



**Juhend vaimse heaolu  
parandamiseks  
koolikeskkonnas**

## Sissejuhatus

Antud juhend keskendub sellele, kuidas Happy School'i lähenemine vaimsele tervisele võimaldab koolidel muuta oma kultuuri, poliitikat, menetlusi ja struktuure, eesmärgiga edendada kõigi kooli liikmete turvalisust, õppimist, heaolu ja vastupidavust.

Vaimne tervis hõlmab meie emotsionaalset, psühholoogilist ja sotsiaalset heaolu, mõjutades meie mõtlemist, tundeid ja tegevusi. See määrab, kuidas me stressiga toime tuleme, suhtleme teistega ja teeme tervislikke valikuid. Oluline on mõista vaimse tervise tähtsust igas eluetapis, alustades lapsepõlvest ja noorukieast kuni täiskasvanuks saamiseni.

Happy School'i mudel toetab integreeritud arusaama vaimsest tervisest koolis, keskendudes võrdselt emotsionaalsele, füüsilisele ja kognitiivsele tervisele. Kooli vaimne tervis kujutab endast järjepidevat lähenemist poliitikatele, protseduuridele ja tavadele, mis lõppkokkuvõttes soodustavad õpilaste sotsiaalset, emotsionaalset ja käitumuslikku arengut ning heaolu, toetades seeläbi nende õppimist ja edu nii koolis kui ka elus.

Need juhendid sisaldavad teavet, praktilisi kaalutlusi, ressursse ja vahendeid koolidele.

Eesmärk on aidata kavandada ja pakkuda terviklikku koolide vaimse tervise süsteemi.

### **Kooli vaimne tervis hõlmab:**

1. Sotsiaalne, emotsionaalne, käitumuslik ja vaimne areng ja heaolu kõigi koolikogukonna liikmete jaoks.
2. Isiklike ja inimestevaheliste oskuste eakohane arendamine, mis toetavad õppimist ja üldist heaolu.
3. Positiivne, turvaline ja toetav koolikliima ja -kultuur.
4. Piisav juurdepääs vaimsetele tervishoiuteenustele, kui õpilased ja nende pered vajavad abi.
5. kõigi isikute emotsionaalne ja füüsiline turvalisus koolikeskkonnas.

Kooli vaimse tervise tavad toetavad kooliealiste laste sotsiaalseid, emotsionaalseid ja käitumisoskusi nende õppimise ja arengu ajal varases lapsepõlves, lapsepõlves, noorukieas ja nooremas täiskasvanueas. Sotsiaalsete ja emotsionaalsete pädevuste saavutamine teadusuuringute alusel annab õpilastele eluks vajalikud oskused, mida nad vajavad edukaks õppimiseks, eesmärkide seadmiseks, eesmärkide saavutamiseks ning kõrgkooli-, karjääri- või sõjaliseks valmisolekuks.

Kooli vaimne tervis toetab kooliohutust tahtlike strateegiate abil, mis edendavad positiivset, turvalist ja toetavat koolikliimat ja -kultuuri. Kooli vaimse tervise tavad aitavad koolidel luua poliitikat, menetlusi, partnerlusi ja suutlikkust, et tagada piisav juurdepääs kooli ja kogukonna vaimse tervise hooldussüsteemidele, kui õpilased ja nende pered vajavad abi.

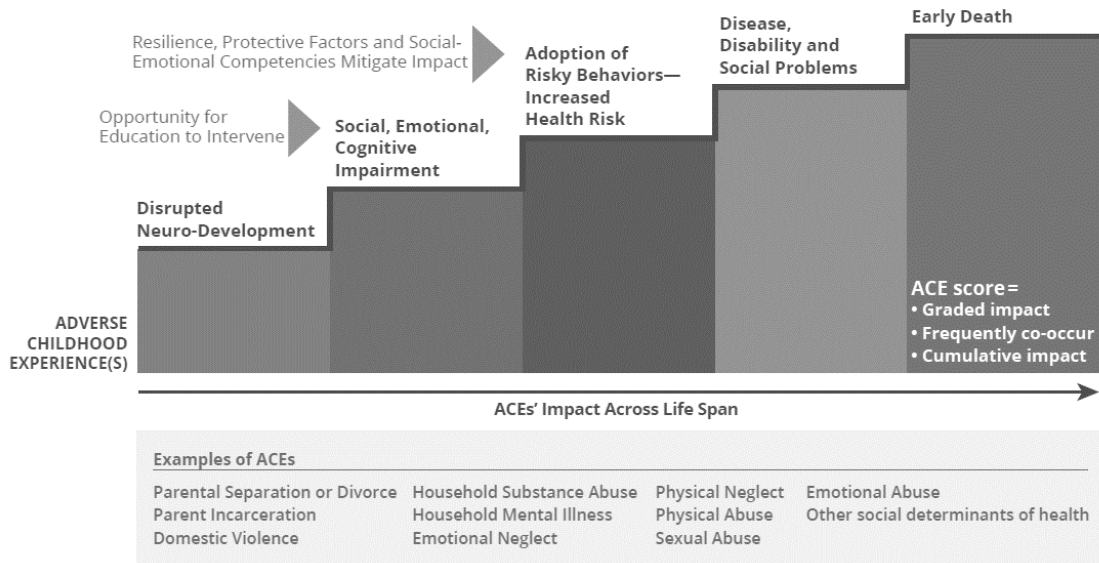
## **Eesmärk - toetada sotsiaalseid ja emotsionaalseid vastupanuvõimet.**

Peredele ja pedagoogidele tekitab muret noorte hulgas esinev traumade, ärevuse, depressiooni ja uimastitarbimise suurenemine enne COVID-19 taastumist ja selle ajal. Trauma ja vaimse tervise probleemid võivad avaldada mõju lapse arengule, õppimisele, mälule, tähelepanuvõimele, keskendumisele, optimismile, energiale, motivatsioonile, üldisele healole ja sihipärasele käitumisele. Vaimse tervise probleemid võivad olla takistuseks kolledži, karjääri või sõjalise ettevalmistuse osas.

Vaimse tervise probleemid suurendavad riski kordusklassi minekuks, koolist puudumiseks ja koolist välja langemiseks. Riski vaimse tervise probleemide tekkeks, olgu need sisemised või välimised, saab vähendada, muutes koolikeskkonda ja kooliprogramme. Näiteks on selgeid tõendeid selle kohta, et kiusamiskäitumine mõjutab oluliselt ja püsivalt vaimset tervist. Seetõttu on kiusamisvastased ennetus- ja sekkumismeetmed koos teiste ennetus- ja sekkumisstrateegiatega võtmetähtsusega kõigi vaimse tervise edendamiseks.

Ebasoodsate lapsepõlvkogemuste uuring (ACE) on oluline samm lapsepõlve ebaõnnestumiste ja traumade mõistmisel. Esialgne uuring, mille viisid läbi Felitti ja kolleegid (1998), uuris lapsepõlves toimunud ebaõnnestumiste ja negatiivsete tervisenäitajate seost täiskasvanueas. Ebasoodsad lapsepõlvkogemused hõlmavad potentsiaalselt traumeerivaid sündmusi, mis leiavad aset lapsepõlves, nagu vägivald, väärkohtlemine ja üleskasvamine peres, kus on vaimse tervise või uimastitarbimisega seotud probleeme. ACE-dest tingitud toksiline stress võib mõjutada aju arengut ja

kuidas keha reageerib stressile. ACE-d on seotud krooniliste terviseprobleemide, vaimuhaiguste ja täiskasvanueas uimastitarbimisega. Õnneks on võimalik ennetada ACE-e.



ACE-d võivad lastel tekitada traumasid ja mõjutada nende õppimist ning käitumist koolis. Trauma võib olla äge, näiteks õnnetus, loodusõnnetus või lähedase surm. Sellised ägedad traumad võivad põhjustada leina ja kaotuse tundeid, mida võib tajuda traumana. Trauma või vastuolu kogemine võib põhjustada erineva tasemega kahjustusi ja stressi, mis omakorda võib esile kutsuda mitmesuguseid reaktsioone, sealhulgas vastupidavust, kasvu ja kahjustust.

Vastupidavus on traumaga ja õnnetustega kohanemise protsess, mis viitab võimele taastuda või naasta traumale või vastuolule eelnenud toimimistasemele. Kui inimesed suudavad sündmuse või asjaolude kaudu leida tähendust ja kogevad selle tulemusena positiivset muutust, võib see viia nn traumajärgse kasvuni (Tedeschi & Calhoun, 2004). Posttraumaatiline kasv toimub siis, kui üksikisikud suudavad sündmusest või asjaoludest tulenevalt saavutada positiivse muutuse.

ACE-de ennetamine ja vastupanuvõime suurendamine võivad aidata lastel ja täiskasvanutel arendada ja potentsiaalselt kasvada, saavutades järgmisi eesmärke:

- madalam risk täiskasvanueas tekkivate haiguste, nagu depressioon, astma, vähk ja diabeet, osas;
- vähendada riskikäitumist, näiteks suitsetamist ja alkoholi tarbimist;
- parandada haridus- ja tööhõivepotentsiaali;
- takistada ACE-de edasikandumist ühelt põlvkonnalt teisele.

Iga kool peaks eelkõige tagama, et tema keskkond ja kultuur ei loo ebasoodsaid sündmusi ega soodusta retraumatiseerimist.

Ebasoodne koolikultuur	Ebasoodne koolikultuur
Koolisüsteemi tasand (Poliitika, menetlused, struktuuriline ja institutsiooniline rassism ja rõhumine)	<i>Suhte tase (Võim, kontroll, alluvus, inimestevaheline rassism ja rõhumine)</i>
Pidevalt oma lugu ümber jutustada	Võimetus olla nähtav/kuuldav
Kohtlemine numbrina	Läbipaistmatus ja varjatud tõed
Etiketina käsitlemine	Karistuskohtlemise, sunnimeetodite ja rõhuva keele kasutamine
Teenuse või ravi osas puudub valikuvõimalus	Rassilise profiili koostamine
Töoga seotud stressi mittetunnustamine	Mitte-koostööaldis olemine
Juurdepääs teenustele puudub	Ohvri süüdistamine
Ligipääsetavuseta praktika	Ajalooliste narratiivide mittetunnustamine
Eraldamise või tõrjutuse tavad	Mikroagressioonid
Marginaliseerivad tavad	Mittekaasav keel ja sõnumid
Praktika ilma kultuuriliste kaalutlusteta	Võimudünaamika mittetunnustamine

Vaimse tervise arendamise eelised koolis, mida Happy school mudel rakendab, toovad kaasa mitmeid positiivseid tagajärgi õpilastele, peredele, õpetajatele, koolidele ja kogukondadele.

Mõned neist eelistest hõlmavad:

1. Tugevdatud sotsiaalsed ja emotsionaalsed pädevused: Õpilased arendavad välja parema emotsionaalse intelligentsuse ja suudavad tõhusamalt lahendada sotsiaalseid olukordi.
2. Tugevdatud suhted ja õppimist toetavad suhted: Koolides luuakse toetav keskkond, kus õpilased saavad tugevdada oma suhteid eakaaslaste, õpetajate ja teiste kooli töötajatega.
3. Tugevdatud koolikohustuse täitmine: Õpilased on paremini ette valmistatud ja suudavad keskenduda õppimisele, mis aitab kaasa koolikohustuste paremale täitmisele.
4. Suurem osalus peredelt: Rohkem peresid osaleb oma laste hariduses, luues tugevama sideme kodu ja kooli vahel.
5. Koolipersonali ettevalmistamine õpilaste vaimse tervise vajaduste rahuldamiseks: Õpetajad ja koolipersonal saavad parema ettevalmistuse toetamaks õpilaste vaimset tervist.
6. Vähendatud pedagoogide stress ja tugevdatud pedagoogide heaolu: Koolipersonal saab vajalikku tuge ja ressursse, et toime tulla tööga seotud väljakutsetega.
7. Varajane vaimse tervise probleemide tuvastamine: Süstemaatilise sõelumise, hindamise ja teenuste kaudu saavad õpilased varakult vajalikku tuge.
8. Suurem teadlikkus ja juurdepääs kogukonna ressurssidele: Õpilased ja kogukonnad saavad parema juurdepääsu toetavatele ressurssidele.
9. Individuaalse õppimise toetamine: Õpilased saavad parema toe vastavalt oma individuaalsetele õppimisvajadustele.
10. Väljalangevuse ennetamine ja taastamine: Koolid aitavad õpilastel püsida koolis kuni lõpetamiseni, vähendades väljalangemise riski.
11. Kriisiolukordade ennetamine, leevendamine, reageerimine ja taastamine: Koolid on paremini valmistunud kriisiolukordadele reageerima ja taastamist toetama.
12. Vaimse tervise häbimärgistamise vähendamine: Näidates positiivseid näiteid edukatest taastumisloost, vähendatakse vaimse tervise probleemidega seotud häbimärgistamist.
13. Emotsionaalse heaolu, üldise tervise ja heaolu tugevdamine: Õpilased kogevad paranenud emotsionaalset heaolu ja üldist tervist.

14. Uimastitarbimise ja kuritarvitamise ennetamine: Programm aitab ennetada uimastitarbimist ja sellega seotud riskikäitumist.
15. Enesetappude ennetamine: Koolid loovad keskkonna, kus õpilastel on toetus ja ressursid, et ennetada enesetappude riski.
16. Vaimse tervise seisundite sümptomite vähenemine: Õpilaste seas väheneb ärevuse, depressiooni ja muude vaimse tervise häirete sümptomite esinemine.

Kokkuvõttes aitab kooli vaimse tervise mudel kaasa õpilaste üldisele arengule, heaolule ning loob tugevama aluse nende edule nii koolis kui ka tulevikus.



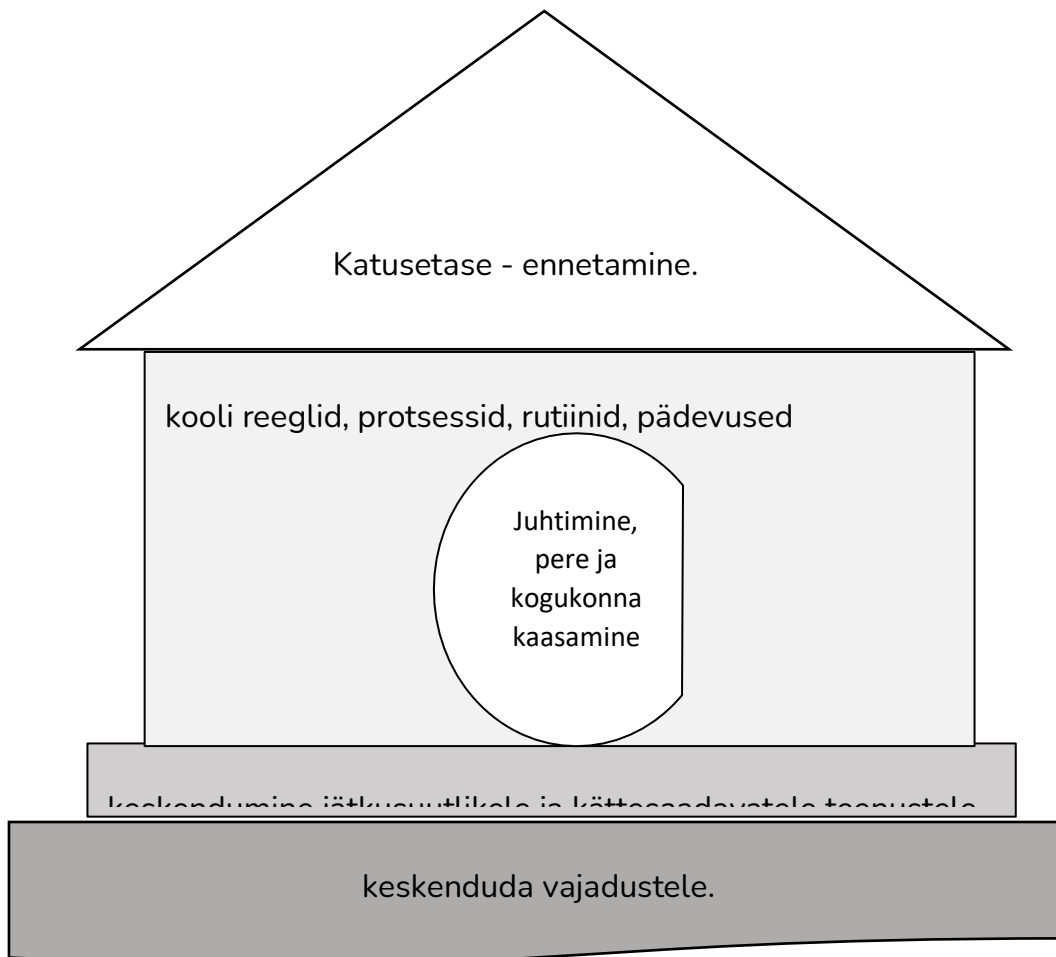
### **Kuidas rakendada vaimse tervise kultuuri koolis?**

Happy kooli mudelis soovitatud süsteemne lähenemine rõhutab vajadust suurendada õpilaste ja õpetajate vastupidavust. See tähendab, et õpetajate vastupanuvõime arendamine toetab tugevate oskuste arendamist, et juhtida ootusi, seada ametialaseid ja isiklikke piire, luua tõhusaid kollegiaalseid suhteid ning praktiseerida reaalajas ja pidevalt enesehooldust, toetades samal ajal traumadest ja vaimsest tervisest mõjutatud õpilasi. Keskendumine õpetajate, õpilaste, perede, kolleegide ja administraatorite vahelise usalduse loomisele soodustab riskide võtmist ja uute ideede uurimist, mis edendavad head õpetamist ja õppimist. Keskendumine vaimse tervise tavade integreerimisele ja vastupanuvõime suurendamisele, direktorid, administraatorid, õpilasabi töötajad, lapsevanemad ja teised, kes moodustavad koolikogukonna, aitavad kaasa positiivse, turvalise ja toetava kooli loomisele, kus kõik liikmed arenevad hästi.

### **Õnnelik kooli vaimse tervise kaart**

Õnneliku kooli mudel pakub terviklikku lähenemist elemendistamisele, mis on esitatud pildil. Mudel hõlmab kolme tasandit:

1. Keldrikorrusel - keskenduda vajadustele.
2. Põhitasand - keskendumine jätkusuutlikele ja kättesaadavatele teenustele.
3. Maja tasand - kooli reeglid, protsessid, rutiinid, pädevused
4. Katusetase - ennetamine.



Keldrikorrus



Vajaduste hindamine: Vajaduste hindamine vaimse tervise vajaduste kindlakstegemiseks koolis ja kogukonnas; kooli- ja klassikliima mõõtmine.

**Kogu süsteemi vajadused ja ressursside planeerimine:** Kaasa arvatud koostöö multidistsiplinaarse koolipersonali ja kogukonna vaimse tervise teenuste pakkujatega. Õpilaste perekonna ja noorte hääled kaasatakse kogu kooli hõlmavasse programmi planeerimisse, et tagada sidusrühmade kaasamine teenuste ja toetuste planeerimisse.

**Sõelumine ja identifitseerimine:** Kõigi kooli õpilaste sõelumine ja täiendav sõelumine õpilaste puhul, kellel on kindlaksmääratud vajadused. See hõlmab sõelumisvahendite valimist, rakendamise protsessi väljatöötamist ja õpetajatele vaimse tervise vajaduste tuvastamiseks mõeldud suunamisvormi koostamist, mis toetab pedagoogi, õpilast ja perekonda. Perede ja õpilaste kaasamine on selles protsessis kriitilise tähtsusega, sealhulgas vanemate/kasvatajate teavitamise ja nõusoleku andmise protsess.

### Maapinnalähedane tase

**Ressursside planeerimine:** ressursside kindlaksmääramine ja kaardistamine; ressursside kooskõlastamine koolisiselt; kokkulepete sõlmimine kogukonna teenusepakkujatega; ja suunamisviiside kehtestamine. Perede ja õpilaste kaasamine on selles protsessis kriitilise tähtsusega.

**Varajane sekkumine ja intensiivsed, eriteenused:** koolitus, poliitika ja menetlused, integratsioon, õpilaste tugimeeskonnad kokkuvõtte käitumisohu hindamise riskidest.

### Maja tase

Poliitikad, menetlused ja tavad:

Varajane vaimse tervise ennetamine ja sekkumine, menetlused ja koolitused

Uimastite kuritarvitamise ennetamise ja sekkumise menetlused ja koolitused

Enesetappude ennetamise / sekkumise / ennetamise strateegiad ja protokollid

Leina ja traumainformeeritud hoolduse poliitika ja koolitused

Juhtimine, perekonna ja kogukonna kaasamine

Ühenduse kogunemised

Jätkuvad sõelumis- ja planeerimiskoosolekud

Õppekogukonna rühmad

Katusetase

**Vaimse tervise edendamine ja ennetamine:** Sisaldab vaimse tervise ja heaolu alase koolituse, poliitika ja menetluste pakkumist, töötajate vaimse tervise aluste tundmaõppimist, integreerimist klassi sisuvaldkondadesse, pädevuste ja suhtlemisoskuste arendamist asjakohastel kursustel ning positiivse koolikultuuri toetamist vaimse tervise ja heaolu tegevustega. Perekonna ja noorte kaasamine planeerimisse.

Soovituslikud koolitused:

Emotsioonide juhtimise, suhete loomise ja säilitamise ning vastutustundliku otsustamise oskuste arendamine.

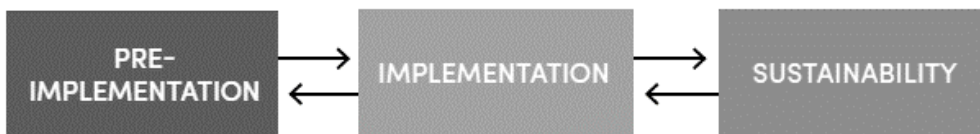
Noorte positiivse arengu tavad hõlmavad noorte tegevuse edendamist, noorte häälõigust ja kaasamist ning teaduspõhiseid tavasid.

Positiivse käitumise sekkumise ja toetamise strateegiad

Parimad tavad leinaga seotud ja traumainformeeritud hoolduse kohta.

Kiusamise ennetamise koolitused ja tavad

### Rakendusprotsess



Kooli vaimse tervise organisatsioonilist mudelit saab rakendada kolme omavahel seotud etappi läbides: Rakendamisele eelnev, rakendamine ja jätkusuutlikkus. Ülesanded on erinevad, sõltuvalt sellest, millises etapis organisatsioon/süsteem on läbimas. Edukate organisatsiooniliste muutuste kohta teame siiski, et selleks, et need toimiksid ja oleksid

jätksuutlikud, tuleb aktsepteerida, et muutus on paindlik, pidev ja korrapäraselt ümberhindatav protsess, kolm etappi on mõõdetavad ja paindlikud.

1. Etapp: Rakendamiseelne etapp:

1. Juhtimine ja suhtlemine (juhtimisstruktuur ja otsustusprotsess)
2. Turvalise keskkonna loomine
3. Partnerite leidmine sektoriüleseks koostööks.
4. Olemasolevate poliitikate ja menetluste läbivaatamine

2. Etapp: rakendamine

1. Koolitused õpilastele, lapsevanematele ja pedagoogidele
2. Töö mõjuga tegelemine
3. Õpilaste sõelumine ja hindamine
4. Alaliste koostöömeeskondade kujundamine koos *partneritega*
5. Partnerite poliitika ja *menetluste* läbivaatamine

3 etapp: Jätksuutlikkus

1. Täiendusõppe poliitika ja koolituskava väljatöötamine
2. Mitme sidusrühma koosoleku struktuuri loomine
3. Valdkondadevaheliste õppimisühenduste loomine
4. Edusammude hindamine ja jälgimine

## Praktilised kaalutlused ja soovitus

Koolijuhid peavad tegema koostööd kogu kooli personali ja kogukonna vaimse tervise spetsialistidega, et luua sujuv suunamissüsteem kerge kuni kriitilise vaimse tervise vajadusega õpilaste jaoks. Samuti peavad koolid tagama juurdepääsu ning piisavate süsteemide ja ressursside olemasolu, et suunatavad õpilased saaksid vajalikku tuge. Pered, vanemad ja hooldajad peavad saama teavet selle kohta, kuidas saada juurdepääsu suunamissüsteemidele ja tugiteenustele.

Ühenduse vaimse tervise spetsialistid peaksid tegema tihedat koostööd koolihoolduse koordinaatoriga, et jagada haridustöötajatega piisavat teavet, et tagada õpilaste vaimse tervise oskuste ülekandmine mitmes keskkonnas ja saada kõikides keskkondades vajalikke sekkumisi. See ennetav koordineerimine viiakse lõpule koos vanemate nõusoleku ja positiivse vanemate või perekonna kaasamisega, et tagada õpilase positiivne toetus.

Füüsilise tervise parandamine võib kasu tuua ka vaimsele tervisele, nagu ka vaimse tervise parandamine võib kasu tuua füüsilisele tervisele. Koolid võivad koostada individuaalseid vaimse tervise kavasid õpilastele, kellel võivad olla kerged või intensiivsed vaimse tervise või uimastite kuritarvitamise probleemid. Sellised kavad võivad aidata õpilastel oma vaimse tervise probleemidega paremini toime tulla täiendavate toetuste ja sekkumiste abil. Tervenemise suunas võib liikuda tervislike toiduvalikute, piisava puhkuse, tugevate suhete, liikumise ja tervislike oskuste ja valikute harjutamise võimaluste abil. Füüsilise ja vaimse tervise strateegiate ühendamine edendab õpilaste üldist heaolu ja vastupidavust.

Pedagoogid peavad hindama vanemaid ja õpilasi kui eksperte, kes tunnevad ja mõistavad oma elukogemusi. Oluline on kaasata õpilased ja lapsevanemad probleemide lahendamise protsessi, kui tekib mure vaimse tervise probleemide pärast. Kui kool teeb koostööd perega, sõnastavad eesmärgid kõigepealt õpilased ja pered, seejärel kooli töötajad. Plaanid peaksid olema perekonnapõhised, tunnustades vanemate teadmisi oma lapse kohta, ja noortele suunatud, tunnustades teavet, mida õpilased võivad enda kohta pakkuda, kui neid küsitakse ja kaasatakse. Kaasajastamist võib pakkuda individuaalsete lapsevanemate ja õpetajate kohtumiste raames ning laiendada seda läbi toetuste järjepidevuse kõikidele abivajavatele õpilastele. See kaasplaneerimise mudel tagab, et plaanid on korraldatud kõigi asjaosaliste eestvedamisel.

