

Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis

Tervise Arengu Instituut

Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis

Kadri Järv-Mändoja, Kärt Käesel, Ene Pill, Maire Riis

Tallinn 2011

Koostaja: Siivi Hansen

Keeleline toimetaja: Helle Kalda

Autorid: Kadri Järv-Mändoja, Kärt Käesel, Ene Pill, Maire Riis

Fotod: Kärt Käesel

Kujundus: Puffet Invest

Trükk: Puffet Invest

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut

ISBN: 978-9985-9820-5-1

Tasuta jagamiseks.

Eessõna

Eesti tervist edendavate koolide võrgustiku sünnipäevaks võib lugeda 1993. aasta märtsikuu, mil esimesed kümme üldhariduskooli erinevatest paikadest liitusid liikumisega, mis aasta varem Maailma Terviseorganisatsiooni, Euroopa Nõukogu ja Euroopa Komisjoni algatusel sündis.

Liikumise eesmärgiks on ühendada tervise- ja haridusvaldkonna jõupingutused õpilaste ja õpetajate heaolu nimel, et arendada koolikeskkonda ja edendada tervislikku elulaadi ning ühtlasi arendada turvalist sotsiaalset ja füüsilist keskkonda mitte ainult kooli vaid ka paikkonna jaoks.

Oma olemuselt on tervisedendus protsess, mis võimaldab muuta tervist määravaid tegureid juhitavaks ning selle kaudu mõjutada inimeste tervist. Tervisedendus koolis on võimas tööriist koolikeskkonna kujundamiseks ning iga lapse või täiskasvanu heaolu tagamiseks. Ei ole valdkonda, mida ei saaks vaadata tervislikkuse kontekstis. Tervist määravateks teguriteks koolis on nii kooli juhtimine kui valitud viis õppekava täitmiseks, klassiruumide valgustus ja sisustus, õpilaste kaasatus koolieluga seotud küsimuste otsustamisesse või normide olemasolu ja täitmine. Seega ei ole tervisedenduse näol tegu koolirahvale ainult tervisteenuse või -hariduse tagamisega.

Olulisem kaunist interjööri ja kuldmedaliga lõpetajate arvust on koolis valitsev psühhosotsiaalne atmosfäär. Enam kui kahekümne aasta jooksul edukalt töötanud vaimse tervise edendamise programmid näitavad, et kui kool peab tähtsaks vaimse tervise edendamist, väljenduvad tulemused õpilaste paremas psühholoogilises kohanemises, sallivuse ja enesekehtestamisoskuse tõusus, reeglite ja hea tava aktsepteerimises, õpiraskuste ja käitumisprobleemide, sh agressiivse käitumise ning puudumise ja väljalangemise vähenemises. Õpilased ja õpetajad on rohkem rahul nii enda kui oma kooliga. Ja loomulikult õpivad õpilased oma võimete kohaselt, mis väljendub tervikuna kõrgemas õppeedukuses.

Käesolev juhendmaterjal keskendub kooli vaimse tervise edendamise ühele olulisele aspektile – õpilase emotsionaalse seisundi märkamisele ja võimalike vaimse tervise probleemide ennetamisele.

Pedagoogi elukutse esitab selle valinule suured nõudmised. Ühelt poolt on vaja õpetajal iga õpilase individuaalsusega arvestamise oskust, teisalt kõigile lastele sobiva õpikeskkonna tagamise suutlikkust. Tuleb täita edukalt õppekava ning vastata ühiskonna nõudmistele ja ettekujutusele õpetaja rollist. Seega on tegelikult õpetaja õlul määratu vastutus, millega toimetulek ei pruugi olla kergete killast. Juhendmaterjal aitab lugejal mõista ka vastutuse piire, sest enamasti on lapse mure õpetaja mure ning paljud meist püüavad õpetaja ja täiskasvanuna laste probleeme lahendada, mis ei ole tegelikult meie võimuses. Teisalt õpetavad valusad kogemused ka probleeme vältima või vähendama, mis pole samuti lapse ega kutse-eetika seisukohast õige. Seega vajab õpetaja lisaks õpetamismeetodite valdamisele teadmisi ja oskusi, mis aitavad tal hinnata laste seisundit ja valida sobivat lähenemisviisi nii õpilasele kui probleemiallikale.

Juhendmaterjaliga tutvumine peaks aitama igal lastega töötaval inimesel näha käitumismuutuse või langeva õppeedukuse taga olukorda, mis seda põhjustab. Märkamise tähendab soovi mõista ja võimalust abi ning tuge leida. On üsna tavaline, et probleemkäitumisega õpilase tegevus või mõni

toimunud traumaatiline sündmus mõjutab kogu klassi või isegi koolipere igapäevaelu. Nõnda on kool omamoodi tervik, milles igaühe heaolu või selle puudumine ei jäta teisi mõjutamata. Seega on vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine oluline osa kooli tervisedendusest, millele tuleb vajalikku tähelepanu pöörata. Õpilase maailmapilt ei kujune ainuüksi läbi õppekava – arenevale isiksusele on sootuks määravam kooli igapäevaelu mõju.

Loodame koos autoritega, et juhendmaterjal on abiks kõigile, kes on kordki endale küsimuse esitanud – kuidas saan mina aidata? Samas jaganud ka teistega oma head tahet muuta seda, mida võimalik.

Edu ja jõudu soovides,

Siivi Hansen

Tervise Arengu Instituut
peaspetsialist

Õpetaja ja õpilase igapäevasest suhtlemisest

Kadri Järv-Mändoja

Hea õpikeskkonna üheks aluseks on õpetaja ja õpilase vaheline koostöö ja rahuldust pakkuv suhe. Ilmselt on aga iga laste ja noortega töötav täiskasvanu kogenud rõhuvat tunnet, kui õpetamise head püüded justkui vastu seina jooksevad ja suhted õpilasega pingeliseks muutuvad – see võib olla väga väsitav olukord ja võtta õpetamistahte. Head suhted õpilastega toovad aga õpetajale rõõmu ja energiat. Nii püsib jaks teha õpetamise keerulist tööd ja hoiduda läbipõlemisest.

Järgnevad suhtlemisnipid on abiks õpilaste ja lapsevanemate kuid ka kolleegidega lävimisel. Samuti toimivad need isiklikus elus. Eks lapsed ja täiskasvanud ole igal pool sarnased – kõik me vajame tähelepanu, tunnustust ja austust. Head suhted on siirad, neis pole näitemängu. Neil samadel põhimõtetel toimivad suhted kodus kui koolis, nii laste kui täiskasvanutega.

Esmapilgul võivad järgnevad näpunäited lihtsana tunduda, kuid nende rakendamine elus on veidi keerukam. Siinkohal kehtib vanasõna „harjutamine teeb meistriks“ ning kannatlikkus viib sihile. Mõni lugeja ehk mõtleb, et kõik see on kuidagi tehniline. Siinkohal tasub meeles pidada, et meil on omad harjumuspärased suhtlemismustrid ja neist erinev võibki võõristav olla.

Kuidas kuulata nii, et lapsel saaks sellest kergem?

Laps saab koolitarkust kõige paremini omandada siis, kui tema ümber on hästi toimivad suhted ning ta tunneb end turvaliselt. Õpetaja on lapse elus oluline täiskasvanu. Kodused pinged tulevad ikka kooli kaasa, mistõttu õpetaja oskus märgata ja juhendada last stressiga toime tulema on väga tähtis. Seda mitte ainult lapse jaoks, vaid õpetajale endalegi. Pinged väljenduvad poistel tavaliselt agressiivses käitumises, tüdrukutel aga kurbuses või endassetõmbumises ning sellised reaktsioonid võivad rohkemal või vähemal määral segada tundide andmist ning aine omandamist.

*Jüri jääb sageli kooli hiljaks ja tuleb hommikul klassi pahura või mornina. Ta viskab koti lauale, kolistab tooliga, „turtsub“ õpetaja peale. Õpetaja muutub pahaseks, sest raske on tunniga edasi minna. Endalgi läheb sellise segamise peale mõttelõng sassi. „Jüri, sa pole siin klassis üksi. Nii et võta vaiksemaks“, „kas saab ükskord vaikust“, „Jüri, palun ole vaiksemalt“, „lõpeta ära ja võta asjad kotist välja“ jne. Jüri aga ei tee väljagi ja jätkab segamist. Ühel hommikul proovis õpetaja aga Jürit **aktiivselt kuulata**. Tunni lõppedes läks ta poisi juurde ning lausus: „Mulle tundub, et sul on midagi juhtunud. Midagi on halvasti. Ma hea meelega kuulaksin, mis see on, äkki saan aidata.“ Poiss oli vait, vaatas õpetajale otsa ja hetkelise vaikimise järel rääkis tülidest, mis tal sageli hommikuti isaga on. Õpetaja kuulas ja aitas poisil iseenda tundeid väljendada. „Sa oled isa peale pahane“, sa oled enda peale pahane, et ei vasta isa ootustele“, „sa oled solvunud, et isa sind kamandab“ jne. Vestlus ei kestnudki kaua, kuid selle käigus nägi õpetaja poisi silmis rõõmsamat tulukest. Järgmisel korral, kui poiss tuli pahurana kooli, läks õpetaja kohe Jüri*

juurde ja küsis väga vaikselt ja rahulikult, kas kõik on korras või on midagi juhtunud. Küsimise peale poiss rahunes, sest õpetaja oli temast aru saanud. Vahel ootas poiss tunni lõppedes teiste klassist lahkumist, mossitas oma koha peal ja ootas, et õpetaja temaga räägiks. Ta oli leidnud kellegi, kes oskas teda kuulata ja keda ta aina enam austas. Mõne aja pärast ta ei oodanud tunni lõppedes enam mossitades õpetaja tähelepanu, vaid läks ise ütlema, et tal on mure.

Täiskasvanutena tahame kangesti õpetada. Kui lapsel on midagi halvasti, siis ütleme sageli „pole hullu“, „küll sa hakkama saad“, „ära nuta, läheb üle“ jne. Kui meil endil on suur mure või hirm, siis ei ole abi, kui meie lähedased ütlevad, et pole hullu. Probleemi vähendamine ei lahenda seda. Lapsed on öelnud, et sellised vastused nende murejuttudele ei kutsu enam edasi rääkima. Laps vaikib ja täiskasvanu arvab, et ongi kõik korras. Kuid tegelikult on mure hinges alles.

Samuti kipuvad täiskasvanud arvama, et üks või teine laps on halb ja nimelt segab tundi või käitub halvasti. Tegelikult on iga halva käitumise taga mingi põhjus. **Ükski laps ei ole halb, on olemas vaid ebasobiv käitumine, mis ei ole täiskasvanule vastuvõetav.**

Lapse ebasobiva käitumise taga on soov enda murest märku anda. Võib ka juhtuda, et mure muudab lapse rahutuks ja ilma, et ta ise oma käitumist mõistaks, ongi probleemid juba majas. Moraalilugemine, manitsemine ja karistamine lihtsalt ei toimi. Allaheitlikum ja kartlikum laps võib hirmust vait jääda, kuid mure ei kao. Enamus lastest aga jätkab sellist käitumist, muutes täiskasvanud aina kärsitumaks.

Mure on nagu sibul. Pealmised koored on vaid varjuks sisemisele siiruviirulisusele. Õpilane ei pruugi ka ise tegelikust probleemist teadlik olla. Laps, kes ütleb, et ta vihkab kooli, võib tegelikult karta kiusamist või rasket kontrolltööd. **Aktiivne kuulamine** aitab mure tegelikke põhjusi leida ja liikuda probleemi lahendamise suunas.

Kuulaja oskus ennast lapse „sussidesse“ asetada on selliste varjatud murede märkamise võti.

Kuidas aktiivne kuulamine toimib?

- Laps annab oma mõttemaailmast mingil moel märku (sõnad, käitumine, hääli).
- Kuulaja kodeerib saadud sõnumi lahti ja annab lapsele tagasisidet, et kontrollida, kas ta lapse tundeid ja mõtteid õigesti mõistab. Tagasi võiks „peegeldada“ nii lapse kehakeelt kui ka sõnu ja tundeid.
- Laps kinnitab, et kuulaja mõistab teda õigesti ja jätkab VÕI eitab seda ja püüab end selgemini väljendada.

Õpilane: Nõme ülesanne. Mina seda ei tee (viskab pliitsi ära).

Õpetaja: Sulle tundub, et sa ei saa sellega hakkama.

Õpilane: Alati olen mina kõiges süüdi. Vahet pole, mida ma ütlen!

Õpetaja: Sulle tundub, et ma olen ülekohtune sinu suhtes?

Anu kössitab koridorinurgas. Õpetaja märkab, et tüdruk on õnnetu ja läheb tema juurde.

Õpetaja: Sa oled kurb?

Anu: Ma ei taha matemaatikasse minna.

Õpetaja: Seal tuleb täna kontrolltöö. Sa kardad seda?

Anu: Ma ei oska seda üldse... Ja kodus on ka kõik sassis (hakkab nutma).

Õpetaja: Sa tunned, et kõik asjad kasvavad üle pea?

Anu: Jah, ma olen väsinud.

Kui laps on rahunenud, siis saab edasi arutama hakata, mida teha. Tihtilugu võib abi olla, kui lapse enda käest küsida, mida ta selles olukorras teha tahaks. Kui pinge on langenud, siis on lihtsam enda seest lahendusi leida.

Õpetajad ütlevad sageli, et neil pole aega kuulata. See on igati mõistetav, sest koolielu on väga kiire. Mured võivad lapse käitumise muuta palju segavamaks ja hiljem peame lahenduste leidmisele hulga rohkem aega panustama. Seega on aktiivne kuulamine vahend, kuidas oma tööd pikemas perspektiivis kergemaks teha.

Miks aktiivne kuulamine alati ei toimi?

- Kui õpilane küsib konkreetset abi või informatsiooni.
- Kui on väga kiire ja ei ole aega kuulata, siis jäta „uks lahti“. „Ma näen, et sul on midagi juhtunud. Ma pean praegu tundi minema, aga kui sa soovid rääkida, siis ma hea meelega kuulaksin sind peale seda tundi.“
- Aktiivne kuulamine ei toimi, kui oled väsinud ja tüdinunud. Sellisel juhul on teise kuulamine pigem ärritav või lähevad mõtted hajevile.
- Püüd rääkija tundeid tabada ja mõttes vastuse sõnastamine ei lase kuulata.
- Aktiivne kuulamine ei toimi, kui sinna sisse on põimitud hoopis õpetamine, moraalilugemine, selgitamine, sildistamine jm eneseavamist segav tegevus. Paraku kipuvad just need reaktsioonid kõige kiiremini tulema!
- Küsitlemine ei ole aktiivne kuulamine. Kuulajal tekib kindlasti soov küsida rääkija enda arvamust, selgitada kiiresti probleemi põhjus, süüdlane jne, kuid sellest pole eriti abi. Näiteks miks-küsimustele ei oska lapsed enamasti muud vastata kui „ei tea“ või siis on lihtsalt vait.

Mõned näited lausetest, mis takistavad kuulamist siis, kui lapsel on mure:

„Ma ju ütlesin sulle, et ära jäta järeltöö tegemist viimasele päevale!“

„Sa jääd ALATI oma asjadega viimasele minutile!“

„Mitte KUNAGI ei ole sul kõiki asju kaasas!“

„Sa oled lihtsalt laisk ja sellepärast ongi sul kehvad hinded.“

„Praegu on aeg, mil sa oma haridusele ja edasisele elule vundamenti rajad. Sa pead õppima, see on sinu töö ja kohustus. Ega ema-isa hakka ju sinu eest tulevikus tööd tegema? Sa oled juba suur inimene ja võiksid ise enda eest vastutada!“

„Mis tööd sa küll kunagi tegema hakkad, kui sa üldse ei õpi ega kooligi lõpetatud saa?!“ „Miks sa teda löid?“ „Kuidas sa sellise mõtte peale tulid?“ „Mida sa tunned?“ jne.

Aktiivse kuulamise plussid

- Laps saab võimaluse enda tunnetes selgust saada ning pinget vähendada. Segaduse ja umbmäärasuse tunne on enamasti kõige häirivamad.
- Mõtete väljaütlemine muudab need selgemaks.
- Lapsele on oluline teada, et tema jaoks tähtis inimene (seda õpetaja alati ka on) võtab teda sellisena, nagu ta on, ja ei hakka kohe õpetama või hurjutama („Ma ju ütlesin sulle...“, „ära muretse, kõik saab korda...“, „oled ikka laisk ja lohakas...“ jne).
- Kuulaja ei paku lahendusi. Murest rääkija võtab probleemide lahendamise eest rohkem vastutust. Nii on võimalik last iseseisvamaks muuta. Laps õpib ise toime tulema.
- Mure kuulamine muudab suhted soojemaks ja mõlemale osapoolle mõnusamaks.

Tunnustamine

Kuidas last kiita? Mida talle öelda? Kas „tubli“, „hea laps“, „hästi tehtud“ jm. Kui oled saanud hakka-ma millegi heaga ja ülemus ütleb sulle „tubli“ või „mulle meeldib see, kuidas sa selle probleemi lahendasid ja kuidas sa lapsega rääkisid“. Kumb kiitustest sulle rohkem meeldib? Enamasti rõõmustab meid pikem ja konkreetsem tagasiside.

Kõik vajavad tunnustust, et oma tööst rõõmu tunda ja endaga rahul olla. Samamoodi tahavad tunnustust lapsed. Ei ole tõenäoline, et nimelt tahetakse halvasti käituda. Lapse soov (ka teismelise) on saada positiivset tunnustust tema jaoks oluliselt täiskasvanult. Enamasti täiskasvanud ütlevad, mis on valesti ja häirib. Sagedamini võiks öelda aga seda, mis on hästi. Nii teab laps, mida ta järgmisel korral jälle teha võiks, et vanemal oleks hea meel.

Tunnustada saab iga last, ka kõige hullemat väänikut. Laps iseenesest ei ole halb, häiriv ja ebasobiv on hoopis tema KÄITUMINE. Kui probleeme on liialt palju, siis on väga raske lapse meeldivaid külgi märgata. Laps tundub lootusetult halb. Eks see ole inimlik reaktsioon, kuid siinkohal tasuks võtta aeg maha ja veidi mõelda, miks laps mingil moel käitub ja millised on head momendid.

Kui tahad, et sinu tunnustus tõesti lapsele korda läheks, siis hoidu „tublitamisest“ („sa oled nii tubli“, „hästi tehtud“, „hea laps“). Ole konkreetne ja too välja, mis sulle eriti meeldib või rõõmu valmistab ning põhjenda, miks see nii on. Kasuta positiivset mina-sõnumit.

Positiivne mina-sõnum väljendab kõneleja positiivseid tundeid ja räägib konkreetsetest positiivsetest mõjudest, mis teise inimese käitumisel kõnelejale on olnud.

Sõnumis võib olla kolm osa:

1. Mida tegi teine?
2. Kuidas see mulle mõjus?
3. Millised tunded mul sellega seoses tekkisid?

Positiivne mina-sõnum käib konkreetse tegevuse kohta (ei ole hinnang inimesele üldiselt). Seega saab seda anda ka kellelegi, kes meile ei meeldi.

Selgete positiivsete mina-sõnumite andmine võib teatud aja jooksul tekitada lapses **positiivse muutuse**. Laps vajab täiskasvanult positiivset tagasisidet, et sellega oma minapilti luua.

Tunnustamine on julgustav ja loob lapse arenguks head tingimused.

„Ma olen nii rõõmus, et sa õigeks ajaks tundi jõuad. Nii ei lähe mina oma tunni andmisega sassi. Ma olen sinu üle uhke.“

„Mul on väga hea meel, et sa tunnis kaasa töötasid. Seda oli hea vaadata.“

„Mulle meeldib, et sa oled sõbralik ja hea südamega. Sa oled alati teistele abiks.“

Klassile: „Mulle meeldib teile tundi anda. Teiega on tore.“

Kehtestamine

Sageli tuleb koolis ette olukordi, kus mitte lapsel pole muret, vaid hoopiski õpetaja ise on häiritud. Sagedased reaktsioonid segamistele on valjuhäälna „ära tee“, „lõpeta ära“, „jää vait“. Paraku ei ole sellistest ütlemistest palju kasu. Eriti teismeliste puhul võib taoline korralekutsumine hoopis vastupanu esile kutsuda (hakatakse veel rohkem õpetaja jutu vahele segama).

Õpilased ise on öelnud, et katsetavad vahel, kui kaugemale nad mõne õpetaja viia suudavad. Samuti ei tunne nad austust õpetaja vastu, kes suhtub lastesse üleolevalt ja kasutab ähvardusi. Vahel tuleb küll karm olla, kuid proovida võiks ka **kehtestavaid mina-sõnumeid**.

Kehtestav mina-sõnum ütleb teisele, mis tema käitumises on häiriv, mittesallitav, segav ja mis takistab mind vajaduste rahuldamisel.

Kehtestav mina-teade on **kolmeosaline**:

1. Mittesallitava käitumise kirjeldus (**hinnanguvaba** ja mittesüüdistav kirjeldus selle kohta, mida teine täpselt ütles või tegi). „Kui sa räägid minuga samal ajal...“
2. Käitumise konkreetne käegakatsutav mõju mulle (kuidas teise mittesallitav käitumine tegelikult mulle mõjus ja minu vajaduste rahuldamist takistas). „...siis mul lähevad endal sõnad sassi...“
3. Mõjuga seostuvad tunded (tunded mõju suhtes, mida teise mittesallitav käitumine tekitas). „...ja mul on klassi ees väga piinlik seista...“

„Kui sa pliatsitega mängid, siis ma ei saa tunniga edasi minna ning mul on halb tunne.“

„Ma jäin võistlustel päris raskesse olukorda, kui sa kohale ei tulnud. Olin mures, kas midagi on juhtunud ning keda leida sind asendama.“

„Kui sa tunnis ei kuula, mida ma räägin, siis ma pean sulle hiljem kõik uuesti üle seletama ja see on väga tüütu.“

Efektiivse kehtestava mina-sõnumi mõju:

1. Tekitab muutuse teise käitumises.
2. Säilitab lapse enesehinnangu, sest ei kõla nii ründavalt kui käsklused, sildistamine, ähvardamine jne.
3. Säilitab suhte hea kvaliteedi. Kui ma olen ennast avanud ja selgelt väljendanud, mis mulle ei sobi, siis laps tunneb, et temast peetakse lugu ja vastab õige pea samaga. Raske on ka vastu vaielda sellele, mida keegi väidab end tundvat.
4. Suurendab lapse iseseisvust. Kui ma annan teada, mida ma tunnen ja kogen, siis on teisel inimesel võimalik ka sellega arvestada. Mina-sõnum on pigem koostööle kutsuv kui ründav.

Miks sina-sõnumid ei toimi?

- See on ebaselge suhtlemine ja räägib teise eest.
- Ei sisalda teateid MINU kogemustest ega tunnetest.

Näiteid sina-sõnumitest ja neile vastavatest mina-sõnumitest:

„Lõpeta kohe see jutustamine ja hakka ometi tööle!“ – „Kui sa jutustad samal ajal kui ma ülesannet seletan, siis ma olen mures, et minu sõnad ei jõua kõik sinuni ja ma ei saa tunniga rahulikult edasi minna.“

„Sa oled tõeline pätt ja ma ei usu, et sinust ka kunagi asja saab!“ – „Mul on väga piinlik, kuidas sa koolikaaslaste suhtes käitud. Ma olen mures.“

„Kas sa kodus ka sellise prahihunniku sees elad? Korista kohe ära!“ – „Kui sa jätad prahi põrandale, siis ma pean selle peale tundi ise üles korjama ja ma olen sellest tüdinunud. Mul oleks väga hea meel, kui sa prahi oma pingi alt ära koristad.“

- Sina-sõnum põhjustab vastupanu, sest ta on alandav ja sageli ka vaenulik. Isegi kui meil ei ole plaanis midagi halba öelda, kõlab sina-sõnum ikkagi ründavalt.
- Sina-sõnum puudutab enesehinnangut ja neid pidevalt kasutades muutub lapse minapilt negatiivsemaks.
- Sina-sõnum kahjustab suhteid. Keegi ei taha tunda ennast alandatuna.
- Sina-sõnum piirab lapse võimalust omaalgatuslikult probleemi lahendada või käitumist muuta, sest ta ei mõista, miks tema käitumine sind häirib.
- Sina-sõnum ei kutsu last koostööle.

Veel mõned tähelepanekud:

- Kehtestav mina-sõnum toimib siis, kui seda öelda siiralt. Oma tunnete väljendamisega ei maksa üle pingutada („Ma lähen täiesti hulluks..“ *jm*), kuid õpetaja ei pea oma tundeid ka varjama. Kui on ühel hetkel klassi ees ebamugav seista, sest lärm on suur või juhtus midagi muud, siis võiks seda ka öelda.
- Kehtestav mina-sõnum ei toimi alati kohe esimese hooga. Vahel tuleb sama asja mitu korda öelda. Vahel tuleb ka pikemaid jutuajamisi pidada. Eks ikka selleks, et suhet lapsega lähedasemaks muuta ning seeläbi koostööd saavutada. Suhte loomisele aitab kaasa aktiivne kuulamine.
- On olukordi, kus ei saa kehtestavat mina-sõnumit kuidagi kasutada. Kui laps satub ohtlikku olukor-

da, siis ei ole mõtet talle hüüda pikka sõnumit, vaid kohe kiiresti reageerida. Näiteks ei märka laps ekskursioonil viibides lähenevat autot. Õeldes lapsele näiteks: „Kui sa autoteele lähed, siis sa võid auto alla jääda ja see oleks mulle väga ehmata v“, siis võib juhtuda, et õnnetus jõuab kätte enne, kui sa oma lause lõpetad.

Kui kodu arvab, et probleemi ei ole

Oma töös olen kogunud, et probleemid lastega lahenevad palju kiiremini, kui teha perekonnaga koostööd. Raskused saavad enamasti alguse kodust, seega peavad ka lahendused samast tulema. Sel põhjusel võib vestlus vanematega olla tõhusam kui tundide pikkune tegelemine lapsega. Õpilase käitumine võib muutuda juba ainuüksi seetõttu, et ta tajub kooli ja kodu vahelist infovahetust.

Vahel võib juhtuda, et vanem ei taha koostööd teha, sest tema meelest ei ole probleemi (või ta ei taha sellest midagi kuulda, sest ei oska sellega toime tulla). Veel keerukam on saada vanemaid mõne spetsialisti vastuvõtule. Näiteks võivad vanemad ehmata, kui kooli poolt tuleb soovitus pöörduda psühhiaatri poole. Vanemaid ei maksa selles osas hukka mõista, sest hirm näpuga näitamise suhtes on kahjuks veel üsna levinud ja paraku saab see hirm ka kinnitust. Kiputakse ju probleemseid lapsi ikka sildistama („see laps on ikka täitsa haige“, „juba tema isa käis meie koolis ja oli lootusetu, mida siis veel lapsest tahta“, „pätt mis pätt“ jne).

1. klassi tüdruk on tunnis vaikne ja sõnaaher. Kaasa ta eriti ei tee, istub oma pingis, joonistab, mängib pliiatsitega, vaatab aknast välja. Vahetunnis aga sageli lööb teisi, võtab teiste asju ja näitab muul moel kiuslikkust üles. Nii mõnigi kord on laps kooli tulnud ebameeldiva lõhnaga. Seetõttu hakkasid teised lapsed temast veel rohkem eemale hoidma ja teda pissipüksiks kutsuma. Peagi tekkis õpetajal suur mure, sest vanemad kolisid muudkui kokku ja lahku ning jagasid last vihaselt. Koolipsühholoogil tekkis kahtlus, et laps võib olla depressiivne ja vajab spetsialisti abi. Selle arvamuse kinnituseks tuli paluda vanemaid, et nad pöördusid psühhiaatri poole, kuid paraku hakkasid vanemad hoopis kooli süüdistama, et koolivägivallaga ei tegeleta ja nende last kiusatakse.

Mati (2. klass) on tormakas, rabistab asjadega, keerutab pingis ja hõikab õpetajale vahele. Oma võimetes on ta muutunud aina kahtlevamaks. Sagedased on hõiked „ma ei saa aru“, „nõme harjutus“, „jälle mina süüdi“. Vahel lööb ta ennast käega vastu pead või siis virutab pea kolksuga vastu lauda. Tundub, et ta ei tee üldse tööd kaasa. Küll on vaja mängida pliiatsitega, ronida lava alla, kõõluda tooliga või rääkida juttu. Ja selle poisi päevad ei ole ka vennad – vahel on ta rahulik, siis jälle nii rahutu, et tunni andmisest ei tule midagi välja. Õpetaja ja koolipsühholoog otsustasid, et vajavad lapse seisundi kohta rohkem infot. Lapsevanem aga väidab, et temal muret ei ole ja kodus on kõik väga hästi ning keeldub kooli tulemast.

Kuidas kutsuda vanemaid koostööle?

Vanemale võib tunduda, et probleem on hoopiski koolil ning väita, et kodus on kõik korras. Nii jäädakse ootama koolipoolseid lahendusi ise koostööd tegemata.

Vanemaid koostööle kutsudes võiks rõhutada, et kool vajab rohkem infot, et pakkuda lapsele võimalikult head õpikeskkonda. Näiteks võiks öelda: „*Mul oleks hea meel, kui saaksin teilt veidi rohkem informatsiooni. Teie tunnete oma last kõige paremini. Mulle on teiega koostöö suureks abiks, et lapsele kõige soodsamat õpikeskkonda pakkuda*“. Nii on vanemal raske kooli tulemast ja asja arutamast keelduda.

Ei maksa karta vanematele öelda, et nüüd oleks vaja mõne spetsialisti abi ja nõuannet. Õpetaja ei pea oskama kõiki probleeme lahendada. Alati on kasulik küsida nõu, kui ise enam ei oska midagi peale hakata või on kahtlus, et probleemid on tõsisemad. Kui õpetaja usub, et abipalumine ei ole tema oskamatus näitaja vaid üks väga mõistlik tegu, siis õnnestub vanemaid kergemini nõusse saada. Näiteks: "*Mul oleks väga hea meel, kui ma saaksin mõne spetsialisti nõu ja arvamust kuulda. Ehk oskab psühhiaater või psühholoog anda juhiseid, kuidas edasi toimida. Nii on võimalik lapsele kõige paremat pakkuda*".

Vanematel on raske keelduda, kui küsimus on nende lapsele parema õpi- ja kasvukeskkonna loomises. Iga vanem tahab oma lapsele head.

Koostööst keeldumise ja vaenulikkuse taga on tavaliselt ebateadlik hirm olla läbikukkunud lapsevanem. Sageli puuduvad vanematel oskused probleeme lahendada ning nad on abitud, kuid ei lase sel välja paista. Lapsevanemaks olemine ei ole kerge ja nii mõnelgi vanemal ei ole kogemusi ega eeskujut, kellelt vanemaks olemist õppida. Seega ei maksa vanemapoolseid rünnakuid, süüdistusi ega laimu hinge võtta. Muidugi on kergem öelda kui teha. Samas on võimalik vanematele ja lapsele tõhusamat abi pakkuda, kui mõista, et probleemide taga on ikka vanemate enda mure ja abitus, mitte õpetaja isiksus ja õpetamisviis.

Mida teha?

- Vastupanule reageeri aktiivse kuulamisega (vt „Kuidas kuulata nii, et lapsel saaks sellest kergem“).
- Peegelda vanema pahameele taga olevaid tundeid. Viha on vaid esmane reaktsioon. Sageli saavad inimesed vihaseks, kuigi on tegelikult ehmunud, mures, häbistatud, abitud, üksildased, pettunud jne.

Õpetaja: „Palusin teil kooli tulla, et arutada Miku käitumist ja õppimisega seotud probleeme. Eelmisel nädalal sai ta kokku 5 märkust. Ehk saame koos leida mõne lahenduse sellele olukorrale.

Lapsevanem ärrituses: „Need märkused tulid kõik ühelt õpetajalt. Oleme teistelt vanematelt ka kuulnud, et seal tunnis ei ole korda. Keegi ei kuula seda õpetajat. Ja Mikku ta ei salli. Mikk on öelnud, et tema saab alati märkuse, kuigi teised algatavad asja. Me ei tea, miks see nii on. Kodus meil küll selliseid muresid pole!”

Õpetaja: „Teile tundub, et õpetaja ei saa hakkama.”

Lapsevanem mõtlikumalt: „...Nojah... mitte nii, eks pois on meil ise ka siiski veidi kärsitu...ta on täitsa isasse.”

Õpetaja: „Tundub, et te olete ise ka mures, mida nende märkustega teha.”

Lapsevanem: „Oehhhh.... muidugi teeb see muret. Oleme poisiga kodus rääkinud, aga ikka ei midagi.”

Õpetaja: „Te olete täitsa tüdinud sellistest jutuajamistest ja märkustest.”

Lapsevanem: „Jah. Paha tunne on kohe. Ja ei oska midagi teha.“

Õpetaja: „Mõtleme koos, mida võiks ette võtta. Olen kogenud, et kui kodu ja kool koostööd teevad, siis leiavad ka lapse mured kiiremini lahenduse.“

Kooli süüdistavad vanemad

Probleemse lapse vanemad on ikka murelikud ja ärevad. Vahel on mure ja ärevus lapse pärast nii suur, et väljendub teiste (kooli) süüdistamises ja vastupanus. Sellist vanemat on raske aidata, sest ta võib iga koolipoolset märguannet pidada süüdistuseks, et ta pole piisavalt hea vanem olnud.

„Ma ei saa aru, mis teil siin koolis toimub. Täielik korralagedus.“

„Meil kodus selliseid probleeme ei ole. Te ei saa koolis lihtsalt hakkama.“

Lapsevanemad muutuvad kooli suhtes aina nõudlikumaks. Palju vastutust on pandud koolile ning õpetaja peab tegelema aina enam kasvatusküsimumustega. Võid õpetajana rabeleda ja anda endast kõik, aga ikka leidub vanemaid, kes ei ole kunagi rahul. See ei ole sugugi innustav. On aga mitmeid suhtlemisnippe, mida võiks kasutada, et kommunikatsioon muutuks tõhusamaks ja vastutus jääks rohkem kodule.

- Vanema pahameelt ei tohiks võtta isiklikult. Kuigi õpetajana oled palju vaeva näinud, aga ikka ei olda rahul, siis tasub mõelda, miks vanem nii reageerib (vt ka „Kuidas kutsuda vanemaid koostööle“). Ehk on ta ise abitu ja mures. Vahel on vanemad väga ehmunud, kui nende lastel ei lähe nii, nagu nad lootnud on. See on inimlik kaitsereaktsioon ja võib nii mõnelgi vanemal väljenduda pahameelena.
- Vanemate vastupanu ja süüdistuste puhul ära hakka ennast või kooli kohe õigustama (kuigi kiusatus võib olla suur). **Aktiivset kuulamist** kasutades saad vanema ärevuse vähemaks ja alles peale seda on võimalik vanemaga edasi arutada.
- Kui lapsevanem tõstab häält, siis on sul alati õigus ennast kehtestada ja jutt lõpetada. „Kui te minu peale häält tõstate, siis ma ei saa teiega edasi rääkida. Jätkame juttu siis, kui saame rahulikult arutada.“ (vt „Enesekehtestamine“).

Kasutatud kirjandus

Thomas Gordoni „Õpetajate kool. Kuidas tunda ennast õpetajana paremini“, Väike Vanker, 2006

Käitumisprobleemid koolis ja kuidas nendega toime tulla

Kärt Käesel

Käesolev raamat käsitleb vaimse tervise probleemide ennetamist koolis. Kahtlemata on siin väga tähtis roll kogu haridussüsteemil kui ka koolil organisatsioonina – milline on koolikorraldus, millised inimesed lastega töötavad, milline on koolikeskkond jne. N-ö rohujuuresandil loeb aga see, kuidas me õpilase probleeme märkame ja nendele reageerida oskame. Õpilase muredest annavad märku muutused tema käitumises, seepärast annabki käesolev artikkel ülevaate erinevatest käitumisega seotud probleemidest, mis koolis ja klassis ilmnevad, tutvustab laste hädade võimalikke põhjusi ning annab soovitusi, mida saab õpetaja sellistes olukordades ette võtta.

Laps, enesehinnang ja käitumine

Kindlasti algab kõik juba enne kooli. Lasteaiast kooli jõudvatel lastel on erinev enesehinnang, tunnete ja vajaduste väljendamise oskus ning tähelepanuvajadus. Laps, kelle tundeid pole väikelapseesas mõistetud või on neid ignoreeritud (vt peatükki laste väärkohtlemisest), erineb koolis lapsest, kes on õppinud oma vajadusi väljendada. Seega on lapse emotsionaalne areng, enesehinnang ja käitumine omavahel tihedasti seotud – hästi hoitud ja kasvatatud laps, kelle vajadustega on arvestatud, oskab ennast paremini väljendada, on enesekindlam, oskab paremini oma tähelepanu juhtida ning käitub üldjoontes paremini kui laps, kelle vajadustega ei ole arvestatud. Enamus lapsi on tublid, vähesed on kas väga head või vajavad abi. Meie, täiskasvanute, üks ülesandeid ongi sellised lapsed ära tunda ning neid mõista ja aidata.

Halvasti käituv laps on nuhtlus nii õpetajale kui kaaslastele. Kõige rohkem kannatab aga laps ise – on ju saadav tagasiside valdavalt negatiivne ja see omakorda toob kaasa enesehinnangu languse. N-ö maha trambitud, näägutatud ja muul moel traumeeritud laps oskab üha vähem oma vajadusi adekvaatselt väljendada ning endaga toime tulla, käitub häirivalt ning ebamõistlikult ja saab endisest rohkem riielda. Lisaks halvaksapanule võib talle osaks langeda vanemate või kaaslaste ignorantsus. Nii ongi laps sattunud lõksu, millest ta üksi ei pruugi välja rabeleda.

Vanemad lahutasid ja viitele õppivat aktiivset 10-aastast poissi jäi kasvatama isa koos oma uue naisega, sest siis ei lähe poiss hukka. Poisiga ei räägitud lahutusest, talle ei selgitatud asjaolusid, teda ei kuulatud. Kodus valitses range kord ja distsipliin, kuid hinded ja eriti käitumine muutusid sellele vaatamata järjest halvemaks. Kuna perekonnas väärtustati õppimist, tekitas selline asjade käik nii isas kui vanavanemates palju pahameelt ning ühise rindena töötati välja karistussüsteem. Poisile peeti pikki kõnesid, teda manitseti ja hurjutati. Poiss võeti ära jalgpallitreeningutelt, kus tal läks väga hästi ja oli pälvinud treeneri tunnustuse. Kui päevikus ilutses märkus või negatiivne hinne, järgnes karistus. Tunnustamise kord puudus aga sootuks. Õppimine ja käitumine halvenesid veelgi, poiss hakkas ennast vigastama. Ennast kirjeldas sõnadega "halb", "loll" jne. Psühholoog jõudis appi, nüüd läheb juba paremini.

Kes peaks sekkuma ja kuidas?

Lapse käitumisprobleemide põhjused võib väga laias laastus jagada kaheks: sotsiaalsed (perekonna päritolust, majanduslikust seisust, haridusest jne tingitud) ja tervisega seotud (haigused, sünnitraumad, närvisüsteemi eripärad, kerge vaimne alaareng jne). Muutusi käitumises ja toimetulekus märkab tavaliselt esimesena klassijuhataja või aineõpetaja (vanemates klassides). Sekkuma peaks inimene, kes oskab märgata ja tahab aidata – loodetavasti klassijuhataja. Kui juhtumi kohta on veidi infot kogutud, saab klassijuhataja otsustada, kas tegu on sotsiaalse probleemiga või mitte. Samuti hindab õpetaja võimalust ise last aidata, tehes perekonnaga koostööd. Vastavalt sellele peaks ta pöörduma eelkõige lapsevanemate, aga vajadusel ka sotsiaalpedagoogi, elukohajärgse lastekaitsetöötaja (sotsiaalsed probleemid) või koolipsühholoogi (muud probleemid) poole. Vaimsest tervisest lähtuvate probleemide puhul suunab koolipsühholoog lapse koos perega edasi psühhiaatri või teiste meedikute poole. Lastekaitsetöötaja teeb koduviisi või kutsub vanemad välja, kui lapse elu või tervis on ohus, kaasatakse politseid. Oma valitsuse abiga hangitakse perekonnale vajadusel ka materiaalselt abi ja nõustatakse.

Võrgustikutöö on lapse käitumisprobleemide puhul väga oluline, kuid alati peab silmas pidama ÜRO Lapse Õiguste Konventsiooni põhieeglit – **last puudutavates otsustes tuleb esikohale seada lapse huvid**. Kui lapsevanema või õpetaja huvid satuvad lapse huvidega vastuollu (lapsevanem ei ole nõus lapse suunamisega erivajadustega laste klassi, kus lapsel on soodsamad tingimused arenguks ja õppeks jne), siis tegelikult tuleks otsustada lapse tulevikku ja väljavaateid silmas pidades.

Koolis ilmnevad (käitumis-)probleemid ja lapse abistamine nende korral

Kordame siin üle kaks põhimõtet:

- Igasugune püüe last aidata, tema isiksust väärtustada ja enesehinnangut tõsta võib kaasa tuua käitumise paranemise.
- Last puudutavates otsustes tuleb esikohale seada lapse huvid.

Toome ära mõned tüüpilised pingelolukorrad koolielust, millega õpetajad päevast-päeva silmitsi seisavad. Vaatame, milles seisneb võimalik probleem, põhjus ja milliste lapse vajadustega ei ole eelnevalt arvestatud ning mida ta vajaks, et tema enesehinnang tõuseks ja toimetulek paraneks.

Raskused iseseisvalt töötada

8-aastane poiss ei suuda tunnis iseseisvalt töötada, vaid segab teisi või lihtsalt istub. Protesteerib vaikselt, õpetaja korralduse peale võtab pliatsist kinni, aga sellega jõupingutus ka lõppeb. Töötab kaasa vaid siis, kui õpetaja seisab kõrval ja juhendab ainuisikuliselt teda. Iseseisvalt tööd ei tee.

Probleemiks on siin puudulik eneseregulatsioon. Võimalik põhjus: liiga autoritaarsed täiskasvanud

lapse elus, liigne kontroll ja juhendamine. Laps vajab sammhaaval iseseisvumist, enda üle kontrolli saavutamist, isiklike saavutusi, mille üle uhke olla.

Protest ja vastupanu klassis

I klassi poiss avaldab klassis vastupanu, ei tööta kaasa, ei kuuletu. Ütleb valjult üle klassi, et talle ei meeldi, töövihikust täidab enda valitud ülesandeid, joonistustunnis joonistab enda väljamõeldud teemadel ja omas tehnikas jne. Sama teeb VII klassi tüdruk – protestib iga õpetaja korralduse peale, ironiseerib, õiendab, suure porina saatel hakkab tööle.

Probleemiks on siin piirid ja rollid, mis on kodus paigast ära. Laps peab kodus olema kas liiga järeleandlik või on tal peres nn täiskasvanu roll ja palju vastutust – peab nooremaid õdesid-vendi hooldama, vastutama pere heaolu eest jne. Laps vajab kogemust, et temast huvitatud täiskasvanu poolt juhendamine võib olla nauding, ta peab sammhaaval õppima täiskasvanut usaldama ja laskma tal juhtida. Last tuleks kiita iga sammu eest, kui ta õpetajat usub ja usaldab.

Raskused suhetes eakaaslastega

III klassi tüdruk tiirleb pidevalt õpetajate ja eriti oma klassijuhataja ümber, eakaaslastega suhtleb vaevalt, tunneb ennast mugavalt täiskasvanute seltsis. Samas on see koormav nii õpetajale kui ka tüdrukule endale – klassikaaslased naeravad tema üle.

Võimalikke põhjusi on siin palju. Näiteks ei suuda laps leida omavanuseid sõpru ja ta veedab enamuse aega täiskasvanute seltsis. Lapsel võivad olla ülehooldavad, klammerduvad vanemad, kes ei arvesta sellega, et normaalseks sotsiaalseks arenguks on tal vaja omavanuseid sõpru ja nende tunnustust. Laps vajab kogemust, et koos omavanustega tegutsemine võib olla tore. Selle kogemuse annavad algatuseks paaristöö, siis rühmatöö ja teised aktiivõppe meetodid ning ühistegevused.

Vihane ja endassetõmbunud laps

V klassi poiss tuleb esimesse tundi, koolikott lendab lauale, poiss ise on endassetõmbunud, suhtlemisvõimetu ja vihane. Õpetaja katsed alustada vestlust nurjuvad. Tundub, et päev on kohe algusest peale viltu läinud ja mitte midagi ei tule välja.

Võimalik probleem võib olla sotsiaalset laadi ja kui on väärkohtlemise märke (verevalumid, põletused, vorbid jne), siis tuleb pöörduda lastekaitseteenistusse. Kui kodus on olnud pidu, organiseerimatu kaos ja märul, siis on see lapse segadusse ja/või vihaseks ajanud. Laps vajab võimalust eemalduda sellest kaosest ja kinnitada endale, et ta on turvaliselt ja rahulikult koolis, kus teda mõistetakse ja hinnatakse. Laps peab saama maha rahuneda, tehes endale rahustavat tegevust – kõrvaklappidega

muusikat kuulata, lugeda, joonistada. Tegevuse eesmärk on pöörduda tagasi tavakäitumise juurde niipea kui võimalik. Tähtis on, et laps õpiks suhtlema ja oma tundeid väljendama – sobivad nii rühma- kui individuaalne töö koolipsühholoogi juures.

Ebakohaselt riides ja kriim laps

II klassi poiss tuleb kooli, nägu kriim ja kahvatu, riided mustad ja talle liiga suured – ühe käega hoiab poisike kõndides pükse üleval, teisega veab kotti järgi. Vahetusjalanõud on jälle kodus ja sokivarbas on auk. Käitumine on rahutu, laps ei keskendu ja on ärevil.

Võimalikud põhjused on siin sotsiaalset laadi või on vanemate vaimne tervis halb. Laps vajab, et kooli tulles oleks ta ilmale vastavalt riides, puhanud ja söönud, et ta jõuaks lõdvestuda, õppida, mängida ja leida sõpru. Tuleks pöörduda lastekaitse spetsialisti poole, et toetada vanemaid ja selle kaudu ka last. Kiita last ja vanemaid iga kord, kui laps jõuab kooli puhta ja tervena, ilmastikule ning koolipäevale kohaselt riides.

Ülereageeriv ja ülitundlik laps

IV klassi poisil on kogu aeg rusikas rullis. Iga kaaslaste poolt heidetud pilk võib algatada kakluse. Poiss on ülitundlik igasuguse info suhtes. Ärvardab, sõimab, vehib rusikatega ja alustab kaklusi – väidetavalt enda kaitseks. Selle tõttu ei ole tal enam sõpru, teised hoiavad temast eemale. Tema lärmakad katsed tähelepanu saada tekitavad uusi pahandusi.

Probleemiks on ülereageerimine ja ülitundlikkus, paljude konfliktide ja kakluste alus. Põhjuseks võib olla mitut liiki väärkohtlemine, madal enesehinnang pideva kritiseerimise tõttu, hooletussejätmine (vanematel on kiire), kiusamisohvriks langemine või lihtsalt ülierk närvisüsteem. Kiusamisest lähemalt vaata järgmises punktis. Ülereageeriv laps vajab turvalisust, vanemate hoolt, tunnustust jne – enamuse lapse vajadustest on siin rahuldumata, seega oleks ka lastekaitse sekkumine mõningal puhkul vajalik. Koolis aitab suhtlemistreening, turvalised koostöömängud, toetava ja turvalise täiskasvanu olemasolu.

Kiuslik ja/või riikas laps

II klassi tüdruk, ise tilluke ja habras, on pidevalt teistega riisus ja korraldab skandaale. Näpp süüdistavalt teiste poole püsti ja pisarast nõretav, teatab kibedat tõde klassikaaslaste kohta. Talle ei sobi mitte miski ja tema rahulolematuse on kõigile näha ning kuulda. Teine on lugu klassiõega, kelle meelepaha on alla surutud ja ta tegutseb vaikselt – valib ohvri, levitab kuulujutte, ässitab klassikaaslast üles, teeb nägusid, kirjutab roppe anonüümkirju... Tema on see, kelle pärast mõni laps ei taha kooli tulla – kiusaja.

Probleem on siin avalik või varjatud agressioon kaaslaste suhtes. Enamus kiusajatest on ise kiusatud

või muul moel väärkoheldud täiskasvanute või teiste laste poolt, see on õpitud käitumine. Paljudel kiusajatel on madal enesehinnang. Ka riiakus viitab madalale enesehinnangule ja rahulolematusele eelkõige iseendaga. Kiusaja on sageli täiskasvanutel n-ö jalge alla tallutud ja nad on pidanud sellega kohanema. Oma pingeid maandatakse teisi lapsi kiusates.

Kui aidata lapsel individina ennast avada ja olla väärtustatud persoon, suureneb lapse enesekindlus, ta saab hakkama ka keerulisemates situatsioonides, ei lange ta koolivägivalla ohvriks ja ei hakka ka ise teisi kiusama. Koolivägivalla ja kiusamise vähendamiseks (täiesti välja juurida seda sotsiaalset nähtust vaevalt õnnestub) sobivad nii rühma- kui individuaalne töö. Rühmas saab trennida ennast paremaks suhtlejaks ja edukamaks toimetulijaks, individuaalne probleemilahendus tegeleb eraldi ohvriga ning kiusajatega. Koolivägivalla ja kiusamise probleematikat käsitlevat kirjandust on eesti keeles piisavalt ilmunud.

Ohjeldamatu laps

III klassi poiss ei suuda maha rahuneda ega oma vihapurskeid ohjeldada ka siis, kui õpetaja seda tungivalt palub. Silmist lendab tuld ja pisaraid, suust valimatuid roppusi nii kaasõpilaste kui õpetaja suunas. Rusikad välguvad ja tihtipeale saavad süüta kaaslased kannatada...

Võimalik, et laps on sunnitud kodus oma viha ja meelepaha alla suruma ja ei saa seda väljendada, sest sellele võib järgneda karm karistus. Kodust kaasa tulnud viha on küll võib-olla õigustatud, aga purskub välja ebakohaselt ja valede inimeste suunas – kaaslastele ja õpetajale.

Laps vajab oskusi oma tunnete väljendamiseks ja ohjeldamiseks. Tal on vaja õppida ennast valitsema ja selle üle uhkust tundma. Näiteks võiks klassis olla mõtlemise tool, mida ta saab küsida siis, kui tahab oma tunnete üle järele mõtelda. Laps istub toolile eesmärgiga ennast maha rahustada. Aeg pannakse käima kella või taimeriga (suur munakell!), laps hingab sügavalt, loeb numbreid jne. Kiita saab ka selle eest, kui ta on nõus probleemist rääkima. Järgmises astmes – laps võib aega lugeda ka vaikselt oma näppudel, ilma taimerita. Ja kolmandas – laps ei kasuta rahunemiseks enam spetstooli vaid rahuneb kustahes. Kogu aeg saab kiita. Eesmärgiks õppida rahunema igas olukorras ja oma probleemi selgitama. Progressi võib tähistada kiituste, aukirjade, teadetega koju jne.

Tõrkuv ja käegalöönud laps

VI klassi poiss tõrgub süvenemast matemaatika (ka teiste õppeainete) ülesannetesse, korrutades, et niikuinii ei oska ja pole asjugi kaasas jne. Mõnikord siiski töötab kaasa, kui saab üks-ühele toetust õpetaja poolt. Töötab ka siis, kui klassi kutsutakse "appi" klassijuhataja, kellega poisil on hea läbisaamine.

Selline olukord viitab sageli ärevil lapsele, kes vajab julgustust või kes on hajeval erinevatel põhjustel. Mõnikord häirib laste loomulikku keskendumist perekond – vähe sellest, et lapsel ei ole oma tuba või privaatset nurgakest, mängib kodudes vali muusika või televiisor, lapse õpinguid katkestavad väik-

semad õed-vennad (rebivad ära vihikuid, joonistavad sinna oma pilte jne), ema-isa häirivad õppivat last oma korraldustega, kodus käib palju häälekaid külalisi jne. Nii ei olegi sellise pere laps kogenud pühendunud keskendumise rõõme ning pole tundnud rõõmu iseseisvalt tehtud ülesandest.

Laps peab õppima nautima probleemi lahendamist ja rahu keskendumist ilma ärevustundeta. Ta tahab tunda kiitust ja tunnustust selle uue oskuse omandamise eest. Õpetaja võib siin algatuseks ette valmistada tööd, mida laps suudab kindlasti teha ilma täiskasvanu abita, julgustada last ülesannet lõpule viima tema prestiiži kahjustamata. Nii mõistab laps, et seda tehakse tema abistamiseks mitte häbistamiseks ja ta kogeb süvenemise ja probleemi kallal töötamise mõnu.

Tagasimineku arengus

I klassi poiss tuleb peale talvevaheaga kooli ja on ära unustanud lugemise ja arvutamise. Ka käekiri on muutunud halvemaks ning tunnis kaasatöötamine lünklikumaks. Käitumine ei ole halvenenud – vastupidiselt, poisike on vaiksemaks muutunud ja pabinas.

Probleemiks on siin tagasineku lapse arengus pärast kodusolemist – võimalikud põhjused on sotsiaalset laadi, aga on vaja rohkem infot. Tagasineku viitab tõsisematele probleemidele. Lapse vajadused on ilmselt suures osas rahuldumata, kuskil on stressiallikad, mis tuleks üles leida. Mõnikord ei vasta perekond laste muutunud vajadustele – pere ei ole erinevatel põhjustel (madal haridustase, lamenenud tahte- ja tundeelu haiguste või alkoholismi tõttu jne) lapsele valmis pakkuma seda, mida ta vajab. Siis tuleks perest leida inimene, kes on valmis last aitama ja koostööd tegema – see võib olla vanem õde-vend või kaugem sugulane.

Ebakindel ja ärevil laps

VI klassi tüdruk täidab edukalt etteantud valikvastustega töölehti, kuid avatud vastustega loovamad tööd ei tule välja. Tüdruk on tubli, aga avatud küsimustele vastata ei suuda. Korrutab vaid, et ta ei oska.

Probleem on omane stressis lastele. Struktureeritud töö töötab rohkem edu kui avatud vastused. Lapsel on madal enesehinnang ja vähe enesekindlust teha otsuseid. Laps vajab turvatunnet ja otsustusvõimet arendavat tegevust. Struktureeritud tööd teha sammhaaval loovamateks, kiita, tõsta esile, innustada, toetada. Alustada lihtsalt sammhaaval, esialgu teha loov töö veidi struktureerituks. Kirjandites anda küsimused ette. Kunstis – joonista piirjooned või näidised. Stressirohkel perioodil vajab laps turvalist õppimissituatsiooni (juhendamist ja toetust) ja õnnestumisi. Siis võib jätta loovtööd tagaplaanile.

Raskused tunnustuse ja kiituse vastuvõtmisel

Kui seda I klassi poissi kiita, siis võib kergesti ise solvata saada, sest talle ei meeldi, kui teda mingi asja

eest hea sõnaga meeles peetakse. Ta ei usu kiidujuttu ja poriseb hea sõna peale, rehmab tagantkätt ja kõnnib minema.

Lapsel on raske kiitust vastu võtta ja selle võimalik põhjus on liigne ärevus ja madal enesehinnang. Lapsel on vaja õppida, et positiivne tagasiside tema kohta võib olla tõsi ja usaldusväärne. Alustama peaks emotsionaalselt jahedamate seisukohtadega, mis kinnitavad lapse tubli käitumist. Mida haavatavam laps, seda jahedamad kiitused peaksid olema. "Pole paha" koos respektiga öelduna on sobiv algus. Kiida nähtavate saavutuste eest, kui mõni töö on paremini tehtud, kui eelmised. Tõesta, mille eest sa kiidad (ma nägin ennist, kuidas sa oma sõpra aitasid ja see rõõmustas mind). Tõesta esile ja tõesta need iseloomujooned, mida sa tahaksid, et laps veel edasi arendaks (sinu kodutööd vaadates võib kinnitada, et see on täitsa ok). Mõõda tulemust ja jaga kirjalikke kiitusi ja aukirju.

Palju kaalus kaotanud ja teistmoodi käituma hakanud teismeline

VII klassi tüdruk kannab palava ilmaga pikkade varrukatega riideid, varjab oma käsivarsi, hoiab teistest eemale, on kahvatu ja kaalus alla võtnud. Tema nahk on ketendav ja kuiv, silmaalused tumedad. Kui ta tunneb endal õpetaja pilku, hakkab meeletult käituma "normaalselt", tõmmates sellega endale tähelepanu. Ta puudub palju, õpib vähe ja temaga on raske kontakti saada.

Põhjuseks talumatult madal enesehinnang ja suur sisemine segadus. Tagajärjeks noori inimesi laastavad söömishäired ja ennastvigastav käitumine – lõikumine. Laps otsib oma sisemisele valule kohta ja lokaliseerib selle oma nahal, lõikudes seda žileti, noa, kääride, naelade, klaasikildude jms-ga. Paljud noored ka matkivad seda tegevust, kraapides oma käsivarsi ja reisi nürimate vahenditega, endale tõsisemat viga tegemata. Mõlemal juhul tuleb viivitamatult spetsialisti poole pöörduda. Enda vigastamist ei tohiks segamini ajada rõngastamise ja tätoveerimisega, mis käivad koos moevoolude ning elustiiliga ja ei ole tavaliselt psüühikahäiretega seotud.

Muud märkimata probleemid

Koolis ette tulevate kitsaskohtade loetelu on kindlasti mitmekesisem. Nimetamata jäänud probleemide puhul soovitatakse järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Ebasobivalt käituvat lapse puhul tuleks luua strateegia eesmärgiga lapsele õpetada mõni uus oskus, mis aitaks tal oma probleemidega edukamalt toime tulla.
2. Selline töö peaks kestma 3-6 nädalat, et oskus kinnistuks ja positiivsed tulemused aitaks muuta ka lapse varasemaid hoiakuid.
3. Tulemused tuleks registreerida nädalalehtedele – nii näeb laps ise ka strateegia tõhusust. Kui probleem kahaneb (kas on rohkem häid tunde või on vähem pingelist käitumist), tuleks tegevust ikkagi jätkata 3-6 nädalani.
4. Kui koolis on probleemseid lapsi rohkem, siis võib nendega töötada eraldi grupis, mida juhivad koolipsühholoog.

5. Väga tõhus ja lõbus on töö segagrupis, kus osalevad õpilased käitumishindega mitterahuldavast eeskujulikuni. Siis täiendab elavam pool tagasihoidlikumaid ja kiiremad aeglasemaid. Sobivad ka temaatilised laagrid koolivaheaegadel, klassiüritused ja väljasõidud – kõik tegevused, mis toetavad enesehinnangut eduelamuste abil.

Haigusega kaasnevad käitumisprobleemid

Tihti on laps juba sündides teistsugune – paljud vaimse tervise hädad on pärilikud või sünnitrauma tagajärg. Paljud sellised lapsed jäävad kauaks diagnoosi ja ravita, tema kohta öeldakse lihtsalt “paha laps”. Kooli õppima tulles jääb ta enda vajaduste väljendamise ja õppimisega hätta, positiivseid saavutusi on kasinalt ning käitumisprobleemid ei lase oodata. Õpetajat aitaks, kui ta oskaks haigusel ja koerusel vahet teha – see aitaks paremini last mõista ning mitte vihastada – seepärast ongi mõnikord hea põhjusi teada.

Ka haigusega kaasnevatest käitumisprobleemidest ülesaamiseks peetakse üheks tõhusaimaks strateegiaks lapse enesehinnangu tõstmist lapse väärtustamise ja tema isiku tunnustamise kaudu. Esimene samm sellel teel on lapsega tuttavaks saamine – kes ta on, millised on tema huvid ja vajadused, mis talle meeldib ja mis mitte, milline on tema nn ressursid oma probleemidega toimetulekul. Hea suhtleja (nt hüperaktiivne laps, kelle probleemid on seotud ajukeemia eripäraga) väljendab ennast meelsasti ja tema vajaduste kohta on võimalik teavet saada, näiteks aktiivse kuulamise oskusi rakendades. Vähesed või puuduliku emotsionaalse väljendusoskusega lastele on kaaslastel raske tunnustust pakkuda, sest temast ei saa aru, teda on raske “lugeda”. Kinnistel lastel on raske ümbristevalt positiivset peegeldust saada ja enesehinnang kipub jääma madalaks - siin peaksidki “tõlkidena” appi tulema koolipsühholoogid ja tragimid õpetajad. Väljaspool klassi võib koolipsühholoogi abiga teha tööd väiksemates suhtlemisgruppides, mängida suhtlemismänge jne.

Tihti kannatab “lukus” laps mõne tervisehäire all – mutismi või valikulise mutismi all kannatav laps ei räägi, samuti häirivad eneseväljendust kogelemine ja muud kõnehäired – siin on vaja spetsialisti abi. Mõnikord segab suhtlemist ja koolis toimetulekut diagnoosimata kuulmislangu. Suhtlemise võivad raskeks teha kõik näitajad, mille poolest laps tunneb ennast teistest erinevana – näiteks ei tule õppimine nii hästi välja kui teistel või kipub nägu tegema omasoodu vigurit (tikid), mida laps kontrollida ei suuda. Mõnel juhul hakkab laps vigurdama, klounaadi tegema. Kurvemal juhul hakatakse oma nõrku kohti varjama teiste või enda vastu suunatud vägivallaga, tunni segamisega, õpetajale vastu rääkimisega jne. Karistuse hinnaga juhitakse kaaslaste tähelepanu ära sellelt, et tegelikult ei oska ülesannet klassi ees vastata. Aitaks õpiabi, enesehinnangut kergitavate eduelamuste pakkumine ja kui on mingi häire, siis selle väljaravimine.

Hüperaktiivsus

Istub väike valgete lokiidega tüdruk nagu ingel, kes kirjeldab ennast sõnadega „loll“, „paha laps“ jne. Ta ei tee nalja, ta arvabki nii, sest saab pidevalt oma nihelemise, asjade ümberajamise ja rabelemise eest

riielda. Käekiri on ka lohakas, hää on vali, kallistus on liiga kõva jne. Ta võtab palju ja korraga ette ning nii juhtuvad asjad, mida nimetatakse "pahandusteks". Kannatlik klassijuhataja saab temaga hakkama, aga põhikoolis hakkavad tunde andma aineõpetajad ja õppekava on raskem... Abi saab ta õpiabi rühmast – paremad hinded teevad tuju heaks. Ta on hüpi e hüperaktiivne laps.

Hüpopglükeemia

Ja seal ta on – oma vanuse kohta väga väike, armas, ajab segast juttu, itsitab, kolistab, pööritab silmi ja punetab, eelkõige segab tundi ja on täiesti kontrollimatu, küsib pidevalt jooma, ajab seosetut nilbet juttu jne – õpetajad ei ole nõus enam tundi minema. Klassikaaslased on kurnatud, osad vahetavad kooli. Teen katseid psühhiaatri juurde suunamisega, kutsume ema kooli, räägime. Selline jant kestab aasta, enne kui poiss kokku kukub ja haiglasse viiakse. Tuleb välja, et ta on juba kaua põdenud suhkrutõbe ja tema ärevus ning segadus on just sellest tingitud – need on hüpopglükeemia kõrvalnähud. Mida hilisemaks jääb ravi, seda suurem on kahju.

Valikuline mutism, kõnehäired

Väga salajane teise klassi tegelane ei ütle midagi. Mitte ainsatki sõna. Nii juba kaks aastat. Ema ütleb selle peale, et ta jah ei räägigi igaühega (õpetajaga), kodus pereliikmetega räägib. Arvatavasti on tegu valikulise mutismiga, aga last arsti juurde siiani saata pole õnnestunud. Samas on kaasõpilased hakanud ennast ebakindlalt tundma – miks ta ei räägi midagi? Õpetan lastele kehakeelt jälgima ja innustan neid poisist aru saama ka sõnadeta. Mulle ta kirjutab ja joonistab, veidi ka räägib. Töö väikeses suhtlemisrühmas oli ka tulemuslik. Ootame ja loodame, äkki ikka hakkab rohkem rääkima. Tahaks teada, mis on tema lemmikmultikas, lemmiktund?

Tikid - sundliigutused

Algklassides õpivad meil mõned väga salapärased tegelased. Kodus on laps nagu laps ikka. Koolis aga kurdab õpetaja, et laps teeb kogu aeg mingeid häáli. Välistan selle, et õpetajal on luulud (mingis asjas ikkagi peab kindel olema) ja asun asja uurima. Tagasihoidlikud psühhiaatrilased teadmised võimaldavad järeldada, et tegu on vokaalsete tikkidega, mis ei allu lapse tahtele. Ka silm tõmbleb kaasa – lihtsalt tikk. Last segavad tikid, kaaslased teevad märkusi, ta püüab tõmblusi varjata, aga seda ägedamalt need ilmnevad. Ema väidab, et tema pole tõmblusi näinud ega vokaalseid tikke kuulnud. Arsti juurde lubab minna, aga ei lähe. Poiss tikitab edasi. Töötan klassikaaslastega, jagan infot, et nad mõistaks – tikid ei nakka ja nad ei ole kontrollitavad, klassivend ei tee neid meelega. Kui rohtu saab, läheb üle.

Niisiis – kas laps on diagnoositud või mitte – normaalne enesehinnang ja enesekindlus on käitumisprobleemidega toimetulekuks tähtis. Normaalse enesehinnanguga laps suudab teha ka häid iseseisvaid otsuseid ja valikuid, millel omakorda põhinevad õppimine ja edukad sotsiaalsed suhted. Sageli

on käitumisprobleemidel lisaks sotsiaalsele ka meditsiiniline taust, mida perekond ei ole osanud märgata – siis tuleb leida võimalus ravile suunamiseks.

Enesehinnangu tõstmise võimalusi

Kuuesammuline plaan enesehinnangu tõstmiseks

Paljud teadlased üle kogu maailma pakuvad erinevate probleemide lahendamiseks üsna sarnast skeemi (strateegiat), mis Eesti kooliõpetajatele ammu tuttavad – kogu infot, sõnasta probleem, tööta välja plaan, vii see ellu ja vaata, kas toimis. Kui ei toiminud, siis proovi uuesti. Maineka Briti hariduspsühholoogi ja kauaaegse käitumisraskustega laste õpetaja Geraldine Mitchelli sõnul peaks lapsega kindla plaani kohaselt töötama vähemalt 6 nädalat (selle ajaga jõuavad muutused toimuda ja veidi kinnistuda) ning kogu aja vältel tuleks teha ülestähendusi lapse käitumise kohta – see annab hea ülevaate saavutatust. Plaani teeb ja tegevuse algatab õpetaja, kes on abivajava lapsega kõige rohkem seotud ning kaasab töösse oma kolleege – koostöö on väga vajalik, et saavutada paremaid tulemusi. Kui üks õpetaja toetab ja motiveerib ning teine selle kõik järgmises tunnis “maha teeb”, tekitab see kasu asemel kahju. Samas – ka üks turvaline ja toetav täiskasvanu koolis võib laste käitumise muutmisel teha suuri imesid.

Samm 1 – vaatlus ja info kogumine

Selleks tehakse tavapäraselt õpetajatevahelist koostööd, mitte ei anta õpetajate toas lapse kohta suulisi hinnanguid (küll see Karl oli täna paha poiss!), vaid täidetakse lapse kohta vaatluskaart esmaspäevast reedeni, iga tunni kohta – kirja pannakse hea ja halb käitumine, kaasatötamine, keskendumisvõime, abituse ilmingud, mõtlemis- ja analüüsivõime jne, mida tundi andev õpetaja tarvilikuks peab. Infokogumise eesmärk on teada saada, millistel tingimustel, kelle juuresolekul, mis meeleolus laps hästi töötab ja vastupidi – millised asjaolud n-ö käivitavad ebasoovitava käitumise. Last vaatlusest ei informeerita, küll aga peaks lapsevanemad toimuvaga kurssi viima. Vaatluskaarti on mugav valmistada tabelina, kus lehe ülal vasakult paremale märgitakse ära nädalapäevad ja ülevalt alla 4-7 lahtrit neil päevil toimuvate tundide ja pikema vahetunni jaoks. Oma tunni lahtri täidab seda tundi andnud õpetaja.

Samm 2 – lapse probleemi sõnastamine

Kogutud info põhjal teeb klassijuhataja (või muu õpetaja, kes plaaniga alustas) lapse käitumise koon-di: millal käitub laps halvasti/hästi, mis tingimustel töötab kaasa, jõuab edasi, millal hakkab tundi segama? Millised on lapse tugevad ja nõrgad küljed? Väga tähtis on teha kindlaks probleemide taust. Kui on märke kodusest väärkohtlemisest (laps on must, näljane, väsinud), siis peaks pöörduma elukohajärgse lastekaitsespetsialisti poole. Väärkohtlemisele viitavad ülereageerimised, füüsiline agressioon, keskendumishäired (vt peatükki väärkohtlemisest).

Samm 3 – tegevuse kavandamine

Nüüd pannakse klassijuhataja algatusel ja teiste lapsega kokkupuutuvate õpetajate-koolitõetajatega koostöös kirja plaan eesmärgiga suurendada positiivsete episoodide arvu. Millised on need situatsioonid koolis, kus laps kogeb edu, on tubli, saab ise ja õigesti hakkama ning leiab tunnustust ehk kuidas tugevdada lapse positiivset enesekäsitlust, suurendada tema vastutust ja pakkuda eduelamusi? Lapsele peab väga põhjalikult selgitama, mida temalt oodatakse ja et püütakse talle pakkuda seda, mida ta teatud probleemidega hakkama saamiseks vajab. Näiteks kui laps on keevaline, õpetada talle rahunemistehnikaid. Kui laps on konfliktne, teha temaga suhtlemisharjutusi. Eelkõige pakuvad koolis edu head hinded – seega on igasugune õpiabi kasulik. Kõik täiskasvanud premeerivad last hea käitumise eest ja korrarikumiste puhul kehtivad ka temale koolis kehtestatud meetmed. Pikemalt on tegevuste kavandamisest räägitud järgmises peatükis.

Samm 4 - tegevuste elluviimine käitumisprobleemide vähendamiseks

Käitumisprobleemide korrigeerimisele suunatud tegevus peaks kestma nii kaua, kuni lapse käitumine ilmutab püsiva paranemise märke. Õpetajad kaardistavad lapse käitumise igal nädalal vaatluskaardile – nii on lapse edu ja ebaedu tundide kaupa hästi jälgitav. Säilitatakse pidev tähelepanu soovitud käitumisele, ka siis, kui laps on negatiivne. Lapsega ei arutata halba käitumist ega räägita sellest tema kuuldes, keskendutakse vaid heale käitumisele. Reeglite rikkumise eest karistatakse õiglaselt vastavalt kehtestatud koolikorra ja minnakse oma tegevustega edasi. Õpetaja peaks püüdma keskenduda positiivsele ja olema aus. Kiitmise protsessi võib julgesti kaasata teisi kolleege ja lapse vanemaid.

Samm 5 – tulemuse hindamine

Nädalalehti analüüsid ja kolleegide-lapsevanematega aruteludes selgitatakse välja, kas lapse positiivne käitumine on sagenenud. Kui ei, siis kas negatiivne käitumine on muutunud vähem pingeliseks? Kas kavandatud tegevus on läbi viidud plaanipäraselt? Kui tegevus ei ole andnud soovitud tulemusi, tuleb plaani muuta või välja mõelda uus.

Samm 6 – uue strateegia planeerimine

Alati kõik plaanid ei õnnestu ja sellel on palju põhjusi. Mõnikord ei lähe asjad plaanipäraselt just eelkõige suhtlemis- ja kuulamistõkete tõttu (vt järgmine peatükk) st omavaheline suhtlemine ei suju. Mõnikord annab õpetaja ise õpilastele häid ideid (“Nii, ma lähen nüüd direktori ruumi. Kui ma tagasi tulen, siis ei taha ma sind, Mihkel, seal aknalaul küll näha!”) ja mõnikord on olukorrad liialt pingelised. Näiteks on lapsel lisaks sotsiaalsetele probleemidele ka meditsiinilised näidustused, kuid ravi

pole andnud tulemusi või on ravimitel kõrvaltoime. Ka kolleegidevahelised suhted või läbisaamine juhtkonnaga mõjutab töötahet ja õnnestumisi. Üks verbaalselt väärkohtlev tund (õpetaja karjub, ähvardab, sõimab, alandab, solvab) nädalas võib tuua märkimisväärse hulga lisatööd nii õpetajale endale kui tema kolleegidele. Suurt mõju avaldab lapse perekond ja seal toimuv – kõik kaotused, muutused ja elusündmused mängivad koolikäitumises suurt rolli.

Kui planeeritu ei tööta, tuleb midagi muuta, teha midagi teisiti, muuta eesmärki ja vaadata kogu lugu teiselt positsioonilt. Kasutegur on ka siin olemas – kogemuse võrra oleme rikkamad. Meeles tasub pidada õpilase enesehinnangu valemit: ühe negatiivse märkuse kohta tuleks teha viis positiivset märkust. Enesehinnangu tõstmiseks peaks seda kahekordistama – ühe märkuse kohta kümme kiitust!

Mäng – lõbus vahend muutuste tekitamiseks lapse käitumises

Mäng on inimese arengus tähtsal kohal ja kool on mängimiseks hea koht, sest on olemas ruum (klas-siruum, saal, spordiväljak, koridor), mängijad (õpilased) ja mängujuht (õpetaja või vanem õpilane). Õpetaja, kellel on oma lemmikmängude kogumik paberil või peas olemas ning kes on valmis neid lastega mängima, saavutab laste käitumises soovitud suunas suurepäraseid tulemusi. Mängu mõjul võib miski üsna äkki muutuda ja enamus muutusi on millegi jaoks head. Seega võib mäng olla tugev impulss positiivsete muutuste ahelas. Erinevate mängude kohta on Eestis ilmunud rohkesti kirjandust (vt kirjanduse loetelu).

Mäng on käitumisraskuste ületamiseks hea vahend mitmel põhjusel:

- Õpetab ennast ohjeldama, eneseregulatsiooni. Mängus paneb inimene endale ise piirid, kontrollib ennast, teeb ise reeglid ja järgib neid. Tänapäeval on lasteaias mängu osa vähenenud ja laste enesekontroll nõrgem.
- Õpetab oma ärevusega toime tulema – mängitakse ärevust tekitavad situatsioonid korduvalt läbi, ärevus väheneb (ajus mõtlev osa saab emotsioonide keskusega kontakti, nn pime ala väheneb).
- Koostöömäng on varajases lapsepõlves alus lapse sotsiaalsele arengule, laps õpib ennast tundma, ennast määratlema. Koostöös teiste inimestega, koostöömängudes hakkab nägema enda vajaduste kõrval ka teiste vajadusi. Mäng õpetab mõistma reegleid.
- Sõnamängudes, sõnastamise, arutelu või kirjutamise käigus, on kergem leida oma tunnetele (nii headele kui halbadele) tähendust. Miks mulle üks või teine meeldib/ei meeldi jne. Oma tunnete adumine ja sõnastamine on oluline osa emotsionaalsest intelligentsusest. Lapse mina-pilt tugevneb.
- Mängu mõjul võivad tekkida muutused mängija mina-kontseptsioonis – ta võib hakata tundma, mõtlema, käituma erinevalt eelnenust ja tulla seega varasemast paremini toime. See omakorda tõstab enesehinnangut, mis omakorda innustab uusi väljakutseid vastu võtma. Nii ongi mängija sattunud positiivsesse nn lõksu. Ülim eesmärk võiks olla eneseteadlik inimene koos oma tugevate ja nõrkade külgedega, mis on ka käitumisprobleemide vähendamiseks õige tee.

Edu meile kõigile!

Kasutatud kirjandus ja kasulike raamatute loetelu

- Levenkron, S. 1998. Cutting. Understanding and Overcoming Self-Mutilation. UK: W.W.Norton and Company Ltd
- Mitchell, G. 2001. Practical Strategies for Individual Behaviour Difficulties. UK: David Fulton Publishers Ltd
- Fisher, R. 2004. Õpetame lapsi õppima. Tartu: Atlex
- Fisher, R. 2006. Mõtlemismängud. Tartu: Atlex
- Friedl, J. 2004. Halva ilma mängud. Mitusada mängu toas ja õues. Tallinn: Tänapäev
- Gordon, T. 2003. Millist last tahate teie? Tallinn: Väike Vanker
- Gordon, T. 2006. Õpetajate kool. Kuidas tunda ennast õpetajana paremini. Väike Vanker
- Kidron, A. 2000. Leidlik meel. Tallinn: Mondo
- Kroom, G. 2004. Lõbusad ajaviitemängud. Tallinn: Odamees
- Lindquist, I. 2000. Mänguteraapia. Tallinn: OMEP-Estonia
- Mänd, M. 2005. Mänge siit ja sealt. Eesti lasteaedades mängitavaid mänge. Tallinn: Ilo
- Mc Key, M. jt. 2000. Suhtlemisoscused. Tallinn: Väike Vanker
- Newstrom, J., Scannel, E. 1998. The Big Book of Team Building Games. USA: McGraw-Hill
- Nõmme, A. 2005. Hüpi lasteaias. Soovitusi toimetulekuks hüperaktiivse lapsega.
- Raadik, S. 2001. Õpime mängides. Draamakasvatus lasteaias ja algkoolis. Tallinn: Avita
- Räägel, K., 2004. Tants ümber tööposti. Tallinn: Pegasus
- Roomeldi, M. jt. 2003. Hüperaktiivne laps. Abiks lapsevanematele ja pedagoogidele. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Rüütel, E. jt. 2001. Loomismäng. Muusika-, sõna-, liikumis-, kunsti- ja värviharjutusi rühmatöök. Tallinn: TPÜ Terviseuuringute Labor
- Saks, K. 1997. Mänge võõrkeeletundideks. Tallinn: Koolibri
- Shapiro L.E. 2002. Kuidas kasvatada lapses emotsionaalset intelligentsust? Tallinn: Väike Vanker
- Sharp, S., Smith, P.K. 2004. Võitlus koolikiusamisega. Juhised turvalise koolikeskkonna loomiseks. Haridus- ja teadusministeerium.
- Sullivan jt. 2004. Kiusamine koolis. Mis see on ja kuidas sellega toime tulla? Tartu: Atlex
- Tibballs, G. 2005. Maailma parimad seltskonnamängud. Tallinn: Tänapäev
- Tuula, R., Soidra-Zujev, K. 2006. Valik elamusmänge. Tallinn: Lastekaitse Liit

Lastevastane vägivald

Ene Pill

Vägivald on muutunud tavaliseks nähtuseks. Seda võime kogeda igal pool meid ümbritsevas keskkonnas. Harvad ei ole juhused perekonnas, koolis ja isegi sõprade hulgas. Vägivalda on mitmesugust ja tihtipeale on väga raske tõmmata piiri, kus üht liiki vägivald lõpeb ja teine algab. Samuti ei ole võimalik teha vägivalda liikidest hierarhiat, mis on kõige väiksem ja mis kõige suurem ning hullem. Pole vahet ka sellel, kummast soost laste kallal vägivalda tarvitatakse.

Fakte vägivallast

(Women's World Summit Foundation, 2005)

- 40 miljonit last kannatab väärkohtlemise ning hooletussejätmise all ning vajab seetõttu sotsiaalset ning arstiabi.
- Üle 120 miljoni lapse ei alusta kunagi kooliteed. Kümnest lapsest kuus on tüdrukud.
- 300 000 last teenib sõdurina, transportöörina, miiniotsijana (iga kuu sandistub või sureb miinide tõttu 800 last).
- Iga neljandat tüdrukut ning iga üheksandat poissi kuritarvitatakse seksuaalselt enne 18-aasta vanuseks saamist.
- Igal aastal sünnib sellesse maailma 133 miljonit last. 50 miljonit neist ei registreerita kunagi ja nende olemasolu kohta ei ole mingisugust tõendust.

Siin kohal võib mõelda, et mis see meisse puutub, halvasti hoolitsetud või vanemliku hoolitsuseta lapsi on meilgi, aga neid on ju alati olnud. Me oleme oma hariduse üle väga uhked. Eriti selle üle, et haridus on kõigile kättesaadav. Ja ometi on ka meil Eestis lapsi, kes ei lähe 1. septembril esimesse klassi. Igal kevadel teeme kokkuvõtteid, kui palju on meil kuld- ja hõbemedaliga lõpetajaid, moodustame koolide pingeridasid. Samas tunnustame, et paljud lapsed on kooli mõttes „lootusetud“ ja parema meelega näeksime neid mõnes teises koolis. Mõni teine kool ei taha neid samuti – mis siis teha? Enamjaolt sellistel lastel ei ole toetavat kodu või vanemate suhted on sassis ning neil ei jätku hoolt ja armastust oma lapse vastu. Kui selline laps koolist välja tõrjuda, siis kuhu? Mis sellest lapsest saab?

Fakte laste väärkohtlemisest

(Women's World Summit Foundation, 2005)

- 95% laste väärkohtlejaist oli ise lapsepõlves väärkoheldud
- 80% sõltlastest oli lapsepõlves väärkoheldud
- 80% kodust põhjenuvad lastest toob põhjusena välja väärkohtlemise

- 95% prostituutidest on lapsepõlves olnud väärkoheldud
- 78% vangistatutest on lapsepõlves olnud väärkoheldud
- 50% registreeritud suitsiidikatsetajatest on olnud seksuaalselt väärkoheldud

Neljanda klassi poiss on olnud juba tükk aega koolis „tüliskas tegelane“. Ta näeb räpakas välja. Tundides peamiselt magab. Tihti ei ole tal vajalikke asju kaasas ning kodused tööd on tegemata. Kui talle märkus tehakse, siis vastab ta agressiivselt. Kaasõpilased ei taha temaga suhelda ja õpetajad arutavad isekesis, kui raske on temaga suhelda. Suured raskused on poisil kõigis ainetes.

Ühel päeval üritab poiss teha matemaatika järeltööd, kuid see ei õnnestu kuidagi. Õpetaja pärib, miks ta ei õppinud. Poiss vastab tõrksalt, et õppis, aga oli väga väsinud ja unustas kõik ära. Nüüd tunneb õpetaja huvi, miks on poiss kogu aeg nii väsinud, et magab ka tundides. Vestlus veereb vaikselt edasi ning pikapeale selgub ehmatav lugu.

Poissi kasvatab ema üksi. Nad elavad väikeses ühetoalises korteris. Õhtuti käivad emal külas võõrad onud ning siis saadetakse poiss ukse taha – koridori. Vahel veedab poiss seal mitu tundi, aga on juhtunud, et on veetnud ukse taga terve oma öö ja alles hommikul pääsenud tuppa, et võtta oma kooliasjad ning tõtata tundidesse.

Selle poisiga läks hästi. Tänu ühe õpetaja huvile räägiti ema ja lastekaitsetöötajaga ning koos hoiti lapsel silma peal. Tulemus: noormees lõpetas põhikooli, astus ametikooli, mille lõpetas edukalt. Nüüdseks on tal endal perekond ning lapsed, kes käivad koolis. Ikka meenutab ta aga hea tundeaga õpetajat, kes temast hoolis.

Riskitegurid

Vaatleme, millised on peamised laste väärkohtlemise riskitegurid.

Lapsevanemast lähtuvad tegurid:

- noor iga – nõ laps saab lapse ja teadmatusest ning oskuste puudumisest ei suuda pakkuda tema arenguks vajalikku hoolitsust;
- üksikvanema staatus – olles hõivatud oma „üksindusest“, unustatakse ära lapse vajadused;
- soovimatu rasedus – lapsesse suhtutakse kui soovimatusse olendisse;
- vähesed vanemlikud oskused – ei teata, mida ja millal laps normaalseks arenguks vajab;
- endine väärkoheldu – kordab oma vanematelt kogetud mustrit, sest ei tea teist;
- uimastisõltlane või alkohoolik – laps jääb tähelepanuta;
- rasedusaegne hoolimatu käitumine – lapsel võivad olla terviseprobleemid;
- füüsiline või vaimne häire – vanem vajab ise hooldamist ja lapse vajadused jäävad rahuldamata;
- paarisuhte probleemid – laps jääb tähelepanuta või kistakse osapoolte vahelisse tülisse.

Lapsest lähtuvad tegurid:

- sugu – tüdrukud satuvad enam seksuaalse väärkohtlemise ohvrisk;
- kiire areng-varaküps – lapselt oodatakse eale mittevastavat käitumist;
- soovimatu laps – soovimatust väljendatakse ka lapsega suhtlemisel;
- puudega laps – tihtipeale hoolimatu suhtumine (niikuinii ei saa tast midagi) või teisalt ülehooldatus ja siis jääb arenemata ka see osa, mis muidu oleks täiesti arendatav.

Perekonnast lähtuvad tegurid:

- elamispinna suurus/asustus – lapsel ei ole oma kohta;
- vilets sotsiaalmajanduslik seis – laps on tihti näljas;
- sotsiaalne isolatsioon – on häiritud arenguks vajalikud suhtlemisviisid;
- stress – lapsed tajuvad stressi väga teravalt ja sellega kaasnevas süüdistavad ennast;
- varasem väärkohtlemise või vägivaldajuhtum perekonnas – kahjuks kipub korduma.

Kogukonnast, ühiskonnast lähtuvad tegurid:

- puudulik, mittetoimiv lastekaitse;
- lapsi ei väärtustata;
- sotsiaalne ebavõrdsus;
- organiseeritud vägivald: sõjad, kuritegevuse kõrge määr;
- sotsiaalselt paindlik suhtumine vägivalda;
- meedia vägivaldsus;
- kultuurinormid.

Väärkohtlemise tagajärg: sotsiaalse ja emotsionaalse arengu häired

- Narkoainete tarvitamine
- Depressiivsus
- Suitsiidikatsed ja põgenemine
- Ebaadekvaatne ja riskeeriv seksuaalkäitumine (alaealiste rasedus), ebaadekvaatne sotsiaalses mõttes
- Internaliseeritud probleemid (madal enesehinnang, ärevus)
- Eksternaliseeritud probleemid (allumatus normidele, tänavajõugud, antisotsiaalne käitumine)
- Kognitiivse arengu pidurdumine
- Posttraumaatiline stressihäire (PTSD)
- Psühhopatoloogia

Väärkohtlemine mõjutab olulisel määral aju funktsioneerimist.

Vägivalda reetvad tunnused

Laps...

- räägib sellest otsekohe ise;
- teeb enesetapukatse;
- vigastab ennast meelega;
- kaebab sagedasti valu ilma nähtava põhjusega;
- käitub agressiivselt ja destruktiivselt;
- ei reageeri valule;
- on endassetõmbunud ja emotsioonitu;
- käib tihti tualetis;
- on tühja või klaasistunud pilguga;
- on väga kahvatu;
- on väga õnnetu;
- kardab üksi jääda;
- ei usalda kedagi;
- kardab oma vanemaid;
- kardab kontakte vanemate inimestega;
- kohkub, kui teine laps hakkab nutma;
- unistab tihti;
- vastab küsimustele ühe sõnaga;
- ei sõbrune ühegi koolikaaslasega;
- tunneb, et on karistamist väärt.

Lapsel on...

- sageli näha kriimustusi, haavu, sinikaid, põletusjälgi ja ta ei oska adekvaatselt seletada nende tekkimist;
- kehal sigaretist põhjustatud põletusjäljed;
- paranemisjärgus vigastused pärast pikemaajalist koolist puudumist;
- vigastused erinevates kohtades ja erinevates paranemisjärgudes;
- püksirihma pandla, elektrijuhtme pistiku ja rusikanukkide kujulised vigastused;
- kuumast veest tekkinud "kinda- või sokikujulised" põletushaavad kätel, jalgadel või tagumikul;
- armid, mille on tekitanud nõõri või juhtme hõõrdumine kinniseotud lapsel;
- aastaajale mittekohane riietus, mis võib peita vigastusi käsivartel ja jalgadel;
- raskusi käimise või istumisega;
- raskusi söömisega;
- madal enesehinnang.

Laps on ...

- nähtavalt alatoidetud;
- räpakas;

- katkistes või mustades riietes;
- on hooldamata, vajades meditsiinilist abi, prille ja hambaarsti;
- tuleb liiga vara kooli;
- jääb kooli kauaks peale tundide lõppu;
- varastab või kerjab toitu;
- puudub tihti koolist ja õpib halvasti;
- hooletusse jäetud.

Väärkohtlemise puhul saab rääkida erinevatest viisidest. Nagu eespool oli juttu, on viiside vahel teinekord raske vahet teha ning üldse neid eristada. Samas, erinevate väärkohtlemise viiside tagajärg võib olla ka üks ja seesama. Siin toodud liigitus on enamlevinud ja tagajärgedest on välja toodud samuti kõige iseloomulikumad.

Füüsiline väärkohtlemine

Esimese klassi poiss niheleb kogu aeg toolil, endal valulik nägu peas. Pikapeale õpetaja tähelepanu koondub temale: "Istu ilusti, ära keerle kogu aeg." Poiss püüab mõni aeg rahulikult istuda. Mõne aja pärast niheleb ta jälle. Õpetaja pahandab temaga uuesti. Jälle istub poiss mõni aeg rahulikult. Kuid nihelemine kordub jälle. Õpetaja on nüüd juba väga pahane: "Mida ma praegu rääkisin? Vasta!" Poiss on suures segaduses ja on ilmne, et ta ei pannud tähele, millest tunnis juttu oli. Õpetaja käsib tal nüüd püsti seista ehk nüüd kuulab ta tähelepanelikult. Poiss seisab, tammub jalalt-jalale ja võitleb pisaratega.

Päeva lõpuks on poiss jäetud „korra rikkumise“ pärast peale tunde. Nüüd pärib õpetaja poisilt, miks too ei kuula tunnis ja niheleb, nagu oleks tal sipelgad püksis. Pika pinnimise peale kostab poiss, et tal on valu. Nüüd hakkab õpetaja asja lähemalt uurima ja varsti selgub valu põhjus – poisi noku on jäänud WC poti ja prilllava vahele. Õpetaja läheb poisiga kooli medtöötaja juurde. See, mis lõpuks selgub, on hirmuäratav – poisi ema on karistanud teda selle eest, et poisil ei tule alati meelde WC-s käies prill-lauda üles tõsta ja seejärel alla panna. Karistuseks kamandas ema poisi WC-sse, lasi panna noku WC-poti äärele ja lõi siis prill-lava alla. Ikka selleks, et jääks meelde!

Füüsiline väärkohtlemine on käitumisviis, mis põhjustab otsest või potentsiaalset füüsilist kahju kas millegi tegemise või tegematajätmise tagajärjel, kuuludes lapsevanema või vastutava, võimupositsioonil või usaldatava isiku kontrolli alla.

Juhtumid võivad olla ühekordsed või korduvad.

Füüsilised näitajad:

- seletamatud sinikad ja/või marrastused erinevates paranemisjätkudes;
- seletamatud põletused, eriti sigaretiotsa põletused, soki- ja kindakujulised ;
- seletamatud luumurrud;
- hammustuse jäljed.

Käitumine:

- väldib füüsilist kontakti;
- enesesse tõmbunud või agressiivne;
- kardab koju minna;
- jookseb kodust ära.

Emotsionaalne väärkohtlemine

Jana on kuienda klassi tüdruk. Tema käitumine ja õppeedukus on väga head. On ainult üks probleem. Sageli puudub ta ema kirjutatud töendiga – Janal oli halb olla. Viimaks soovib õpetaja emal probleemiga arsti poole pöörduda. Uuringuteks paigutatakse Jana haiglasse. Uuringud ei näita aga mingit tervislikku probleemi. Päeval, kui Jana peaks haiglast koju minema, tõuseb tal palavik. Sama kordub veel järgnevatel päevadelgi. Tehakse uued, veelgi põhjalikumad uuringud. Ikka sama lugu, ei mingit terviseviiga. Lõpuks otsustatakse Jana koju lasta.

Järgmisel hommikul tuleb õde nagu tavaliselt, jagab kõigile palatis kraadiklaasid ning lahkub ise palatist. Tuleb aga oodatust varem tagasi ja märkab, kuidas Jana soojendab kraadiklaasi radiaatori peal. Nii selgub äkilise palaviku ilmnemine. Nüüd hakatakse Jana juhtumit uuesti uurima. Kui ema tuleb Janale järele, kutsutakse ta arsti kabinetti vestlusele.

Vestlusest selgub, et isa lahkus pere juurest, kui Jana oli teises klassis. Sattudes rahalistesse raskustesse, pidi ema tegema järjest pikemaid vahetusi kaupluses. Lõpuks võttis ta veel ka koristaja koha ühes kaupluse lähedal asuvas kontoris. Nii jäid ema ja tütre kohtumised järjest lühemaks. Kui ema tuli hilja töölt, siis tüdrukuke juba magas. Neljandas klassis Jana külmetus ja sai kopsupõletiku. Õnneks ei olnud asi väga hull ja Jana võis kodus pödeda. Ema võttis haiguslehe ning oli Janaga koos. See oli Jana jaoks tore aeg. Ema hoolitses tema eest ja veetis palju aega temaga, jutustas talle lugusid või mängis temaga. Neil oli väga lõbus. Kui Jana terveneks, läks elu oma tavalisse rööpasse ja emal ei olnud jälle tema jaoks enam aega. Nii mõtleski Jana välja „halb olla“ hood.

Emotsionaalne väärkohtlemine sisaldab endas suutmatust tagada lapsele arenguliselt sobilik toetav keskkond, sh võimalus kiindumuseks, et lapses saaks välja kujuneda stabiilne ja täismahuline emotsionaalne ja sotsiaalne kompetents tema isikliku potentsiaali ulatuses, võttes arvesse sotsiaalset konteksti, milles laps elab. Sisaldab ka ähvardamist, hirmutamist, naeruvääristamist, tõrjuvat ja vaenulikku käitumist, liikumise piiramist, halvustamist, kritiseerimist, teenimatut süüdistamist.

Füüsilised näitajad:

- kõnehäired, arengu pidurdumine;
- emotsionaalne tuimus, ükskõiksus;
- öine/päevane voodimärgamine;
- psühhosomaatilised kaebused: peavalu, kõhuvalu, torked südame piirkonnas;
- "halb olla".

Käitumine:

- ka koolis imeb sõrme, kiigutab end monotoonselt ;
- “kleepub” iga täiskasvanu külge;
- puudub huvi mängimise vastu;
- passiivsus või agressiivsus;
- varastab, lööb teisi jne et saada tähelepanu.

Psühholoogiline väärkohtlemine

Kristo on kuuenda klassi noormees. Kasvult on ta teistest eakaaslastest hulga suurem ja ka üsna tüse, mistõttu on ta tihti teiste pilkealuseks. Kristo on oma käitumiselt „äkiline”, st teda on kerge endast välja viia. Piisab mõnest halvustavast sõnast või möödaminnes tehtud nügimisest. Kohe vallandub „oodatud” reaktsioon – Kristo läheb rusikatega õigust jalule seadma. Õpetajad on temaga ilmast ilma rahulolematud ja pahandavad pidevalt tema käitumise pärast. Ja nii juhtub sageli, et Kristot süüdistatakse ka teiste pattude eest. Enam ammu ei küsita – kes alustas või miks? Kõlab hoopis – mida sa, Kristo, jälle teed? Kristo vastab, et mõni ei saa kohe muidu aru, kui talle „molli” ei anna.

Lõpuks võtab ema klassijuhataja nõu kuulda ja pöördub psühholoogi poole.

Vestluste käigus selgub, et ema ja isa on lahku läinud. Kummalgi on uus kaaslane. Kristo elab ema ja tema uue elukaaslasega. Peres on kuuekuune tüdruk, keda Kristo väga hoiab. Kõik oleks tore, ainult ema elukaaslane joob ja on siis vägivaldne. Joobnuna norib ta Kristo kallal ja nõuab viimaselt tema austamist ning talle allumist. Kuna poiss on mehest sõna otseses mõttes suurem, siis hakkab ta vastu. Esialgu küll ainult sõnadega.

Kui emal saab elukaaslase joomisest küllalt, siis võtab ta imiku ja sõidab oma vanemate juurde maale. Kristo jäetakse aga koju koos elukaaslasega. Poiss tunnistab, et kardab ema elukaaslasega üksi kodus olla. Nii on ta kogu aeg valmis end kaitsma.

Psühholoogiline väärkohtlemine on lapse suhtes toime pandud tegu, mis pidurdab või kahjustab lapse emotsionaalsete võimete arengut. Sagedased konfliktid peres, vanema ettearvamatu käitumine lapse suhtes.

Füüsilised näitajad:

- mäluhäired;
- tähelepanuhäired;
- vaimse arengu häired.

Käitumine:

- kergesti haavuv;
- madal enesehinnang;

- sotsiaalselt saamatu;
- konfliktne;
- tõrjutu eakaaslaste hulgas.

Seksuaalne väärkohtlemine

Kõik sai alguse seitse aastat tagasi. Ema ja isa olid lahku läinud ja poole aasta pärast kohtus ema uue mehega. Maria oli siis seitsme-aastane. Alul oli kõik hästi. Võõras onu tegeles palju lapsega ning emale see meeldis. Pikapeale harjus ka Maria võõra onuga. Vähehaaval läks Maria õppeedukus aga aina kehvemaks. Tema käitumine oli ettearvamatu: ema ja tütre suhted järjest halvenesid. Kui ema elukaaslase juuresolekul oli Maria vaikne ja endassetõmbunud, siis emaga käitus ta üleolevalt ja tihti karjus tema peale. Ka koolis pandi tähele Maria käitumise muutumist. Ükskord läks tüdruk hüsteeriasse, kui poiste kehalise kasvatusõpetaja vahetunni rüsinas talle peaaegu otsa komistas. Hetkel, kui õpetaja Mariat riivas, hakkas tüdruk karjuma ja põgenes.

Kaheteistaastasena põgenes Maria esimest korda kodust. Varsti oli ta seal tagasi. Maria põgenes veel kaks korda, kuid ikka leiti ta üles ja suunati koju tagasi. Pärast järjekordset hüsteeriahoogu koolis otsustas klassijuhataja veel kord Mariaga rääkida. Ta istus tüdruku kõrvale ja lausus vaikselt: "Mis sind küll vaevab, Maria?" Hetke pärast kuulis ta, kuidas tüdruk nutma puhkes. Peaaegu automaatselt võttis ta Maria õlgade ümber kinni. Tüdruk lausa vappus nutust ja õpetaja kuulis vaid katkendlikke lauseid: "Ma ei suuda enam ... ma ei taha elada ... keegi ei hooli minust..." Hiljem selgus, et ema elukaaslane oli teda kuus aastat seksuaalselt kuritarvitanud.

Seksuaalne väärkohtlemine on lapse kaasamine sellisesse seksuaalsesse toimingusse, mida laps ise täielikult ei mõista, millele ei suuda anda informeeritud nõusolekut, mille jaoks laps ei ole arenguliselt valmis, mis eirab seadusi ja sotsiaalseid tabusid.

Seksuaalne väärkohtlemine hõlmab toimingut lapse ja täiskasvanu või siis teise, vanuse või arengu poolest võimupositsioonil oleva lapse vahel, kes on väärkoheldu eest vastutav ja tema jaoks usaldusväärne. Toimingu eesmärgiks on väärkohtleja vajaduste rahuldamine. Toiming võib piirduda lapse kaasamisega ebaseaduslikku seksuaalakti, kuid samuti võib sisaldada tema kaasamist prostitutsiooni või pornograafiasse.

Seksuaalne väärkohtlemine ei pruugi alati tähendada otsest seksuaalset vahekorda ning alati ei pruugi tegemist olla ka otsese füüsilise kontaktiga.

Füüsilised näitajad:

- raskendatud istumine, kõndimine;
- sagedased kuseteede põletikud;
- õudusunenäod;
- rebitud, verine aluspesu;
- verimuhud reitel, tuharatel, suguelundite piirkonnas;
- valu või sügelus suguelundite piirkonnas;

- suguhaigus;
- rasedus.

Käitumine:

- kardab lahtiriietumist;
- seksuaalse sisuga mängud;
- eale mittevastavad head teadmised seksist;
- väldib ruumi kahekesi jäämist meesterahvaga;
- hüsteeriline või depressioonis;
- ootamatud probleemid koolis;
- väljakutsuv käitumine;
- enesetapumõtted;
- ennast kahjustav käitumine.

Hooletusse jätmine

Hooletusse jätmine on hooldajapoolne tähelepanematus ning lapse arenguks vajalike tingimuste pidev rahuldamatajätmine tervise, hariduse, emotsionaalse arengu, toidu, peavarju ja ohutute elamistingimuste osas – seda olukorras, kus vajalikud ressursid perekonnas ei puudu – ning mille tulemusel kas otseselt või potentsiaalselt kahjustatakse lapse tervist, füüsilist, vaimset, hingelist, moraalselt või sotsiaalset arengut. Hõlmab ka suutmatust last korralikult kasvatada ning teda aivatava ohu eest kaitsta. Hooletussejätmise vormid ei esine enamjaolt üksi, vaid on läbipõimunud ja seetõttu on nende vahele raske piire tõmmata.

Füüsiline hooletussejätmine**Vanemast lähtuv:**

- ei anta piisavalt süüa;
- ei riietata ilmastikule vastavalt;
- ei reageerita nutule;
- ei kaitsta ohtude eest;
- jäetakse sageli üksi koju.

Lapsel võib avalduda:

- pidevalt näljane;
- arengus pidurdus;
- varastab toitu;
- norib süüa;
- halb hügieen.

Meditsiiniline hooletussejätmine

Vanemast lähtuv:

- ei käida arstlikul kontrollil;
- ei parandata hambaid;
- ei vaktsineerita;
- ei kutsuta arsti haiguse puhul.

Lapsel võib avalduda:

- halb hammaste seisund;
- korrigeerimata häired (kõnehäire, kõõrdsilmsus, lühinägelikkus, adenoidid).

Ekspluateerimine

Lapse kasutamine töös või toimingus, mis toob kasu kellelegi teisele. Sisaldab laste tööjõu rakendamist ja laste prostitutsiooni, kuid ei pruugi nendega piirduda.

Tegevus kahjustab lapse füüsilist või vaimset tervist, hariduskäiku, moraalselt või sotsioemotsionaalselt arengut.

Emotsionaalne hooletussejätmine

Vanemast lähtuv:

- ei tegeleta lapsega;
- ei paitata last;
- ei võeta sülle;
- ei tunnustata last.

Lapsel võib avalduda:

- kaalus, arengus mahajäämus;
- sõnakuulmatu;
- üksildane

Pille on rõõmsameelne ja elavaloomuline laps. Õpib hästi, käitub hästi. Võtab huviga osa kõigist üritustest. Kõik paistab korras olevat. Koolis on ta populaarne, aga mitte õpilaste vaid õpetajate seas. Pille oskab endast vanemate inimestega hästi läbi saada. Tänu oma nutikusele antakse talle tihti vastutusrikkaid ülesandeid.

Õpetajate toas arutatakse aeg ajalt Pille „fenomeni“ – miks tüdruk otsib rohkem täiskasvanute kui oma-ealiste seltsi. Arutatakse ka seda, et vahel läheb ta liiale oma abivalmidusega ja muutub tüütavaks. Teatakse, et Pille vanemad on korralikud inimesed, isa asutuse juhataja ja ema pearaamatupidaja suures ettevõttes. Koolis käies on vanemad rahulikud ja väljapeetud. Isa on mitu korda klassiekskursiooniks bussi hankinud. Kõik paistab korras olevat. Ainuke, mis mõistatuseks jääb, on Pille soov saada tähelepanu endast vanemate inimeste ja eriti naisõpetajate poolt. Tegelikult ei saanud keegi kunagi teada, et Pille ema ei puudutanud teda elus kordagi sõrmeotsaga, st ei võtnud teda kunagi sülle, ei kallistanud ega teinud pai. Ta isegi ei kiitnud teda kunagi. Kui Pille midagi valesti tegi, sai ta aga kuulda, kui halb ta on ja kuidas ta ei hooli sellest tööst ja vaevast, mis tema peale on kulutatud.

Verbaalne väärkohtlemine

"Verbaalne väärkohtlemine on kõik need sõnad, mis halvustavad, alandavad või häirivad kaasvestlejat või koostööpartnerit," märgib Aet Lass. "Pole oluline, kas vestluskaaslaseks või koostööpartneriks on laps või täiskasvanu. Vahe on vaid selles, et normaalse enesehinnanguga täiskasvanu ei pruugi kaaslase negatiivsel toonil või sõnadel end kõigutada lasta, laps aga suhtub vanematesse suure usaldusega, ei oska end veel ise kaitsta ning saab seepärast oluliselt rohkem haiget."

Vanemad määravad enesehinnangu. Lapse enesehinnangu ja vanemate igapäevase käitumise vahel on üksühene seos. Küsimus ei ole vaid sõnades, mida vanem lapsele ütleb, vaid paljuski ka toonis, mida ta seejuures kasutab.

Mõned näited:

- *"Sa oled niiiii lohakas!" (Mida vihasem on vanem, seda pikemaks venib sõna nii ning seda süüdistatamana tunneb end laps.)*
- *"No mitu korda olen ma sulle öelnud, et ..."*
- *"Kas ma siis ei öelnud ...?"*

Hariduslik hooletussejätmine

Vanemast lähtuv:

- ei hoolita lapse võimete arendamisest;
- ei tunta huvi lapse õppe-educuse, kooliprobleemide vastu;
- vanem ei ärata hommikul last õigel ajal kooliminekuks.

Lapsel võib avalduda:

- hilineb sageli kooli;
- puudub sageli koolist;
- halb õppeeducus;

- konfliktne käitumine;
- langeb koolist välja

Vaimne tervis

Maailma Tervishoiuorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui: "heaoluseisundit, kus inimene realiseerib oma võimeid, saab hakkama igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks". Lapse seisukohalt tähendab see seda, et laps suudab areneda ja rakendada oma võimeid koolitöös ja suheldes oma eakaaslaste või täiskasvanutega.

Halb vaimne tervis tähendab vaimse tervise probleeme ja pingeid, ängiga seotud tegutsemishäireid ja diagnoositavaid vaimseid häireid, nagu skisofreenia ja depressioon.

Inimese vaimset seisundit määravad mitmed faktorid, sealhulgas bioloogilised (nt geneetilised, soolised), individuaalsed (nt isiklikud kogemused), perekondlikud ja ühiskondlikud (nt ühiskondlik toetus) ning majanduslikud ja keskkonnategurid (nt ühiskondlik seisund ja elutingimused).

Hoiatavad tunnused lastel:

- häirib tunne, et on kurb ja muretseb mingi märgatava põhjuseta, need tunded ei kao ka siis, kui kõik läheb hästi;
- suurem osa ajast on pahur, karjub, ei suuda end vaos hoida, reageerib üle;
- alatasa vaevab väärtusetuse või süütunne;
- on teistest lastest enam ärevil või murelik;
- ei suuda üle saada mõne inimese kaotusest või surmast;
- on ääretult kartlik, seletamatud hirmud;
- pidevalt on mure oma keha või väljanägemise pärast;
- tunne, et vaimset mina kontrollitakse.

Muutused lapse suhtlemisel teistega:

- õppeedukus langeb;
- huvipuudus asjade ja tegevuste suhtes, mis varem huvitasid;
- seletamatud muutused söömisel ja magamises;
- väldib tuttavaid või peret, tahab olla üksik;
- fantaseerib nii palju, et vajalikud asjad jäävad tegemata;
- tunneb, et ei tule eluga toime ja kaalub enesetapu võimalust;
- kuuleb häält, mis räägivad temast või temaga.

Laps tunneb end halvasti, sest...

- on halb kontsentratsioonivõime – ei saa kohe mõelda ega teha otsuseid,
- ei suuda rahulikult koha peal istuda või oma tähelepanu koondada;

- muretseb seepärast, et keegi võib teda ahistada, lüüa, viga teha või juhtub midagi muud halba;
- tunneb, et peab pidevalt midagi pesema, puhastama, et vältida ebameeldivusi;
- on mõtteid, mis sööstavad läbi pea nii kiiresti, et ei saa neid jälgida;
- häirivad pidevad öised hirmutunded.

Lapse käitumine põhjustab probleeme, sest...

- kasutab alkoholi või mingit narkootilist ainet;
- sööb hästi palju ja kutsub siis esile oksendamise;
- kuritarvitab kõhulahtisteid, teeb klistiiri, et mitte kaalus juurde võtta;
- kuigi on piisavalt sale, isegi kõhn, jätkab dieedi pidamist ja kehalisi harjutusi.

Väärkohtlemise all kannatav laps on tihti oma „olukorras“ mõtetega nii kinni, et ei suuda end adekvaatselt juhtida. Tulemuseks on tundi segav või siis tunnis mitte kaasatöötav laps. Siinkohal peamised nähtavad tunnused.

Häiritud tähelepanu ja aktiivsus:

- nii kodus, koolis kui ka mängides on tal raskusi mingi tegevuse lõpuleviimisega – hüppab ühelt tegevuselt teisele;
- ei näi kuulvat midagi, mida talle öeldakse, ei jälgi õpetajat, segab tundi;
- tegutseb mõtlematult, on äärmiselt aktiivne, jookseb või ronib pidevalt; isegi magades on väga rahutu;
- vajab pidevat ja otsest järelevalvet, tal on tõsised raskusi, et oodata oma järgi mängus või gruppitöös;
- ei saa pikemat aega paigal istuda, aina niheleb, lahkub pidevalt oma kohalt, ei suuda tundi lõpuni oodata;
- on hoolimatu ja impulsiivne, lapsega juhtub sageli õnnetusi, pigem mõtlematuse kui sihiliku vastuhaku tõttu võib kergesti korranõuete vastu eksida;
- täiskasvanutega suhtlemisel on pidurdamatu, eale mittevastava distantsitundega, vähese tagasihoidlikkusega;
- ei suuda vaikselt mängida, on alati tegevuses, räägib liiga palju, teiste laste seas ebapopulaarne, tõrjutud;
- koolis lohakas ja hooletu, ei lõpeta alustatud tegevust;
- avaldab vastumeelsust tegutsemiseks ülesannetega, mis nõuavad järjepidevust ja püsivust;
- on hajameelne, hoolimata korduvatest meeldetuletustest unustab igapäevased toimingud;
- laps võib olla äärmiselt impulsiivne, vastab küsimustele enne, kui need on lõpuni esitatud;
- tegevus on ebajärjekindel, moodustades sageli poolelijäetud tegevuste jada.

Üliaktiivsus ja impulsiivsus:

- laps on rahutu, nihelev, kärsitu, püsimatu;
- lahkub kohalt, ei suuda paigal püsida;
- ronib, jookseb, rabeleb ja siblib ka sellistes olukordades, kus see on kohatu;
- ei suuda vaikselt mängida, räägib ja lärmab pidevalt ja häälkalt;

- laps on äärmiselt impulsiivne, tal on järjest käsi püsti, soovib vahetpidamata midagi küsida või ütelda, vastab õpetaja küsimusele veel enne, kui see on jõutud täielikult esitada.

Häiritud tähelepanu ja aktiivsusega võivad esineda ka muud häired:

- käitumishäired – hulkumine, fantaseerimine, valetamine jmt;
- ärevus ja depressioon;
- motoorse ja kõne arengu pidurdus, millest võib tekkida sotsiaalse suhtlemise häire, madal enesehinnang;
- unehäired, öised košmaarid;
- voodi ja aluspükste märgamine, määrimine;
- õppimisvõime alanemine;
- kõne ja keele spetsiifilised arenguhäired;
- liigutuste kohmakus, mõningane ruumitunnetuse puudulikkus.

Kuidas reageerida

Kõige raskem küsimus – mida teha ja kuidas teha? Lähtuda tuleb oma tundeist, st kui on tunne, et midagi on teisiti lapse puhul, siis tuleb oma tunnet usaldada. Kuidas teha? Teha lihtsal ja loomulikul viisil, pakkudes lapsele eelkõige tuge ja ärakuulamist. Väärkoheldud lapse peamine vajadus on turvatunne ja hoolimine. Ta vajab mõistmist enam kui õpetusi.

Kui laps räägib juhtunust avameelselt:

- usu last;
- jää rahulikuks;
- ära mine tigidaks või kurjaks, laps on ise niigi vihane, ta vajab emotsionaalset ja moraalset tuge, mitte peegeldust oma vihale.

Julgusta ja toeta last:

- - *"Mul on hea meel, et sa rääkisid. Sa tegid õigesti."*
- - *"See ei ole sinu viga."*
- - *"Sa ei ole üks oma õnnetusega, seda on juhtunud ka teiste lastega."*
- - *"Me peame sellest rääkima ka sotsiaaltöötajale, kes esitab palju küsimusi, kuid nii aitab ta kindlustada, et oled edaspidi väljaspool ohtu."*
- ära esita suunavaid küsimusi;
- ära "jahi" kõiki üksikasju juhtunust;
- ära eelda, et laps vihkab vägivaldsete, eriti kui too on perekonna liige;
- leia piisavalt aega, et kohe lapse küsimused ja soovid ära kuulata;
- ära anna lubadusi, mida sa ei suuda pidada;
- võimaluse korral julgusta last, et sa toetad teda ja oled temale kogu aeg kättesaadav;
- austa lapse õigust privaatsusele ja ära avalikusta juhtunut teistele õpetajatele ning koolikaaslastele;

- ära ürita asja ise uurida, ära astu ise vägivallatsejale vastu;
- pea nõu kooli direktoriga ja vajadusel teata juhtunust kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajale.

Otsus last aidata ei ole alati kerge:

- kellele täpselt teatada;
- kuidas teatada;
- kas nähtu ikka kindlasti viitab vägivallale;
- kui eksin, milliseid arusaamatusi võib see põhjustada;
- kui eksin, kas võib esitada kohtuliku hagi ka minu vastu;
- kui vanemad kõike eitavad, ei anta asjale õiguslikku käiku;
- kas mul on õigust sekkuda lapse ja ta vanemate suhetesse ja perekonnaellu;
- kooli juhtkond ja teised õpetajad ei toeta mind;
- kooli juhtkond ei kiida sekkumist kindlasti heaks.

Neid kõhklusi on kergem ületada, kui:

- koolis on probleem teadvustatud;
- on olemas tihe koostöö õpetajate, kooli juhtide ja kooliarsti või psühholoogi vahel;
- õpetajad oskavad märgata vägivallatunnuseid;
- kool toetab igati õpetajaid, kes teatavad oma kahtlustest;
- kooli juhtkond ja hoolekogud on partnerid vägivalla ja hoolimatuse tõkestamisel laste suhtes.

Abiks lapsevanemale/õpetajale:

- Jää rahulikuks ja tegutse targalt!
- Ole eeskujuks, sest sinu eeskuju kasvatab last enam kui sõnad.
- Teadvusta oma emotsioone ja ela negatiivsed tunded välja nii, et ümbritsevad ei saaks haiget.
- Enne ütlemist mõtle.
- Leia aega ja räägi lapsega esimesel võimalusel.

Esita oma juhised nii positiivselt kui võimalik!

- Lapse negatiivsel käitumisel on põhjus. Selgita välja, mis eelneb!
- Näe asja lapse pilguga.
- Erimeelsused on sageli leppimiseks. Oma õiguse taga ajamine ei lahenda asja.
- Ütle, mida soovid, et laps teeks.
- Sea lapsele oma tegutsemispiirid, selgita neid talle. Küsi, kas ta sai sinust aru.

Pea meeles, et ...

... õiglusetunne on lastel väga terav. ... karistus on kättemaks.

Haiget saanud laps vajab ...

... lohutust ja tunnet, et keegi mõistab teda. Lapsele on oluline lähedane, usalduslik suhe.

Abistamist toetavad seadused

ÜRO Lapse õiguste konventsioon

Osavõtvad riigid rakendavad kõiki seadusandlikke, administratiivseid, sotsiaalseid ja hariduslikke abinõusid, et kaitsta last igasuguste füüsiliste ja vaimsete kahjustuste, ülekohtu või kuritarvitamise, hoolitussejätmise või hooletu, julma kohtlemise või ekspluateerimise, kaasa arvatud seksuaalse kuritarvituse eest, kui laps viibib vanema(te), seadusliku(ke) hooldaja(te) või mõne teise lapse eest hoolitseva isiku hoole all.

Eesti Vabariigi Lastekaitse Seadus

Iga last tuleb kohelda nagu isiksust, tema omapära, iga ja sugu arvestavalt.

Lubamatu on lapse alavääristamine, hirmutamine või karistamine viisil, mis valmistab talle piina, tekitab talle kehalisi kahjustusi või ohustab kuidagi teisiti tema vaimset või kehalist tervist.

Juhul, kui täiskasvanu on last lubamatul viisil kohelnud, on sotsiaaltalitus pädev sekkuma konflikti lahendamisse ning vajadusel tegema esildise süüdi oleva isiku karistamiseks administratiiv- või kriminaalkorras.

Vägivalda või halva kohtlemise tõttu kannatanud lapsele tuleb anda vajalikku abi.

Nõustatakse ka vägivalda tarvitanud täiskasvanut, et vältida halva kohtlemise kordumist.

Räägime lapsega leinast

Maire Riis

Theodore Roosevelt on öelnud:

Tee seda, mida sa saad teha
sellega, mis sul on,
seal, kus sa oled.

Olen aastaid õpetajaid koolitades kuulnud neid ütlemas, et leinavat last aitab palju see, kui leinast räägitakse ja kui last kuulatakse. Olen sellega nõus. Kuid elu on näidanud, et raskusi valmistab just – kuidas? mida öelda? Loodan, et alljärgnevast leiate inspiratsiooni ja julgustust leinava koolilapsega, eriti teismelisega rääkimiseks.

Elu eelduseks on kasvamine ja kasvamine tähendab muutumist. Muutused toovad endaga alati kaasa ka kaotusi. Kaotus võib olla käegakatsutav, kergestimõistetav või ka sümbolne, selle äratundmine võib olla raskem. Lein on normaalne kaotusele järgnev reaktsioon ja osa elust.

Murdeiga on üks keeruline ja segadust tekitav arengufaas. Seda iseloomustavad muutused ja rahutus ning sageli on see perioodiks, mil väljenduvad varajasemad stressid või elusündmused. Lapsepõlves kogetud kaotused suurendavad segadust noorukiikka jõudes veelgi. Sel eluperioodil on täiskasvanu- telt abi otsida sageli raske ja segadusseviiv.

Mõned näited igapäevaelu kaotustest:

- lahutus peres – tuleb kohaneda eluga ilma ühe pereliikmeta;
- vanem õde/vend abiellub ja kolib ära;
- armumine ja pettumine;
- lemmiklooma surm, koer või kass võis olla ainus, kellega laps sai oma muresid jagada.

Kui siia lisada aga lähedase inimese kaotus või traumaatilised elusündmused nagu näiteks vägivald koolis või kodus...

Mis võib koolis juhtuda?

- õpilase või õpetaja surm (õnnetus, haigus, suitsiid, tapmine);
- õpilase pereliikme surm;
- õnnetus õpilasega;
- suitsiidikatse;
- tulekahju, plahvatus, varingud, vandalism;
- vägivaldajuhtum;
- õnnetus klassiekskursioonil;
- liiklusõnnetus (koolibussiga);

- lapse kadumine;
- olulise mõjuga sündmus mujal (aktiivne meediakajastus);
- pommiähvardus.

Kooli tähtsus kriisijuhtumi lahendamisel

- laps veedab palju aega koolis;
- kool esindab stabiilsust ja järjepidevust;
- õpetaja teab ja tunneb last ning märkab, kui lapse käitumine muutub;
- mõnedel lastel on kool ainuke tugisüsteem.

Kriisijuhtumi mõju õppimisele

Probleemid õppimisega, õpitulemuste halvenemine

- **motivatsiooni kadumine:** *Milleks õppida, kui niikuinii suren? Ema ikka sundis mind õppima, tema pärast õppisin – nüüd pole kellelgi sellest sooja ega külma, kas ma õpin või mitte...*
- **hirm tuleviku ja muutuste ees** tekitab ärevust: *ei tea, kas kasvan suureks.*
- **muutused koduses elus**, mis segavad õppimist: *nüüd pean mina süüa tegema ja koristama, polegi aega õppida.*
- **masendus** mõjutab õppimisvõimet: mõtlemisvõime aeglustub, masendavad mõtted.
- **tähelepanu, mälu ja keskendumishäired.** Lapse mõtted kalduvad juhtunule või muidu uitama, tal on raske keskenduda. Pealetükkivad meenutused segavad keskendumist ja mälutööd: *raske on õpetajat kuulata, vahel on tunne, nagu ma oleks kuskil mujal.* Paljude noorte arvates on eriti raske reaalinete tundides, algkooli õpilastel tekib raskusi just kirjutamise ja lugemisega. On asju, millele mõtlemine on raske. Siis hakkab laps kasutama vältimist. Vältimine segab aga loovat tegevust ja spontaansust. Probleeme võib esineda mälu – uued asjad ei jää meelde ja/või varem õpitu ei tule meelde: *kui see juhtus, ei tulnud mulle meelde isegi klassikaaslase nimi.*
- **valud, unehäired, jõuetus:** *ei jaksa enam jooksmas käia, kogu aeg on väsimus, pole enam energiat, kogu jõud on kadunud, õhtuti ei lase mõtted uinuda, pidevalt on palavik.*

Juhtum: lapsevanema surm (enesetapp)

15-aastaselt Katil sureb nädalavahetusel ootamatult isa. Tegu on enesetapuga. Ema helistab klassijuhatajale ja ütleb, et Kati ei tule esmaspäeval kooli.

Küsimused, millele klassijuhataja vastuseid otsib:

Kuidas informeerida õpilasi? Kas ja kuidas rääkida Katiga? Mida öelda ja mida mitte? Kas öelda klassile? Kui, siis kuidas ja mida? *Mina küll ei suuda öelda...*

Ehk on parem, kui lapsed ei tea... Ootan, kui Kati kooli tuleb ja siis vaatame...

Kas peaks suhtlema perega? Ei tea, kuidas lapsed reageerivad?

Kooli tagasipöördumine

Lähedase surma järel võib Katil olla raske kooli minna, sest ta kardab:

Kuidas klassikaaslased ja õpetajad reageerivad?

Mis siis, kui mõni teeb erakordselt rumala ja hoolimatu märkuse?

Kuidas suudan ma õppida ja elada justkui midagi poleks juhtunud?

Mis siis, kui ma hakkam nutma?

Mida ma teistele ütlen?

Õpetaja võib siin Katit aidata, öeldes: Ainult sina oled see, kellel tuleb valida, kellele sa tahad seda öelda.

Keegi ei pea teadma rohkem, kui sa ise tahad öelda. Kuid mõnikord võib küsimusi olla sedavõrd palju, et inimene ütleb rohkem, kui ta tegelikult tahaks. Seetõttu on hea, kui oled varem valmis mõelnud, mida öelda, kui keegi küsib.

Mõttele välja mõned erinevad vastused. Mõnele võid ju rääkida rohkem, teistele lihtsalt ja lühidalt: isa võttis endalt elu, ta ei jaksanud enam elada; isa on surnud, see on kõik, mis mul praegu öelda on.

Hiljem võib olla juba veidi lihtsam rääkida.

Laps ei taha, et koolis midagi muutuks, sest kodus on kõik teisiti.

Mõned noored tunnevad end paremini, kui klassikaaslastele on eelnevalt surmast räägitud.

Enne Kati kooli tulekut valmistab klassijuhataja õpilased ette.

Klassijuhataja vestleb perega. Ta helistab või veel parem, kui läheb koju ja räägib perele, mida koolis on tehtud ja mida plaanitakse teha. Arutatakse, mida pere soovib, et klassile öeldakse. Seletatakse, miks oleks hea klassikaaslastele rääkida.

Katiga arutatakse, millist toetust ta klassikaaslastelt sooviks. Sageli tahavad lapsed, et kooli naastes saaksid nad olla võimalikult normaalsed, et liiga palju ei päritaks, samas ei soovi nad mingil juhul, et teised neist eemale hoiaksid. See aga võib juhtuda, kui juhtunust pole räägitud, pole antud võimalust küsida ja oma mõtteid ning reaktsioone jagada, kui edasi on antud sõnum, et parem on mitte välja teha.

Kati esimene päev koolis: päeva lõpul on hea, kui õpetaja räägib Katiga päevast – kuidas see on läinud, kas midagi võiks teisiti olla, koos tehakse plaane järgnevateks päevadeks.

Tugevad tunded võivad olla hirmutavad

Kuigi laste/noorte reaktsioonid võivad olla erinevad, on neis palju sarnast.

Õpetajad võivad olla väga toetavad vahetult peale juhtunut. Paljud lapsed ja **teismelised aga hakkavad kaotusest aru saama ja sellele reageerima alles kuid, isegi aastaid juhtunust hiljem.**

Sel ajal on õpetajatel, kes on niigi koormatud oma igapäevatööga, ammu meelest läinud lapse kaotus või trauma.

Kuigi lein on individuaalne, toon siinkohal ära tüüpilisemad reaktsioonid.

Uskumatus

Kuigi võib mõistusega aru saada, et inimene on surnud, on seda raske tunnistada, eriti vahetult peale kaotust. Paljud käituvad nagu juhiks neid "automaatpilot": tavapäraselt, kuid selle tundega, et "seda pole tegelikult juhtunud", "see ei saa olla tõsi", "see on kui halb unenägu".

Sa võtad telefoni, et helistada talle.

Sa räägid temast olevikus, nagu oleks ta elus.

Sa ärkad hommikul üles ja unustad hetkeks, et ta on surnud. Sulle tundub, et see oli halb uni. See ei saa olla juhtunud. See peab olema viga.

Kui elu tundub talumatu, tuleb uskumatus appi. On loomulik tahta sulgeda valu ees silmad. Teesklemine, nagu poleks seda juhtunud, pakub mõneks ajaks kaitset tunnetetormi eest. Uskumatus võib kesta tunde, nädalaid, vahel ka kuid. See aitab meie emotsioonidel järgi jõuda valusale teadmisele juhtunust. Lõpuks peab aga tööle näkku vaatama: „ta on tõesti surnud“.

Tundetud

Täiskasvanutes võib hämmingut tekitada, et lapsed ei reageeri rohkem, kuid oluline on meeles pidada, et vahetult peale kaotust on just teismelised need, kes oma tundeid välja ei näita. Kuna valu on suur, võib nooruk keelduda igasugusest tundmisest, mis võib tuua kaasa raskusi inimestevahelises suhetes (eriti uue kiindumussuhte loomisel).

Kas see tõesti on nii?

Sa pole selleks üldse valmis.

Sa ei tunne ei valu, viha, mitte midagi.

Sa ei kuule ega näe, tundub, nagu sa ei hingakski.

Sa oled tundetud.

Sinu keha polekski nagu sinu oma, sinuga seotud.

Õpetaja nimetab tunnis su nime, aga sa ei kuulegi.

Sa võid tuima pilguga aknast välja vahtida selle asemel, et õpetaja juttu kuulata või oma ülesandele keskenduda.

Selline **emotsionaalne tuimus** või eitamise vorm on tähtis toimetulekuviis ja seda peaks respektierima.

Tundetud kaitseb sind algul ja aitab aru saada, mis tegelikult juhtus. Sa vajad aega ja informatsiooni.

Järgnevate kuude jooksul selline tundetus kaob ja noor vajab emotsionaalset tuge rohkem kui kunagi varem.

Kahetsus, süütunne

Kui ainult saaks aega tagasi keerata.

Kui ma oleks saanud seda ära hoida.

Kui ma oleksin olnud parem laps ja talle nii palju muret poleks valmistanud.

Kui ma ainult poleks temaga vaielnud.

Siinkohal on oluline meenutada, et vaidlemine on igas peres tavaline, eriti, kui seal on ka mõni teismeline.

Kui ainult ... ma oleks teadnud, et ta tahab endalt elu võtta.

Kui ma oleks ... rohkem peale käinud, kas ta oleks läinud varem arsti juurde?

Ma poleks tohtinud ... lubada tal autorooli üldse istuda, kui ta oli õlut joonud.

Ma soovin, et ma oleks ... öelnud, kui kallid ta mulle on.

Kuid ei saa.

Laps mõtleb nende asjade peale, mida ta oleks või poleks talle öelnud, mida ta oleks teinud või tegemata jätnud. Seetõttu võivad teismelised end süüdi tunda või võtta enda peale suure osa vastutust surmaga seoses. Hea on, kui nad saavad oma tunnetest rääkida.

Laps võib tunda süüdi, et ta naerab või end hästi tunneb.

Enda või teiste süüdistamine ei ärata teda ellu ega aita lahendusi leida.

Süütunne vaid sööb sind seestpoolt.

Sa ei saa olla kellegagi lähedane ilma, et talle üldse haiget ei teeks. Me kõik oleme teinud või öelnud asju, mida hiljem kahetseme.

Sa ei saa muuta minevikku, kuid sa saad valida, kuidas olevikuga toime tulla.

Viha

Kui lapsele hakkab tasapisi kohale jõudma tõde sellest, mis on juhtunud, võib ta tunda end petetuna, mahajäetuna: „miks mina?“

Ta võib olla pahane või vihane:

- oma sõprade peale, kes ütlevad valesid asju või veel hullem – ei tee väljagi, ei ütle üldse midagi;
- arstide peale, kes ei suutnud teda päästa;

- Jumala peale, kes lasi sel juhtuda;
- teiste pereliikmete peale, kes teda ei toeta vaid tegelevad oma emotsioonidega;
- autojuhi peale, kes selle õnnetuse põhjustas;
- surnud lähedase peale, et ta teda maha jättis (*ma olin temaga just nii hästi läbi hakanud saama*);
- enda peale, et ta nii tunneb.

Viha võib olla väga tugev. Sagedased on laused: *tahaks midagi lõhkuda, teen teistele haiget, sest endal on nii valus.*

Aita lapsel leida viise, kus ei ise ega keegi teine ei saaks kahjustatud.

Viha väljendamiseks sobib kehaline tegevus. See vabastab energia, mida sõnad alati teha ei suuda. Näiteks padja, vaiba või madratsi kloppimine, ajalehtede puruks rebimine (enne võib sinna kirjutada musta vildikaga kõik asjad, mis viha tekitavad ja muidugi tuleb need tükid hiljem ka kokku korjata ja ära visata), lehtede riisumine, mere ääres "lutsu" viskamine, jääkuubikute või talvel lumepallide loopimine vastu seina või vastu puud, jooksmine, poksikoti tagumine, pallimäng (nt korvi viskamine)...

Segatud viha ja süütunne võivad väljenduda apaatias, suhtlemisest eemaletõmbumises ning varem huvi pakkunud harrastused võivad jääda tagaplaanile;

või hoopis **agressiivses käitumises** (nii sõnaline kui füüsiline vägivald), mis suunatud teiste või enda vastu: *teed teistele haiget ja paned neid valu tundma nii nagu sa ise tunned või teed enda peal proovi, kui palju valu sa taluda suudad.*

Nooruk satub tihti tahtmatult õnnetustesse, vigastab end tahtlikult või käitub viisil, millele järgneb karistus.

Hirm

Hirm tuleviku ees, tulevik on tume; hirm allesjäänud vanema pärast; ebamäärased hirmud; hirm oma tervise pärast (eriti kui surmajuhtum on seotud haigusega); hirm luua lähedussuhteid.

Kui hirmule tähelepanu ei pöörata, võib see muutuda ärevuseks. Sellisel juhul iga muutus, kus on vaja tegutseda, viib kriisi. **Ärevusega kaasnevad õpiraskused:** tähelepanu ei püsi, keskenduda raske – hinded langevad. Õpilane tajub end abituna, enesehinnang langeb, masendavad mõtted tulevad, hakatakse vältima kaaslast. Suletakse end oma maailma. Ka kurdetakse mitmesuguseid valusid.

Sulle võib tunduda, et sa hakkad kontrolli kaotama.

Kuidas sa saad selle päeva lõpuni hakkama?

Aga kui sa ei suuda enam õppida ja hinded lähevad halvaks?

Aga kui sa pead hoopis ära kolima?

Kes su eest hoolitsema hakkab?

Liiga palju on selgusetust.

Isegi lihtsatele ülesannetele on raske keskenduda.

Sa oled nii pinges, et ei suuda rahulikult ühe koha peal istuda.

Sa tunned end abituna, lootusetuna ja segaduses.

Sa tahad ära joosta – ükskõik kuhu, lihtsalt ära.

Kaotusvalu, lein

Heinrich Heine on nimetanud kaotusvalu „südame hambavaluks“.

Mõni noor ütleb, et see on nagu hamba väljatõmbamine ilma tuimestuseta. Mõni ütleb, et ta kukkus kokku, murdus ja hakkas nutma. Pole vaja vabandada ega ebamugavust tunda. Pisaraid ei põhjusta nõrkus, argus ega enesehaletsus.

On loomulik, et kurbuse puhul nutetakse. See on valu väljendamine sõnadeta. Kui sa ei näe pisaraid, siis pole alust arvata, nagu neid polekski. Laps võib nutta ootamatutes kohtades ja äraarvamatutel hetkedel – näiteks kooli sööklas, kuulates raadiost mõnd laulu või vaadates filmi. Paljud eelistavad kurvastada üksinda, kas duši all, oma toas või käia üksinda surnuaial ja nutta seal.

Mõned noored väljendavad oma emotsioone avatult. Teised pole aga võimelised või ei taha nutta. Pole ainuõiget viisi oma tunnete välja näitamiseks.

Kui teismeline nutab sinuga koos, ole rahulik, vaikne ja kuula – ära ürita valu ära võtta.

Sul võib olla samaaegselt vastuolulisi tundeid.

Pea meeles: sa ei saa mõõta leina kestust kalendriaajas. Kuid oluline on meeles pidada, et lõpuks hakkab kergem.

Võib-olla sulle tundub, et teised, kes leinavad, tunnevad end juba paremini. Miks siis mitte sina? Miks ainult sina tunned nii suurt masendust?

Ära võrdle oma kannatusi teiste omaga. Sa ei tunne nende valu. Nemad ei tea sinu oma.

Leia oma vajadused ja luba endal toibuda omas tempos.

Kaotusvalu, lein aitab tunda end vähem hirmul. Lein annab märku, et tervenemine edeneb. Sisemine kogemus muutub olevikust minevikku (*ma OLIN tõesti hirmul, see OLI tõesti kole*).

Leinaprotsessi mõjutavad mitmesugused isiklikud tegurid:

Suhe surnud inimesega: see on nagu haav kehas. Mõni on kui kriimustus ja paraneb kiiresti, teised on sügavad ja vajavad selleks rohkem aega ja hoolitsust. Kui olid temaga lähedane, siis mõjutab see sind sügavamalt.

Sinu toimetulekul: meenuta, kuidas oled varem emotsionaalse pingega toime tulnud.

Toetus: kas sul on sõpru või pereliikmeid, kellega saad vabalt jagada oma ängi, kes ei ütle sulle, kuidas peaksid end tundma ja kes ei ütle sulle, et kõik on korras, kui see ometi pole nii.

Surmaga võib laps kogeda korraga palju kaotusi: usalduse ja turvatunde kaotus – *kui oluline inimene võib surra, kas siis ei või see ka juhtuda minu või mõne pereliikmega? Mis siis minust saab?*

Nooremad lapsed muretsevad: *kes minu eest hoolitsema hakkab?*

Usu kaotus: *kuidas sai Jumal midagi sellist lasta juhtuda?*

Unistuste kaotus: *elu ei saa kunagi enam olla endine.*

Identiteedi kaotus: *mulle tundus, et ma hakkasin endast aru saama. Nüüd on mul rohkem kahtlusi kui kunagi varem.*

Tähenduse kaotus: *tulevik on nii ebakindel.*

Ebatavalised kogemused

Pole haruldased juhtumid, kus laps väidab end kuulvat surnu häält või justkui näha surnut rahvahulgas, taolised kogemused hirmutavad.

Kas hakkab hulluks minema?

Eksid kooliteel.

Kuuled samme või häält.

Räägid temaga valjusti.

Näed surnud inimest poes.

Unustad oma nime.

Unistades ja soovides proovib laps surnut maagiliselt ellu tagasi tuua. Seetõttu on oluline selgitada, et see on normaalne osa leinaprotsessist ja ajutine nähtus.

Kergendus

Üks tunne, mis võib sind üllatada, on kergendus.

Võib-olla tuli su lähedasel palju kannatada ja nüüd on see läbi.

Või oli ta sageli ähvardav ja sa pidid taluma hirmu ning abitust.

Või sõltus ta sinust sedavõrd palju, et sa tunned kergendust teadmisesest, et see vastutus on nüüd läbi.

Kergendustunded on kui lained, mis tulevad ja lähevad.

Kehalised kaebused

Mõnel võib olla sagedasi pea- ja kõhuvalusid ja sellega seoses sagenevad puudumised.

Kukud puruväsinuna voodisse, kuid ei saa uinuda.

Magad ja magad, kuid ikka oled väsinud.

Oled nii kurb, et ei suuda süüa või muudkui süüa.

Tunned kõhus pidevat tühjustunnet.

Sul on tihti süda paha ja tahtmine oksendada.

Pea valutab.

Pea käib ringi.

Hingata on raske.

Kurgus nõõrib ja on tunne nagu hakkaks lämbuma.

Kardad, et sul on mõni tõsine haigus.

Mõned nõuanded õpilasele:

Su keha nõuab hoolitsust, söö korralikult ja võimalikult tervislikult.

Kui sa märkad, et kiirustad ja lähed pingesse, katsu tempot aeglustada. Pea lühikesi pause.

Ole harjutuste tegemisel järjekindel. Isegi kui sa neid vihkad, aita füüsiline aktiivsus sul end paremini tunda.

Puhkus aitab ravida nii keha kui hinge. Sa ei saa oma keha karistamatult petta. Sinu kehaline seisund mõjutab sinu meeleseisundit.

Soov valu eest põgeneda

Suitsiidimõtted

Enesetapumõtteid mõeldakse, et valust pääseda või taaskohtuda surnud lähedase inimesega.

Oluline on nende mõtete jagamine usaldusväärsele inimesele ilma, et peaks kartma hinnangut või kuulaja paanikat. Ainuüksi teadmine, et selliseid mõtteid võib esineda, annab mõningat kergendust.

Noor ei soovi tegelikult surra, vaid soovib pääseda talumatust olukorrast ja valust. Noor ei teadvusta enesetapu põhjuseid ja motiive. Oma teo ohtlikkus ja surma tegelik võimalus pole noorel meeles, kui ta end tappa üritab.

Seda teemat peab aga hoolikalt käsitlema. Kui on väikegi kahtlus, et laps mõtleb seda tõsiselt, näiteks kirjeldab viisi, kuidas ta endalt elu tahab võtta, on see tugev ohumärk ja vaja on professionaali kiiret sekkumist.

Seksuaalne aktiivsus

Pole haruldane, et leinaprotsessis muutub teismeline seksuaalselt aktiivseks. Kui on tegu lähedase

pereliikme surmaga, siis teised pereliikmed on oma leinaga hõivatud ja jäävad talle emotsionaalselt kaugeks. Teismelisel on aga suur vajadus olla kellelegi nii emotsionaalselt kui füüsiliselt lähedal ja **seksuaalne aktiivsus aitab valust eemalduda.**

Ohtlikud otseteed: meelemürgid pikendavad leina.

Noorel on vajadus valu nüristada – purjus või uimas olles pole vaja tunda. Seetõttu on teismeliste ennasthävitava käitumise risk kõrge. Valu ajutine tuimendamine vaid pikendab ja komplitseerib loomulikke leinaprotsessi.

Sa võid tahta unustada, tahta põgeneda tugevatest tunnetest – sa magad ja magad. Sa oled nii väsinud, kuid siiski on sul raskusi uinumisega.

Sa võid tahta võtta unerohu, su närvid on pingul. Või rahusteid? Sa võid tahta kaduda sellest reaalsuse viletsusest – tõmmata narkotsi.

Meelemürgid blokeerivad tunded ja mälestused, kuid ainult lühikeseks ajaks. Lõpuks pead sa siiski nendega silmitsi seisma.

Ravimid peidavad su tegelikud, loomulikud tunded. Nad lükkavad su taastumise edasi.

Võid ehk arvata, et mõni õlu rahustab sind maha. See pole nii – alkohol on depressant. Kui selle mõju kaob, tunded sa end veel halvemini kui enne. Alkohol või uimastid võivad su hauda viia. Need ei aita sul põgeneda. Alkohol+uimastid+lein= suurem lein.

Juhtum: sõbra surm

Sõbra surma järgselt jäetakse noor sageli oma valuga üksi. Täiskasvanu võib isegi öelda: „*ta polnud ju su pereliige. Miks sa seda nii raskelt võtad?*”

Vaja läheb julgust, et tegeleda tunnetega nagu:

viha – nii ebaõiglane on see surm;
üksindus – ei saa enam kunagi koos olla;
kahetsus – et polnud alati sõbra jaoks olemas.

Pärast sõbra surma võib olla hirm kellegagi enam lähedaseks saada. *Ka nemad võivad surra, on ju nii? Kas sa oled kunagi veel suuteline seda kõike läbi tegema?*

Katsu teistest mitte eemale hoida.

Suhtle. Teistel sõpradel võivad olla sarnased tunded. Ka nemad võivad karta oma tundeid jagada.

Ole nendega kannatlik. Ka nende sees toimub võitlus. Ära eelda, et teised teavad, mida sul vaja oleks. Sul tuleb neile seda öelda.

Astu läbi oma sõbra pere juurest ja toeta neid, meenutades koos sõpra.

See ei pruugi olla kerge ei sulle ega ka nendele. Neil võivad olla vastuolulised tunded sinu külaskäiguga seoses, nii nagu sinulgi. Hea on küsida neilt luba.

Kui huumor on ebamugav

Mõned õpetajad on häiritud ja vihased, kui õpilased vähendavad juhtunu tõsidust või teevad selle kulul nalja.

Kuidas peaks siis õpetaja reageerima?

Tähtis on avatult tunnistada seda, mida märkad ning tuletada õpilastele meelde, et valu võib võtta mitu kuju. Räägi sellest, kuidas mõned inimesed valusatele ning ebameeldivatele uudistele reageerivad.

Ehk sobib, kui ütled midagi sellist: „Mõnikord on lihtsam naerda kui nutta“, „Valu võib vältida mitut moodi“, „Nali võib aidata sinul ja teistel juhtunuga paremini toime tulla“, „Ära imesta kui nali polegi enam naljakas, ükskord peab igaüks valuga silmitsi seisma“, „Kuigi see võib olla sinule sobiv viis hakka-masaamiseks, on oluline arvestada ka teiste tunnetega“.

Vältimine

Vältimine võib tuua lühiajalist kergendust, kuid pikaajaliselt hoiab alal lapse probleemi. Vältimine tähendab, et hirm taandub mõneks ajaks. See aga tähendab ka kartmist tulevikus. Vältimine kärbib tegevusi ja eesmärgiks on need tegevused tagasi võita.

Aeg parandab kõik haavad. Kas pole nii? Sa lihtsalt ootad selle ära.

Päevade möödudes jõuab kätte see maagiline moment, kui sa oled jälle sina ise.

Kuid see pole tõsi, see pole nii.

Rabi Earl Grollman, kes on laste leina uurinud, on öelnud, et aeg võib anda küll murele leevendust, aga tähtsam on, mis sa selle ajaga peale hakkad.

Aeg iseenesest ei leevenda valu. Aeg on neutraalne. See on hoopis sinu enda tahe, julgus tegeleda oma valuga – aktsepteerida seda, vältida oma mõtteid ja tundeid, saada aru muutustest oma meeleolus ja käitumises ja seejärel hakata oma elu ringi korraldama. Sul läheb kergemaks, kui sa lubad endale tundeid.

Aeg ei ravi täielikult su murtud südant, ta ainult õpetab sind sellega elama.

Paranemine tähendab tunda praegu rohkem valu selleks, et tunda vähem valu tulevikus. See on valust läbi, mitte aga üle, ümber- ega altminek.

Aktsepteeri valu

Sa ei saa paraneda, kui sa ei tunne midagi.

Valu näitab, et sinu hinges on nähtamatu haav.

Sa ei aita ennast, kui sa jooksed oma emotsioonide eest ära ja teeskled, nagu poleks midagi juhtunud.

Luba endal tunda valu, aktsepteeri seda.

Proovi mitte öelda: ma ei peaks nii tundma.

Sinu tunded on loomulikud, kuigi hirmutavad ja valulised.

Hoidu nendest, kes julgustavad sul oma tundeid peitma, öeldes „ole tugev“.

See on vale – ole sina ise! Austa oma tundeid.

Luba endal leinata seda, mis oli ja seda, mis oleks võinud olla.

Me tavatseme hinnata inimesi, kes oma koormaid vaikides kannavad, selle asemel, et julgustada neid oma kaotusvalu väljendama. Väljendamata tunded nagu näiteks varjatud viha, tekitavad probleeme hiljem.

Räägime lapsega rasketel teemadel

Kui klassis on kombeks ka tunnetest rääkida ja lapsed on harjunud küsimusi esitama, siis on see õpilastele tuttav, kui tuleb rääkida ka rasketest tunnetest ja oma muret jagada. Nad õpivad üksteise tunnetega arvestama.

Miks on rääkimine nii raske?

Õpetaja väldib rääkimist, sest...

*ei tea, mida ja kuidas öelda, ei oska lapsele läheneda;
kardab lapsi endast välja viia;
kardab öelda või teha valesid asju;
arvab, et parim viis on mitte välja teha;
iseenda valu, varasemate üleelamiste elustumine;
hirm, et suitsiidist rääkimine õhutab suitsiidile.*

Lapsed ei taha rääkida, sest...

*see on liiga valus, liiga hirmutav;
neil pole sõnu;
tunded on vasturääkivad;
tunnevad süüd ja segadust, kardavad, et neid ei võeta kuulda, ei mõisteta;
kardavad kontrolli kaotada;
vajavad aega, et usaldama hakata;
on keegi teine, kellele rääkida.*

Mõnel inimesel on küll head kavatsused, kuid need ei aita. Nad tahavad lapse valu kohe ära võtta ja teha nii, et kõik oleks jälle hästi. Nad lihtsalt ei tea, mida muud öelda.

Nad võivad öelda: *sa oled nii noor. Ära nuta. Sul on veel terve elu ees.*

Laps võib mõelda: *kas sa siis ei tea, et mul on valu ja mul on tunne, et see valu ei kao iial.*

Nad võivad öelda: *mõttele lihtsalt headele ja rõõmsatele asjadele.*

Laps võib mõelda: *surm on ainus, millest ma saan mõelda ja sa ootad, et ma leian sellest mingit rõõmu?*

Nad võivad öelda: *ma tean, mida sa tunned.*

Laps võib mõelda: *kuidas sa saaksidki? Sa ei ela minu sees, sul pole õrna aimugi...*

Nad võivad öelda: *Jumal tänatud, et ta ei pea enam kannatama.*

Laps võib mõelda: *Jumal tänatud? Kuid kuidas lubas Jumal sellel kõigel üldse juhtuda?*

Nad võivad öelda: *minuga juhtus hoopis hullem asi.*

Laps võib mõelda: *ma ei pea kuulama praegu sinu probleemidest. Mul jätkub enda omadestki, tänan väga.*

Miks võiks rääkimisest kasu olla?

Tunded, mida enda sees hoiad, võivad olla moondunud ja tunduda sulle isegi halvemad, kui nad tegelikult on.

Mõtted, mis tunduvad nii kohutavad, kui nad su peas ringi keerlevad, võivad tunduda teistsugused kui sa neist räägid.

Elu ei pruugigi nii lootusetu olla.

Kui sa räägid teistega ja teised sinuga, siis õpid sa endast paremini aru saama.

Kas ma pean kellegagi rääkima?

Küllap sa arvad, et pole mingit vahet oma mõtete mõtlemisel ja nende väljaütlemisel. Kuid seal on VAHE! Tume mõtte peas võtab palju ruumi – see surub teised mõtted peast välja. Kui inimene ütleb oma mõtte välja, siis jääb see väiksemaks ja see ei avalda enam nii suurt mõju. Sa võid olla üllatunud, kui kuuled end ütlemas: "Jah, see on tõesti nii. Ma kuulen seda, kui ma selle välja ütlen."

*Hea asi selle juures, et keegi meid kuulab on see, et see aitab meil oma **mõtetes korda luua** ja annab võimaluse uutele mõtetele.*

Osa sõpru ja täiskasvanuid kardavad survet avaldada, nad arvavad, et see teeb sind kurvemaks, kui nad tunnevad huvi, kuidas sa end tunned?

Kui sa arvad, et sinu ümber on ebataavaliselt vaikseks jäänud, siis võib arvata, et just nii nad mõtlevad.

Rääkimine pole ainus viis

Rääkimine ei sobi kõigile ja mitte igas olukorras. On ka teisi viise enda väljendamiseks.

Kuid võib siiski olla hea end mingil moel väljendada: kirjuta paberile või arvutisse kõik oma mõtted või räägi diktofonile.

Nii püüad nad kinni ja võid neid lugeda või kuulata kui tahtmine tuleb. Kui sa kolid oma mõtetega peast paberile, võib see aidata sul neid sorteerida, korrastada, ümber paigutada, uurida. Kõik ikka selleks, et saada mingigi kord sellesse segadusse, kaosesse, mis su peas valitseb. Ja nii on kohe lihtsam mõelda muudele asjadele.

Aga kui mul pole kedagi kellega rääkida?

Alati leiab kellegi.

Kasutatud kirjandus

- Grollmann, E. (1995). *Bereaved Children and Teens*. Beacon Press books.
- Gyllensvärd, G. & Polfeldt, L. (2001). *Aldrig in Livet*. Stockholm: Rädda Barnen.
- Dyregrov, A., Gjestad, R., Bie Wikander, A.M. & Vigerust, S. (1999). Reactions following the sudden death of a classmate. *Scandinavian Journal of Psychology*. 40, 167-176.
- Dyregrov, A. (2004). Educational consequences of loss and trauma. *Educational and Child Psychology*. Vol 21(3), 77-84.
- Dyregrov, A. & Raundalen, M. (1997). *Sureva lapsi ja koulu*. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino OY.
- Mazza, N. *Death and Trauma. The Traumatology of Grieving*. (pp.159-192). NY: Taylor ja Francis.
- Nader, O.K. (1997). Treating traumatic grief in systems. In Figley, R.C., Bride, E.B. & Silverman, P.R. (2000). *Death in the child's lives*. NY, Oxford: Oxford University Press.
- Silvermann, P. R. (2000) *Never Too Young to Know. Death in Children's Lives*. Oxford/New York, Oxford University Press.
- Yule, W., & Gold, A. (1993). *Wise before event. Coping with crisis in schools*. London Calouste Gulbenkian Foundation.

Teddy Stallardi lugu

Elisabeth Silance Ballard. Home Life, 1976

Miss Thompson oli tavaline õpetaja. Seistes esimesel koolipäeval oma 5. klassi õpilaste ees, valetas ta neile, et armastab kõiki oma õpilasi ühtemoodi.

See oli ju võimatu, sest esimeses pingis istus pisike poiss, kelle nimi oli Teddy Stallard.

Miss Thompson oli jälginud Teddy't juba terve aasta ning oli märganud, et poiss ei saa teiste lastega läbi, et tema riided on korratud ja ta ise peaks märksa sagedamini vannis käima.

Pealegi, Teddy käitumine jättis soovida. Miss Thompsonile meeldis Teddy koolitöid parandada jämeda punase vildikaga, tõmmates valedetele vastustele rist peale ja kirjutada töö all suurelt "mitte-rahuldav".

Koolis, kus miss Thompson töötas, pidid kõik õpetajad tutvuma iga lapse andmetega. Miss Thompson jättis Teddy iseloomustused viimaseks. Kui ta neid lugema hakkas, oli ta üllatunud. Teddy esimese klassi õpetaja oli kirjutanud: Teddy on nutikas poiss, alati naeruhimuline ja tema käitumine on eeskujulik. Ta on laps, keda on hea meel õpetada.

Tema teise klassi õpetaja oli kirjutanud: Teddy on laps, kes meeldib kõigile, kuid tal on mure – poisi ema on väga haige ning Teddy kodune elu on keeruline.

Teddy kolmanda klassi õpetaja oli kirjutanud: ema surma järel on poiss endassetõmbunud ega huvitu koolist. Tal pole kuigi palju sõpru. Mõnikord ta magab tunnis.

Miss Thompson taipas, milles oli probleem. Tal oli enda pärast häbi. Jõulude ajal tõid kõik lapsed peale Teddy Stallardi talle ilusasse paberisse pakitud ja uhkete paeltega kaunistatud pakke. Teddy pakk oli väga kohmakalt pruuni poepaberisse keeratud. Selle paki avamine terve klassi nähes nõudis miss Thompsonilt suurt eneseületust.

Pakist pudenes välja võltsteemantitest käevõru, millest puudus üsna palju kivikesi ning lõhnaõlipudel, milles oli vaevalt veerandijagu parfüümi. Mitmed lapsed pahvatasid naerma, kuid kuulnud, et miss Thompsoni arvates oli käevõru imeilus ning lõhnaõli lõhnas võrratult, jäid vait. Teddy Stallard tuli pärast tunde miss Thompsoni juurde ja ütles: "Te lõhnasite täna just samamoodi kui mu ema meie viimasel ühisel jõulupühal."

Kui kõik lapsed olid lahkunud, nuttis miss Thompson vähemalt terve tunni.

Sellest päevast alates ei õpetanud ta enam lugemist, arvutamist ega kirjutamist, vaid LAPSI.

Miss Thompsoni erilise tähelepanu osaliseks sai Teddy. Mida rohkem ta poisiga tööd tegi, seda avatumaks poiss muutus, tema mõtlemisvõime elavnes. Mida rohkem ta Teddy't julgustas, seda

kiiremini poiss reageeris ja arenes. Aastaga oli Teddy' st saanud üks klassi nutikamaist õpilastest. Miss Thompson oli valetanud: ta ei armastanud kõiki lapsi ühtviisi. Teddy' st oli saanud tema lemmiklaps.

Järgmisel aastal leidis miss Thompson oma ukse alt kirjakese. Teddy teatas, et miss Thompson on tema jaoks maailma parim õpetaja.

Kuus aastat möödusid linnutiivul. Miss Thompson sai taas kirjakese, kus Teddy mainis, et oli lõpetanud gümnaasiumi paremuselt kolmanda tulemusega oma klassis ning et miss Thompson oli tema jaoks ikka veel parim õpetaja.

Nelja aasta pärast sai miss Thompson Teddy' lt jälle kirja. Noormees kirjutas, et vaatamata raskustele on ta siiski ülikooli lõpetamas ning ta hinded on väga head. Taas kord kinnitas Teddy miss Thompsonile, et ta oli ja on tema jaoks maailma parim õpetaja.

Möödus veel neli aastat ja taas saabus uus kiri.

Pärast bakalaureuse kraadi saamist oli Teddy otsustanud minna veel kaugemale. Miss Thompson oli Teddy jaoks ikka veel parim õpetaja. Seekord ulatus kirja allkiri üle terve lehekülje: doktor Theodore F. Stallard.

Siinkohal lugu veel ei lõpe. Samal kevadel saabus veel üks kiri. Teddy jutustas, et oli kohanud kena tütarlast ning kavatses temaga abielluda. Ta palus miss Thompsonil olla oma pulmapeol tema ema asemel. Te muidugi arvasite ära, mida kandis miss Thompson sel pulmapeol? Seda võltsteemantitest käevõru, millest olid mitmed kivid puudu ja seda lõhnaõli, mida Teddy ema oli nende viimasel ühisel jõulupeol kandnud.

Nad kallistasid teineteist ning doktor Stallard sosistas miss Thompsonile kõrva: "Täna teid, et te uskusite minusse. Tänu teile muutusin ma enesekindlaks. Täna teid, et te näitasite: igaüks on eriline."

Miss Thompson hoidis pisaraid tagasi ning sosistas Teddy' le: "Sa oled kõigest valesti aru saanud. Sina oled see, kes õpetas mind nägema, et iga laps on eriline. Ma õppisin õpetama pärast sinuga kohtumist."

Me ei tea iialgi, millist mõju me midagi tehes või tegemata jättes kellelegi avaldame. Mõelgem alati enne, kui midagi teeme või ütleme, tegemata või ütlemata jätame.

Autoritest

Kadri Järv-Mändoja

Õppis Tartu Ülikoolis 2 aastat eripedagoogikat ning seejärel psühholoogiat. 2002. a lõpetas ta Tartu Ülikooli magistriõppe koolipsühholoogia erialal.

Kadri Järv-Mändoja on 5 aastat töötanud Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatriaiglas. Haiglas töötades sai ta õige pea aru, et täiskasvanute murede juured on ikka lapsepõlves ja päritoluperes. Seetõttu tekkis soov hakata tööle hoopis laste ja peredega. Eks ikka selleks, et probleemidele on lihtsam lahendust leida siis, kui nad alguse saavad, mitte aga aastaid hiljem. Nüüdseks on Kadri Järv-Mändoja töötanud 7 aastat koolipsühholoogina. Hetkel töötab ta Tallinna Audentese Erakoolis.

Alates 2004. aastast on ta Gordoni Perekooli koolitaja perekeskuses „Sina ja Mina“. Alates 2005. aastast Eesti Koolipsühholoogide Ühingu esinaine.

Kärt Käesel

On lõpetanud 46. keskkooli ja Akadeemia Nordi psühholoogia eriala. Lisaks õppinud pedagogikat, laagrijuhimist ja -kasvatamist, lastekaitsetööd, projektijuhtimist. Alates 1999. aastast on tema tööalane tegevus suunatud lastele ja noortele, kes vajavad erinevatel põhjustel veidi tuge koolikohustuse täitmisel ja põhihariduse omandamisel. Põhikohaga töötab alates 2001. aastast koolis, mille ise on lõpetanud, praeguse nimega Pelgulinna Gümnaasiumis, koolipsühholoogina. Lisaks juhendab gümnaasiumis psühholoogiatunde ja põhikoolis suhtlemisõpetust. Aeg-ajalt kirjutab artikleid ja koolitab nii noori kui täiskasvanuid, omab rahvusvaheliselt tunnustatud DiSC suhtlemistreeneri litsentsi. On olnud tööal Lastekaitseliidus, kus juhtis laste päevakeskuste ja Tootsi-klasside projekte ning korraldas suuri suvelaagreid. Väga oluliseks peab oma tegevust suviste suhtlemislaagrite korraldaja ja kasvatajana nii tavalistele kui tavalisest erinevatele lastele ja vabatahtlikku lastekaitsetegevust MTÜ Pelgulinna Lastekaitse Keskuse juhtijana. Lisaks on Lastekaitseliidu ja Eesti Koolipsühholoogide Ühingu liige. Ta on ka ema, tal on väga tore laps – gümnaasiumis õppiv tütar.

Ene Pill

On lõpetanud TPÜ matemaatika ja füüsika ning Tartu Ülikooli psühholoogia eriala ja töötanud 15 aastat füüsikaõpetajana. Kaitsnud teadusmagistrikraadi sotsiaalpsühholoogias Tallinna Ülikoolis. On lõpetanud NLP ja suhtlemistreenerite väljaõppe ning praegu täiendab end loovteraapiate vallas.

Töötab Inscape Koolitus OÜ konsultandina. Töötanud loovterapeudina Keila taastusravihaiglas. Alates 2005. aastast lastekeskuse Tähetorn vabatahtlik psühholoog.

On esinenud lektorina Tallinna Ülikooli Avatud Ülikoolis ja kasvatusteaduskonnas; Tervise Arengu Instituudis; Tallinna Logopeedide Ühingus, Tallinna Rahvaülikoolis jt. Juhendanud mitmeid bakalaureuse- ja magistritöid Tallinna Ülikoolis, Sisekaitseakadeemias, EBS-is ja Nordis. Samas on olnud mitmete tööde retsensent.

Osaleb mitmes projektis: „Loovteraapiad vähihaigete rehabilitatsioonis“ – Eesti Vähiliidu projekt; „Põhikoolist väljalangemise ja probleemkäitumise efektiivsem ennetamine läbi tugisüsteemi arendamise Tallinna üldhariduskoolides“; programm „Ettevõtlik kool“; Ida-Virumaa Ettevõtluskeskuse ja Briti Nõukogu ühisprojekt; koolitusmudel kutsekoolide õpilaste suhtlemisoskuste arendamiseks; „Põhikoolist väljalangenud õpilaste haridustee toetamine kutsehariduse“ – Tallinna Kopli Ametikooli projekt.

Maire Riis

MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogrammi juhatuse esimees (laste leinatõetuslaagrite eestvedaja), Tallinna Laste Tugikeskuse asutajaliige, diplomeeritud psühhoterapeut (*GIS-International*, Taani, 1997). Alates 1994. aastast on ta töötanud psüühilise trauma ja leinatemaatika valdkonnas grüpi- ja individuaalterapeudina ning koolitaja-konsultandina. Traumaatiliste juhtumite järgselt on tulnud koostööd teha mitmete lasteasutustega üle Eesti. Pikaajaline õpetamiskogemus on TÜ AÜ täiendõppekeskuses (teemad: „Kaotused ja trauma laste elus“, „Kriisipsühholoogia põhimõtete rakendamine lasteasutustes“) ja viimasel aastal ka Sisekaitseakadeemias. M. Riis on traumateraapia *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* terapeut, superviisor ja juhendaja, EMDR koordinaator Baltimaades ning EMDR Euroopa Lastesektsiooni nõukogu liige. Alates 2005. a on M. Riis *Euroopa Trauma- ja Dissotsiatsiooniühingu* juhatuse liige. 2007. aasta kevadel asutas ta trauma teraapia- ja koolituskeskuse.

Sisukord

Eessõna	3
Suhtlemisest õpilasega – Kadri Järv-Mändoja	5
Käitumisprobleemid koolis ja kuidas nendega toime tulla? – Kärt Käesel	14
Lastevastane vägivald – Ene Pill	27
Räägime lapsega leinast – Maire Riis	43
Teddy Stallardi lugu	57
Autoritest	59

