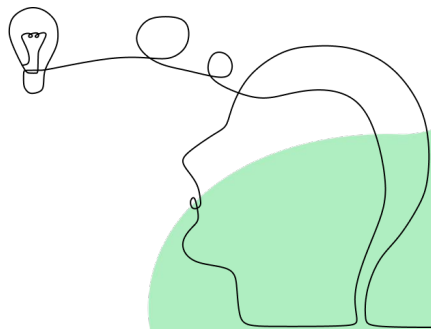


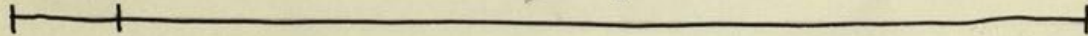
Sõlmed, mida põimida, et
noortel oleks hea – meie ühine
panus noorte vaimse tervise
heaks

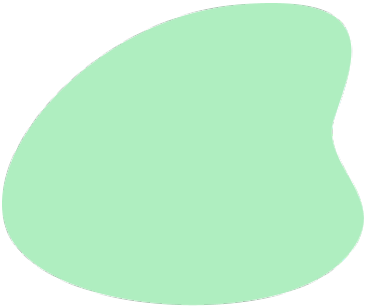
Marit Kannelmäe-Geerts
Peaasi.ee haridusvaldkonna juht
MTÜ Peaasjad
05.03.2024



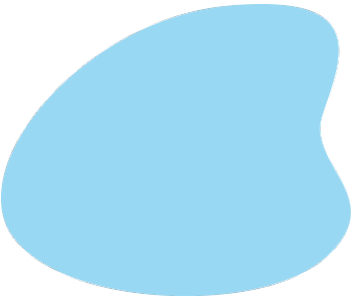
ajad

oh olid ajad





2022 lõime Peaasi.ee haridusvaldkonna suuna, eesmärgiga toetada laste ja noorte **õpikeskkonna** ning õpetajate jt koolis töötavate inimeste **töökeskkonna** kujundamist vaimset tervist ja heaolu toetavaks.



Heaolu väärtustav haridusasutuse kultuur ei teki iseenesest. See nõuab läbimõeldud ja järjepidevat panust. Oluline on koostöö ja mõistmine, et haridusasutuses annab iga inimene panuse hooliva keskkonna loomiseks – õpilased, õpetajad, tugimeeskond, juhtkond, vanemad, külalised ja ka kõik asutuse välised panustajad.

Soovime, et hariduses oleks rohkem tasakaalu heaolu ja akadeemiliste tulemuste vahel. Õigemini, teame, et ei ole ühte ilma teisete, seega on aeg võtta andmeid tõsiselt ja teha vajalikke väikeseid samme suurema heaolu suunas.

TÖÖTUS

Pealtpoolt perfektne, no ideaalne tsemendist mask,
ei anna märku millestki pahast.

Ei hetkekski reeda mu tundeid, et valutab hing,
nagu oleks tsemendist või vähemalt vahast.

Kooli ukse peal panen ta ette,
liibub näonaha külge mul õige pea ta.

„Mul on kõik korras, olen selline nagu kõik teised“
mask annab teada.

Ja kõik usuvad – klassikaaslased, õpetajad
ja ma ise peaaegu kõige rohkem.

Kui vaid süda ise. Ei teadustaks. Järsku.

Nii kaeblikul häälel. Nagu oiged või ohked.

Nagu oiged või ohked või valusad nuuksed,
nagu nuuksataks pisike laps,

Ieva Flamingo

Miks me vaimsest tervisest hariduse kontekstis räägime?

Viimased küsitlused ja uuringud on näidanud, et **hinnanguliselt vajaksid vaimse tervise tuge 34-68% Eesti noortest**, kes kogevad meeleoluhäireid, ärevushäireid või vaimset kurnatust.

Õpi- ja käitumisraskused ning paljud teised vaimse tervisega seotud mured on seotud rea tingimuste ja teguritega lapsi ja noori ümbritsevates keskkondades ja olukordades. Heaolu ja turvalisus on aga otseselt seotud motivatsiooniga õppida ja ka õpitulemustega. Parimad tulemused saavutatakse turvalises ja heaolu hoidvas õpikeskkonnas.

Ennetustegevused ja õigeaegne sekkumine vähendavad eriarstiabi vajadust ja on oluliselt kulutõhusamad.



kas teadsid et lause
**"siin ei ole mõtet mingit
jalgratast leiutada"**
on mitusada aastat vanem
kui jalgratas

öeldud mehe poolt kes oli
lihtsalt maailma suhtes
üle keskmise
negatiivselt meelestatud

Noortega töötavate täiskasvanute heaolu ja vaimne tervis: Miks see on oluline?

Olen jõudnud hirmutavale järeldusele, et mina olen ruumis otsustav element. See on minu lähenemine, mis loob kliima. See on minu igapäevane tuju, mis muudab ilma. Õpetajana on mul tohutu jõud muuta lapse elu õnnetuks või rõõmsaks. Ma võin olla piinamise või inspiratsiooni tööriist. Ma võin alandada või tervendada. Igas olukorras otsustab minu vastus, kas kriis eskaleerub või deeskaleeritud ja laps humaniseeritud või dehumaniseeritud.

Haim Ginott (laste psühholoog, õpetaja, lastevanemate koolitaja)

kuidas alustada

vaata võõrale inimesele silma
ja ütle või lausa hüüata
mis hüüata

kisenda

tere hommikust päikesepall
ära kohku kui ta samaga ei vasta
sealt teiselt poolt klaasi
oma esimese korruse korteri köögist

sest kõik ei ole
nii positiivsed kui sina



**Esimene sõlmpunkt, millest peame kinni hoidma:
ENESEHOID**

Heade praktikute puudus – järelikult meie peame kestma!

Noored vajavad eeskujut – järelikult me peame end hoidma ja seda esile tooma!



Hoolivas kollektiivis ollakse kauem – vähem haiguspäevi, inimeste voolavust ja konflikte!

Puhkus ja lõõgastumine ei ole välja teenitav asi, see on meie põhivajadus ja –õigus!

IGAPÄEVAELU PINGED JA TAASTUMINE



Iseendaga sõbrunemine ja positiivsete emotsioonide kogumine

Miks?

- Lihtsalt meeldiv!
- Avab meeled ja tähelepanuvälja, annab ressursse (sh teadmisi, oskusi, suhteid) Fredrickson, 1998
- Aitab negatiivsetest kogemustest paremini taastuda, soodustab säilenõtkust (Ong, Bergman, jt 2006; Tugade ja Fredrickson, 2004)
- Parem tervis, tervist soodustavad käitumisvalikud (Herzenstein, 2008)

ENESEABI STRESSI KORRAL

Kui on 2 min:

- Hinga sügavalt (3 x)
- Venita
- Naertata
- Mõtle enda turvalise koha peale
- Tee teadveloleku harjutust (5-4-3-2-1)

Kui on 5 min:

- Räägi kolleegiga/lähedasega
- Nuta
- Astu õue
- Mõtle mõne hea plaani peale/Tee lõõgastav plaan
- Raputa või patsuta keha


ENESEABI STRESSI KORRAL

Kui on 10 min:

- Kirjuta päevikut
- Mediteeri
- Helista sõbrale
- Korista klassiruumi/tuba
- Joonista
- Jaluta

Kui on 30 min:

- Söö kolleegiga lõunat / Joo kolleegiga teed
- Jaluta
- Kuula mitte-erialast taskuhäälingut või loe mitte-erialast kirjandust
- Tee trenni
- Võimle/ Tee joogat



**jooga ja mediteerimine
on aidanud mul tohutult
keskenduda**

teiste inimeste elukvaliteedi
puudujääkidele

mis minu hinnangul
tulenevad selgelt

vähesest joogast ja mediteerimisest

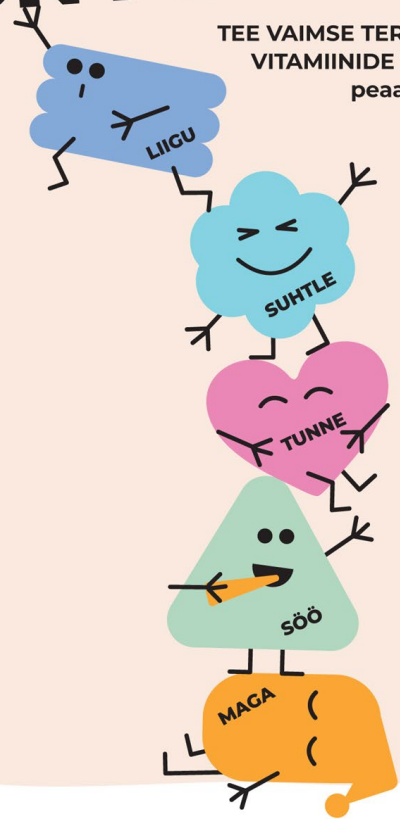
Vaimse tervise vitamiinid!

5 valdkonda, mille abil same ise oma vaimse tervise tasakaalu mõjutada

- Head suhted
- Tasakaalustatud toitumine
- Uni ja puhkamine
- Meeldivate emotsioonide kogemine
- Liikumine

TASAKAAL ON PEAASI

TEE VAIMSE TERVISE
VITAMIINIDE TEST
peaasi.ee





Inimese heaolu suureneb oluliselt, kui ta tunneb, et tema tegevus on vajalik ja mõjus.

Tähendust oma elule ja tegevusele võib leida igapäevastest asjadest – heast suhtumisest teistesse, oma perele pühendatud ajast, vabatahtlikust tegevusest, töö kulgemisest jm. On ka soovitatud, et kui endal on kehv päev, siis tee midagi kellegi teise heaks ning enesetunne läheb koheselt paremaks.

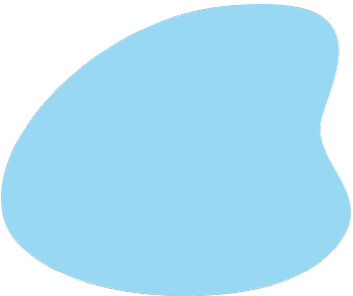




Noortega töötavate inimeste heaolu ja vaimne tervis: ohud ja lahendused

KAASTUNDEVÄSIMUS - läbipõlemine ja sekundaarne stress

Ennetus:

- 
- Teadmised, oskused, hoiakud (nn psühhoarimine)
 - Enesehoiu sõbra süsteem
 - VT vitamiinid
 - Enesehoiu grupikohtumised
 - Teadveloleku praktiseerimine
 - Supervisioon, kovisioon ...
 - Teadmine, et SINA oled kõige olulisem ja puhkust/pausi ei pea välja teenima.
 - Enda vajaduste märkamise ja abi palumise oskused!

Inspireerituna: Enesehoiu tööraamat õpetajatele (B. Kaseksmp) www.traumateadlik.ee

Noortega töötavate täiskasvanute heaolu ja vaimne tervis: PUHKUS

- Füüsiline (magamine, liikumine)
- Vaimne (lülita välja ja logele)
- Sensorne (tehislikest valgustest, ekraanidest ja helidest eemal olek)
- Loov (Märka ja loo)
- Emotsionaalne
- Sotsiaalne
- Spirituaalne

Inspireerituna: Enesehoiu tööraamat õpetajatele (B. Kaseksmp)

www.traumateadlik.ee



Minu heaolu ja vaimne tervis: Enesehoiu plaan

Mida teeksin kui mul on vitamiinide jaoks 5 min, 15 min või 1 h päevas?



Minu igapäevane/ iga nädalane/ iga kuine enesehoiu plaan?

Inspireerituna: Enesehoiu tööraamat õpetajatele (B. Kaseksmp)

kas sulle ei tundu vahel
et mida suurem mure
seda vähem tahad seda
jagada sest kellelgi
ei ole aega süveneda?

hästi, kuidas endal?





**Teine sõlmpunkt, mille külge ühiselt kinnitada:
*Oskus märgata, oskus hoolida, oskus tegutseda ehk miks
meile vaimse tervise esmaabi oskused?***

Eestis on vaimse tervise häired teisel kohal töövõime vähenemise põhjustest, mis tähendab, et kõik töötajad ja tööandjad puutuvad nendega otseselt või kaudselt kokku.



Iga kümnes 5-12. klassi noor ütleb, et tal ei ole kedagi, kellega oma muredest rääkida.

Seega on vaimse tervise esmaabi andja kohalolu haridusasutuses sama oluline kui füüsilise esmaabi andja olemasolu.

Vaimse tervise esmaabi on õpitav oskus, mis koosneb konkreetsetest sammudest, kuidas märgata ja toetada vaimse tervise murega inimest.

5 VAIMSE TERVISE ESMAABI SAMMU



1. SAMM
Loo kontakt



2. SAMM
Kuula hoolega



3. SAMM
Paku kindlustunnet



4. SAMM
Julgusta tegutsema



5. SAMM
Toeta iseennast



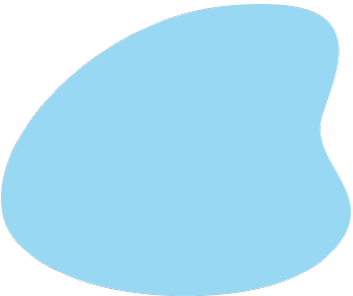
ühel sünnipäeval tegi
sünnipäevalaps
iga külalise kohta
ühe sarkastilise nalja

kuna arvatakse et ma
iga asja peale solvun
olin ainus kellele ta
midagi ei öelnud

ja see solvas mind väga



Kolmas sõlm, mis ehk kõige olulisem ja nõuab järjepidevat ning läbimõeldud igapäevast punumist nii koolis kui noorsootöös natuke ehk nagu lõppematu sõlm.



Sotsiaal-emotsionaalne pädevus ehk **teadmised, oskused ja uskumused**, mis võimaldavad iseenda (sh oma emotsioonide) ja enda suhete (sh teiste mõistmise, oskuse valiku) teadlikku ning paindlikku juhtimist (Bailey & Jones, 2019).

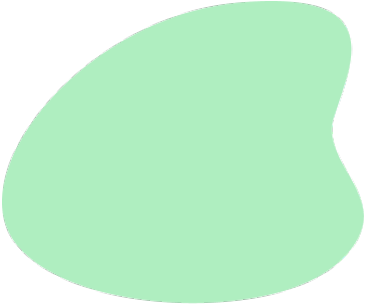


Teame, et Eesti täiskasvanute ja laste enesehoia teadmised on madalad (Akkerman et al, 2021)

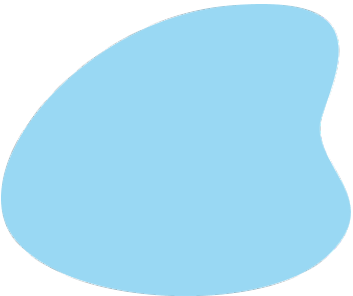
Suurendama peab laste ja täiskasvanute säilenõtkust ja stressiga toimetuleku oskuseid.

Noortega töötava inimese sotsiaal-emotsionaalsed oskused mõjutavad suhet noortega, grupi juhtimist kui ka nende samade oskuste mudeldamist noortele (nt õpetajalt õpitakse pettumusega toimetulekut, enesekontrolli, keskendumist ja paindlikkust).

<https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2023/08/Vaimse-tervise-ja-hariduse-valdkonna-probleemid-ning-lahendused.-lopparuanne.pdf>



Haridus- ja teadusvaldkonnas kasutatakse ka palju mõistet **sotsiaal-emotsionaalne õppimine** (social and emotional learning, SEL) - see on protsess, mille käigus õpilased ja täiskasvanud omandavad ja rakendavad oma emotsioonide äratundmiseks ja juhtimiseks, positiivsete eesmärkide seadmiseks ja saavutamiseks, teiste perspektiivi arvestamiseks, toetavate suhete loomiseks ja hoidmiseks, vastutustundlike otsustuste tegemiseks ning endaga ja suhtlusolukordadega konstruktiivselt toimetulekuks vajalikke teadmisi, oskuseid ja hoiakuid ehk tuumpädevusi (kokkuvõtvalt Osher jt, 2016 järgi).





Sotsiaal-emotsionaalse pädevus:

Eneseteadlikkus

Enesehinnang ja -tõhusus

Enesejuhtimine

Toimetulekut soodustavad uskumused

Teiste aktsepteerimine, kuulamine, mõistmine

Suhete loomine ja hoidmine



TÖÖMÄLU, PIDURDUS, TÄHELEPANU ja PAINDLIKKUS

Koondades erinevaid SE-pädevuse määratlusi (Jonesi ja Bouffard, CASEL; Goleman ja Senge, kohandanud Malleus, 2021)

Sotsiaal-emotsionaalse pädevus ja tulevikuväljavaated:

Toetab õppeedukust (paremad tulemused, motivatsioon õppida, seotus kooliga, paremad suhted > turvalisem koolikliima);

Mõista mida ma tunnen, miks ma nii tunnen ja kuidas sellises olukorras käituda > tuleviku prespektiivis tervem ja harmoonilisem elu nii lapse kui täiskasvanuna;

Aitab teha vastutustundlikumaid otsuseid, suunata tähelepanu ja vähendada impulsiivsust.

Aitab suhtlusolukordasid mõista ja leida positiivset või juhtida tähelepanu positiivsele;

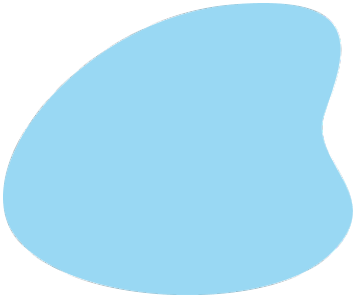
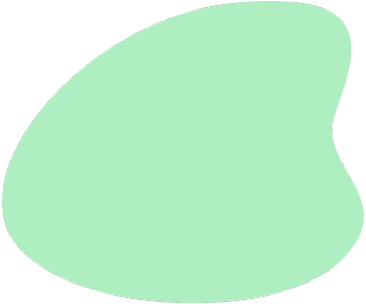
Empaatia, usalsusvõime ja koostöö;

Õigluse ja võrdsuse tunnetamine;

Kaitsekilp hilisemate vaimse tervise raskuste vastu;

Väheneb riskikäitumine;

...



Mitmed uuringud näitavad, et õpilased, kelle sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetatakse, hoiduvad riskikäitumisest, sealhulgas ainete kuritarvitamisest, vägivallast, kuritegevusest ja riskantsest seksuaalkäitumisest. Selline muster võib edasi kanduda täiskasvanuikka: Jonesi ja tema tiimi (2015) tehtud uuringu tulemused viitavad asjaolule, et lapseea sotsiaal-emotsionaalne areng võib olulisel määral mõjutada teiste eluvaldkondade kulgemist 13–19 aastat hiljem, nagu näiteks **haridusteed, tööhõivet, ravimite kasutamise vajaduse kestust, alkoholi ja kanepi tarbimist** jm.



Säilenõtkus ehk resilientsus:

Säilenõtketel inimestel on realistlik vaade elule. Nende ootused pole liialt kõrged ega ka liialt madalad ning nad suudavad kasutusele võtta erinevad ettevaatusabinõud. Teiseks on nad tähenduse kandjad. Neil on tugevad väärtused ja arusaam sellest, mis on nende eesmärk siin elus. **Nad mõtestavad, miks nende elu on väärtuslik ning läheb neile ja maailmale korda.** Nad astuvad samme parema tuleviku loomise nimel. Kolmandaks on nad **suhetele ja kuulumisele orienteeritud.** Neil on tugevad suhted teiste inimestega, nad on **valmis abi vastu võtma ja seda ka teistele osutama.** Tugevate sotsiaalsete suhetega inimesed tulevad eluraskustega paremini toime ja kasvavad tugevamaks (Liselotte Nooyen - THNK School of Leadership)

- Tugevuskeskne maailmavaade ehk usk inimeste positiivsesse arengusse;
- Sotsiaalökoloogiline lähenemine ehk inimese isikuomaduste ja keskkonna mõju, riski- ja kaitsetegurite vastastikmõju.
- Argipäevamaagia (ingl ordinary magic).

Teisisõnu, säilenõtkus ei ole eriliste inimeste erakordne võime, vaid selle võlu seisneb eluläheduses ja argisuses.



Noorte säilenõtkuse toetamine (APA)

- Loo kontakt (kõige aluseks on suhe)
- Loo olukordi, kus noored aitavad teisi
- Loo rutiin
- Võimalda pause
- Õpeta enesehoidu
- Õpeta eesmärkide seadmist
- Toeta positiivse minapildi kujunemist
- Säilita lootus ja perspektiiv
- Toeta enese avastamist
- Toeta muutuste aktsepteerimist

Suhted, positiivse märkamine, teadveolek, lahenduskesksus, füüsilise tervise eest hoolt kandmine, teiste aitamine,



SE-OSKUSED

IVA

IGA VÄIKE ASI

Mis on IVAd?

IVAd (inglise keeles Kernel™) on teaduspõhistes programmides kasutatavad spetsiifilised **lühitegevused või strateegiad**, mis on loodud toetama samm-sammult sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut. Need on arendatud välja Harvardi ülikooli ökoloogiliste lähenemisviiside sotsiaal-emotsionaalse õppe laboratooriumis (EASEL; Harvard University's Ecological Approaches to Social Emotional Learning Laboratory). IVAd koosnevad erinevatest komponentidest, mis tervikuna ja süsteemselt kasutades on aluseks käitumise, mõtteviisi ja hoiakute positiivse arengu toetamisel – sellest ka originaalkeelse nimetuse tähendus tuum.

IVAd sihtrühm on 1.–6. klassi õpilased ja need hõlmavad mitmesuguseid tegevusi, millest osad on mängudena üles ehitatud, kuid osad pigem harjutused, vestlused jms õppemeetodid. Igal tuumiktegevusel on mitu varianti, mis võimaldab tegevusi vajaduse järgi ning laste vanust ja arengutaset arvestades kohandada.

IVAd on koostatud EASEL-i 25 SEL-programmi sisuanalüüsi põhjal ja liigituvad järgmistesse valdkondadesse: **kognitiivsed ja, emotsionaalsed protsessid, suhtlus- ja koostööoskused, hooliv suhtumine.**

Mõtlemise jõud (kognitiivsed oskused sh täidesaatvad protsessid)

Oskus suunata mõtteid ja tegevusi eesmärkide saavutamiseks.

Kognitiivsed protsessid ja nendega seotud oskused rajavad vundamendi tulemaks toime selliste igapäevaste ülesannetega, mis nõuavad enesekontrolli, keskendumist, planeerimist, probleemide lahendamist, koordineerimist või teadlikku valiku tegemist valides erinevate võimaluste vahel.

Need oskused hõlmavad järgmist:

- impulsside kontrollimine (pidurdus);
- võimekus toime tulla pideva uue teabega lühikese aja jooksul (töömälu);
- tähelepanu hoidmine ja segavate tegurite ignoreerimine (tahtlik tähelepanu);
- tähelepanu suunamine ja ümberlülitamine ühelt objektilt teisele (paindlikkus).



Tunnete jõud (emotsionaalsed protsessid ja nendega seotud oskused)

Oskus emotsioone ära tunda, väljendada ja reguleerida, samuti mõista teiste emotsioone ja perspektiive.

Tõhusalt toimivad emotsionaalsed protsessid ja nendest lähtuvad oskused on äärmiselt olulised, et luua ja hoida häid suhteid nii eakaaslaste kui täiskasvanutega. Õpilasel on keeruline häid suhteid luua, kui tal puuduvad oskused emotsioone ära tunda ja reguleerida ning mõista teiste vaatenurki, vajadusi ja tundeid.

Need oskused hõlmavad järgmist:

- oskus emotsioone sobivalt väljendada ning ka teiste emotsioone ära tunda;
- emotsioonide ja sellest tuleneva käitumise reguleerimine;
- suhtlusolukorra tajumine erinevatest vaatenurkadest ja suhtluspartneri mõistmine (kognitiivne empaatia)..



Suhete jõud (Prosotsiaalsed ehk suhtlus- ja koostööoskused)

Oskus tõlgendada teiste käitumist läbi sotsiaalsete vihjete, toime tulla erinevates suhtlusolukordades saavutades koostõiseid suhted eakaaslaste ja täiskasvanutega.

Inimestevahelise suhtlemisega seotud oskused on olulised, et õpilane oleks võimeline tegema koostööd meeskonnas, lahendama suhtlusel ja suhetes tekkivaid probleeme ning üleüldiselt elama teiste keskel. Nende oskuste vajalikkus tuleb eriti hästi esile koolis kohapeal, kus õpilased koos õpivad ning teevad rühmatöid. Samuti toetavad need heade suhete hoidmist.

Suhtlus- ja koostööoskused hõlmavad järgmist:

- sotsiaalsete vihjete mõistmine suhtlusolukorras;
- konfliktide lahendamine eakaaslastega;
- prosotsiaalsete (st lahkete, abistavate) tegevuste ning käitumisviiside edendamine ja rakendamine.



Kodaniku jõud (Hooliv ja koostöine meelelaad)

Oskuste, väärtuste ja harjumuste kogum, mis aitab inimesel oma käitumist juhtida.

Hoolivuse väljendamisega seotud oskused ja hooliv hoiak aitab õpilasel teha valikuid, mis mõjutavad tema keskkonda ja kogukonda, kus ta elab ja tegutseb.

See on demokraatlikus ühiskonnas hakkama saamiseks hädavajalik ja hõlmab järgmist:

eetiliste otsuste tegemine lähtudes ka teiste heaolust;
tolerantsus ja erinevuste aktsepteerimine;
kohustuste elluviimine, kodanikuaktiivsus ja kogukonna väärtustamine.



Suhtumise jõud (arengule suunatud mõtteviis)

Hoiakute ja uskumuste kogum enda ja maailma kohta.

Arengu-mõtteviisi suunavad oskused toetavad õpilase võimet õppida, areneda ja takistusi ületada sotsiaalsetes olukordades. Need oskused aitavad tal uskuda oma võimesse teha edusamme ja hakkama saada rasketes olukordades.

Arengu-mõtteviisi suunavad oskused hõlmavad järgmist:

- enesekindlus ja usk endasse ning oma arenguvõimesse (enesetõhusus);
- positiivsete omaduste nägemine endas ja teistes;
- keerulistes olukordades suhtumine mõistvalt, kuid optimismiga nende lahendamise suunas.



SOTSIAAL-EMOTSIONAALSETE OSKUSTE ARENDAMISE TUUMIKTEGEVUSED EHK IVADE ALUSMATERJAL

Eluks ja õppimiseks vajalike oskuste arendamine



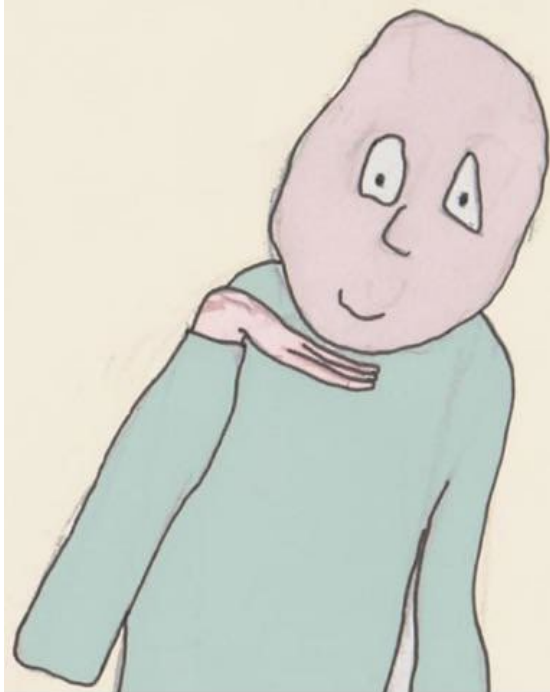
SE-OSKUSED **IVA**
IGA VÄIKE ASI

EASEL
100
SEL KERNEL

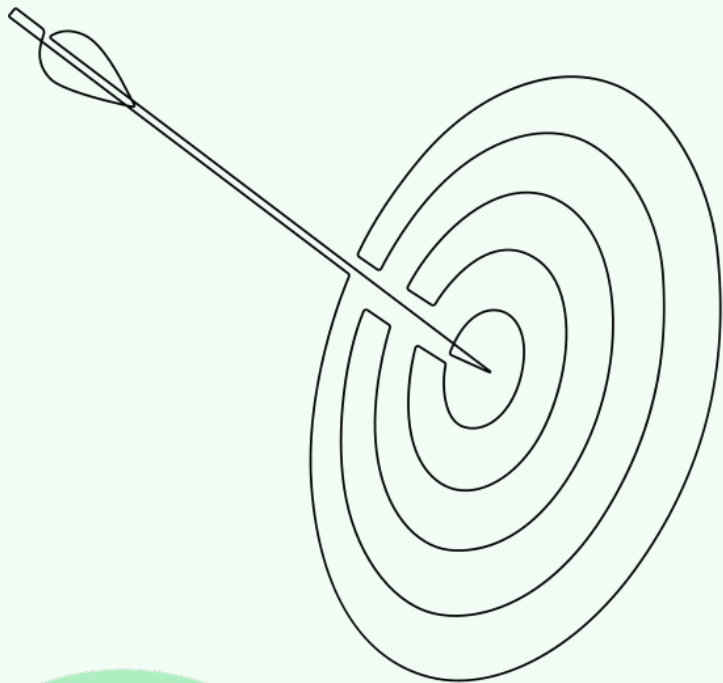
TEGEVUSED TÄHELEPANU-, TÖÖMÄLU JA PIDURDAMISOSKUSE ARENDAMISEKS



SE-OSKUSED **IVA**
ALUSMATERJAL



appi mu ema on
maailma kõige
lahkem inimene
arvestades millise kingituse
on ta ilmale toonud



PRAKTILINE HARJUTUS LOOSIMINE

Vali endale tegevus
vaimse tervise
hoidmiseks.

Kirjuta üles või vali
mõttes kolm arvu
vahemikus 1-30.

1	Leia tänasest 3 tähenduslikku tegevust.	16	Tee vabatahtlikku tööd.
2	Kuula tujutõstvat muusikat.	17	Mõttele ja unista millestki, mida oodata.
3	Tee tantsimispaus.	18	Anna kellelegi positiivset tagasisidet.
4	Kirjuta kellelegi tänukiri.	19	Enne magamaminekut loe raamatut.
5	Proovi olla palju õues.	20	Õpi mingi uus oskus.
6	Planeeri aega looduses olemiseks.	21	Tunnusta oma ülemust.
7	Mõttele, mille eest oled tänulik.	22	Planeeri aega liikumiseks.
8	Aita kedagi.	23	Söö võimalikult erivärvilisi toite.
9	Kuula vaikust.	24	Praktiseeri teadveloleku tehnikaid.
10	Alusta päeva 10-minutilise kirjutamisega.	25	Kuula kedagi täie tähelepanuga.
11	Tee näksipausi asemel liikumispaus.	26	Käi rohkem jala.
12	Naerata rohkem.	27	Jaga sotsiaalmeedias helgeid postitusi.
13	Mõttele mõni negatiivne mõte positiivseks.	28	Tee kellegagi nalja.
14	Mine pool tundi varem magama.	29	Istuta taimi.
15	Võta viis minutit, et unistada puhkusest.	30	Tähista väikseid võite suurelt.



AITÄH KUULAMAST JA KAASA MÖTLEMÄST!

