



HAPPY SCHOOL

**Struktureeritud kursus**



# Psühholoogiliselt turvaline keskkond

Laste heaolu, areng ning tervis on varasest east alates suurel määral mõjutatud lapsi ümbritsevast sotsiaalsest ja füüsilisest keskkonnast. Ühiskonnal on lihtne mõista ja võimalik ennetada seda kahju, mida põhjustavad väliskeskkonna teguritest tingitud vigastused või traumad. Keerulisem on teadvustada ja muuta psühhosotsiaalsest keskkonnast lähtuvaid ning lapse arengut sünnist alates mõjutavaid tegureid. Täna Eestis, kus noorte hulgas sageneb riskiv tervisekäitumine, mõistetakse üha selgemalt, et inimeste teadlikkus ja vastutustundlik käitumine enda ning teiste tervise suhtes, omavad rahvastiku tervise mõjutamisel suuremat kaalu kui arstiteaduse tippsaavutused.

## Loe lisaks:

[https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/130382417270\\_Psyhhosotsiaalse\\_keskkonna\\_juhendmaterjal%20\\_koolieelsetel\\_e%20\\_lasteasutustele\\_est.pdf](https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/130382417270_Psyhhosotsiaalse_keskkonna_juhendmaterjal%20_koolieelsetel_e%20_lasteasutustele_est.pdf)



# Akadeemiline areng

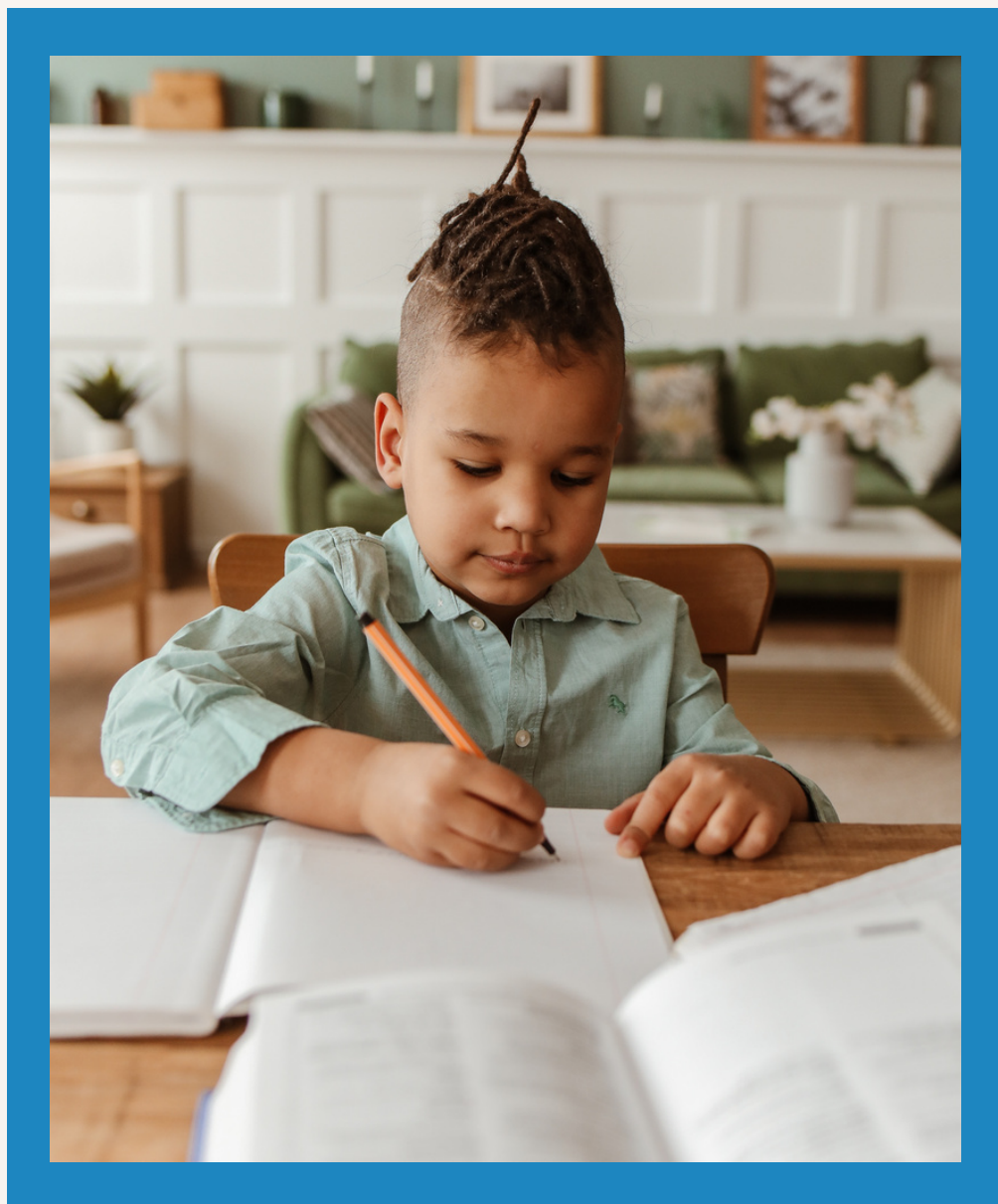
Igal lapsel on õigus turvalisele lapsepõlvele ja tema vajadustele vastavatele arengutingimustele. Kui lapsevanemad või hooldajad ei suuda oma laste eest igakülgset vastutada, peavad sekkuma avalikud institutsioonid, kelle ülesandeks on laste toetamine ja kaitsmine, keda vastasel korral ohustavad ebasoodsad arengutingimused

Last, kelle heaolu on ohustatud, tuleb märgata võimalikult varakult – et ta saaks õigeaegset ja asjakohast abi.



## Loe lisaks:

[https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/Lastekaitse/Noustamisteenused/lapse\\_heaolu\\_hindamise\\_kasiraamat.pdf](https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/Lastekaitse/Noustamisteenused/lapse_heaolu_hindamise_kasiraamat.pdf)





# Füüsiline tervis +

Alga koolipere liikme jaoks on oluline mõista füüsilise ja vaimse tervise ühisosa. 5 viisi, kuidas liigutamine teeb head sinu vaimsele tervisele.

1. Lühikesed igapäevased kõnnakud parandavad sinu enesetunnet.

2. Treening teeb imesid sinu enesehinnanguga.

3. Füüsiline aktiivsus vähendab stressi ja ärevust.

4. Trenn ja füüsiline aktiivsus hoiab ära vanemas eas vaimsete häirete tekke.

5. Füüsiline aktiivsus parandab elukvaliteeti neil, kes maadlevad vaimse tervise probleemidega.

**Loe lisaks:** <https://eduakadeemia.ee/fuusiline-ja-vaimne-tervis-kaivad-kasikaes/>







+

+

+



# Emotsionaalne intelligentsus

Saame anda koolipereliikmetele vahendid, et nad saaksid hakata iseennast aitama. Iseenda vaimse tervise eest hoolitsemine on vaimse tervise esmaabi andmise täieõiguslik osa. Üks tööriist selleks võib olla spetsiaalselt kujundatud töövihik. Töövihik aitab läbi mõelda ja kirja panna oma vaimse tervisega seotud teemad. Töövihiku saab printida või PDF-vormingus arvutisse alla laadida. Töövihikut saab täita koos sõprade, pereliikmete ja kõigi teiste tuge vajavate inimestega. See märkmik loodi vanusepiirangutega 16+.

**Loe lisaks:**

<https://esmaabi.peaasi.ee/toovihik/>





# Õpi-/ õpetamiskeskond



Tihti kurdavad õpetajad „raske“ klassi või õpilase üle. Lapsed ongi erinevad, mistõttu ei saa õpetust suunata „keskmisele“, vaid käitumist tuleb kohandada vastavalt lapse individuaalsusele. Et seda edukalt teha, peab tundma erinevaid tegureid, mis kujundavad lapse kognitiivset, sotsiaalset, motivatsioonilist ja emotsionaalset arengut ning õppimist.

## **Loe lisaks:**

[https://haridus.ut.ee/sites/default/files/inline-files/edukoraamatkaanega\\_0.pdf](https://haridus.ut.ee/sites/default/files/inline-files/edukoraamatkaanega_0.pdf)





# Koostöö õpetajatega

Täiskasvanute ülesanne on luua lapsele õppimiseks ja igakülgseks arenguks sobiv keskkond. Kui laps tajub vanemat eja õpetajate vahelist koostööd ja usaldust, siis on õppimine efektiivsem ja pakub rohkem kaa rõmmu. Ideaalis võiksid õpetajad ja vanemad olla partnerid, kes teevad koostöö lapse jaoks parima õpikeskkonna loomiseks. Erinevatel põhjustel võib aga koostöö olla keeruline- Kindlasti muutub koostöö keeruliseks; kui üks pool hakkab rääkima sellest, mida teine peaks teisiti tegema. Koostöö saab aga paraneda läbi vastastikuse avatuse ja usalduse.



## **Loe lisaks:**

<https://www.minulaps.ee/pedagoogilised-lahenemised/lapsevanem-ja-opetaja-jagatud-koostoo>

# Emotsionaalne keskkond

Sotsiaal-emotsionaalne areng võib iga lapse puhul kulgeda väga erinevalt, sest see sõltub suurel määral keskkonnast. Seetõttu on noore arengu toetamisel ja sobiliku keskkonna kujundamisel oluline arvesse võtta nii tema vanust kui ka kaasa sündinud omadusi, näiteks temperamenti. Laps võib oma temperamendi tõttu olla avatum või kinnisem, aktiivsem või tagasihoidlikum, samuti reageerida rahulikumalt või äkilisemalt.

## Loe lisaks:

<https://peaasi.ee/sotsiaal-emotsionaalne-padevus-ja-lapse-areng/>





# Aktsepteerimine/isiklik tunnustamine



Vaimse tervise esmaabi on lihtne, 5 sammust koosnev tugi Kas oled märganud enda ümber mõnda inimest, kellel tundub olevat vaimse tervise mure, aga Sa ei tea täpselt, kuidas temaga vestlust alustada ja kuidas teda toetada? Vaimse tervise esmaabi andmine on õpitav oskus ja jõukohane igaühele.

- 1 samm Loo kontakt
- 2 samm Kuula hoolega
- 3 samm Paku kindlustunnet
- 4 samm Julgusta tegutsema
- 5 samm Toeta iseennast

**Loe lisaks:** <https://esmaabi.peaasi.ee/>

# Kooli kogukond

ALääne individualistlikus kultuuris elades ununeb meil üsna lihtsalt, kui olulised on meile tegelikult teised inimesed ja gruppi kuulumine. Inimene on palju kollektiivsem, sõbralikum ja vajab/hindab suhteid kõrgemalt, kui me ehk seda tajume. Kollektiivselt ja kogukondlikult tegutsemine on loomulik ning sellised tegutsemise vormid pakuvad rõõmu ja rahulolu

## Loe lisaks:

[https://sisu.ut.ee/sites/default/files/ranne/files/uibu\\_ja\\_narusson\\_2020\\_koolikogukonna\\_arendamise\\_juhised.pdf](https://sisu.ut.ee/sites/default/files/ranne/files/uibu_ja_narusson_2020_koolikogukonna_arendamise_juhised.pdf)







+  
+  
+



# Avatud ideedele ja arvamustele

Meil on unistus: iga inimene kasutab oma potentsiaali ja õppimisvõimalusi kogu oma elu jooksul ning teda julgustatakse igati seda tegema. Õppimine pole üksnes eesmärgi saavutamise vahend, vaid eelkõige eesmärk. Siit tulenevad suured ootused ja nõudmised õpetajale ja koolile, sest neist sõltub, kas me saavutame oma unistuse ning iga inimene usub endasse kui edukasse õppijasse ja suhtub õppimisse hästi. Praegu, 21. sajandil, mil kooliga konkureerivad meelelahutus ja meedia, on õpetaja vastutus tohutu. Ootused ja nõudmised talle on väga suured.

**Loe lisaks:** [https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/LP-mudel\\_kasiraamat.pdf](https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/LP-mudel_kasiraamat.pdf)



# Kooli mõju

Kui kooli õhkkond on rõõmsameelne ning koolitöötajad rahul, kandub see edasi ka õpilastele. Heaolu ja arengu edendamine ei saa jääda ainult klassiruumi piiresse, vaid tähelepanu peab pöörama tervele asutusele – koolikliimale. **Koolikliimat mõjutavad õpilased, lapsevanemad ja koolitöötajad ning see peegeldab kooli kui terviku eesmärke, väärtusi, suhteid ja õppemeetodeid.** Koolikliima hõlmab seega kooli füüsilist keskkonda, ent seda kujundavad ka erinevate osapoolte kogemused, mis on saadud õppeprotsessist ja suhtlemisest.

Loe lisaks:

<https://peaasi.ee/sotsiaal-emotsionaalne-padevus-ja-koolikliima/>

