi elumuutuse kasuks. Olemasolev tööturg ja õpetaja staaž mõjutavad otsust oluliselt. Kas nad leiavad tööd muus koolis, või teisel elualal. Või väiksema koormusega.

Troman ja Woods (2001) tegid uurimuse, milles uurisid ühe üsna „kehvakese“ kooli lahkunud ja jäänud õpetajaid. Õpetajad jagunesid kolme kategooriasse vastavalt sellele, kuidas nad reageerisid stressile ja läbipõlemisele:

- Osad lihtsalt lõpetavad töö õpetajana.
- Teised leevendavad stressi nõ madalamale nihkudes – otsivad vähem vastutusrikka rolli, töötavad vaid poole koormusega või on abiõpetajad, annavad osa ülesandeid teistele õpetajatele.
- Mõned õpetajad muudavad oma õpetajaidentiteeti – tegelevad huvialadega väljaspool kooli, pööravad rohkem tähelepanu perele ja sõpradele või lähevad paremasse kooli tööle.

Kokkuvõtteks:

Läbipõlemise tulemuseks on tunne, et ei olda võimelised igapäevaeluga toime tulema. Õpetajad peavad lapsi täis klassiruumis olema peaaegu iga päev, suhtlema sageli stressitekitavate lapsevanematega, administratsiooni jt., võivad saada suhteliselt vähe palka, vaatama, et õpilased alluksid reeglitele jms., seega pole mingi ime, et paljud võivad vahel tunda end läbipõlenuna. Iseenda stressiga toimetuleku õpetamine peaks kuuluma eripedagoogilise õpetajakoolituse hulka (sic!)

Õpetajad stressist:

1992 aastal küsitleti 244 õpetajat (USA), kes töötasid käitumisraskustega õpilastega. Küsiti, kuidas tööalane stress mõjutab nende elu.

Stressiallikad tähtsuse järjekorras olid:

- kooli ebaadekvaatne distsipliinipoliitika
- juhtkonna hoiakud ja käitumine
- juhtkonnapoolne hinnang õpetajatele
- teiste õpetajate hoiakud ja käitumine
- liiga suur koormus
- halvad tingimused karjääriks
- õpetajaelukutse madal staatus
- vähene arusaamine, mis iseenesest on hea õpetamine
- kärarikkad õpilased
- tegelemine peredega
-

Põhiline efekt, mille stress tekitas oli (olulisuse jrk):

- kurnatustunne
- frustratsioonitunne
- uppumistunne (täielik haaratus töösse, ise ei saa midagi muuta)
- stressi jõudmine ka koju
- süütunne, et pole tehtud piisavalt
- ärritustunne

Strateegiad, mis õpetajad väitsid olevat kõige edukamad stressiga toimetulekul (olulisuse jrk):

- tegelemine lõõgastavate tegevustega
- aja organiseerimine ja prioriteetide järjestamine
- alustama/jätkama/pidama dieeti ja tegelema spordiga
- probleemidest rääkimine kaasõpetajatega
- vaba päeva võtmine

Koolidepoolsed sagedamini kasutatavad strateegiad õpetajate stressi vähendamiseks olid (sageduse jrk):

- õpetajatele aja võimaldamine omavahel rääkimiseks
- suurem hulk arendavaid jm kursusi, koolitust
- rohkem positiivset tagasisidet ja austust töö eest
- enam toetust
- kindlustamine psühholoogilise või kirikliku hingeabiga
- enam võimalusi õppida erialastel kursustel käitumisprobleemidega õpilastest
- parema suhtluse tekitamine ja otsustamisse kaasamine õpetajatel administratsiooniga

Reeglid enesetunde tõstmiseks I

- hoolitsen enda eest, niisama kui teiste eest
- pean silmas oma ressursse, ei kurna end lõpuni, ei pea end ammendamatuks reservuaariks
- pean silmas oma erivajadusi
- kõikide palvetega ei nõustuta
- keeldumine ei põhjusta süütunnet
- vigu tehakse ja neist õpitakse, eksimatuid inimesi pole olemas
- ma ei suuda lahendada kõiki probleeme, saan vaid anda oma parima
- ma ei vaja pidevat kiitmist
- mul on õigus olla koheldud austusega kui intelligentne, tähelepanuväärne ja kompetentne inimene

Lõõgastumiseks kulutatud aeg on hästi kulutatud aeg!

Kirjandus:

Vandenberghe, R.& Huberman, M. A. (Eds.). (1999). *Understanding and preventing teacher burnout*. Cambridge University Press.