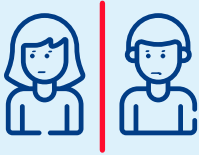


4 sammu märkamiseks ja sekkumiseks õpetajale

Märka:



Laps tõmbub eemale nii sõpradest kui täiskasvanutest



Laps on muutunud ülitundlikuks ümbritseva suhtes ja kõrgenenud valvsusega



Lapse käitumine muutub tundmatuseks ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks

Sekku:

1. samm – räägi lapsega

Mõttele vestlus eelnevalt läbi, mis on selle eesmärk, miks lapsega räägid. Vestle lapsega omavahel olles ja väljenda vestlusel enda tundeid ja märkamisi (nt muret käitumise või toimetuleku pärast). Oluline on luua lapsega hooliv ja usalduslik suhe, selleks on abiks lapse huvide või koolivälise elu vastu huvi üles näitamine. Püüa mõista, mis lapse elus toimub, mida ta mõtleb. Arvesta, et vaimse tervise teemad võivad valmistada piinlikkust, seetõttu tuleb võtta nende käsitlemisel eriti julgustav, lugupidav ning tundlik hoiak. Tüüpiliselt saab eesmärgiks olla probleemi määratlemine ning vajadusel edasise abi otsimise soodustamine. Arvesta, et vahel ongi eesmärgiks märkamine ja küsimine. Kui tegemist ei ole otsese ohuga, peame austama noore inimese õigust vaikida. Isegi kui noor ei soovi vastata ja lähemalt rääkida, on küsimine ja rääkimise võimaluse pakkumine väga oluline ning võib positiivsele muutusele kaasa aidata.

Küsi, kuidas Sina saaksid õpilast toetada ja anna teada, millised võimalused on sul abiks olla. Anna noorele teada, kui sul ei ole võimalik saada infot ainult enda teada jätta. Need on juhud, kus noor vajab teiste spetsialistide abi. Sa võid saladuseks jätta detailid ja üksikasjad, kuid kui selgub, et noor inimene on ohus, siis tuleb sellest asjassepuutuvatele inimestele teada anda.



Kasuta vestluse läbiviimiseks järgnevat 5-minuti vestluse näidist!

2. samm – räägi lapsevanemaga

Kasuta samu põhimõtteid, mis kehtivad vestlusel noorega. Eriti pea silmas eesmärki: selleks on enamasti koostöösuhte loomine lapse aitamiseks.

3. samm – räägi kooli tugispetsialistiga

Kui vestlusest lapse ja lapsevanemaga selgub, et laps vajab rohkem abi või kui olukord tundub üksi otsustamiseks liiga keerukas, räägi kooli tugispetsialisti või haridusliku erivajadusega õpilaste õppe koordineerijaga.

Tugispetsialistiga saab arutada olukorda, vahetada mõtteid, muret jagada ja saada ka ise tuge. Koostöös tugispetsialistiga saab teha konkreetsema plaani lapse toetamiseks. Kui koolis ja kohalikus omavalitsuses ei ole tugispetsialiste, pöördu maakonna Rajaleidja keskusesse.

4. samm – kui abi pole koolisiselt saanud, võta ühendust Rajaleidja keskus

Rajaleidja keskus on igas maakonnas ning õpetajad, tugispetsialistid ja teised haridustöötajad on alati nõustamisele oodatud õppetöö, laste arengu ja käitumisega seotud küsimustes. Näiteks tasub keskuse poole pöörduda, kui muretsete õpilase enesevigastamise pärast või tahaksite teada, kuidas toetada mures ja ärevat last. Keskuse poole pöördudes ei ole vaja lapse andmeid ega vanema nõusolekut. Rajaleidja keskus pakuvad lisaks ka kriisiabi, kui koolis juhtub sündmus, mis takistab tavapärase tegevusega jätkamist.

5 minuti vestlus õpilasega



1. Algata

Anna kõigile õpilastele teada kas virtuaalselt või klassiruumis olles, et sa võtad nendega individuaalselt ühendust, et veidi rääkida ja kuulata, kuidas neil läheb. Leia viis, kuidas õpilased saaksid end vestluseks kirja panna, toimub see siis telefoni, kiirsuhtluse teel või vahetus kontaktis. Kui võimalik, lase neil vestluse viisi valida! Ütle midagi sellist:

Ma soovin rääkida teie klassist igapäevaga eraldi, et saada paremini aru, kuidas kõik end tunnevad, millest mõtlevad ja kuidas ma saan olla rohkem toeks.

2. Vestluse avamine

Näita välja, et õpilane on sinu jaoks oluline ja sa hoolid temast:

Mul on hea meel, et me saame sinuga silmast silma rääkida.

Mulle väga meeldib, et sa oled minu klassis (uue lapse puhul) – sa oled väga tore täiendus oma klassile.

Kui sa juba tead midagi nende olukorra kohta, too seda sobival viisil välja. Näiteks:

Sinu kõrgkoolis õppiv õde on ka olnud distantsõppe ajal kodus? Kuidas teil distantsõpe läinud on?

Tavaliselt käid sa mitu korda nädalas korvpallitrennis/klaveritunnis. Kuidas sa praegu oled saanud harjutada?

Kust leida veel abi:

Lasteabitelefoni 116111

on üleriigiline tasuta ööpäevaringne telefon, kus pakutakse lastele ja lastega seotud inimestele esmast sotsiaalset nõustamist, vajadusel kriisinõustamist ja võimalust teatada abivajavast lapsest.

Rajaleidja veebi õppenõustaja www.rajaleidja.ee
Tööpäeviti 10-14 vastab chatiaknas psühholoog.

Kui sa tunned, et vajad laste toetamisel tuge või nõu, siis helista **õpetajate tugiliinile 7350 750** või aruta seda koolipsühholoogiga. Ära jää üksi.

Ohvriabi kriisitelefoni 116 006 on üleriigiline tasuta ööpäevaringne telefon, kus pakutakse abi kõigile, kes on langenud süüteo, hooletuse või halva kohtlemise ohvriks või on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda.

3. Isikusta

Küsi küsimusi, mis kutsuvad õpilast oma mõtteid jagama täpselt nii vähe või palju, kui ta selleks valmis on. Esita avatud küsimusi ja ära piirdu küsimusega „kuidas sul läheb?“ – tihti kipume sellele vastama kiirelt ja üldiselt.

Ma tean, et praegune aeg on olnud üsna ebatavaline – millega sa oled viimasel ajal peamiselt tegelenud?

Mis on sinu jaoks muutunud võrreldes eelmise kooliaastaga?

Kelle või mille peale sa viimasel ajal oled palju mõelnud?

Mis on see, mis sind kõige rohkem närvi ajab? Muretsema paneb? Kurvastab?

4. Küsi tagasisidet

Näita õpilasele, et sa väärtustad tema vaateid ja oled avatud muudatusteks, kui tal on õppetöoga seoses ettepanekuid.

Kui sa mõtled uue kooliaasta peale, milline sa tahaksid, et see oleks?

Mis on see, mida sa kõige rohkem praegu vajad minult või teistelt õpetajatelt?

Mis sa arvad, mis on praegu meie töökorralduses hästi läinud?

Mida sa arvad, et me peaksime klassis/koolis tegema teisiti?

5. Lõpeta

optimistlikul ja edasivaataval noodil.

Mis on kõige parem asi, mis sinuga on täna juhtunud/mida oled täna näinud?

Mis annab sulle praegu energiat ja teeb sind rõõmsaks?

Ma teen klassile oma *playlisti* – millist laulu sina oled viimasel ajal kõige rohkem kuulnud?

See juhend on koostatud Haridus- ja Noorteameti Rajaleidja, Haridus- ja Teadusministeeriumi, MTÜ Peaasi, Sotsiaalministeeriumi, Sotsiaalkindlustusameti, Tervise Arengu Instituudi ja Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni koostöös.