

# Õnnelik kool Põhioskuste kursus



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



# Kellele on see kursus mõeldud?



- Õpetajatele, kes teevad kõvasti tööd ja kõhklevad abi küsimast;
- Õpilastele, kes on vihased, sest nad ei tunne end turvaliselt;
- Vanematele, kes tunnevad end psühholoogia varjus kadununa



# Mis on selle kursuse eesmärk ?



Võimaldada kogu koolikogukonnal üksteist tervislikult ja konstruktiivselt toetada.

Arendada vaimse tervise alaseid põhiteadmisi.

Anda praktilisi vahendeid ja näpunäiteid, kuidas tulla toime konkreetsete vaimse tervise probleemidega koolis.

Näidata suurt ja süsteemset pilti, kuidas teie kool saab olla õnnelik kool - toetada vaimset tervist.



# Miks vaimne tervis on oluline?

Ligikaudu 1 lapsel 5-st on halva vaimse tervise tunnused ja igal ajahetkel vastab vaimse haiguse kriteeriumidele (Merikangas et al., 2010). Umbes pooled kõikidest psüühikahäiretest algavad lapse- ja noorukieas (Kirby & Keon, 2004).

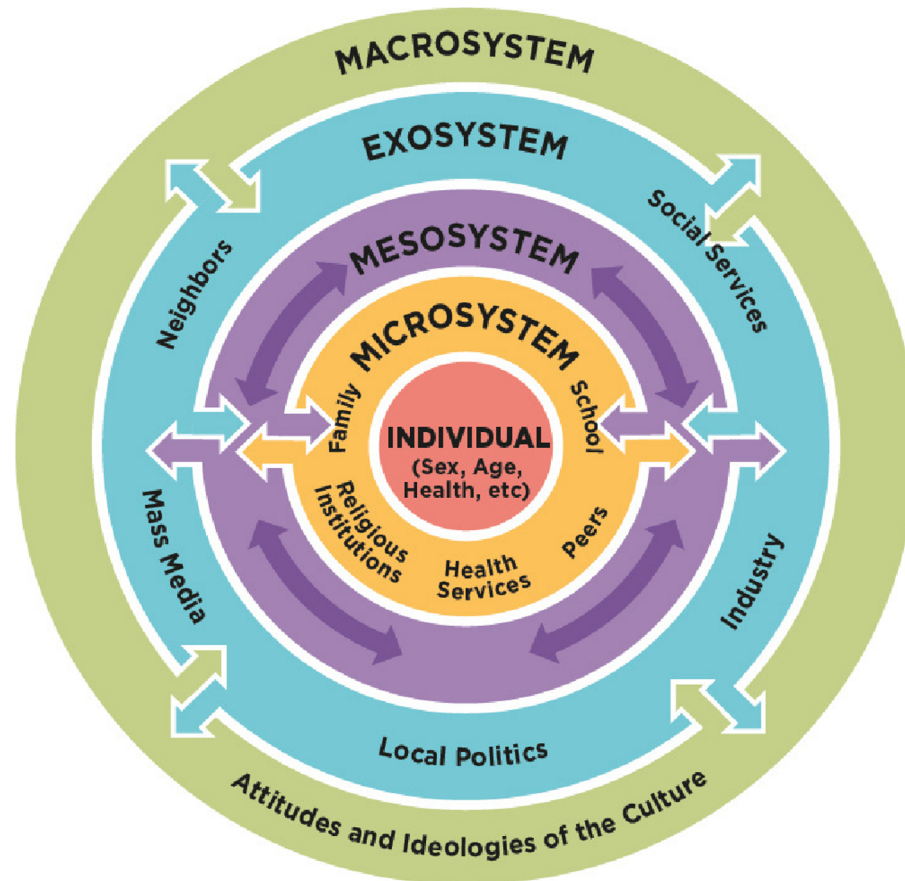
- Noorte traumade, ärevuse, depressiooni ja uimastitarbimise kasvav osakaal on probleemiks nii peredele kui ka pedagoogidele.
- Trauma ja vaimse tervise probleemid võivad mõjutada lapse arengut, õppimist, mälu, keskendumisvõimet, keskendumist, optimismi, energiat, motivatsiooni, üldist heaolu ja eesmärgipärast käitumist.
- Vaimse tervise probleemid suurendavad klassikursuse kordamise, koolist puudumise ja koolist väljalangemise riski.

*Sisestava või eksternaliseeriva vaimse tervise probleemi tekkimise riski saab vähendada koolikeskkonna muutmisega ja tõenduspõhiste kooliprogrammide rakendamisega. Näiteks on kindlad tõendid selle kohta, et kiusamiskäitumine mõjutab oluliselt ja püsivalt vaimset tervist. Seetõttu on kiusamisvastased ennetus- ja sekkumistegevused koos muude ennetus- ja sekkumistavadega võtmetähtsusega ja kõigi vaimse tervise edendamiseks.*



# Süsteemne lähenemine vaimsele tervisele

## Bronfenbrenneri ökoloogiliste süsteemide teooria



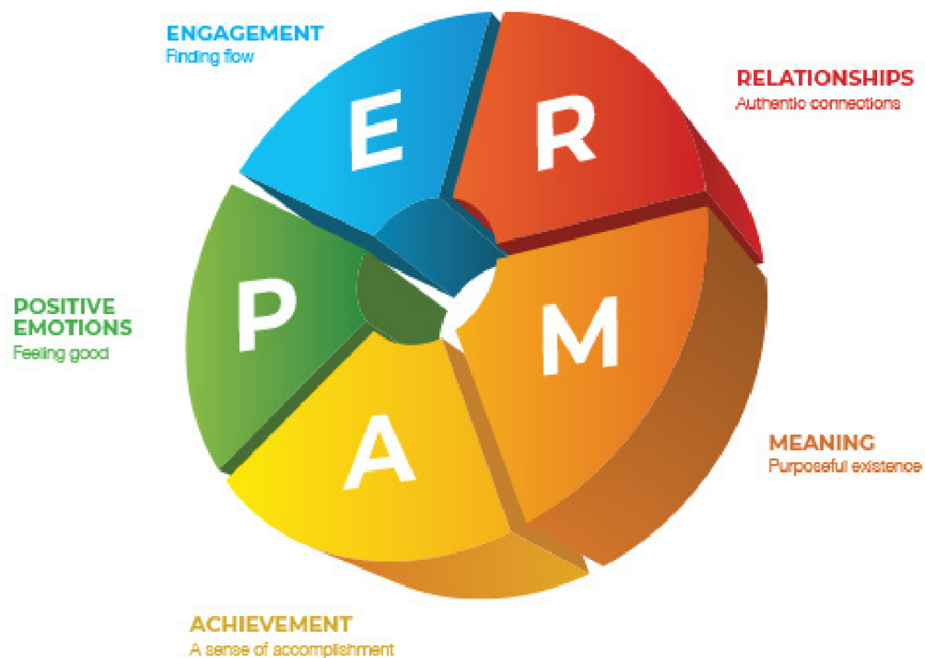
# Mis on kooli vaimne tervis?

Mõiste "kooli vaimne tervis" hõlmab poliitikaid, menetlusi ja tavasid, mis edendavad sotsiaalsel, emotsionaalsel ja käitumuslikku arengut ning kõigi koolikogukonna liikmete vaimset heaolu.

Kooli vaimne tervis on:

- positiivne, turvaline ja toetav koolikliima ja -kultuur.
- piisav juurdepääs vaimse tervise hoidmisele, kui õpilased ja nende perekonnad vajavad abi





**P**ositiivne psühholoogia keskendub uurimisele ja positiivsete emotsioonide, tugevuste harjutamine, ja vourused, mis muudavad üksikisikud ja institutsioonid arenevad.<sup>1</sup>

Martin Seligman, üks positiivse psühholoogia, töötas välja PERMA mudeli, mis võib aidata inimestel töötada elu suunas, mis on täitumine, õnn ja tähendus.<sup>2</sup>

Seligmani PERMA mudel<sup>3</sup>

**P - Positiivsed emotsioonid:** võime jääda optimistlik

**E - Engagement:** tegevused, kus me leiame rahu, keskendumine ja rõõm (nt: tantsimine, sportimine).

**R - Suhted:** tugevad, positiivsed sidemed koos teistega

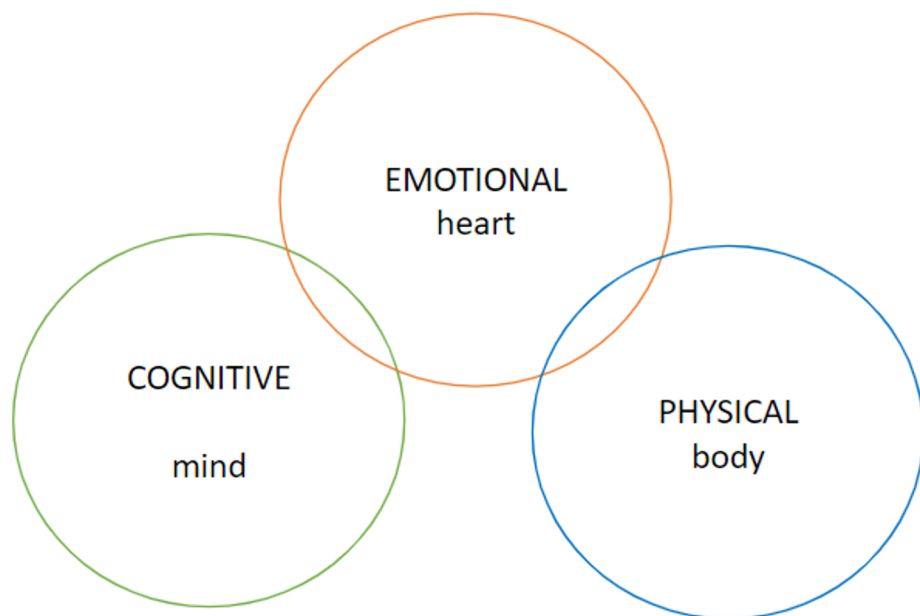
**M - Tähendus:** eesmärgipärane olemasolu (nt religioon). ja vaimsus)

**A - saavutused:** uhkus eesmärkide saavutamise üle

Positiivse psühholoogia eesmärk on suurendada aspekte wellness. Mõisted "wellness", "heaolu" ja "õnne" on sageli kasutatud koos või vahetatavalt ettevõtete, teadlaste ja meedia.



# Õnneliku kooli kolm sammast



Õnnelik koolimudel hindab kogu inimese lähenemisviisi vaimse tervise suhtes. Õnnelik kool ütleb, et me saame saavutada jätkusuutliku vaimse tervise ainult siis, kui koolikeskkond hoolib võrdselt meie füüsilisest heaolust, emotsionaalsest heaolust ja rahulikust meelest.

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb tervist kui "täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisundit, mitte ainult haiguse või haiguste puudumist". Tõepoolest, "ei ole tervist ilma vaimse terviseta".





# Kooli vaimse tervise ehituskomponendid

- vaimse tervise alane kirjaoskus ja edendamine
- varajane vaimse tervise ennetamine ja sekkumine
- emotsioonide juhtimise, positiivsete suhete loomise ja säilitamise ning vastutustundlike otsuste tegemisega seotud oskuste arendamine
- enesetappude ennetamine, sekkumine ja järelkontroll
- noorte positiivne areng
- positiivse käitumise sekkumine ja toetused
- kurbusest ja traumast informeeritud praktikad
- turvaline, toetav ja positiivne koolikliima.



# Vaimset tervist edendavad koolid (edendamine ja ennetamine)

Mental Health Foundation (1999) on välja toonud õpilaste vaimset heaolu edendavate koolide olulised omadused:

- 1.pühendunud kõrgema juhtkonna olemasolu, mis keskendub usaldusel, aususel, demokraatial ja võrdsetel võimalustel põhineva kultuuri loomisele, kus iga last hinnatakse ja austatakse sõltumata tema võimetest;
- 2.luua kultuur, mis väärtustab õpetajaid, mitteõpetajaid ja kõiki õpilaste hooldamise ja järelevalvega seotud isikuid;
- 3.kogu kooli hõlmav poliitika sellistes olulistes küsimustes nagu käitumine ja kiusamine, mis on selgelt sätestatud, aktsepteeritud ja rakendatud kogu koolis.
- 4.On oluline, et kooli õppekavades kasutataks terviklikku lähenemisviisi ja säilitataks tasakaal akadeemilise sisu ning isikliku, sotsiaalse ja moraalse arengu vahel.



# Ebasoodsad lapsepõlvkogemused (ACE)

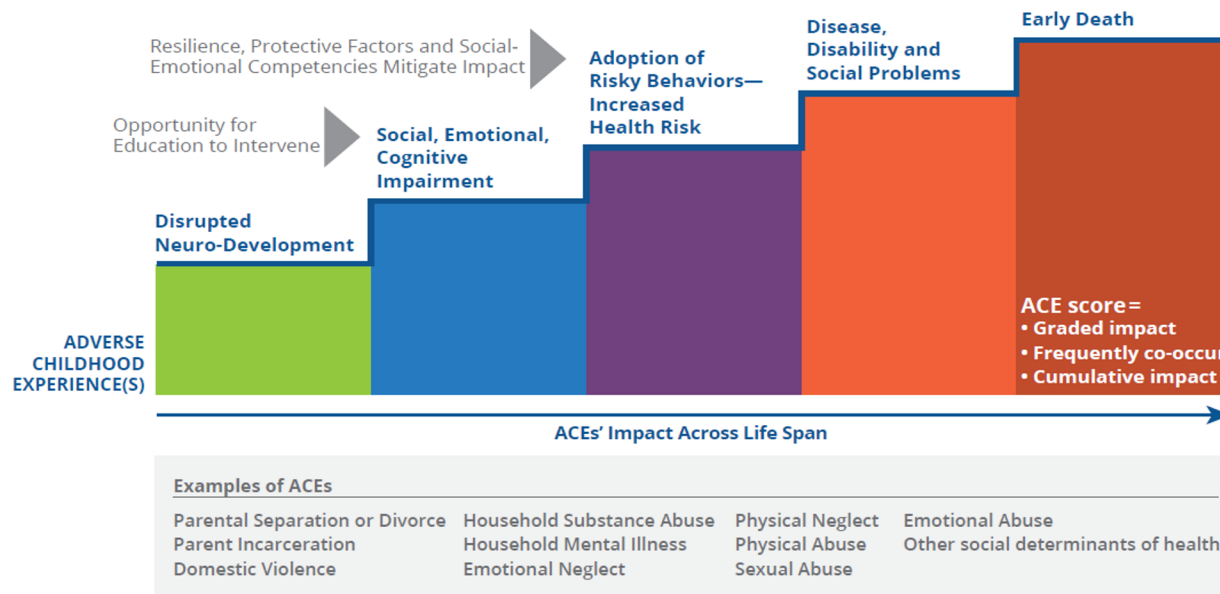
Ebasoodsad lapsepõlvkogemused (ACE) on potentsiaalselt traumeerivad sündmused, mis toimuvad lapsepõlves. ACEd võivad hõlmata vägivalda, väärkohtlemist ja kasvamist peres, kus on vaimse tervise või uimastitarbimisega seotud probleeme.

ACE-de ennetamine võib aidata lastel ja täiskasvanutel areneda ja potentsiaalselt:

- Madalam risk haiguste, nagu depressioon, astma, vähk ja diabeet, tekkeks täiskasvanueas.
- Vähendada riskikäitumist, nagu suitsetamine ja joomine.
- Parandada haridus- ja tööhõivepotentsiaali
- Peatage ACE-de edasikandumine ühest põlvkonnast teise.



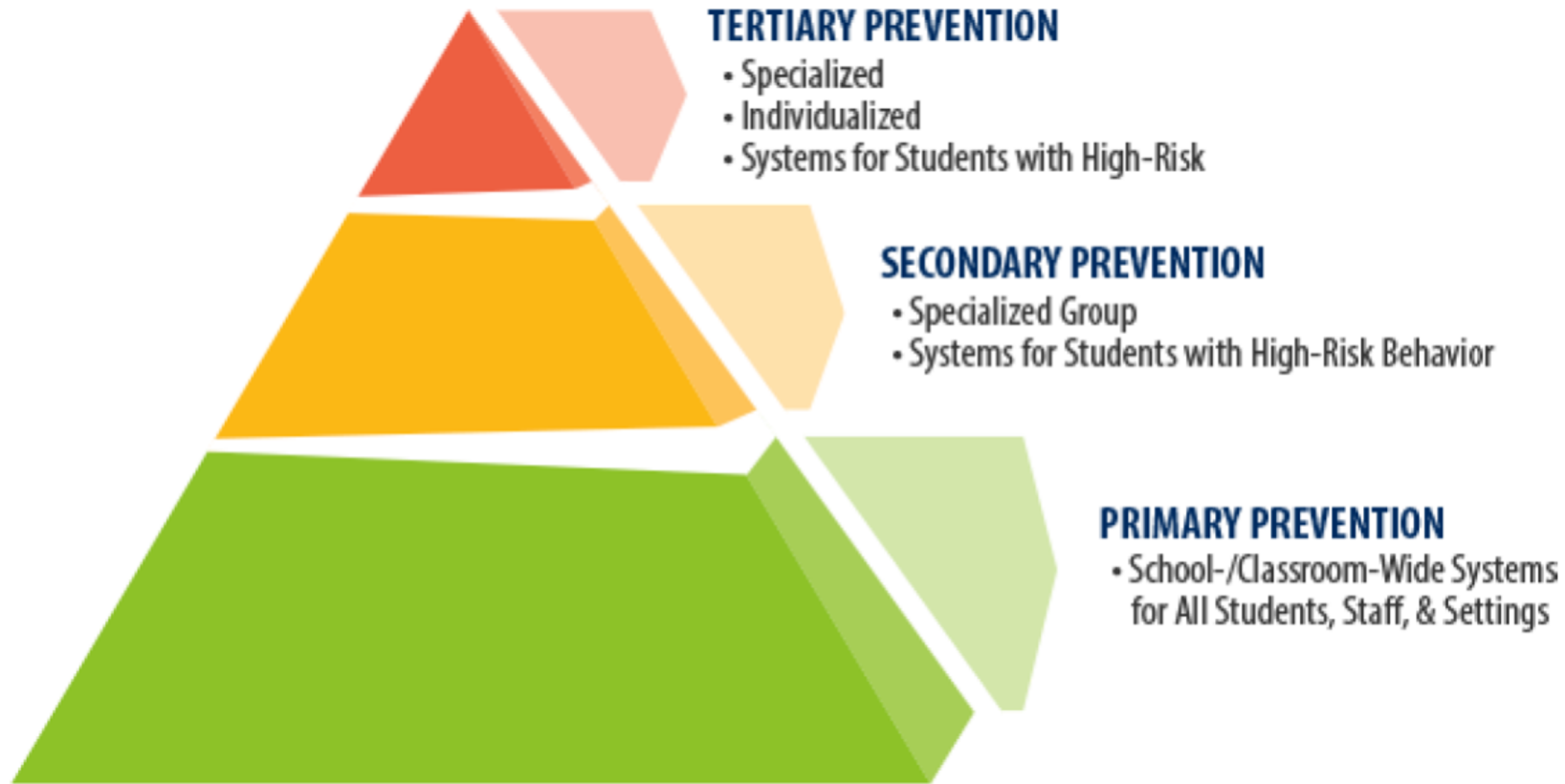
# Ebasoodsad lapsepõlvekogemused (ACE)



ACE-de põhjustatud stress võib muuta aju arengut ja mõjutada seda, kuidas keha reageerib stressile. ACE-d on seotud krooniliste terviseprobleemide, vaimuhaiguste ja uimastite kuritarvitamisega täiskasvanueas. ACEsid on siiski võimalik ennetada. Teadlaste hinnangul on 61 protsendil täiskasvanutest vähemalt üks ACE ja 16 protsendil on neli või enam ACE-d.



# Mitmetasandiline lähenemine ennetamisele



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

# Kooli sekkumine võib...

Koolid on esmane vaimse tervise teenuste osutaja

60-80% lastest, kes saavad vaimse tervise teenust, teevad seda koolis. Noorte puhul on 6 korda tõenäolisem, et nad läbivad vaimse tervise ravi koolis kui muudes tingimustes.



Koolides on suurepärane võimalus mitte ainult tuvastada ja toetada lapsi, kellel on emotsionaalseid raskusi, vaid mis veelgi olulisem, edendada üldist emotsionaalset heaolu ning sotsiaalset ja moraalsset arengut. Koolid on vaimse tervise edendamisel ja ennetamisel hädavajalikud.



# Millised on koolide vaimse tervise eelised?

Kooli vaimse tervise tavad võivad parandada akadeemilisi tulemusi ja sellega seotud eeliseid õpilastele, peredele, õpetajatele, koolidele ja kogukondadele, näiteks:

Suuremad sotsiaalsed ja emotsionaalsed teadmised, mõistmine ja juurdepääs toetavatele kogukonna ressursidele.

- Tugevdatud suhete loomine ja õppimist toetavad suhted
  - Tugevdatud koolikohustuse täitmine, kuna lapsed on paremini ette valmistatud ja suudavad keskenduda õppimisele.
  - Rohkem peresid osaleb oma laste hariduses
  - Kooli personali ettevalmistamine õpilaste vaimse tervise vajaduste rahuldamiseks
  - Vähendatud pedagoogide stress ja tugevdatud pedagoogide heaolu
  - Vaimse tervise probleemide varajane tuvastamine varajane ja piisav juurdepääs nõustamisele ja ravile kooliga seotud ja kogukonnapõhiste teenuste kaudu
- Enesetappude ennetamine
  - Parem kooliskäimine, koolist väljalangemise ennetamine
  - Uimastitarbimise ja kuritarvitamise ennetamine
  - Reageerimine ja taastumine kriisiolukordades
  - Positiivne, turvaline ja toetav koolikliima
  - Vaimse haigusega seotud häbimärgistamise vähendamine
  - Vaimse tervise seisundite, sealhulgas ärevuse ja depressiooni sümptomite vähenemine.
  - Tõhustatud emotsionaalne heaolu, üldine tervis ja heaolu
  - Parem kooliohutus



# Eluaegsed eelised

- Koolikogemused on väga olulised nii laste intellektuaalses arengus kui ka nende psühholoogilises heaolus ning üha enam on tõendeid emotsionaalse tervise ja akadeemiliste saavutuste vahelise tiheda seose kohta; seega suurendavad koolid koolivõimet, hoolitsedes selliste küsimuste eest nagu enesehinnang ja sotsiaalne heaolu (Hattie, 2008; Rutter, 1991).
- Lisaks kooli edule teatavad positiivset emotsionaalset ja sotsiaalset heaolu kogevad lapsed ja noorukid ka suuremast rahulolust oma perekonna ja suhetega sõpradega (Gutman & Feinstein, 2008). Seevastu emotsionaalsete probleemidega lapsed on altimad akadeemilisele ebaõnnestumisele ja koolist väljalangemisele, mis muudab nad haavatavaks, lastetööjõu, uimastite kuritarvitamise, kuritegevusse ja vägivallasse kaasamise ning töötuse sihtmärgiks. Seega on koolidel oluline roll õpilaste vaimse tervise tagamisel.





Milliseid oskusi on vaja õpilastele ... ja täiskasvanutele



[www.casel.org](http://www.casel.org)



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

# Vaimset tervist edendava kooli põhiväärtused

## Hoolimine kõigist

- Oluline on edendada mõistmise kultuuri, kus raskustes olevaid õpilasi nähakse pigem abi vajavatena kui koormana.
- Teavitada tegevuste kaudu, et kõik õpilased on väärtuslikud, näiteks kulutades aega erinevate õpilaste talentide ja saavutuste rõhutamisele ning sellele, kuidas igaüks neist on ainulaadne.
- Luua keskkond, mis ei diskrimineeri õpilasi, kus iga õpilast koheldakse võrdselt ja õiglaselt, sõltumata tema puude staatusest või muudest teguritest.
- Luua kaebustega tegelemiseks mehhanism, mis hõlmab selge määratluse, kelle poole õpilane saab pöörduda, kui tal on mure, ja käsuliini.



# Vaimset tervist edendava kooli põhiväärtused.

## Mitmekesisuse väärtustamine

- Aidata õpilastel hinnata, kuidas mitmekesisus (etniline, religioosne, puuetega inimeste staatus) aitab kaasa kõigi inimeste harimisele, mõistmisele ja väärtustamisele. Õpetajad peavad edastama positiivset suhtumist erivajadustega lastesse, et teised õpilased mõistaksid, kuidas kõige paremini reageerida lastele, kes võivad tunduda teistsugused. Näiteks õpilane, kes aitab teisel ratastooli kasutaval lapsel koolis liikuda.
- Mitmekesisuse edendamise praktilised sammud hõlmavad järgmist:
- Sõprade süsteemi loomine.
- hariduslike erivajadustega õpilaste viibimine tavaklassides, mis võib avaldada positiivset mõju teistele õpilastele, eriti sotsiaalsete oskuste arendamise valdkonnas.
- Aidata õpilastel arendada uhkust oma tausta, pärandi ja kultuuri üle, kui nad toovad neid kooliürituste käigus esile.



# Vaimset tervist edendava kooli põhiväärtused.

## Enesehinnangu tõstmine

- Koolidel on õpilaste enesehinnangus oluline roll ja personalil on oluline mõju sellele, kuidas õpilased ennast näevad ja kuidas nad kujundavad end tulevikuks. Olukordades, kus nad kogevad koolis pidevalt ebaõnnestumisi, on õpilaste enesehinnangule tavaliselt kahjulik mõju. Samamoodi, kui õpilastel on koolis edu, kui nad parandavad oma vigu, siis see suurendab enesehinnangut.
- Laste vastutus ja juhtrollid, kui see on võimalik (otsige ülesandeid, mida õpilased saavad teha). Laske lastel täita ülesandeid klassis (neid võib rotatsiooni korras teha) või näidata üles juhtrolli sellistes tegevustes nagu õppekäikude korraldamine.
- Edendada pigem koostööd kui konkurentsi õpilaste vahel. Tunnistage, kui õpilased töötavad hästi koos ja loovad midagi tugevamat kui üksikud osad. Märkage ja reageerige õpilastele, kes aitavad teisi ja on head "meeskonnaliikmed".
- Vanemad õpilased võivad olla nooremate õpilaste mentoriks või "suureks vennaks/õeks", et aidata noorematel õpilastel teistega mängida, lugeda õppida lugema jne.



# Vaimset tervist edendava kooli põhiväärtused

## Suhete loomine

- Head suhted õpilaste ja nende õpetajate vahel ning õpilaste vahel on õpilaste emotsionaalse arengu jaoks väga olulised, sest nad õpivad mitmeid oskusi ja väärtusi, sealhulgas põhilisi sotsiaalseid oskusi, nagu võime usaldada ja vastutada oma tegude eest.
- Suuremad kognitiivsed ja afektiivsed saavutused on seotud sidusamate suhete ja vähemate pingetega klassis. Kehvade suhetega koolides esineb depressiooni ja puudumist mitte ainult õpilaste, vaid ka õpetajate hulgas (Weare, 2000).
- Õpetajad modelleerivad õpilastele suhteid oma suhtluse kaudu teiste õpetajatega ja õpilastega, nii et mida koostööaltimad, konstruktiivsemad ja kasulikud need suhted tunduvad, seda rohkem õpilasi need käitumisviisid köidavad.
- Koostöö vanematega on ülimalt oluline. Vanemate kaasamine on positiivselt seotud õpilaste edukuse, suurema õpilaste arvu, õpetajate suurema rahulolu ja üldise parema koolikliimaga (Hornby, 2000). Personali kontaktid lapsevanematega peaksid alati olema eeskujuks lapsevanemate austusele, kuid pakkuma vanematele siiski täiendavaid kasulikke ja tõhusaid võimalusi kodus. Kooli ja kodu sarnaseks tegemine suurendab ka õpilaste kasulike oskuste kinnistumist.
- Rühmatöö ja tegevused annavad hea võimaluse liitude loomiseks. Lastele tuleks pakkuda võimalusi sotsiaalsete oskuste arendamiseks rollimängude ja muude tegevuste kaudu. Asjakohane on ütlus "kui see ei ole hea mõlemale, siis ei ole see hea kauaks". Ülesanded või tegevused, mis on vastastikku meeldivad või kasulikud, loovad suurema tõenäosusega paremaid ja stabiilsemaid suhteid.
- Õpetajatel peaksid olema menetlused, mille abil nad saavad võimalikke erimeelsusi kolleegide ja õpilastega konstruktiivselt lahendada.



# Vaimset tervist edendava kooli põhiväärtused

## Turvalisuse tagamine

- Oluline, et lapsed tunneksid end koolis füüsiliselt ja emotsionaalselt turvaliselt. See on veelgi olulisem (füüsilise ja emotsionaalse) puudega õpilaste puhul.
- Agressiivne käitumine, isegi kui see ei ole suunatud haavatavamate õpilaste vastu, võib ähvardada õpilasi ja põhjustada nende taandumist (Skiba & Peterson, 2000).
- Kehtestada kogu kooli hõlmav poliitika kiusamise ja häiriva käitumise kohta. Igasugune kiusamine, kas otse või sotsiaalmeedia kaudu, nõuab tähelepanu (vt käesoleva käsiraamatu küberkiusamist käsitlevat osa). Valmistage õpilasi ette, kuidas reageerida kiusamisele, olgu siis ohvri või kõrvalseisjana, arutelude kaudu ja pakkudes õpilastele praktilisi, arengule kohandatud taktikaid.
- Igasuguse ähvardava käitumisega tuleb kiiresti ja tõhusalt tegeleda. Mõnikord võimaldab "süsteem" seda, lubades õpetajatel õpilasi ähvardada/ hirmutada, või spordi-/tegevusmeeskondade kaudu, kes püüavad teisi hirmutada.
- Tagage, et õpetajad ja töötajad oleksid ligipääsetavad. Töötajad vajavad selgust, kuidas reageerida õpilaste märkustele ja eelistatud personalivastustele (kuulata, saada teada fakte, aidata õpilasel kiiresti olukorraga toime tulla või selgitada välja, keda veel on vaja kaasata, et olukorda parandada).



# Vaimset tervist edendava kooli põhiväärtused

## Osalemise julgustamine

- Kõige tõhusamad koolid on need, mis loovad positiivse õhkkonna, mis põhineb kogukonnatundel ja ühistel väärtustel.
- Tõhusat osalemist hõlbustab see, kui koolijuht juhhib personali meeskonda, kes konsulteerib aktiivselt õpilaste ja nende vanematega kooliasjades (Weare, 2000).
- Õpilased teevad tõenäolisemalt koostööd määruste puhul, mille väljatöötamisel nad ise osalesid.
- Võimaldage õpilastele sõnaõigus kooli juhtimises, näiteks õpilasnõukogude kaudu või õpilaste panus koolipoliitikasse (õpilaste esindajate kaudu või hääletades asjakohastes poliitikaküsimustes).
- Tagada vanemate kaasamine. Vanemate teavitamine õpilaste tegevusest ja edusammudest (mitte ainult probleemidest) suurendab vanemate kaasatust.
- Näita õpilaste tööd kogu koolis ja juhtida tähelepanu nende saavutustele, ka teiste aitamisel või kooli parandamisel (nt koristustööd, seinamaali maalimine või rühmade loomine maletamiseks või muudeks tegevusteks).



# Vaimset tervist edendava kooli põhiväärtused

## Iseseisvuse edendamine

Koolide oluline roll on anda õpilastele võimalus iseseisvaks saada.

Õppimine on tõhusam, kui õpilasi julgustatakse ise mõtlema (Weare, 2000).

Kõige olulisem muutuja, mis mõjutab akadeemilisi saavutusi, on õpilase võime jälgida ja hinnata oma tööd ning otsustada, kuidas oskust edasi arendada ja rakendada. Konstruktivne õpetaja tagasiside on väga kasulik õpilase iseseisvuse ja vastutuse arendamisel oma õppimise eest (Hattie, 2008).

Praktilised sammud iseseisvuse edendamiseks koolides:

- Andke õpilastele eakohaseid kohustusi klassis ja koolis.
- Pakkuda struktureeritud võimalusi tagasiside andmiseks ja arvamuste jagamiseks.
- Pakkuda programme, mis arendavad juhtimisoskust, julgustavad arutelu ning parandavad läbirääkimistegevust ja avalikku esinemist.





# Praktilised vahendid õpetajatele klassiruumis

- Aidata pedagoogidel mõista vaimse tervise tähtsust koolikeskkonnas;
- Parandada pedagoogide arusaamist lapse arengust;
- Vaimse tervise kaasamine tervislike koolide algatustesse;
- Pakkuda eakohaseid käitumisjuhtimise strateegiaid, sealhulgas distsiplineerimist ja häiriva käitumise juhtimist;
- Aidata tuvastada kooliõpilaste vaimse haiguse hoiatusmärke ja eristada neid emotsionaalsest häirest;
- Anda täiendavaid ressursse, millele haridustöötajad saavad juurdepääsu.



# Rollid ja kohustused koolis seoses vaimse tervisega

- Õpetajad on koolitatud õpilaste koolitamiseks ja nende kogemus raskustes olevate lastega töötamisel on väga erinev. Õpetajad ei diagnoosi ega tohiks diagnoosida vaimuhaigusega lapsi, kuid neil on suur roll terve klassikeskkonna säilitamisel, raskustega laste varajasel tuvastamisel ja vajaduse korral suunamisel.
- Lapsevanemad on aktiivsed partnerid oma laste vaimse tervise edendamisel koolis. Vanemad tunnevad oma lapsi paremini kui keegi teine, kodune keskkond on õppimise jaoks oluline ja koostöö kooliga, kui nende lastel on raskusi, on ülimalt tähtis.
- Sotsiaaltöötajad tegelevad üksikisikute, perede ja kogukondade aitamisega, et suurendada nende heaolu. Sotsiaaltöötaja aitab inimestel arendada oma oskusi ja võimet kasutada oma ja kogukonna ressursse probleemide lahendamiseks. Mõned eriväljaõppe saanud sotsiaaltöötajad on võimelised osutama teraapia-/nõustamisteenuseid. Kui paljudes koolides on sotsiaaltöötaja olemas, siis on ta õpetajate jaoks esimene, kellega õpetajad konsulteerivad, kui lapsel on probleeme.
- Laste- ja noorukipsühhiaatrid on arstid, kes on spetsialiseerunud laste, noorukite ja nende perede emotsionaalsete, käitumuslike ja psühholoogiliste probleemide diagnoosimisele ja ravile. Neil on meditsiiniline haridus ja nad võivad välja kirjutada ravimeid.
- Psühholoogid on koolitatud spetsialistid, kes hindavad ja ravivad erinevaid emotsionaalseid, käitumuslikke ja psühholoogilisi probleeme, teevad uuringuid ja teste.
- Ühenduse juhtidel, näiteks poliitikutel ja usuliidritel, on aktiivne roll vaimse tervise parandamisel koolikeskkonnas. Ühenduse juhid saavad aidata tõsta teadlikkust koolide vaimse tervise tähtsusest ning samuti propageerida koolide personali ja ressursside eraldamist vaimse tervise edendamiseks.



# Vanemate roll lapse hariduses

- Lapse hariduse toetamine koolis ja kodus; Klepfer (2001) tõi välja järgmised valdkonnad, kus vanemad saavad oma lapsi toetada: koolikohustuse täitmine: tagada, et nende lapsed käivad koolis, et nad saaksid õppida;
- Suhtumine: vanemate suhtumine kooli võib mõjutada nende laste suhtumist;
- Toetus: vanemad peavad pakkuma oma lastele toetust ja aitama neid, kui nad seda vajavad;
- Kodus õppimist soodustava keskkonna tagamine: rahuliku ja vaikse keskkonna säilitamine;
- Piisava toitumise tagamine ja kehalise aktiivsuse soodustamine;
- Elektroonika kasutamise piiramine;
- Struktuuri säilitamine ja piisava une tagamine;
- Lugemise ja kodutööde tegemise julgustamine.
- Suhtlemine kooliga ja oma lapse akadeemiliste saavutuste, emotsionaalse heaolu ja sotsiaalse arengu tagamine: aktiivse suhtluse säilitamine kooli ja lapsevanemate vahel (oluline);
- Regulaarsed lapsevanemate ja õpetajate vahelised nõupidamised, et arutada lapse edusamme ja koordineerida jõupingutusi kodus ja koolis;
- Lapsevanemate ja õpetajate ühendused (organisatsioonid, mille eesmärk on hõlbustada lapsevanemate osalemist koolis).



# Praktilised sammud õpetajate toetamiseks ja koolitamiseks ning läbipõlemise vältimiseks

- Probleemide varajane tuvastamine ja sellise kultuuri loomine, mis julgustab õpetajaid arutama võimalikke raskusi klassis.
- Õpetajate tugirühmade loomine, mis võimaldavad vastastikuseid konsultatsioone või konsultatsioone koolipsühholoogi või sotsiaaltöötajaga, kui need on olemas.
- Aidata õpetajatel tuvastada ja taasühendada põhjustega, miks nad otsustasid olla pedagoogid, ning edendada neid aspekte oma igapäevatoos.
- Positiivse koolikeskkonna loomine, mis soodustab õpetajate professionaalset ja isiklikku arengut.
- Käitumisjuhtimismeetodite koolitus (see on eriti kasulik, vt allpool esitatud jaotist distsipliini ja häiriva käitumise juhtimise kohta).
- Aidata õpetajatel mõista, et laste raske käitumine võib olla muude raskuste varjamiseks, mis võivad olla õpilasele liiga valusad või piinlikud, et neist rääkida (nt perevägivald, abielulahutus).



how are you feeling?



# Lapse arengu tunnused ja esilekerkivad probleemid



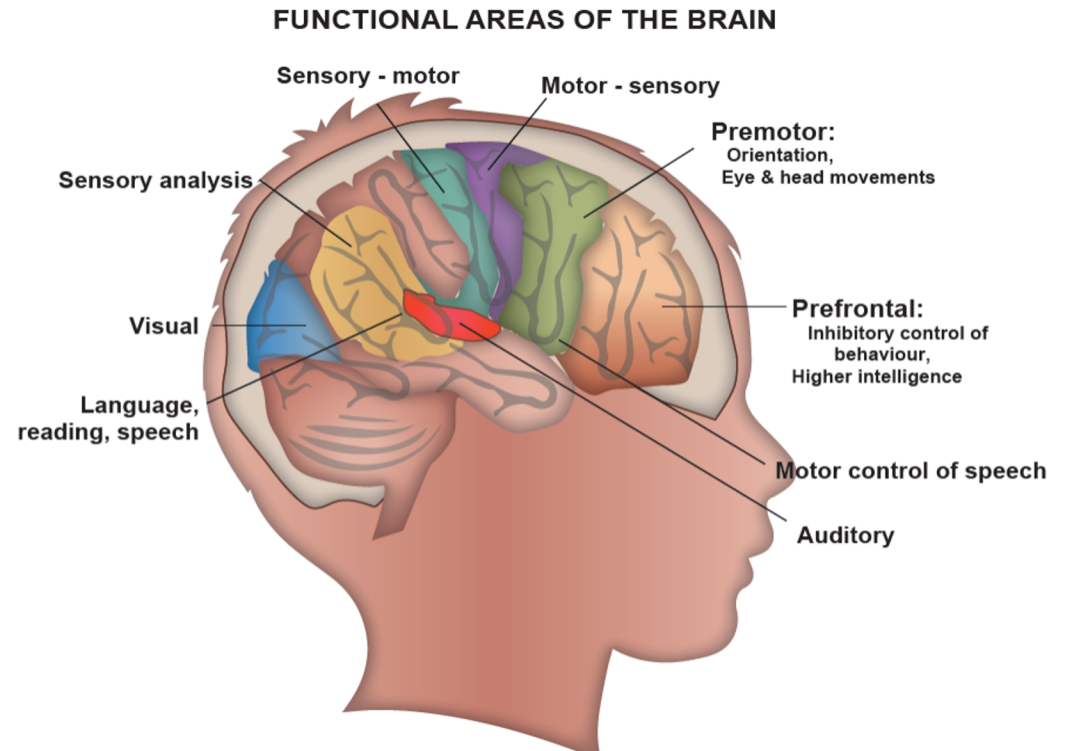
Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

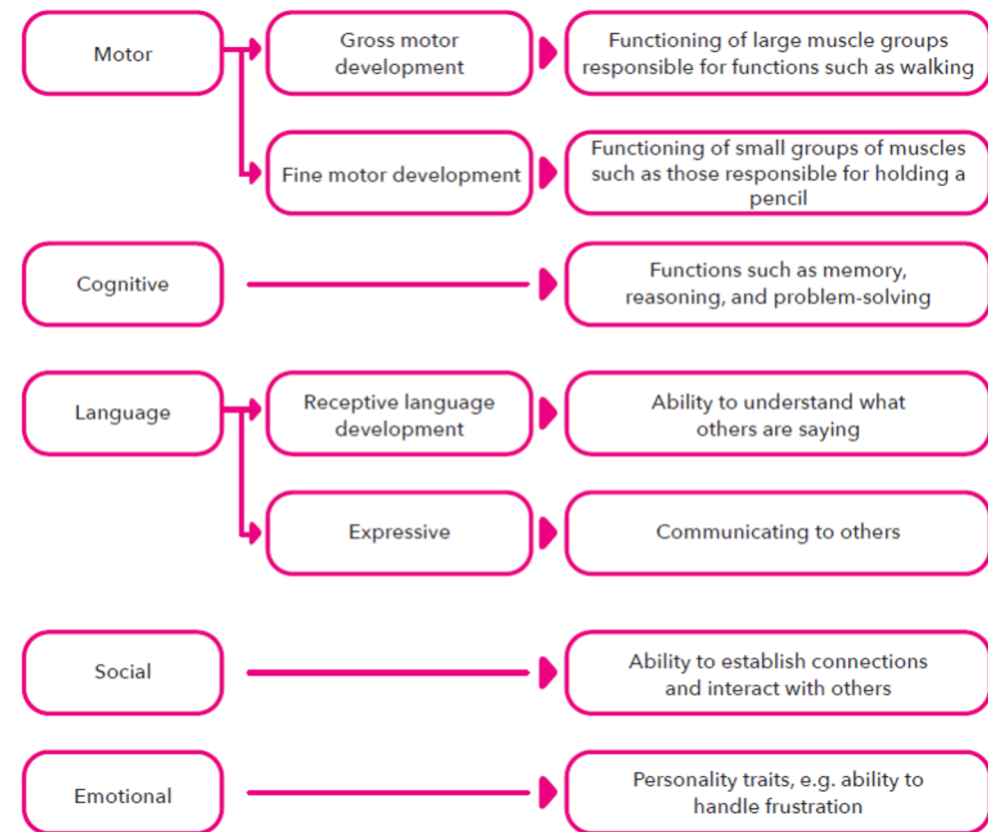
# Aju areng ja kooliharidus

Erinevad ajupiirkonnad täidavad erinevaid funktsioone, näiteks kontrollivad kõnet, nägemist, kuulmist ja keelt/lugemist. Paljud ajupiirkonnad võivad mõjutada klassis täheldatavat käitumist.



# Lapse arengu valdkonnad

Õpetamis- ja klassijuhtimistehnikad, mis on kohandatud iga aasta ainulaadsetele õpilastele, on olulised kooli edu optimeerimiseks. Lapse arengu mõistmine on väga kasulik ka selleks, et eristada tüüpilist ja ebatüüpilist arengut ning seega mõista tüüpilist ja ebatüüpilist käitumist.



# Vertapostid algkoolilastele 6-8 aastat

## Sotsiaalsed ja emotsionaalsed verstapostid

- Kasvav iseseisvus
- Üldised hirmud - probleemid perekonnas, läbikukkumine, tagasilükkamine
- Sõbrad sageli samast naabruskonnast ja samast soost kui laps.
- Näidata teistele rohkem hoolivust
- Noorematele lastele käsu andmine, kuid vanemate laste järel jälgimine
- Hakkate teiste vaateid selgemalt nägema.
- Enda määratlemine välimuse, tegevuste, vara poolest
- Vähem vihapurskeid ja suurem frustratsiooni taluvus
- Õppimine, kuidas lahendada konflikte eakaaslastega
- Eneseteadlikumad
- Räägimine on tavaline tegevus täiskasvanute tähelepanu saamiseks.
- Sisemine kontroll kujuneb ja seda harjutatakse iga kord, kui tehakse otsus
- Võib ikka veel karta pimedat või koletisi.

## Strateegiad tervisliku arengu edendamiseks

- Aidata seada individuaalseid eesmärke
- Andke palju positiivset tähelepanu
- Lase lastel aidata reegleid määratleda
- Räägi enesekontrollist ja heade otsuste tegemisest
- Rääkige sellest, miks on oluline olla kannatlik, jagada ja austada teiste õigusi.





# 9-15-aastaste algkoolilaste verstepostid (1)

## Sotsiaalsed ja emotsionaalsed verstepostid

- Väärtustatakse võitmist, juhtimist või esikohta (nt olla "boss", õnnetu, kui nad kaotavad mängu).
- Tihti on seotud mõne muu täiskasvanu kui lapsevanema (õpetaja, klubi juht, treener) külge.
- Tsiteerivad oma uut "kangelast", püüavad sellele inimesele meeldida ja püüavad temalt tähelepanu saada.
- Mõjutavad nii eakaaslased kui ka perekond
- Tunded saavad kergesti haiget ja meeleolu kõikumine on normaalne
- Tundlik negatiivse tagasiside suhtes
- Raskused ebaõnnestumistega tegelemisel

## Strateegiad tervisliku arengu edendamiseks

- Õpetage neid tagasisidest õppima. Küsige: "Kuidas teeksite seda järgmisel korral teisiti?"
- Olge alati tähelepanelik, millised tunded on seotud sellega, mida öeldakse
- Andke positiivset tagasisidet edusammude eest
- Pakkuda tegevusi, mis aitavad lastel tunda uhkust selle üle, kes nad on ja mida nad suudavad.
- Tasakaalustage tegevused suure energia ja vaiksete tegevuste vahel



# Keeruline käitumine

## Algkooliealiste laste raske käitumine

- Vaidlused/tülid õdede-vendade ja/või eakaaslastega
- Uudishimu meeste ja naiste kehaosade suhtes
- Piirnormide testimine
- Piiratud tähelepanuvõime
- Mure selle pärast, et sind aktsepteeritakse
- Valetamine
- Vastutuse võtmata jätmine käitumise eest

## Algkooliealiste laste ebatüüpilised rasked käitumisviisid (mis nõuavad edasist uurimist)

- Liigne agressiivsus
- Raske vigastus endale või teistele
- Liigsed hirmud
- Koolist keeldumine/foobia
- Sagedased ülemäärased või pikaajalised emotsionaalsed reaktsioonid
- Võimetus keskenduda tegevusele isegi 5 minuti jooksul
- Kuritegeliku käitumise mustrid
- Tulekahju fikseerimine/määramine



# 9-15-aastaste algkoolilaste verstepostid (2)

## Sotsiaalsed ja emotsionaalsed verstepostid

- Kõrgendatud eneseteadvuse tase
- Uskuda, et keegi teine ei ole kunagi kogunud sarnaseid tundeid ja emotsioone
- Näidata "minuga ei saa juhtuda" sündroomi (võitmatust).
- Muutuda väga põhjusele orienteerituks
- Näidata välja "õigluse" orientatsioon
- Identiteedi loomine
- Autonomia kehtestamine
- Intiimsuse loomine
- Oma seksuaalsusega rahulolu saavutamine

## Strateegiad tervisliku arengu edendamiseks

- Luua austuse, usalduse ja aususe õhkkond.
- Arvestage õpilaste eraelu puutumatusesega
- Tunnetage õpilaste vaatenurka; asetage end õpilaste olukorda!
- Valige oma lahingud - kas see lahing on tõesti võitlemist väärt?
- Säilitage oma ootuste tase. Ära kirjuta negatiivset käitumist maha kui tüüpilist teismeliste käitumist.
- Tunne hoiatusmärke, kui käitumine muutub ohtlikuks
- Märkab muutusi õpilaste käitumises



# Traumajärgsete probleemide tuvastamine

Traumajärgsete probleemidega õpilased võivad:

- tunnete end ärevana või ärritununa;
- on järsud meeleolumuutused või tunduvad ebataavaliselt kurvad;
- käituvad nooremalt kui nende vanus;
- olla klammerdunud ja/või vinguv;
- olla impulsiivne ja/või agressiivne;
- ei ole võimeline sooritama varem omandatud oskusi, isegi põhifunktsioone nagu kõne;
- on raskusi keskendumisega;
- olla hõivatud ja sattuda kergesti segadusse;
- kaotavad huvi tegevuse vastu;
- muutuvad vaikseks ja/või kurvaks ning väldivad suhtlemist teiste lastega;
- ei näita tundeid ega tundu "tuimana";
- vältida traumaga seotud tegevusi või kohti;
- näitavad korduvat mängu traumaga seotud teemadega;
- on õudusunenäod/tagasipöörded;
- näitavad liialdatud ehmatusreaktsiooni;
- on raskusi magamisega.



# Ärevusprobleemide tuvastamine

Ärevusprobleemidega õpilased võivad:

- tunda hirmu, ärevust, viha, ärritust ja/või pettumust;
- nutab liigselt, on tantrumid;
- esineb selliseid sümptomeid nagu pigistustunne rinnus, kõhuvalu, peavalu, õhupuudus ja higistamine.
- "jäätuda" või ei saa osaleda tegevuses;
- näitavad üles klammerdumist hooldajate ja õpetajatega;
- kardavad rääkida, väldivad rääkimist või ei ütle seda, mida nad tahavad, sest kardavad, et nad jäävad hätta;
- fidget;
- olla kergesti pettunud;
- muretsevad nii palju selle pärast, et kõik oleks õige, et neil kulub töö lõpetamiseks palju rohkem aega;
- keelduvad alustamast hirmust, et nad ei suuda midagi õigesti teha;
- vältida kooli, kartes häbistamist, alandamist või läbikukkumist;
- jäävad oma tööga maha arvukate puudumiste tõttu.



# Depressiooni või kurbuse probleemide tuvastamine

Depressiooniga õpilased võivad:

- nutab kergesti, on kurb, tunneb end üksi või isoleerituna;
- tunduda murelik või hirmulisena;
- käituda vihaselt või ärritunult;
- näitavad märgatavaid muutusi koolikäitumises;
- neil on raskem püsida ülesannete juures, nad kaotavad keskendumisvõime;
- puuduvad sageli koolist;
- kogevad muutusi akadeemilistes saavutustes;
- kaotavad motivatsiooni;
- loobuvad lemmikhobidest või spordialadest, näitavad vähenenud huvi eakaaslastega koos olemise vastu, tõmbuvad tagasi;
- muuta söömis- ja magamisharjumusi;
- on muutused tunnetes, mõtlemises ja tajumises;
- väljendada sobimatut süütunnet;
- väljendavad tunnet, et nad ei ole piisavalt head, et nad on väärtusetud, et nad on ebaõnnestunud;
- väljendada lootusetust: pole midagi, mida oodata;
- rääkida monotoonselt või ühesilbiliselt;
- olla ärrituv, nt napsata inimeste peale ilma nähtava põhjusega;
- olla rahutu või aeglustunud;
- kuritarvitavad uimasteid;
- süüa/magada liiga palju või liiga vähe.



# Meeleolu stabiilsuse probleemide tuvastamine

**Õpilased, kellel on probleeme meeleolu stabiilsusega, võivad:**

- nutad kergesti, näed kurb välja, tunned end üksi või iso
- näitab meeleolu, energia ja motivatsiooni kõikumisi (need kõikumised võivad esineda tunnis, päevas, konkreetsete tsüklite kaupa või hooajaliselt);
- vahelduvad hirmu ja hoolimatuse vahel;
- tunduvad vihased, ärritunud ja/või pettunud;
- on ülekaaluka emotsiooni episoodide, nagu kurbus, piinlikkus, elevus või viha;
- neil on raskusi keskendumise ja ülesannete meelespidamisega, keeruliste juhistega ülesannete mõistmisega või pikkade kirjalike tekstilõikude lugemisega ja mõistmisega;
- näitavad üles halbu sotsiaalseid oskusi ja neil on raskusi eakaaslastega läbi saada.



# Hüperaktiivsuse, impulsiivsuse ja tähelepanematusprobleemide tuvastamine

Hüperaktiivsuse ja impulsiivsuse probleemidega õpilased võivad:

- neil on raskusi tähelepanu pööramisega või ülesannete täitmisel püsimisega;
- ei täida ülesandeid ja teevad hooletuid vigu;
- teha valikuid ilma neid läbi mõtlemata;
- räuskavad vastused välja enne, kui õpetaja lõpetab küsimuse;
- katkestada õpetaja ja teised õpilased;
- räägi liiga valjusti;
- närvilisus/raskused paigal püsida ja istmel püsida.
- teised lapsed võivad kergesti pettuda neis ja nad võivad pettuda eakaaslastes ja iseendas.

Tähelepanuhäiretega õpilased võivad:

- ei kuula, kui neile räägitakse;
- neil on raskusi tähelepanu pööramisega või ülesannete täitmisel püsimisega;
- ei täida ülesandeid ja teevad hooletuid vigu;
- unustada ülesanded ja materjalid (jakid, raamatud, pliiatsid, kodutööd);
- unistada või tunduda "kosmoselisena";
- on väga räpane/korrastamata töölaud;
- kaotada esemeid;
- vältida tegevusi, mis nõuavad pidevat vaimset pingutust.





# Opositsiooniprobleemid – käitumisprobleemid

Õpilased, kellel on käitumisprobleeme, võivad:

- väljakutse klassi reeglid;
- keelduvad ülesandeid täitmast;
- kaotavad meelt;
- tülitseda või kakelda teiste õpilastega;
- vaielda õpetajaga;
- püüavad inimesi tahtlikult provotseerida;
- eirata reegleid ja juhiseid;
- tekitada tahtlikult konflikti eakaaslastega;
- süüdistavad teisi oma tegevuses ja käitumises;
- tõlgendada teiste motiive ja käitumist negatiivselt;
- otsivad kättemaksu tajutud vigade eest.

- osaleda võimuvõitluses;
- reageerivad halvasti otsestele nõudmistele või avaldustele, nagu: või "sa pead ..." või "sa pead ...";
- järjekindlalt vaidlustada klassi reegleid;
- keelduvad ülesandeid täitmast;
- tülitseda või kakelda teiste õpilastega;
- tekitada klassis häireid;
- süüdistavad teisi ja ei võta vastutust oma käitumise eest;
- varastavad teistelt;
- hävitada vara klassiruumis;
- ei austa täiskasvanuid ja teisi õpilasi;
- ohustada teiste inimeste turvalisust ja heaolu



how are you feeling?



# Koolide käitumisjuhtimise strateegiad

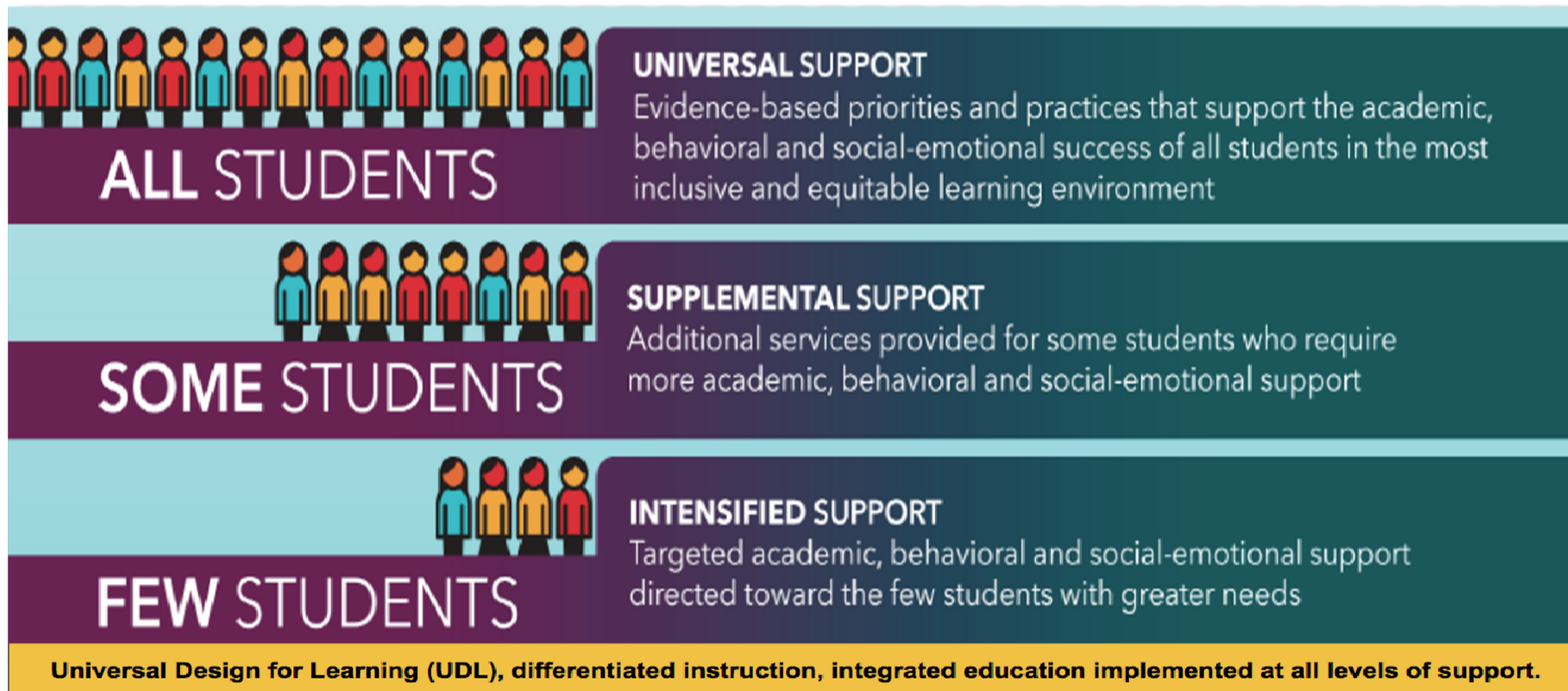


Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HAPPYSCHOOL

# Mitmetasandiline lähenemine. Toetuse tasemed



# Koolide käitumisjuhtimise strateegiad

## Nõustamisoskused õpetajatele

- Suhete loomine . Empaatial, usaldusel ja austusel põhinevate suhete loomine.
- Aktiivne kuulamine. Kasutades selliseid oskusi nagu silmakontakti säilitamine, kehakeele asjakohane kasutamine, pea noogutamine, tooni moduleerimine, et näidata empaatiat.
- Intervjueerimisoskused:
  - Avatud küsimuste esitamine, nt "Kas sa saaksid mulle rohkem rääkida ... ?".
  - Küsige küsimusi neutraalselt, mitte hinnanguliselt.
  - Lapse vanusele vastavate küsimuste kasutamine
  - Reflektiivne kuulamine, mis näitab, et õpetaja on lapse kogemusest täpselt aru saanud, nt "Nii et sa ütled, et tundsid end pärast seda juhtumit kurvalt?".
- Vaatlusoskused. Lapse verbaalse ja mitteverbaalse käitumise jälgimine.
- Teabe andmine. Faktilise teabe andmine ja väärarusaamade vaidlustamine.



# Tegevused traumade, kataastroofide ja väga stressirohkete olukordade korral: stress, nutt ja ärrituvus

- Teha koolist turvaline, prognoositav koht, kus on normaalne rutiin (siiski võib olla vaja vähendada akadeemilisi nõudmisi päevade või nädalate jooksul, sõltuvalt trauma raskusastmest).
- Laske õpilastel tegeleda traumaatiliste meeldetuletustega omas tempos
- Kaaluge kooliüritusi, et minimeerida traumasid (vältige tarbetuid tuletõrjeharjutusi või ajalooliste sündmuste arutamist, mis sunnivad õpilasi traumasid meelde tuletama).
- Õpetada lõdvestustehnikaid, et vähendada eskaleeruvat stressi; õpetada õpilastele sõrmede, varvaste jne. pingutamist ja lõdvestamist; õpetada õpilastele aeglaselt ja sügavalt nina kaudu sisse hingata ja kinni hoida, kui nad loevad 5ni, ning aeglaselt välja hingata.
- Kui õpilane näitab stressi, aidake tal kindlaks teha, mis tema stressi põhjustas (tehke seda väljaspool tundi ja kaaluge alternatiive, nt lugege muud materjali, tehke midagi, et ennast tunnis kõrvale juhtida).
- Õpilase "signaalidega" samastumine, näiteks sõrme tõstmine, et võimaldada õpilasele vabandust, kui ta on häiritud.
- Määrake kindlaks toimetulekuoskused, näiteks alternatiivsed tegevused, mida õpilane saab teha, näiteks iseseisvad projektid või tegevused väljaspool tundi.
- Aidata õpilastel ära tunda ja läbi mõelda oma võimalusi ja tõenäolisi tagajärgi, kui midagi neid häirib või meenutab.
- Lubage õpilasel kirjutada reaktsioonid päevikusse, mida saab hiljem ära panna või koos õpetaja või teiste töötajatega üle vaadata.
- Lubage õpilasel minna teiste töötajate juurde, et end ümber rühmitada, ja seejärel naasta klassi tagasi



# Koolide käitumisjuhtimise strateegiad

## Ringi aeg

- Moderaator (õpetaja või kooliõpetaja, kui see on olemas) julgustab õpilasi uurima grupi jaoks olulisi teemasid (näiteks teiste inimeste õiguste austamine, kiusamine, uimastite kuritarvitamine).
  - Õpilased istuvad ringis, et anda neile tunne, et nad on turvalises ja võrdses keskkonnas.
  - Võimaldades igale õpilasele võimaluse osaleda;
  - Kedagi ei sunnita oma arvamust jagama, kuid osalemine on julgustatud;
  - Teineteise konfidentsiaalsuse austamine.
  - Iga kohtumise päevakord peaks olema selgelt määratletud, kusjuures õpilased peaksid tegema ettepanekuid teemade kohta, mida nad sooviksid arutada.
- Istungi ülesehitus: algus: reeglite ülevaatamine ja arutelu teema tutvustamine;
- keskel: arutatakse põhiküsimusi;
  - lõpetamine: nõustaja teeb aruteludest kokkuvõtte.



# Koolide käitumisjuhtimise strateegiad

## Distsipliin ja häiriva käitumise juhtimine

- Seadke mõistlikud ja õiglaselised piirid (mitte meelevaldsed ja pidevalt muutuvad piirid ja ootused).
- Võimaluse korral suunake käitumist ümber või juhtige tähelepanu kõrvale;
- Aidata õpilastel arendada otsustusvõimet.
- Premeerige koolipäeva jooksul saavutatud edu. Kiitke neid pärast häirivat käitumist rahunemise eest;
- Õpetage ja tugevdage selliseid positiivseid strateegiaid nagu jagamine, läbirääkimised ja koostöö.
- Hõlbustada üleminekuid ühelt tegevusest teisele. Näiteks teatage, kui on jäänud 5 minutit, 4 minutit jne.
- Kui õpilane keeldub juhiste järgimisest, suunake vestlus ümber õpilase valikutele ja tagajärgedele.
- Seadke agressiivsuse vastu piirid kooliaasta alguses
- Õpetada lapsi viha kontrolli all hoidma, andes neile "teavet" selle kohta, kuidas viha tekitatakse.
- Kui õpilane muutub opositsiooniliseks või ärritunuks, tunnista kõigepealt reaktsiooni ja kutsu seejärel õpilast üles kaaluma alternatiive.
- Kasutage "time out'i", eemaldades õpilase klassist või keerulisest olukorrast.
- Saatke koju positiivseid märkusi, kui laps suutis säilitada hea käitumise.
- Kasutage juhiste andmisel rühma kuulumist näitavaid nimisõnu ("Me peame teid rahulikult hoidma, et me saaksime matemaatikaülesande lõpetada").



# Tegevused, kui tähelepanu säilitamisel on raskusi

- Posti a sedere preferenziali: far sedere lo studente all'inizio della classe
- Affiggere le regole, la routine quotidiana e il calendario scolastico in un luogo regolare (ad esempio davanti alla classe, nel frigorifero di casa) e ripassarli ogni giorno
- Suddividere i passaggi e chiedere al bambino di ripeterli.
- Lasciare del tempo in più per completare i compiti (non durante la ricreazione, perché spesso lo studente ha bisogno di scaricare le energie)
- Fornire allo studente una copia degli appunti o della registrazione audio
- Sottolineare, cerchiare o evidenziare i termini chiave del materiale di lettura per lo studente
- Chiedere a un membro dello staff di aiutare lo studente a scrivere le risposte





# Tegevused, kui klassis esineb probleemset käitumist

## Hüperaktiivsus

- Tagada õpilasele pausid, et ta saaks liikuda
- Jaotage ülesanded 10-20 minutilisteks osadeks, et õpilased saaksid klassiruumis liikuda.
- Paku alternatiivseid võimalusi kehaliseks tegevuseks; lase lapsel tõsta üks käsi, loe viieni, siis tõsta teine käsi; lase õpilasel sõrmi/varbaid liigutada, et lõõgastuda (mitte olla häiriv).
- Paku eesmärgipäraseid ülesandeid, näiteks paberite jagamine

## Impulsiivsus

- Selgitage isikliku ruumi reeglid (seiske ühe põrandaplaadi/kolme käe kaugusele üksteisest, kasutage oma sisehäält pärast seda, kui teine isik on lõpetanud rääkimise jne).
- Võimaldage lapsele kindel koht lastega koos reas (kahe sotsiaalselt sõbraliku eakaaslase vahel).
- Lubage õpilasel koos mõne teise töötaja või eakaaslasega varem lahkuda järgmisesse kohta/klassi.



# Tegevused, kui klassis esineb häireid: sotsiaalsete reeglite järgimine

- Kirjeldage õpilastele positiivses keeles reegleid (käige rivis, rääkige pärast teise inimese lõpetamist, hoidke käed enda juures jne).
- Osutage lugudes, filmides, telesaadetes jne, kuidas inimesed seisavad, vaatavad üksteisele otsa ja alustavad, lõpetavad ja lõpetavad vestlusi asjakohaselt.
- Harjutada, et õpilased kuulavad teist õpilast ja esitavad 1-2 küsimust, selle asemel, et teemat vahetada või rääkida endast; see on mõnikord lihtsam, kui õpilased tuvastavad konkreetseid huvid ja neid saab sobitada.
- Kasutage selget lihtsat keelt (sarkasmi, metafooride, idiootide asemel konkreetset).
- Selgitage mitteverbaalset kommunikatsiooni (näoilmed rõõmu, viha, vastikust, üllatust jne), et aidata õpilastel teiste emotsioone täpselt ära tunda.
- Nimetage eakaaslased, kellega õpilane saab koos töötada, mängida ja süüa suupisteid/toite.
- Anda õpilastele signaale ja aega üleminekuks
- Asendage vastuvõetavad käitumisviisid vastuvõetamatute asemel (pükste asemel riidetüki puudutamine, pehmet palli pigistada, asemel pliitsiga vehkida või vehkida jne).
- Anda õpilastele näiteid vastuvõetava sotsiaalse käitumise kohta (nt pehme palli pigistada, selle asemel et laperdada).
- Anda õpilasele "sotsiaalne lugu" sündmustest, et aidata tal valmistuda erinevateks sotsiaalseteks olukordadeks (<https://carolgraysocialstories.com/>).
- Asetage õpilane lõunasöögi ajal või muul ajal sotsiaalsete oskuste rühma, et harjutada küsimuste esitamist ja vestluslikku rääkimist.
- Kui on võimalik, paluge teisel sensorsete vahenditega kursis oleval töötajal (nt tegevusteraapia) aidata õpilasel leida alternatiivseid sensoorsed kogemusi, et rahuneda (sügav liigesekompressioon, raskendatud tekid/riided, kõrvaklapid müra blokeerimiseks jne), ja leida kooliülesandeid (tõstmine, vaiksetes kohtades viibimine), mis soodustavad õppimist.



# Tegevused, kui klassis esineb häirivat käitumist: desorganiseeritus

- Kiita/võimusta last "õige asja" tegemise eest, kui ta järgib samme, korrastab oma lauda ja muid talle seatud eesmärke.
- Hoidke koolis ja kodus lisamaterjale (pliiatsid, raamatud, kui võimalik).
- Aidake lapsel korrastada töölauda ja -ruumi, nt paberid värvilistesse kaustadesse.
- Laske lapsel alustada, täiendades juba alustatud lauseid või neile struktureeritud lõike ("Ma pooldan \_\_\_\_\_. Esimene põhjus, mis seda toetab, on \_\_\_\_\_").
- Laske lapsel kasutada igapäevast ülesannete raamatut ja kontrollige seda enne koju minekut.
- Määrake õpilasele "treener", kellega ta kohtub iga päeva lõpus, et valmistada materjalid enne koju minekut ette.



# Tegevused, kui seisate silmitsi probleemse käitumisega, mida võite klassis näha: kiusamine

- Sekkuda viivitamatult, eraldada asjaomased lapsed ja veenduda, et kõik on turvaliselt; on OK, kui teine täiskasvanu aitab.
- Jääge rahulikuks, kuulake ilma süüdistamata ja näidake lugupidavat käitumist.
- Toetada lapsi, keda kiusatakse, ja tagada nende turvalisus; võib olla vaja ümber korraldada klassiruumi või bussi istepingid.
- Viige läbi klassis tegevusi kiusamise teemal (viige läbi arutelu klassis selle üle, kuidas olla hea sõber, kirjutage lugu kiusamise mõjudest või meeskonnatöö kasulikkusest, mängige rollimängu, lugege teemakohast raamatut).
- Kaasata õpilasi spordi ja klubidesse, et nad saaksid võtta juhirolli ja leida sõpru ilma kiusamisvajaduseta.
- Säilitada avatud suhtlus koolide ja lapsevanemate vahel



# Suitsiidimõtete ja käitumisega tegelevad toimingud klassiruumis

- Tugevdada enesetappude vastu kaitsvaid tegureid, sealhulgas häid suhteid klassikaaslaste ja õpetajatega ning juurdepääsu tugiteenustele klassiruumis ja väljaspool
- Tehke kindlaks õpilased, kellel võib olla enesetapurisk (äkilised või dramaatilised muutused käitumises või sooritusvõimes, materiaalse vara äraandmine)
- Looge dialoog ahastuses ja/või enesetapuga noorega; on oluline mõista, et õpetaja ei ole selles suhtlusprotsessis üksi
- Reageerige õpilastele, kellel võib olla enesetapuht (rääkides või kirjutades suremisest, tunnevad end lootusetuna või kellel pole põhjust elada või tapavad end ise, otsige võimalusi end tappa), võttes vajalikke meetmeid
- Jälgige pidevalt ohustatud õpilast (või veenduge, et teda jälgib täiskasvanu), kuni professionaal näeb teda
- Saatke õpilane professionaali juurde ja andke hindamisel abiks lisateavet; spetsialist peaks vanemaid teavitama



# Tegevused, kui seisate silmitsi häirivate käitumisviisidega, mida võite klassis näha: keeldumine

- Anda õpilasele mõned sobivad valikud ("Sa võid seda tööd teha lõuna ajal või ma aitan sul esimese ülesande praegu ära teha"). #
- Kasutage pigem "mul on vaja, et" kui "teil on vaja" avaldusi.
- Kasutage järjekindlaid vihjeid, sõnu ja signaale, et tuvastada sobimatuid käitumisviise; öelge, mida soovite, mitte seda, mida ei soovi; modelleerige viisakust ("Palun kõndige koridoris paremal pool, vaadates, kas saate olla kõige vaiksem, mida olete kunagi olnud").
- Mõttele aeglaselt läbi õpilase alternatiivid ja tõenäolised tagajärjed keeldumise korral; lase õpilasel kaaluda ja valida variant
- Tunnistage õpilase pettumust või pettumust, kui midagi ei lähe nii, nagu ta soovib, ja kutsuge õpilast seejärel üles leidma esialgu mõni teine lahendus.
- Tuvastage õpilase head pingutused, isegi kui tulemused ei ole edukad
- Keskenduda pigem probleemide lahendamisele kui sellele, kes on süüdi; premeerida õpilase ja teiste koostööd.
- Paluge õpilastel kirjeldada, mida nad arvavad, et teised tunnevad, kui tekib konflikt.
- Laske õpilastel rollimängu mängida, kuidas konflikte lahendada.
- Võitlus valedega / moonutustega väljaspool tundi
- Võimaldage õpilasel parandada vigu või väärkäitumisi
- Määrake klassis "time-out" ruum, kuhu õpilane saab minna rahunema.
- Minimeeri eskaleerumist, rääkides vaikselt ja hõredalt ning näidates üles kannatlikkust, et võimaldada õpilasel teha õiget asja
- Määrata töötaja, kes kõnnib või räägib vihase õpilasega, et sündmust väljaspool tundi töödelda.
- Määrake koos vanematega kindlaks prosotsiaalsed üritused/tegevused või teised kasulikud eakaaslased ja õpilased, kellega õpilane võiks rohkem aega veeta.



# Tegevused, kui seisad silmitsi koolist keeldumisega

- Muuta kool magnetilisemaks (midagi, mida kooli saabudes oodata, näiteks mängimine eakaaslastega jne) ja kodu vähem magnetiliseks (mitte magamine, telerivaatamine või videomängude mängimine jne).
- Lubage vanematel saata õpilase lõunasöögi sisse märkmeid (selle asemel, et helistada õpilasele koolis olles) Laske õpilasel kasutada "tugevuste" kaarte (nt superkangelased jne), et meenutada tugevusi ja võimeid stressiga toimetulekuks.
- Lubage lapsel esialgu veeta aega raamatukogus või koos teiste töötajatega, et ta saaks kergemini sisse elada (ja premeerida pingutusi klassiruumi jõudmiseks).
- Tutvustage õpilast järgmise aasta õpetajale ja laske vanematel külastada järgmise aasta klassiruumi puhkuse vaheajal.
- Määrake kindlaks personali hierarhia, kes võtab lapse kooli saabumisel vastu, ja teised töötajad, kelle juurde laps saab minna, kui ta on tunni ajal hädas.



# Actions when child suffers from anxiety

- Rääkige aeglaselt ja rahulikult, julgustage aeglaselt hingama.
- Jaotage ülesanded osadeks
- Aidake õpilastel kaaluda sündmuste tõenäosust ("Ma kardan bussi minna, sest see kukub kokku." "Hmmm... Milline on tõenäosus, et see kukub kokku? Kui palju busse näete seal väljas sõitmas, mis ei pörka teiste autodega kokku.").
- Aidake õpilastel hinnata kõiki tõendeid oma järelduste kohta ("Ma ei ole hea matemaatikas." "Hmmm....millised on olnud teie matemaatika hinded viimase nädala jooksul? Kõik head, välja arvatud täna? Huvitav, miks sul oli üks raske päev ja teised läksid kõik hästi?").
- Modelleeri ja praktiseeri positiivset eneseväljendust ("Ma suudan seda teha." "Kuigi ma jätsin viimase ülesande täitmata, saan ma järgmise ülesande õigesti lahendatud.").
- Paluge õpilastel kasutada hirmutermomeetrit, et tuvastada, mis neid kõige rohkem hirmutab ja mida teha, kui nad on erinevatel tasemetel.
- Julgustage õpilast kasutama lõdvestustehnikaid (nt sügav hingamine, juhitud kujutlusvõime, lihaste lõdvestamine).
- Kasutage järjestikuseid lähenemisi: kui laps kardab klassis rääkida, lubage tal rääkida üksi peegli ees ... salvestada ja mängida iseennast ... rääkida mõne klassikaaslase ees ... rääkida klassi ees





# Tegevused traumade, katastroofide ja väga stressirohkete olukordade korral: pealetükkivad mõtted või tagasilöögid.

- Aidake lapsel ära tunda, et tema praegune olukord on turvaline, et ta oleks maandatud ja ei kardaks klassis.
- Andke õpilasele "minut", et ta saaks mõelda muudele asjadele või teha midagi muud (võtta vett, teha muud ülesannet jne).
- Julgustage õpilast leidma sõpru, kes aitavad teda sel hetkel toetada ja kaitsta.
- Lubage lapsel üles kirjutada pealetükkiv mõte või tagasivaade, et seda teiste töötajatega arutada.



# Õpilase meeleolu ja meeleolu reguleerimist parandavad meetmed

- Kontrollida õpilast, et mõõta tema meeleolu (10-pallisel skaalal, kusjuures 10 on õnnelik) ja leida meeldivaid tegevusi, millega tegeleda (jalutuskäik, muusika kuulamine, liikumine, positiivsete eakaaslaste otsimine).
- Määrata tegevused või klassiprojektid, kus õpilane saab töötada koos toetavate eakaaslastega.
- Aidata õpilasel hinnata "kõiki tõendeid", mis ümbritsevad negatiivseid mõtteid
- Aidake õpilastel hinnata kõiki tõendeid oma järelduste kohta ("Ma ei ole hea matemaatikas." "Hmmm ... millised on olnud teie matemaatika hinded viimase nädala jooksul? Kõik head, välja arvatud täna? Huvitav, miks sul oli üks raske päev ja teised läksid kõik hästi?"))
- Modelleeri ja praktiseeri positiivset eneseväljendust ("Ma suudan seda teha." "Kuigi ma jätsin viimase ülesande täitmata, saan ma järgmise ülesande õigesti lahendatud.").
- Lubage õpilasel teha alternatiivseid ülesandeid või viibida ruumi teistes osades, kui ta on nutune või kurb.
- Paluge õpilasel alustada tuttavate, varem edukalt sooritatud ülesannetega, et alustada ja seejärel liikuda uute ja/või keerulisemate ülesannete juurde.
- Leidke õppepartnerid, kes saavad toetada ja aidata ülesannete täitmisel.
- Paluge õpilasel kirjutada päevikusse meeleoludest ja kirjutada laule või luuletusi.



# Ressursid

- Anders, Y., Cadima, J., Evangelou, M., & Nata, G. (2017, February 28). Parent and family- focused support to increase educational equality. Retrieved 2020, from [http://archive.isotis.org/wp-content/uploads/2017/04/ISOTIS\\_D3.1-Parent-and-family-focused-support-to-increaseeducational-equality\\_CENTRAL-ASSUMPTIONS-AND-CORE-CONCEPTS.pdf](http://archive.isotis.org/wp-content/uploads/2017/04/ISOTIS_D3.1-Parent-and-family-focused-support-to-increaseeducational-equality_CENTRAL-ASSUMPTIONS-AND-CORE-CONCEPTS.pdf)
- Kase, C., Hoover, S., Boyd, G., West, K. D., Dubenitz, J., Trivedi, P. A., ... & Stein, B. D. (2017). Educational outcomes associated with school behavioral health interventions: a review of the literature. *Journal of School Health*, 87(7), 554–562.
- Mental Health Colorado. (n.d.). *School mental health toolkit*. Retrieved from <https://www.mentalhealthcolorado.org/schooltoolkit/>
- National Center for School Mental Health. (2019). *Comprehensive school mental health core features checklist*. Retrieved from <http://bit.ly/2Ungx29>
- National Center for School Mental Health (2019). *School mental health national quality assessment: Overview of domains and indicators*. Retrieved from <http://bit.ly/2TBnFKY>
- National Center for School Mental Health (2018). *School mental health teaming playbook: Best practices and tips from the field*. Retrieved from <http://csmh.umaryland.edu/media/SOM/Microsites/CSMH/docs/Reports/School-Mental-Health-Teaming-Playbook.pdf>
- National Center for School Mental Health (2019). *School mental health matters infographic*. Retrieved from <http://bit.ly/2NKpG25>
- National Center for School Mental Health (2019). *School mental health quality assessment*. Retrieved from <http://bit.ly/2TzRPOS>
- National Center for School Mental Health (2019). *The SHAPE System*. Retrieved from <http://theshapesystem.com/>
- Rose, E. & MacPhee, J. (2017). *Equity in mental health framework*. The Steve Fund and JED Foundation. Retrieved from <https://equityinmentalhealth.org>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88, 1156–1171. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Wisconsin Department of Public Instruction. (2015, December). *The Wisconsin School Mental Health Framework: Integrating school mental health with positive behavioral interventions & supports*. Retrieved from <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/mhframework.pdf>



# Ressursid

- Boston Public Schools Behavioral Health Services. (n.d.). *Comprehensive behavioral health model*. Retrieved from <https://cbhmboston.com/what-is-cbhm/>
- Burns, B. J., Costello, E. J., Angold, A., Tweed, D., Stangl, D., Farmer, E. M., & Erkanli, A. (1995). Children's mental health service use across service sectors. *Health Affairs*, 14(3), 147–159.
- Bruns, E. J., Walrath, C., Glass-Siegel, M., & Weist, M. D. (2004). School-based mental health services in Baltimore: Association with school climate and special education referrals. *Behavior Modification*, 28, 491–512. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0145445503259524>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.). What is SEL? Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Flannery, K. B., Fenning, P., Kato, M. M., & McIntosh, K. (2014). Effects of school-wide positive behavioral interventions and supports and fidelity of implementation on problem behavior in high schools. *School Psychology Quarterly*, 29, 111–124. Retrieved from [https://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/HighSchools\\_Effects%20of%20Fidelity%20on%20Prob%20Behavior\\_Article.pdf](https://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/HighSchools_Effects%20of%20Fidelity%20on%20Prob%20Behavior_Article.pdf)
- Foster, S., Rollefson, M., Doksum, T., Noonan, D., Robinson, G., & Teich, J. (2005). School mental health services in the United States, 2002-2003. *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*.
- Green, J. G., McLaughlin, K. A., Alegría, M., Costello, E. J., Gruber, M. J., Hoagwood, K., ... & Kessler, R. C. (2013). School mental health resources and adolescent mental health service use. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(5), 501–510.
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Graczyk, P. A., & Zins, J. E. (2005). The study of implementation in school-based preventive interventions: Theory, research, and practice. *Promotion of Mental Health and Prevention of Mental and Behavioral Disorders 2005 Series V3*, 21.

