



HARIDUS- JA NOORTEAMET

Rajaleidja 10

# Projektist „Traumateadliku lähenemise toetamine haridussüsteemis“

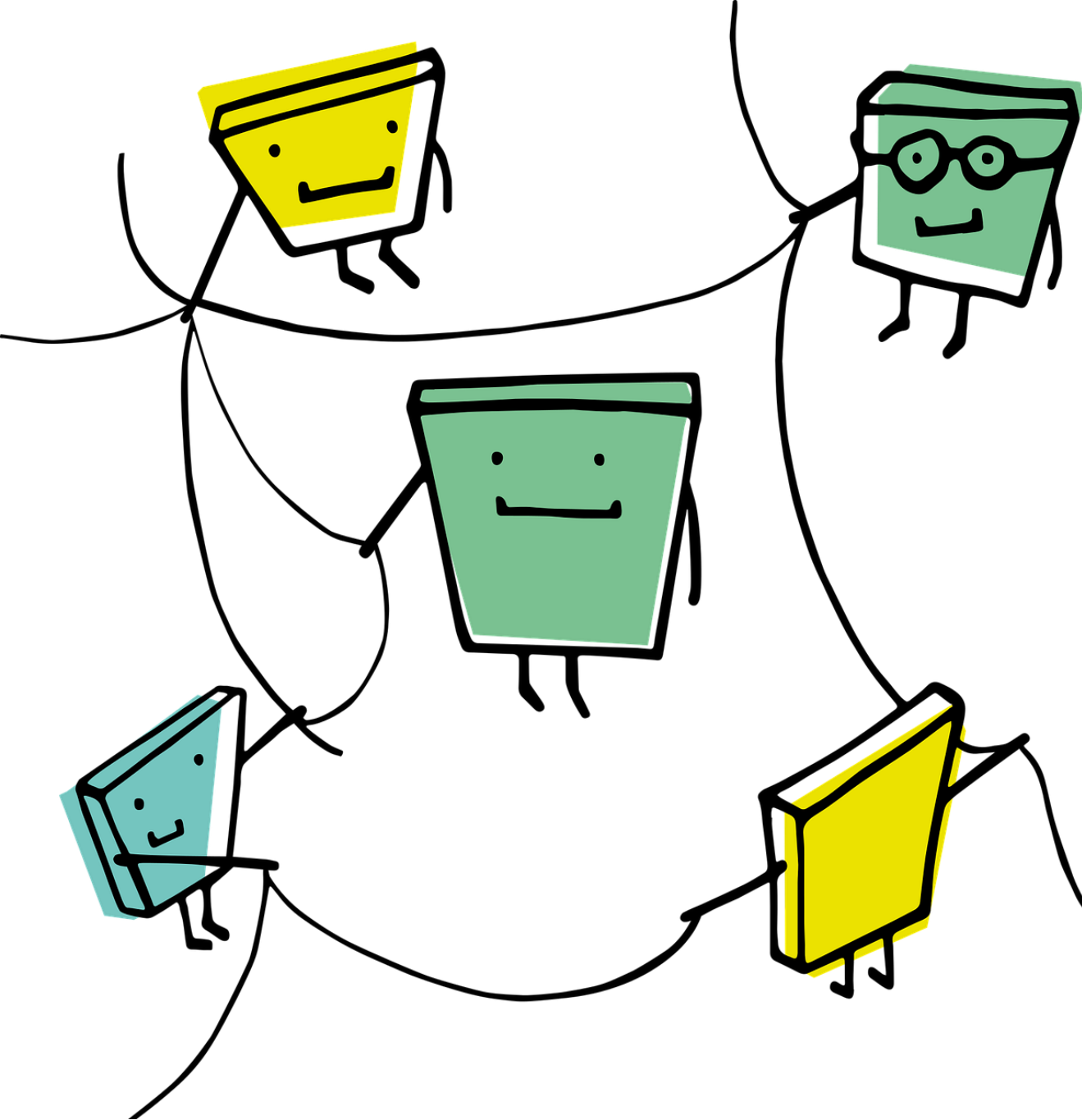
Tiina Kütt

Rajaleidja võrgustiku juht

24.04.2024

# Traumateadliku lähenemise toetamine haridussüsteemis

- haridus- ja noorsootöö asutustes traumateadliku lähenemise omaksvõtt
- suurendada võimekust pakkuda haridus- ja noorsootöö asutustes lastele ja noortele traumateadlikku tuge
- Parandada Harno Rajaleidja kriisimeeskonna võimekust piirkondlike haridusasutuste tugispetsialistide meeskondade toetamisel



# Traumateadliku lähenemise toetamine haridussüsteemis

- Traumateadlikkust tõstev koolitusprogramm haridusasutustele
- 16 Rajaleidja kriisimeeskonna liiget läbisid koolituse
- Väljaõppe saanud koolitavad haridus- ja noorsootöö asutuste meeskondi
- 5 Rajaleidja ja 5 koolipsühholoogi said laste traumateraapia (EMDR) väljaõppe

## Miks on oluline haridusasutuse traumateadlikkus?

- Kool esindab **stabiilsust** ja **järjepidevust**
- Laps/noor veedab **palju aega** haridusasutuses
- Koolist peaks olema võimalik saada ühtlustatud ja tõest **infot**
- Kooli kaudu on võimalik pakkuda erinevat **toetust ja õpetust** paljudele lastele ja lastevanematele
- Õpetaja saab koostöös lapsevanemaga jälgida lapse/noore **toimetulekut** – muutusi tema käitumises, meeleolus, mängudes
- Vajadusel saab aidata vanemal otsida **spetsialisti abi**

# **MÕISTED**

## **KRIITILINE SÜNDMUS**

**Kriitiline juhtum=ekstreemolukord=traumeeriv sündmus**

- Viib inimese psüühilisest tasakaalust välja
- Põhjustab ebatavaliselt tugevaid emotsionaalseid ja kehalisi reaktsioone
- Teeb raskeks või võimatuks tavalise toimetuleku

**Inimene kogeb ennast haavatavana**

**ABITUS!**

**NB! Kõik traumaatilised juhtumid ei tekita traumat**

---

## Mis on trauma?

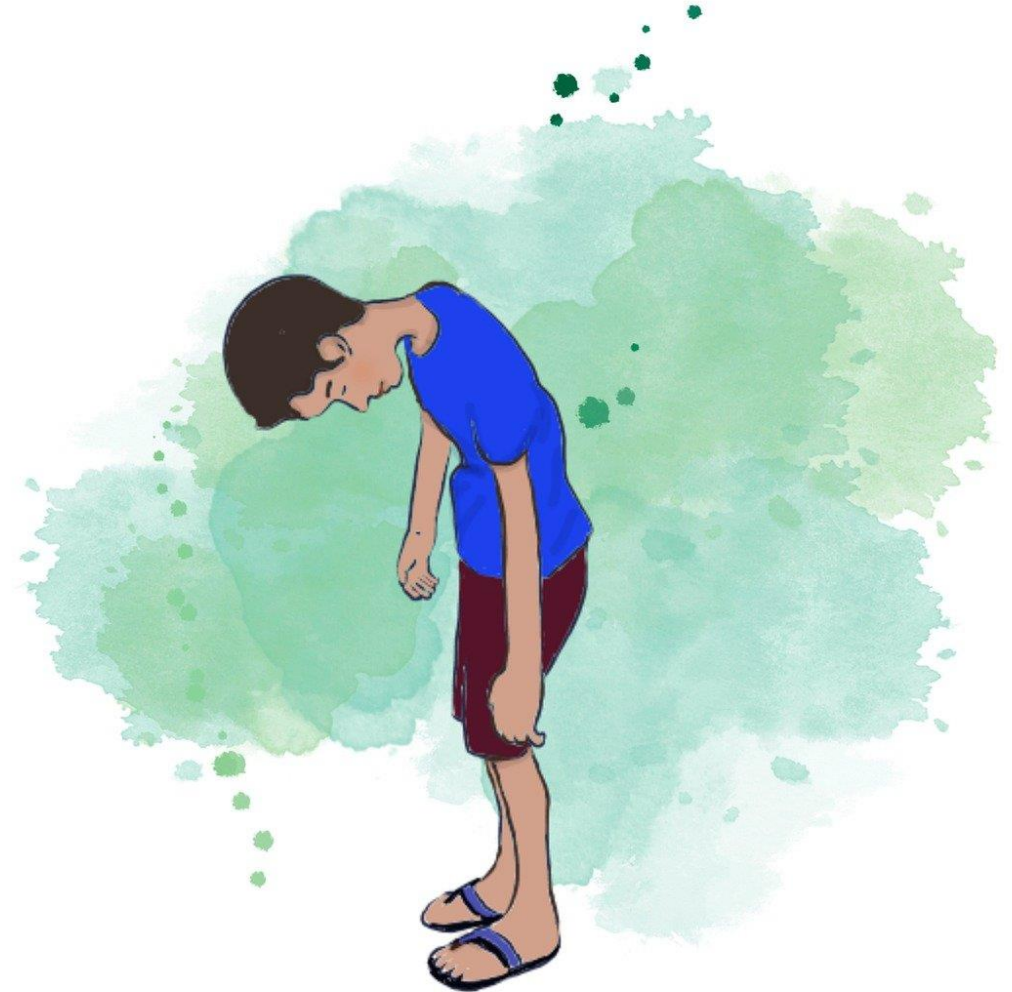
*Trauma ei ole mitte sündmus, vaid kogemus sündmus(t)est*

- Kreeka k.(τραύμα) „haav“ „vigastus“
- Normaalne vastus inimese poolt ebanormaalseks hinnatud sündmusele
- Traumaatiline reaktsioon on adaptiivne- on aidanud inimesel ohtlikus olukorras reageerida kiiresti- enne kui on liiga hilja

### **KOLM BAASILIST EELDUST**

- maailm on turvaline
- elul on mõte
- mina olen väärtuslik

**VÕIVAD TRAUMA JÄREL PURUNEDA**



# MÕJUSTATUD ISIKUD

- otsesed ohvrid
- ohvrite perekonnad
- pealtnägijad
- Töökaaslased
- Päästjad/kiirabi/politsei- hädaabi töötajad
- Sõbrad
- Sugulased
- Kohalik kogukond
- Abistajad
- Sarnased inimeste grupid
- Kaudselt ellujääjatega seotud
- Ellujääjate tuttavad
- Laiem üldsus

# Trauma kahesugused reaktsioonid

Kõrgenenud erutus/hyperarousal (liiga palju, et integreerida kogemust)

Liigne kaitse

Tugev emotsionaalne reaktsioon

Ülim valvelolek (kohe juhtub midagi)

Pealetükkivad kujutlused

Kognitiivne protsess on "maas"

Jäätumisseisund:

ülikõrge erutus, millega kaasneb liikumatus

(nagu halvatud), lihased pinges, pindmine ja kiire hingamine

Kõrgenenud erutus

Puudulik erutus

Ogden and Minton (2000)

\*Siegel, D. (1999)

"Tolerantsi-aken",  
optimaalse erutuse ala

Puudulik erutus/hypoarousal (liiga vähe, et integreerida kogemust):

Kokkukukkumine, lame afekt

vaimne loidus, võimetus selgelt mõelda

Tuimus, tühjusetunne

alistumine

liikumisvõimetus



# Kriisisekkumise keskne eesmärk

- Tagada kooli/lasteaia/asutuse toimimine, igapäevaelu võimalikult turvaline jätkumine
- Leevendada traumaatilise sündmuse negatiivseid mõjusid, tagajärgi lastele, nende peredele ja töötajatele
- Edendada nii töötajate kui perede toimetulekut

# Varase kriisisekkumise 5 elementi

- Turvalisuse, kaitstuse tunne
- Rahustamine
- Enese- ja meeskonna/kogukonna tõhusus
- Sidusus, sotsiaalne toetus
- Lootus

# KOOSTÖÖ

- algab juba ENNE kriise
- milline on iga osapoole roll?
- milliseid ülesandeid tuleb täita?
- kuidas jaguneb vastutus?

# KOKKUVÕTTEKS

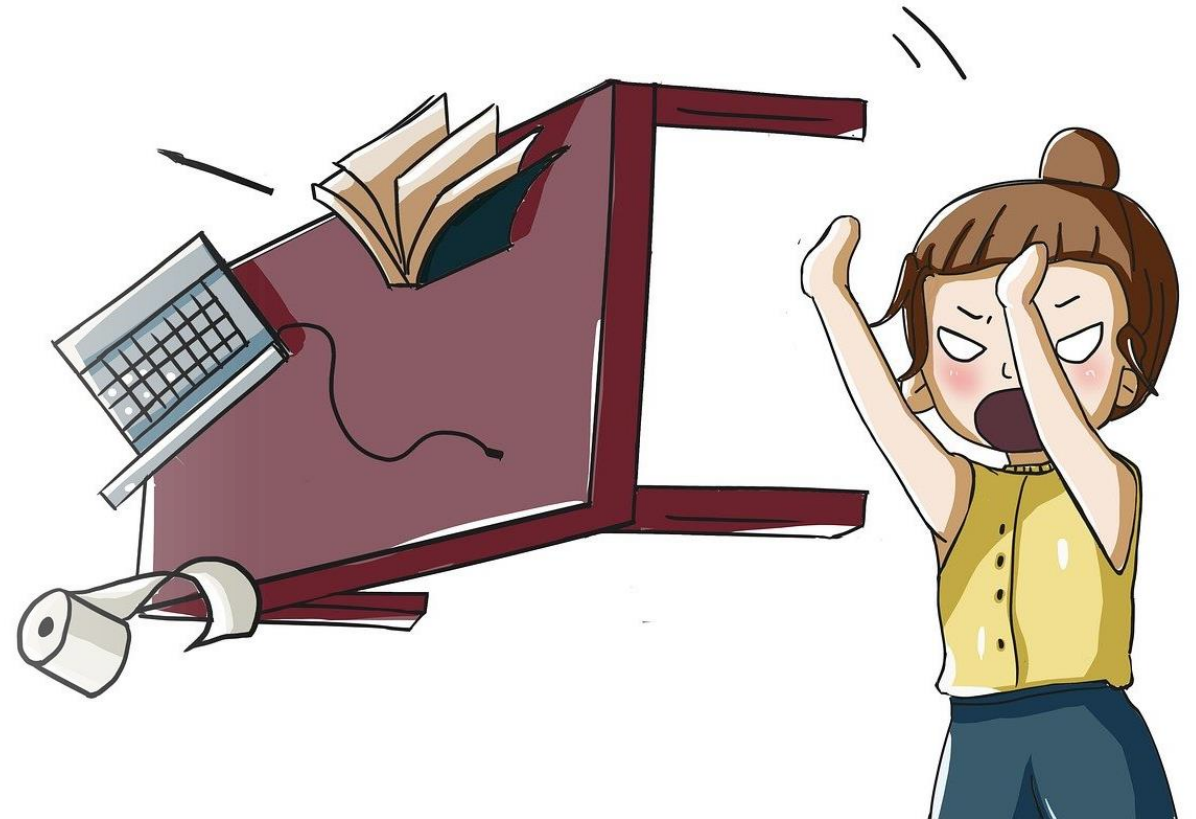
- KÕIK MEIE KOGEMUSED, VÄLJAÕPE, TREENING ON OSA KOGU MEIE REAGEERIMISE OSKUSEST, VALMIDUSEST
- KRIISIJUHTUMI AJAL ME KASUTAME (KIIRELT) OMA KUHJUNUD, OMANDATUD KOGEMUSI

# Kuidas käitub traumeeritud laps lasteaias ja koolis?

Koolikeskkonna akadeemilised ja sotsiaalsed väljakutsed võivad olla päästikuks traumareaktsioonile

ning see väljendub ettearvamatu, impulsiivse või muul moel sobimatu käitumisena.

*(Carrion ja Wong 2012; Perry 2006; Souers ja Hall 2016)*



## Harjumuspärane vaatenurk

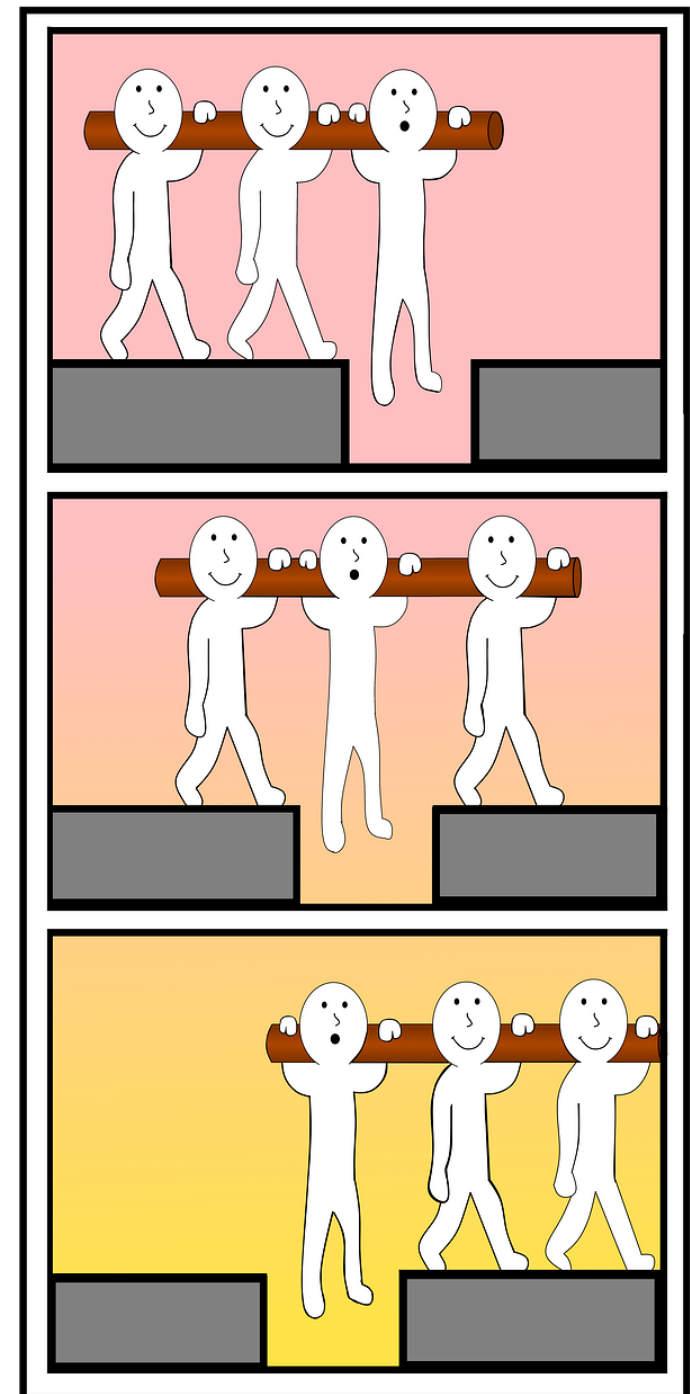
- Nad on halvad
- Neid tuleb karistada
- Nad ei hooli
- Me peame lõpetama nende välja vabandamise
- Nad tahavad lihtsalt tähelepanu
- Mis sul viga on?

## Traumateadlik vaatenurk

- Neil on raske
- Nad vajavad tõhusat sekkumist
- Nad hoolivad, aga neil puuduvad vajalikud oskused ja arusaamine
- Me peame õppima aru saama, kuidas trauma mõjutab lapse arengut
- Nad vajavadki tähelepanu
- **Mis sinuga juhtus?**

# Teadlikkus

- Enesehoid ja eneseabivõtted
- Traumateadlik organisatsioon
  - Kriisiplaan
  - Rollijaotus
  - Mis on olemas? Mida oskame? Millest puudust tunneme?
- Võrgustik
  - Kes saab aidata/ keda kaasata?
  - Piirkonna võimalused?



# Mida teeb Rajaleidja?



- **Õppenõustamine**
  - Lapse raskuste, õpiteed takistavate tegurite, vajaduste väljaselgitamine
  - Haridusspetsialistide nõustamine
  - Lapsevanemate nõustamine
- **Kooliväline nõustamismeeskond**
  - Haridussoovitus lapsele sobivate õppe- ja kasvatustingimuste korraldamiseks
- **Kriisiabi haridusasutustele**
  - Haridusasutuse kriisimeeskonna toetamine tavapärase toimimise taastamisel ja kõrvalmõjude ennetamisel
- **Kovisioonid**
  - Laste ja noortega töötavatele spetsialistidele



# Rajaleidja kriisimeeskond

## Millal pöörduda?

Kriitilises olukorras, kui on vaja nõu, kõrvalpilku, abi. Kriisimeeskonnast on kriisi olukorra toetamise jaoks kasu kõige enam esimestel päevadel. Pöörduda esimesel võimalusel!

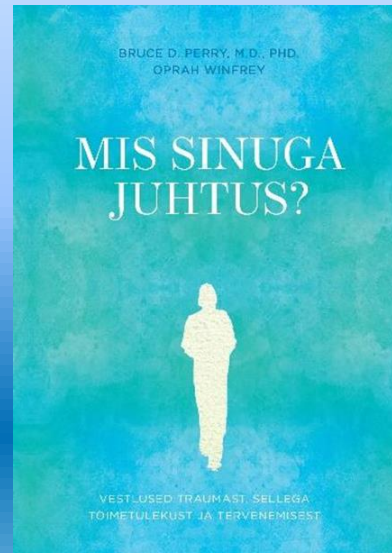
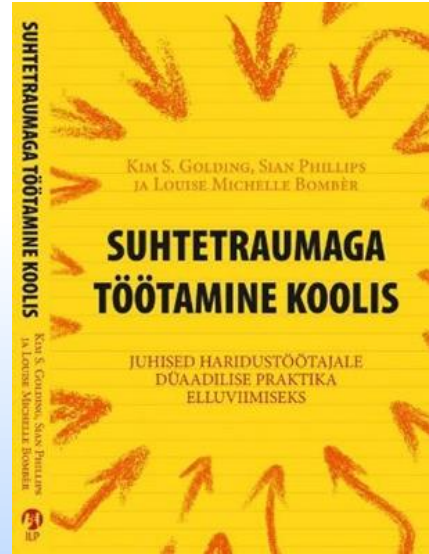
## Kelle poole pöörduda?

Kriisimeeskond on üle Eestiline. Pöörduda oma piirkonna Rajaleidja büroo juhataja poole. Kontaktid Rajaleidja kodulehel <https://rajaleidja.ee/keskused/>

## Mida Rajaleidja pakub?

Eesmärk on taastada kriisi korral võimalikult kiirelt asutuse tavapärane toimimine ning pakkuda haridustöötajatele nõustamist esimestel sekkumistel (info edastamine lastele, vanematele, arutelutunnid lastele jm). Põhinetakse haridusasutuse kriisiplaanil.

**NB!** Rajaleidja on toeks olukorraga tegelemisel koostöös haridusasutuse spetsialistidega. Rajaleidja ei võta olukorda üle.





HARIDUS- JA NOORTEAMET

Rajaleidja *10*

## Meeldivat koostööd!

**Tiina Kütt**

Rajaleidja võrgustiku juht

[tiina.kytt@harno.ee](mailto:tiina.kytt@harno.ee)

56 997548

[www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee)

7350 700

[rajaleidja@harno.ee](mailto:rajaleidja@harno.ee)