



# VAIMSE TERVISE EDENDAMINE

VAIMSE TERVISE EDENDAMINE  
HARIDUSASUTUSTES KÄSIRAAMAT



*MHP Hands Team*





# Vaimse tervise edendamine

**VAIMSE TERVISE EDENDAMINE  
HARIDUSASUTUSTES KÄSIRAAMAT**

## Lahtiütlemine

Vaimse tervise edendamise käsiraamat peaks olema selle rakendajale kasulik. Eelkõige on see mõeldud vaimse tervise spetsialistidele või vastava koolituse läbinud inimestele. Kõik selle käsiraamatu rakendajad teevad seda omal riisikol. Käsiraamatu autorid ei võta endale mingit vastutust käsiraamatu rakendamisest tekkida võiva kahju eest.

**Layout & Design** - EWORX S.A.

Published by the MHP Hands Consortium

© MHP Hands Consortium

ISBN 978-0-9575815-6-2



This handbook was funded by  
the EU Health Programme 2008-2013  
Agreements Number: 2009 12 13



<b>Work Research Centre</b>	Richard Wynne Donal McAnaney Isabelle Jeffares
<b>ERSI</b>	Merike Sisask Airi Mitendorf Zrinka Laido Airi Värnik
<b>FRK</b>	Gert Lang Almut Bachinger Doris Bammer Martina Welechovszky
<b>BAUA</b>	Jörg Michel Kathleen Lorenz Nathalie Henke Rena Hohenstein
<b>THL</b>	Nina Tamminen Pia Solin Maarit Lassander Eija Stengård
<b>Romtens</b>	Theodor Haratau Maria Chiper Radu Silveanu
<b>Nofer Institute of Occupational Medicine in Lodz</b>	Elżbieta Korzeniowska Jacek Pyżalski Piotr Plichta Krzysztof Puchalski Eliza Goszczyńska Kamila Knoł-Michałowska Alicja Petrykowska
<b>eWorx</b>	Tilia Boussios Evi Kostakou Argyro Kazaki Dorota Fiedor Stefanos Patelis Costas Paouris



# Sisukord

## EESSÕNA JA TUTVUSTUS

8

### 1. PEATÜKK | VAIMSE TERVISE EDENDAMISE PEAMISED SEISUKOHAD

12

1.1	Vaimse tervise edendamine – mõisted, kasutegurid, üldised põhimõtted	13
1.2	Koolikultuuri edendamine	21
1.3	Vaimse tervise programmi rakendamine	25
1.4	Vaimse tervise edendamisega seotud rollid	31

### 2. PEATÜKK | TEEMAD, MEETODID JA TÖÖRIISTAD VAIMSE TERVISE EDENDAMISEL

36

2.1	Sissejuhatus: Peamised teemad vaimse tervise edendamisel	37
2.2	Paindlikkuse suurendamine	41
2.3	Toimetulekuoskuste arendamine (stress, muutused, väljakutsed)	46
2.4	Otsustamine, probleemilahendamine ja abi küsimine	50
2.5	Emotsioonide juhtimine	55
2.6	Konfliktide juhtimine	58
2.7	Suhete arendamine	61
2.8	Eakaaslaste surve ja sellega toimetulek	64
2.9	Tervislikud eluviisid	67
2.10	Head koostöösuhted lapsevanematega	72
2.11	Õppeprotsessi juhtimine	76
2.12	Kiusamine (küberkiusamine) koolikeskkonnas	80

### 3. PEATÜKK | HARJUTUSED

86

3.1	<b>Harjutus 1:</b> Paindlikkuse suurendamine	87
3.2	<b>Harjutus 2:</b> Toimetulekuoskuste arendamine (stress, muutused, väljakutsed)	97
3.3	<b>Harjutus 3:</b> Otsustamine, probleemilahendamine ja abiküsimine	101
3.4	<b>Harjutus 4:</b> Tunnete juhtimine	105
3.5	<b>Harjutus 5:</b> Konfliktilahendamise oskuste arendamine	108
3.6	<b>Harjutus 6:</b> Suhete arendamine	112
3.7	<b>Harjutus 7:</b> Eakaaslaste survega toimetulek	117
3.8	<b>Harjutus 8:</b> Tervislikud eluviisid	121
3.9	<b>Harjutus 9:</b> Vanemate kaasamine probleemide lahendamisse	125
3.10	<b>Harjutus 10:</b> Suhete juhtimine klassiruumis	129
3.11	<b>Harjutus 11:</b> Küberkiusamisega toimetulek	132
3.12	<b>Harjutus 12:</b> Kiusamise kõrvaltvaatajad	139

### KÄSIRAAMATU KOOSTAMISEL KASUTATUD KIRJANDUS

141

# Eessõna ja tutvustus



## Vaimse tervise ja heaolu tähtsus

Vaimne tervis ja heaolu on väga olulised tervise komponendid läbi inimese elutee. Vaimse tervise edendamine ei tähenda mitte ainult keskendumist psüühikahäiretele ja vaimse tervise probleemidele, vaid on seotud ka positiivse vaimse tervise edendamisega. Inimese võime tulla hästi toime nii emotsionaalsel, kognitiivsel kui ka sotsiaalsel tasandil on positiivse vaimse tervise ja heaolu oluline eeltingimus.

## Sihtgruppide määratlemine

Keskonnad, milles me töötame, elame ja mängime, etendavad olulist rolli meie vaimse heaolu hoidmisel ja edendamisel ning vaimse tervise probleemide ennetamisel. Nendes keskkondades me veedame oma aega ning nende keskkondade omadused mõjutavad otseselt meie vaimset tervist ja heaolu.

Loomulikult ei sõltu inimese heaolu ainult keskkonna tingimustest, vaid on seotud ka sellega, kuidas inimesed käituvad, mõtlevad ja tunnevad. Indiviidid saavad ise anda panuse enda vaimse tervise ja heaolu edendamiseks.

Käsiraamatus keskendutakse algkooli-, põhikooli- ja gümnaasiumiastme noorte vaimse tervise edendamisele.

## Kes peaksid käsiraamatut kasutama?

Kuigi selle käsiraamatu otsesteks sihtrühmadeks on õpilased, õpetajad ja teised koolitöötajad, saavad käsiraamatust kasu ka nendega seotud kaudsed sihtrühmad.

## Käsiraamatu ülesehitus ja sisu

Käsiraamatu eesmärk on toetada muutusi inimeste käitumises nii, et see edendaks ja toetaks nende vaimset tervist. Käsiraamatu kasutajad saavad teadmisi selle kohta, kuidas kavandada õpilaste, töötajate ja eakate inimeste vaimset tervist edendavaid sekkumisi. Lisaks sisaldab käsiraamat ka näiteid vaimset tervist edendavate sekkumiste kohta ning toob välja laialdase kirjelduse sekkumiste protsesside ja tööviiside kohta, mida saab jälgida programmi läbi viies.

Käsiraamat koosneb neljast peamisest osast:

- **Tutvustav sissejuhatus**
- **Vaimse tervise edendamise baastadmised**
- **Vaimse tervise edendamiseks vajalikud rollid ja oskused**
- **Vaimse tervise edendamise temaatika, meetodid ja tööriistad**

Käsiraamatu osades antakse täpsem ülevaade iga valdkonna olulisematest teemadest. Käsiraamatu erinevad osad on üles ehitatud sarnase struktuuriga. Esiteks tuuakse välja definitsioon vastava teema selgitamiseks. Teiseks kirjeldatakse käsitletava teema olulisust vaimse tervise edendamise kontekstis ning selgitatakse, millisel viisil toimuvad sekkumised vaimse tervise edendamiseks. Iga teema juures on toetavad harjutused, tööriistad ning vahendid ning samuti mõned näited ja soovitud edaspidiseks lugemiseks.

Toetavat materjali leiab samuti MHP-Hands kodulehelt:

<http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=handbook.en.resources>.

Veebilehelt võib leida kasulikku materjali ning linke mitmesugustele viidetele - sh link ProMenPol kodulehele, mis sisaldab rohkem kui 400 erinevat tööriista, ning lingid MHP ja Mind-Health kodulehtedele, mis pakuvad võimalust osaleda vaimse tervise edendamise e-kursusel. E-kursus on mõeldud käsiraamatut toetava keskkonnana. Kui käsiraamat keskendub sekkumistele indiviidi tasandil, siis e-kursuse eesmärk on anda vastava valdkonna kohta struktureeritud ülevaade.

## Käsiraamatu testimine tegevussfäärides

Edendades vaimse tervise alaseid teadmisi ja praktikaid, on olulise tähtsusega MHP programmi väljundite (käsiraamat, koolitused koolides, veebilehekülg) hindamine ja analüüs. Haridusasutustele suunatud käsiraamatut testiti koolides õpetajatele ja teistele koolitöötajatele läbiviidud koolitustel. Koolituste eesmärk oli: 1) anda osalejatele sisuline ülevaade MHP käsiraamatu teemadest, 2) toetada vaimse tervise alaste teadmiste rakendamist koolides, 3) toetada osalejaid MHP tegevuste ja käsiraamatu harjutuste läbiviimisel. Koolitused õpetajatele ja teistele koolitöötajatele toimusid kõikides MHP projekti partnerriikides. Iga koolitusgrupp koosnes vähemalt 10 osalejast. MHP programmi toimumise ja kvaliteedi hindamiseks koguti nii kvalitatiivseid kui ka kvantitatiivseid andmeid.

## Tänuõnad

MHP-Hands käsiraamatu on koostanud rahvusvaheline meeskond, kuhu kuulusid järgmised partnerid: Iirimaa (Work research Centre Ltd.) Saksamaa (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Medizin (BAUA), Federal Institute for Occupational Safety and Health BAUA); Eesti (Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut, ERSI), Austria (Forschungsinstitut des Roten Kreuzes, Research Institute of the Red Cross FRK), Soome (National Institute for Health and Welfare THL), Poola (NOFER Institute of Occupational Medicine), Rumeenia (Fundatia, Romtens) ja Kreeka (EWORX S.A).

Projekt on rahastatud osaliselt **EU terviseprogrammi 2008-2013 raames lepinguga nr 2003 12 13 ja Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi poolt.**



# Vaimse tervise edendamise peamised seisukohad

## 1. Peatükk

## 1.1 Vaimse tervise edendamine – mõisted, kasutegurid, üldised põhimõtted

### Positiivne vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, 2001) on defineerinud positiivset vaimset tervist kui "inimese heaolu seisundit, milles inimene on võimeline hindama enda võimeid, saab hakkama igapäevaelu normaalse stressiga, suudab produktiivselt töötada ning on võimeline tegema koostööd kogukonnaga". Positiivne vaimne tervis on midagi rohkemat kui vaimse tervise probleemide puudumine. Positiivne vaimne tervis on ka see, kui inimene "...tunneb, mõtleb ja toimib viisil, mis aitab tal tunda elust rõõmu ning tulla toime väljakutseid esitavate olukordadega" (MH-Schools). Vaimse heaolu edendamine suurendab inimeste töö- ja õpivõimet, produktiivsust ning vähendab töölt või koolist puudumist (Lehtinen, 2008). Positiivset vaimset tervist võib vaadelda ka kui inimese võimet tajuda, mõista ja tõlgendada ümbritsevat keskkonda, suutlikkust teiste inimestega kaasa mõtelda ning vastavalt sellele valida kohane suhtlemisstiil. Positiivne vaimne tervis võimaldab inimestel enda elu juhtida ning aitab kaasa üksikisikute, perekondade, kogukonna ning ühiskonna paremale toimimisele (Deci ja Ryan, 2007).

Positiivse vaimse tervisega on seotud inimeste emotsioonid (tunded, kognitsioon ehk tunnetus, taju, mõtlemine, tähelepanu), sotsiaalne toimetulek (suhted teiste inimestega ja ühiskonnaga tervikuna) ja sidusus (elu mõte ja eesmärgid) (Friedli, 2009). Neid omadusi ja oskusi saab mõõta erinevate heaolukaalade abil. Positiivne vaimne tervis ja heaolu on seotud ka tervislike eluviisidega; hea füüsilise tervisega; paranenud taastumisega haigustest; igapäevaelu piirangute langusega; kõrgema haridustasemega; suurema tootlikkuse, tööhõive ja töötasuga; paremate suhete ja parema sotsiaalse ühtekuuluvusega; parema elukvaliteediga. Vaimset tervist mõjutavad tegurid on nimetatud Joonisel 1.1

<b>Individuaalsed omadused ja kogemused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>emotsioonid, mõtteprotsessid, tegutsemise efektiivsus, identiteet, enesehinnang, toimetulekuoskused, kohanemisevõime, iseseisvus jm isiklikud võimed ning kehaline tervis</li> </ul>
<b>Ühiskondlikud koostoimed</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>indiviidi tegevusvaldkond, perekond, kool, haridustee, töö, kogukond, vabaaja tegevused, keskkond</li> </ul>
<b>Sotsiaalne struktuur ja ressursid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sotsiaal- ja organisatsioonipoliitika, haridusvõimalused, tööturu olukord, võimalused eluasemele, ja majanduslikud ressursid</li> </ul>
<b>Kultuurilised väärtused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>valitsevad sotsiaalsed väärtused, vaimse tervise või psüühikahäire kohta kehtivad, sotsiaalsete suhete kriteeriumid, psüühikahäirete häbimärgistamine, tolerants kõrvalekallete suhtes</li> </ul>

Joonis 1.1. Vaimset tervist mõjutavad tegurid (Lehtinen 2008)

Tabel 1.1 Vaimset tervist mõjutavad kaitse- ja riskifaktorid.

	Kaitsefaktorid	Riskifaktorid
<b>Individaalne tasand</b>	Positiivne mina-pilt	Madal enesehinnang
	Head toimetulekuoskused	Vähesed toimetulekuoskused
	Perekondlik seotus	Puudulikud sidussuhted lapsepõlves
	Sotsiaalsed oskused	Madal tõhusus
	Hea füüsiline tervis	Füüsiline ja intellektuaalne puue
<b>Sotsiaalne tasand</b>	Positiivne varane seotus	Kuritarvitamine ja vägivald
	Toetavad suhted vanemate ja perekonnaga	Eraldatus ja kaotus
	Head suhtlemisoskused	Eakaaslaste tõrjutus
	Toetavad sotsiaalsed suhted	
	Sotsiaalne kuuluvustunne	Sotsiaalne isolatsioon
<b>Strukturealne tasand</b>	Kogukonnas osalemine	
	Ohutu ja turvaline elukeskkond	Vägivalla ja kuritegevuse tase naabruses
	Hea elukeskkond	Vaesus, kodutus
	Majanduslik kindlustatus	Ebakindlus
	Tööga hõivatus	Töötus
<b>Kultuuriline tasand</b>	Positiivsed hariduskogemused	Läbikukkumine koolis
	Ligipääs toetavatele teenustele	Toetavate teenuste puudumine
	Kultuurierinevuste aktsepteerimine	Sotsiaalne või kultuuriline diskrimineerimine
	Katsed integreerida erinevate kultuuride esindajaid	Erinevate kultuuride esindajate vähene integreerimine
	Tolerantsus hälbivuse suhtes ning vähene julgus abi otsida.	Vaimse tervise probleemide stigmatiseerimine

Allikas: Barry M., Jenkins R. Introduction to Mental Health Promotion. In: Barry M., Jenkins R. (eds). Implementing Mental Health Promotion. Elsevier, 2007

Ajutised positiivsed tunded ei ole piisavad, et tagada head vaimset tervist, sest 1) positiivne vaimne tervis ei pruugi alati olla isiksusliku kasvu ja enesearengu tulemus, 2) positiivsed tunded mööduvad kui need on tingitud narkootikumide või alkoholi tarvitamisest, 3) on selliseid olukordi, kus positiivse vaimse tervise saavutamine eeldab negatiivset emotsionaalset kogemust (näiteks lähedase inimese kaotus) (Huppert, 2007).

Positiivse vaimse tervisega inimesi iseloomustavad järgmised iseloomuomadused/võimed (Lehtinen, 2008):

- Heaolu- ja rahulolutunne;
- Võime nautida elu, naerda ja tunda rõõmu;
- Võime tulla toime stressirohkete elusündmustega ning ebaõnnestumistega;
- Aktiivne osalemine elus nii palju kui võimalik läbi mõtestatud tegevuse ja positiivsete suhete;
- Võime muutuda, kasvada ning kogeda erinevaid tundeid ka elutingimuste muutumisel;

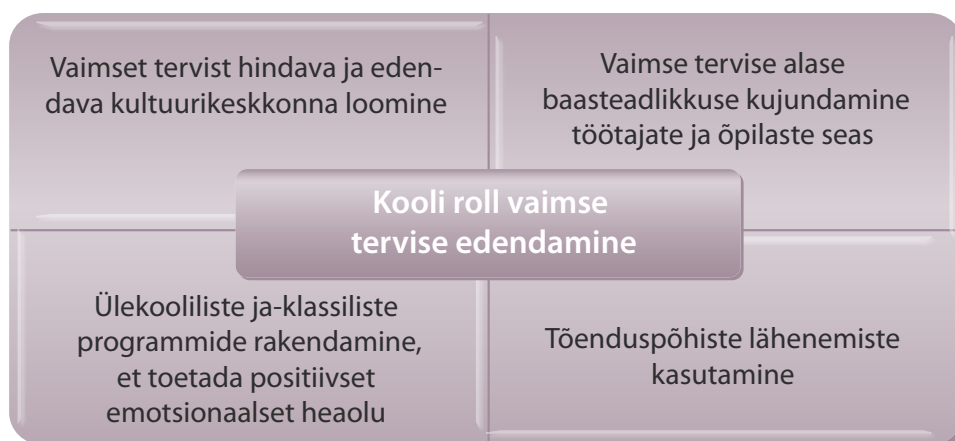
- Tasakaal üksinduse ja seltsivuse, töö ja meelelahutuse, une ja ärkveloleku, puhkuse ja liikumise vahel;
- Hoolitsemine iseenda eest nii, et see tagab inimese kõik vajadused – meel, keha, vaim ja looming;
- Intellektuaalne areng, hea tervis;
- Võime teistest inimestest hoolida;
- Enesekindlus ning kõrge enesehinnang.

## Vaimse tervise edendamise mõiste

Vaimne tervis on oluline osa inimese üldisest tervisest. Vaimse tervise seisund on bioloogiliste, psühholoogiliste, sotsiaalsete ja keskkonnategurite koosmõjude tulemus. Vaimse tervise edendamise eesmärk on toetada inimeste positiivset vaimset tervist ja tõsta seeläbi elukvaliteeti, keskendudes nendele faktoritele, mida on võimalik parendada. Vaimse tervise edendamine hõlmab endas selliseid tegevusi, mis julgustavad inimesi väljendama enda mõtteid ja tundeid, aitavad kaasa inimese heaolu suurendamisele ning tugevdavad neid omadusi, mis on vajalikud positiivseks vaimseks terviseks nii kogukonna kui indiviidi tasandil.

Vaimse tervise edendamine võiks olla suunatud kogu elanikkonnale, kuna sellel on positiivne mõju inimestele läbi kogu nende elutee. Vaimse tervise edendamine võib toimuda nii individuaalsel tasandil, gruppides, kogukonnas ning kõikides tegevussfäärides, kus inimesed igapäevaselt tegutsevad. Alates 1950-ndatest aastatest on kooli peetud tervisedendajaks ja tervishoiualase hariduse andjaks. Õpilased veedavad koolis iga päev enam kui kuus tundi, mis teeb kokku üle 180 päeva aastas. Haridustöö käigus saab suurepäraselt läbi viia vaimse tervise edendamisele suunatud tegevusi.

Maailma Terviseorganisatsioon (MTO, 1998) on rõhutanud kooli tähtsust sotsialiseerumise ja tervisedendamise seisukohast. Koolil on oluline roll: 1) vaimse tervise edendamisel, 2) vaimse tervise probleemide ennetamisel ning 3) stressis olevate õpilaste toetamisel. Kooli roll vaimse tervise edendamisel on esitatud Joonisel 1.2 (WHO 1998).

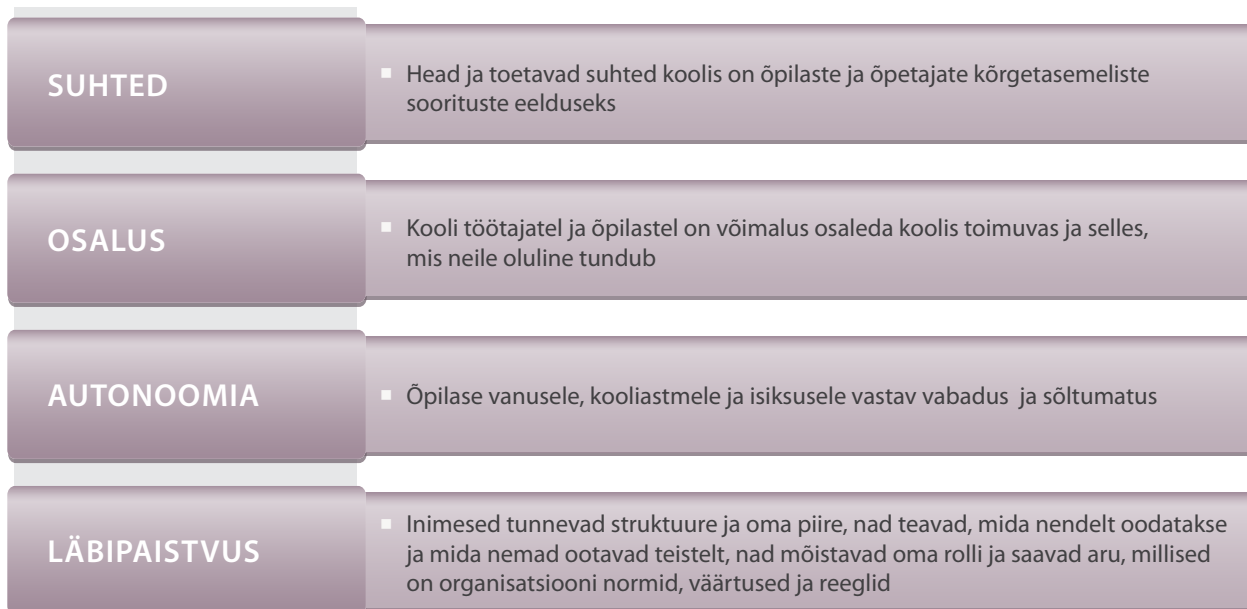


Joonis 1.2. Kooli roll vaimse tervise edendamisel

**Vaimse tervise edendamist koolis võib jagada kolme gruppi (Barry ja Jenkins 2007b):**

1. **Oskuste õppimine klassis** – eluks vajalike ja kohaneda aitavate oskuste ning sotsiaalse kompetentsuse õpetamine.
2. **Kogu kooli hõlmav lähenemine** – eesmärgipärane klassikeskkonna muutmine ja kooli õhkkonna ümberkujundamine. Selline lähenemisviis eeldab lapsevanemate ja laiema kogukonna kaasamist, et parendada õpitulemusi ning pakkuda toetavat keskkonda.
3. **Sihipäraselt suunatud sekkumised** (interventsioonid) – sekkumised eriti nende õpilaste puhul, kellel on kõrgem risk vaimsete probleemide tekkimiseks. Sekkumistega tugevdatakse nende õpilaste toimetulekuoskusi ja ennetatakse vaimse tervise probleemide, sh suitsidaalse käitumise tekkimiseks.

Ottawa terviseedenduse harta on algatanud Tervist Edendavate Koolide Programmi (WHO/EC/Euroopa Komisjon), mis põhineb **kogu kooli kaasamisel**. Mõiste “tervist edendav kool” ja “kogu kooli hõlmav lähenemisviis” põhinevad terviklikul (holistilisel) käsitlusel. WHO defineerib “tervist edendavat kooli” kui keskkonda, milles kooli kõik kogukonnaliikmed töötavad koos ühisel eesmärgil, et pakkuda kooliõpilastele positiivseid kogemusi ning panustada nende tervise edendamiseks. Vaimse tervise edendamine **kogu kooli kaasates** eeldab muutusi kooli vaimsuses, keskkonnas, õppekavades ning lapsevanemate ning laiema kogukonna kaasamist. Weare K (2000) kirjeldab “Kogu kooli kaasavat lähenemisviisi” kui kõikehõlmavat strateegiat koolikeskkonnas, mis edendab vaimset, emotsionaalset ning sotsiaalset tervist kaasates kõik kooliga seotud inimesed (õpilased, õpetajad ja lapsevanemad). Selle käsitluse olulisemateks elementideks on positiivsed suhted õpilaste ja koolitöötajate vahel, koolipersonali arendamine ja õpetamine, tugev juhtimine ning selge poliitika, meeskonnatöö oskustele keskendumine, eelistavalt suhtumiste ja väärtuse arendamine faktide ja informatsiooni asemel ning vanemate, kohaliku kogukonna ning kohalike asutuste kaasamine. Kogu kooli kaasamise peamised põhimõtted on toodud Joonisel 1.3 (Weare, 2000).

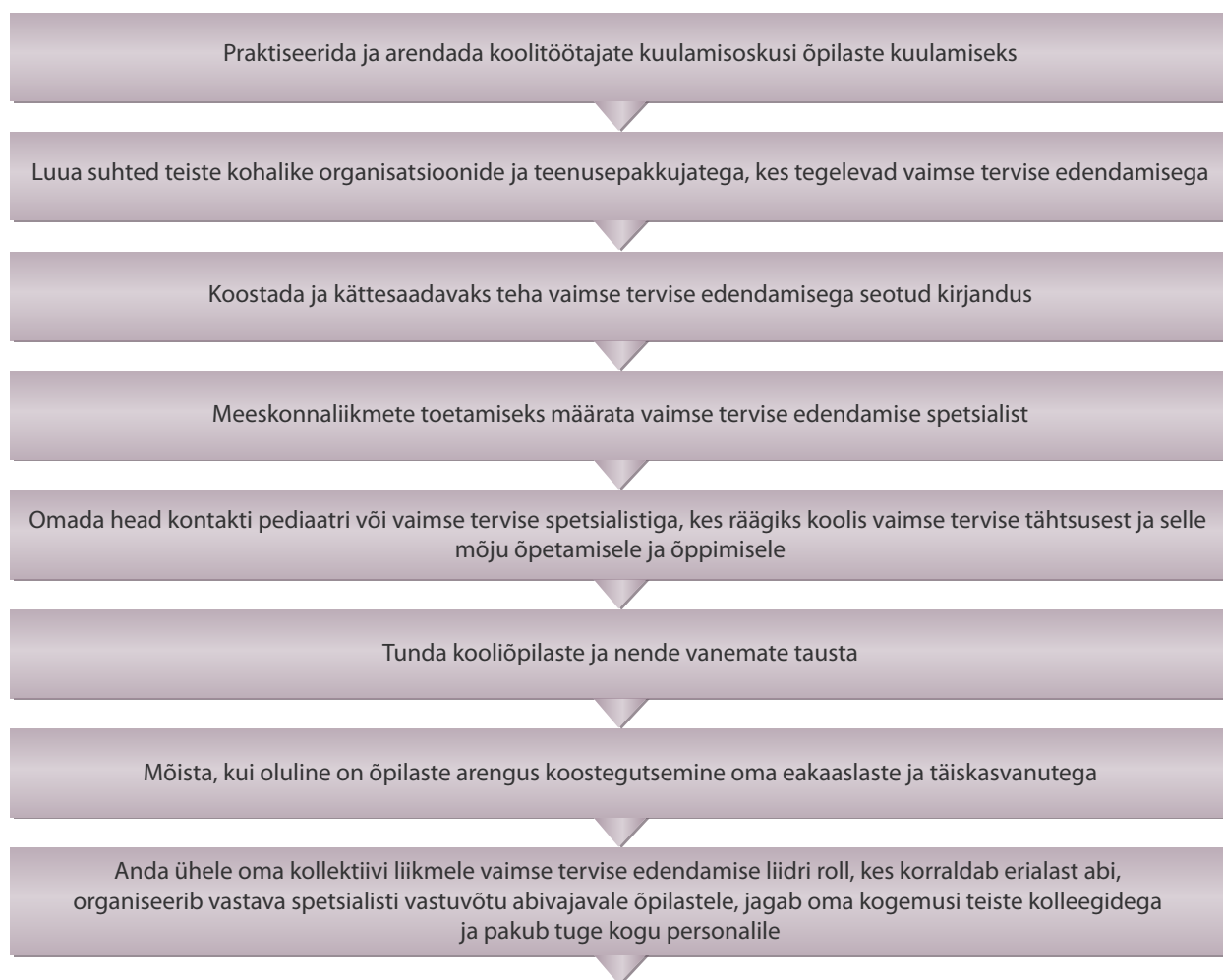


Joonis 1.3 Kogu kooli kaasamise peamised põhimõtted



Vaimse tervise edendamine koolides on kõigi koolitöötajate kohus ja vastutus, kuna nemad etendavad laste heaolus ja sotsiaalses arengus märkimisväärset rolli. Õpetajad, koolipsühholoogid, kooliõed, administraatorid, toetav koolipersonal ja kogukonna liikmed võivad olla eestvedajateks vaimse tervise edendamisel. Vaimse tervise edendamise tõhusus tuleneb põhiliselt sellest, kui hästi juhid/eestvedajad teevad koostööd gruppidega, jagavad teadmisi ja vastutust, jälgivad protsessi kulgu, lahendavad erimeelsusi ning reageerivad muutuvatele nõudmistele ja olukordadele. Õpetaja täidab õpilaste elus positiivse eeskju rolli, tal tuleb olla toetav ja teadlik õpilaste raskustest. Samuti on õpetajal potentsiaal õpilase vaimse heaolu mõjutamiseks, milleks on vaja haridussüsteemi kõigi astmete koostööd ning väga head koostööd tervishoiuasutustega. Koolitöötajad on just sageli esimesed, kes märkavad muutusi lapse käitumises või tegevuses. Muidu normaalse sotsiaalse käitumisega last, kes hakkab eemale hoidma oma sõpradest või tegevustest, on koolis lihtne märgata. Soovitav on konsulteerida kooli vasta-va spetsialistiga, kes vajadusel võib õpilase saata vaimse tervise spetsialisti vastuvõtule.

Olulise tähtsusega on, et ka õpetajate ja teiste koolitöötajate vaimne tervis on kaitstud. Nende jaoks on kool töökeskkond, mida nad võivad teatud juhtudel tajuda eemaletõukavana või isegi vägivaldse- na. Seetõttu tuleb neil võimaldada saada teadmisi, mis aitavad mõista iseene, õpilaste või kolleegi- de vaimset pinget või psüühikahäireid. Kooli personal peab saama toetust. Kool peaks organiseerima spetsiaalseid koolitusi/treeninguid, mille eesmärgiks on suhtlemise parandamine stressi all kannatavate õpilaste ja õpetajate vahel. Tegevused kooli personali vaimse tervise edendamiseks on esitatud Joonisel 1.4.



Joonis 1.4. Tegevused vaimse tervise edendamiseks koolides (ProMenPol 2009)

## Vaimse tervise edendamise kasutegurid

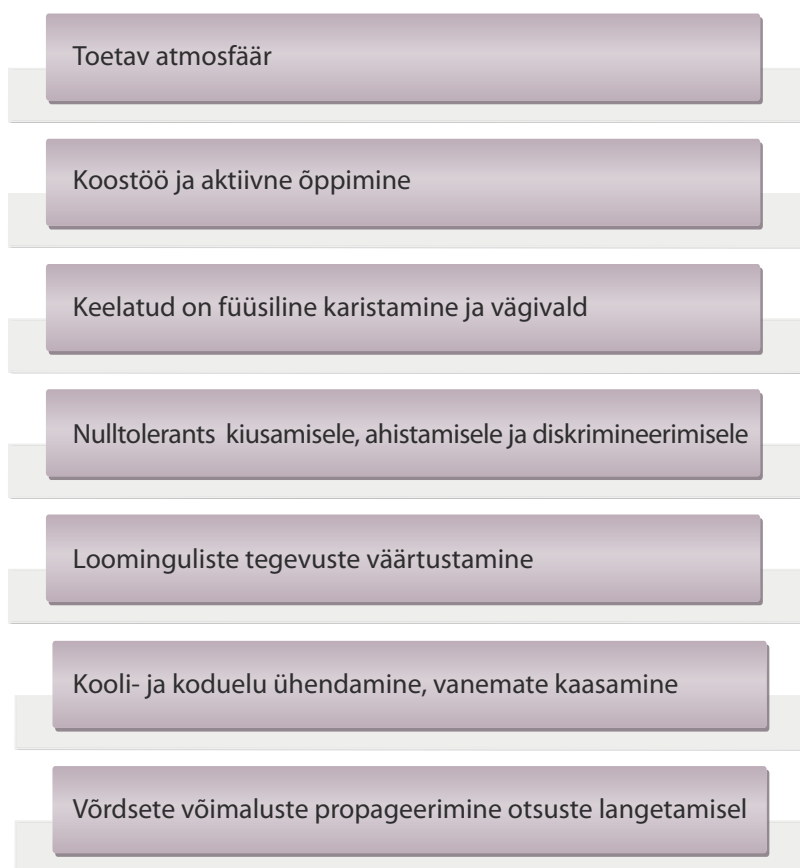
Inimese areng toimub läbi kogu elu. Elu esimesel etapil, lapseas, toimub areng vaimsel, sotsiaalsel ning psühholoogilisel tasandil. Kogemused, mida laps saab esimestel eluaastatel, mõjutavad tema vaimset tervist ning edaspidist kognitiivset funktsioneerimist. Positiivne vaimne tervis lapsepõlves on eelduseks optimaalsele psühholoogilisele arengule, heale füüsilisele tervisele, viljakatele sotsiaalsetele suhetele, tulemuslikule õppele ja enese eest hoolitsemise võimele. Laste vaimse ja füüsilise tervise edendamisega pannakse alus nende õpivõimele, akadeemilisele edukusele ning vastutustundlikule käitumisele ühiskonnas. Lisaks sellele mõjutab positiivne vaimne tervis lapse toimetulekut koolis, soodustab suhteid eakaaslastega ning aitab kaasa seotusele ühiskonnas. Samuti vajavad lapsed kindlustunnet, et õpitud oskusi praktikas konstruktiivselt kasutada. Seda protsessi nimetatakse sotsiaalseks ja emotsionaalseks õppimiseks. Heaolu tunnetamine lapsepõlves aitab luua kindla aluse positiivsele vaimsele tervisele täiskasvanueas. Tähtis on vestelda ka tundlikel teemadel, näiteks kaotus ja lein, kuna see aitab muuta suhtumist surma ja suremisse ning aitab lastel võimalike traagiliste kaotustega toime tulla (ProMenPol, 2009).

Vaimse tervise edendamisel on oluline tähtsus noorukieal. Inimese eluiga arvestades on tegemist pika ajaloiguga, mille sisse mahub mitmeid etappe ja arenguülesandeid. See on periood, mil on suurenenud ka risk vaimse tervise probleemide arenguks. Noorusea kriiside ajal loob noor ennast uuesti, samal ajal, kui ta on sunnitud loobuma lapsepõlve minapildist, lapsepõlvevanematest ning lapsepõlveelust. Noorukieas on inimese keskseteks kasvuülesanneteks õppimine, sõprussuhete loomine, vanematest ja teistest pereliikmetest lahkulöömine ning uue minapildi loomine. Noorukiiga on haavatav periood, mis on seotud bioloogiliste, psühholoogiliste, sotsiaalsete ja kognitiivsete muutustega ning mil esineb eba-kindlustunnet, tundepehanguid, kurbust või äkilisi tujumuutusi. Muutustega kaasnevad meeolud on vastuolulised - segadus, emotsionaalsed vihapursked, kurbus, kiired tujumuutused. Muutunud tundlikkus, uued mõtted ja emotsioonid koos uute käitumisviisidega võivad mitmetel põhjustel (näiteks konfliktid vanemate, õdede-vendade, eakaaslaste või teiste õpilastega koolis; mure kaaslaste pärast; kiusamine; enesehinnang) kujutada ohtu vaimsele heaolule. Noorukid vajavad täiendavat emotsionaalset tuge ning neile läheb vägagi korda see, mida eakaaslased neist arvavad. Eakaaslaste tunnustuse nimel langetakse tihti riskikäitumisse, mis omakorda võib tekitada probleeme ja stressi. Eel-noorukiea ja noorukiea (umbes 13-18 aastased) puhul peaks suhtlemine olema toetav ja teadmisi jagav. Just selles etapis kujunevad välja noorte edaspidist toimetulekut mõjutavad hoiakud.

Koole peetakse võtmekohtadeks, mis pakuvad võimalusi vaimse tervise probleemide varajaseks märkamiseks ja noorte positiivse arengu soodustamiseks. Positiivne koolikeskkond suurendab lastes heaolu- ja rahulolutunnet, parendab kuuluvustunnet ning tugevdab laste võimeid tulla toime muutuste, väljakutsete ja stressiga. Lisaks võimendavad positiivsed kogemused koolis ja tugev akadeemiliste soorituste tase lapse enesehinnangut ja enesekindlust. Positiivne psühhosotsiaalne keskkond võib samuti muuta kooli negatiivseid aspekte vähendades kiusamist, ahistamist, vigastusi, popitegemisi ja eemalejäämisi. See vähendab ka eelarvamusi, hirme, ängistust, depressiooni ja motivatsiooni kaotamist. Kui õpilased tunnetavad kooli toetava keskkonnana, annab see neile positiivse laengu tulevikuks.

Vaimse tervise edendamine peaks keskenduma positiivse vaimse tervise aluseks olevate oskuste arendamisele. Selliste oskuste hulka kuuluvad optimistlik ellusuhtumine, sidusus, efektiivne suhtlemisoskus ning oskus kujundada rahulduspakkuvaid suhteid. Oluline on selliste programmide algatamine, mis rõhutavad heaolu ja kompetentsust, mitte ei keskendu vaid vaimse tervise probleemidele. Sellised programmid aitavad võidelda vaimse tervise probleemidega kaasneva stigmaga ning edendavad vaimse tervise ideid avatult ja viljakalt. Õpilased peaksid tundma, et kool on turvaline paik, kus neist hoolitakse, kus valitseb austus ja sõprus ning kus õpilased saavad kaasa aidata probleemide lahendamisele. Kui need vajadused on täidetud kujuneb õpilastes seotussuhe enda kooliga. Seotustunde kujunemisele

aitavad kaasa ka positiivsed suhted eakaaslaste ja koolitöötajatega. Vanemate sõprade olemasolu toetab nooremate õpilaste enesekindlust ja nad näevad koolis turvalist paika, mis neid vajadusel toetab. Samuti mõjub nooremate õpilaste eest hoolitsemine vanemate õpilaste omavahelistele suhetele, vähendades konflikte ja tülinorimisi. Lapse selline emotsionaalne areng on väga vajalik positiivse vaimse tervise kujunemise seisukohast. Hästikohanenud lapsel on paremad õpitulemused ning ta on rohkem eduks motiveeritud. Olulised elemendid, mis edendavad positiivset psühhosotsiaalset koolikeskkonda on toodud välja järgmisel joonisel (Joonis 1.5).



Joonis 1.5. Elemendid positiivse psühhosotsiaalse keskkonna loomisel koolis

Kooli psühhosotsiaalne keskkond sõltub suuresti koolis valitsevast mentaliteedist, koolitöötajate hoiakutest ning kooli üldisest korraldusest. Kooli juhtkond peaks välja selgitama ja looma tingimused, milles väljenduksid toetus ja hoolivus koolitöötajate ja õpilaste vastu.

## Vaimse tervise edendamise eetilised aspektid

Eetilised põhimõtted ja juhised, mis reguleerivad andmete kaitset vaimse tervise edendamisel, on erinevates maades erinevad. On väga oluline, et vaimse tervise edendamisega tegelevad inimesed tutvuvad vastava seadusandluse ja juhistega.

Kuna vaimse tervise edendamine koolis hõlmab tööd alaealistega, tuleb saada eelnev kirjalik nõusolek lapse vanematelt või eestkostjatelt. Kirjalik nõusolek hõlmab kogu asjaomase informatsiooni avalikustamist osalejale ja vanemale/eestkostjale. Lisaks annab see osalejatele teavet programmi eesmärkide,

meetodite, oodatava kasu ja võimalike ohtude kohta. Kui vaimse tervise edendamise programmi rakendamisel tuleb ette probleeme, siis tuleb sellest teavitada kõiki osapooli nii ruttu kui võimalik. Õpilastel on õigus vaimse tervise edendamise programmis osalemisest keelduda või oma osalus katkestada.

Vaimse tervise edendamisel on oluline tagada lastega töötavate spetsialistide pädevus. Eriti tähtis on see nendel töötajatel, kes vastutavad koolis programmi tutvustamise ja rakendamise eest. Väga võimalik on, et neid inimesi tuleb eelnevalt koolitada (näiteks kuidas lahendada võimalikke probleeme, kuidas tuvastada individuaalseid erinevusi motivatsioonis ja arengutasemes; kuidas luua positiivseid ja toetavaid suhteid) ja toetada nende suhtlemist vastava teenuse osutajatega. Eetiliste küsimuste tekkimisel peab neil olema võimalik konsulteerida professionaalidega. Konfidentsiaalsuse tagamiseks tuleb kõiki õpilaste kohta kogutud andmeid hoida turvalises kohas.

Lisaks eelnevale on vaimse tervise programmide eesmärk kujundada positiivset keskkonda, kusjuures koolitöötajad peavad järjekindlalt pidama kinni juhenditest, kokkulepetest, standarditest ning eetilistest põhimõtetest vaimse tervise edendamise praktikas. Eetilised juhised vaimse tervise edendamisel projektis ProMenPol on toodud joonisel 1.6 (ProMenPol, 2009).



Joonis 1.6 Eetilised põhimõtted vaimse tervise edendamisel

## 1.2 Koolikultuuri edendamine

Vaimse tervise edendamises edukad koolid aitavad kaasa õpilaste kuuluvustundele, seotusele ja eneseväärtustamisele. Oluline on edendada häid suhteid eakaaslastega ning samuti arendada suhteid koolitöötajate ja õpilaste vahel. Arendama peaks sellist koolikultuuri, milles on võimalik rääkida vaimsest tervisest nii, et õpilased ei tunneks end sildistatuna ega märgistatuna.

Positiivse koolikultuuri loomisel on kasuks järgmised asjaolud:

- Hoolivate suhete loomine (toetuse, kaasaelamise ja usalduse pakkumine)
- Kõrgete ja saavutatavate ootuste ülesseadmine (vastastikune austus ja tunnustus, inimeste tugevuste märkamine ja arendamine)
- Osaluse ja koostöövõimaluste pakkumine (vastutus, võimalus otsuseid vastu võtta, omanikutunde arendamine)

Turvaline ja toetav õpikeskkond on vaimset tervist edendava kooli koostisosa. Iga liige koolikollektiivis võib olla vaimse tervise edendamisel õpetajaks ning rollimudeliks. Üksteist toetav õhkkond klassiruumis on tähtis kogu koolikultuuri parandamisel.

### Vajaduste hindamine

Vaimse tervise edendamise vajadust hinnates tehakse kindlaks juba olemasolevad tegevused ja programmid ning planeeritakse programmid, mis võiksid õpilaste heaolu parandada, kuid ei ole veel välja töötatud. Selline vajaduste hindamine annab selge arusaamise, millised on konkreetse kooli vajadused vaimse tervise edendamise valdkonnas ning millised sekkumised oleksid kohased. Vajaduspõhise hindamise eesmärk on koguda informatsiooni tegevuste kohta, mis on vajalikud vaimse tervise edendamiseks koolis.

#### **Vajaduspõhine hindamine võib põhineda järgmistel meetoditel:**

- Näost näkku intervjuud õpilaste, lapsevanemate ja koolitöötajatega
- Vaimse tervise edendamise grupi liikmete poolt läbi viidud telefoniküsitlused
- Nooremate õpilaste intervjuerimine vanemate õpilaste poolt
- Vanemate/eestkostjate intervjuerimine õpilaste poolt (võib olla osa kodusest ülesandest)
- Tagasisideküsimustik, mis on avaldatud kooli ajalehes

Näost-näkku intervjuud aitavad kaasa suhete arendamisele ning usalduse kujunemisele vaimse tervise edendajate, koolitöötajate, õpilaste ja juhtkonna vahel. Tähtis on, et analüüs oleks praktiline ning peegeldaks tegelikkust (näiteks toob välja kakluste arvu, mis on koolis aasta jooksul toimunud). Abiks on ka see, kui andmeid kogutakse igal aastal ning on võimalus muutusi aastate lõikes võrrelda.

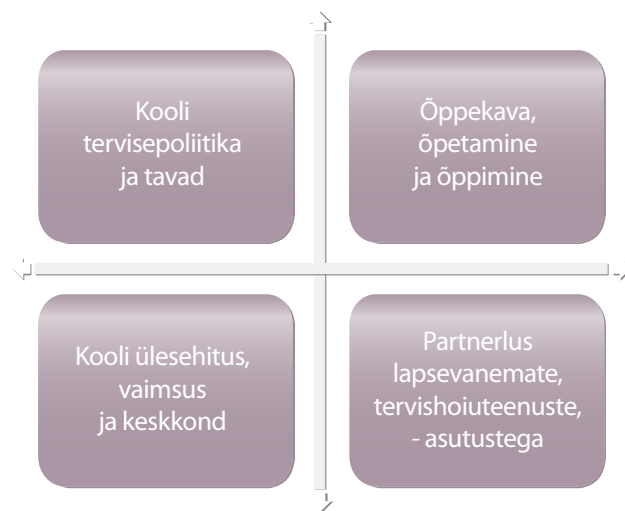
Järgnevad sammud on soovitatavad vajaduste hindamise läbiviimisel (MindMatters, 2010):

- Vaadatakse üle kooli tugevused ja nõrkused;
- Kaasatakse põhilised huvigrupid (sh õpetajad, lapsevanemad ja õpilased), et teha selgeks võimalikud probleemkohad, vajadused ning võtta vastu otsused;
- Kaasatakse kogu vaimse tervise edendamise meeskond, et töötada välja vajaduse hindamise meetodid (küsimustikud, intervjuude raamistik, fookusgrupi intervjuude teemad);

- Testitakse hindamisvahendite rakendatavust ja praktilisust;
- Viiakse läbi pilootprogramm;
- Kindlustatakse autonoomsus ja konfidentsiaalsus;
- Analüüsitakse andmeid, tehakse kokkuvõtteid ja tutvustatakse tulemusi asjaga seotud osapooltele.

Tegevused, mille eesmärk on õpilaste ja õpetajate vaimse tervise edendamine, nõuavad vaimse tervise edendamise meeskonnalt aktiivset tegevust. Meeskonna aktiivne kaasamine, tegevuskavade sobivus, piisavate ressursside olemasolu ning pühendumine on kõik väga vajalikud aspektid, mida arvesse võtta.

Kui kooli juhtkond ja vaimse tervise edendamise meeskond rakendavad **kogu kooli hõlmavat lähenemisviisi**, siis tuleks pöörata tähelepanu järgnevatele aspektidele (Joonis 1.7.) (MindMatters, 2010):



Joonis 1.7 Valdtkonnad, mida tuleb arvestada kogu kooli hõlmava lähenemisviisi rakendamisel

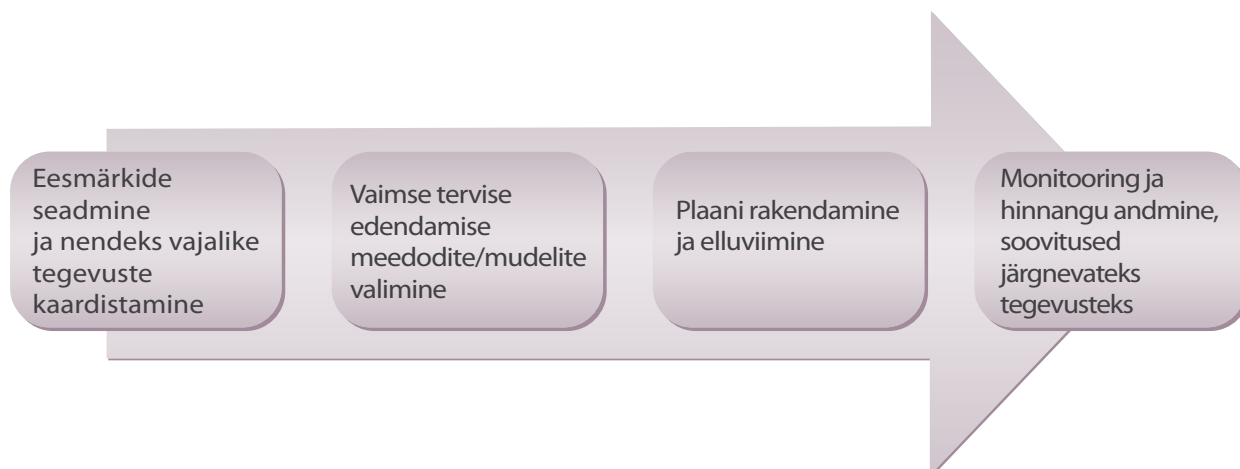
## Edu tagavad tegurid: tõenduspõhine praktika ja praktilal põhinevad teadmised

Vaimse tervise edendamise programmi või projekti väljatöötamiseks on vaja seada saavutatavad ja mõõdetavad eesmärgid, mis põhinevad vajaduspõhise hindamise tulemustel. Selline detailne projektiplaan on vajalik ka projekti professionaalseks juhtimiseks. Samuti tagab projektiplaan ning püstitatud eesmärgid kõigi asjassepuutuvate osapoolte ühise arusaama sellest, mis hakkab toimuma, millised on nende kohustused ja rollid ning millised on saadaolevad ressursid.

Hea plaan vaimse tervise edendamise programmi rakendamiseks peaks sisaldama järgnevaid elemente:

- Üksikasjalik projekti kirjeldus (sihid, eesmärgid, tegevused, kohustused, eelarve, ajakava, oodatud tulemused, koolitusvajadused, kättesaadavad ja vajaminevad ressursid, monitooringu protseduurid jms), mis tuleb kooskõlastada kooli juhtkonnaga.
- Projekti põhiosad, mis tuleks edastada asjassepuutuvatele osapooltele.
- Plaanitud tegevused, mis peaksid vastama eetilistele printsiipidele ja juhtmõtetele.

Vaimse tervise edendamise planeerimisfaasi saab jagada neljaks etapiks (Joonis 1.8) (ProMenPol, 2009):



Joonis 1.8 Vaimse tervise edendamise planeerimisfaasi neli etappi

## Eesmärkide seadmine

Eesmärgid peavad olema mõõdetavad, saavutatavad ja arusaadavad. Suuremad ja pikaajalisemad eesmärgid saab jagada lühiajalisteks eesmärkideks, millel on selgelt defineeritud sihid igaks tegevuseks. Tegevustega seotud rollid ja vastutus peavad olema selgelt määratletud. Projekti ajaplaan ja tegevuste ajaline raamistik määravad, millal mingid eesmärgid peavad olema saavutatud.

Eesmärkide seadmise protsess hõlmab järgnevaid tegevusi:

- Määrake kindlaks sihtgrupp/grupid
- Täpsustage programmi erinevate osade ja kogu projekti sekkumiste ajaline kestvus
- Määratlege projekti lühi- ja pikaajalised eesmärgid ning nende saavutamise ajaline raamistik
- Loetlege oodatavad tulemused ja nende mõõtmise meetodid
- Nimetage indikaatorid protsessi analüüsiks
- Edastage tulemused kõigile asjassepuutuvatele osapooltele (huvigruppidele)

Hea projekti juhtimine nõuab täpse tegevusplaani koostamist. Kui projekti üldplaani on välja töötatud, on vajalik koostada täpsustatud tegevusplaani iga tegevuse jaoks eraldi. Lisaks rakendamisele seotud tegevustele hõlmab planeerimisfaas ka ressursside ja vastutuse kavandamist.

Vajalikud on järgmised tegevused:

- Määrake iga tegevuse ressursid, personal ja ajakava
- Kasutage võimalusel ära olemasolevaid ressursse – see hoiab kulusid väikesed ja aitab programmi kooli keskkonda integreerida
- Jälgige, et toimuvate tegevuste aruandlus oleks selgelt mõistetav

## Vajalike tegevuste kaardistamine

Selles etapis kaardistatakse vajalikud tegevused ning määratakse nende eesmärgid. Selle etapi tegevused on järgmised:

- Seadke igale tegevusele kergesti mõõdetavad eesmärgid
- Uurige viise, kuidas tegevustesse kaasata lapsevanemaid
- Lülitage programmi koolitused õpilastele ja peredele
- Kaaluge sihtgrupini jõudmiseks mitme meetodi kasutamist ning kasutage sihtgrupis levinud suhtluskanaleid
- Võtke arvesse võimalikke takistusi, mis antud sihtgrupi puhul võivad esile kerkida

## Vaimse tervise edendamise meetodite/ mudelite valimine

Sobivate meetodite valimine on vaimse tervise edendamise projektis edu saavutamisel väga oluline, sh projekti juhtimine, vajaduste analüüs, juhised probleemi lahendamiseks jms.

- Tehke kindlaks, et valitakse kõrgetele standarditele vastavad meetodid ning et on olemas meetodite kasutamiseks vajalik kompetents. Kui vaja, korraldage täiendkoolitusi.
- Küsige nõu professionaalidelt, kes on neid meetodeid või mudeleid eelnevalt kasutanud.

## Plaani rakendamine ja elluviimine

Enne vaimse tervise edendamise programmi või projekti tegevustega alustamist on oluline tagada, et kõik tegutsemiseks vajalik on kättesaadav ja kasutamiseks valmis. Plaani rakendamisel soovitatakse järgnevat samm:

- Tagage ressursside kättesaadavus piisavates kogustes ning kasutusvalmil kujul
- Viige läbi koosolek, et kõigil oleks asi selge ning vastutusosalad määratud
- Tagage plaanitud tegevustega seoses piisav kommunikatsioon
- Pakkuge jätkuvalt tuge
- Looge koolis positiivne õhkkond

## Hinnangu andmine ja järeltöö

Vaimse tervise edendamise projekti edukuse mõõtmise/monitooringu protseduurides on vaja kokku leppida nii vara kui võimalik ning tagada tuleb nende kooskõla projekti plaaniga. Monitooringust tulev tagasiside peaks olema saadaval kogu programmi kestel ning seda tuleks vajadusel kasutada programmi tegevuste muutmiseks. Tegevuste analüüs peaks sisaldama järgmisi elemente:

- Kvalitatiivsed ja kvantitatiivsed indikaatorid
- Monitooringuga seotud tegevuste ajakava
- Tagasiside mehhanismid ja ajakavad
- Tulemuste regulaarne läbivaatus ja edukuse analüüs

Projektile hinnangu andmine seisneb monitooringuprotsessi andmete analüüsis ja tulemuste kasutamises vastamaks küsimustele: Kas sekkumine toimis? Kas sekkumine oli tõhus? Kas programm parendas sihtgruppide tervist?

Erilise huvi alla kuuluvad:

- Kulude ja tulude arvestus ning kuluefektiivsuse hindamine – kas programmi/projekti kasu on suurem kui kulud? Kas programmi saaks läbi viia veel optimaalsemalt?

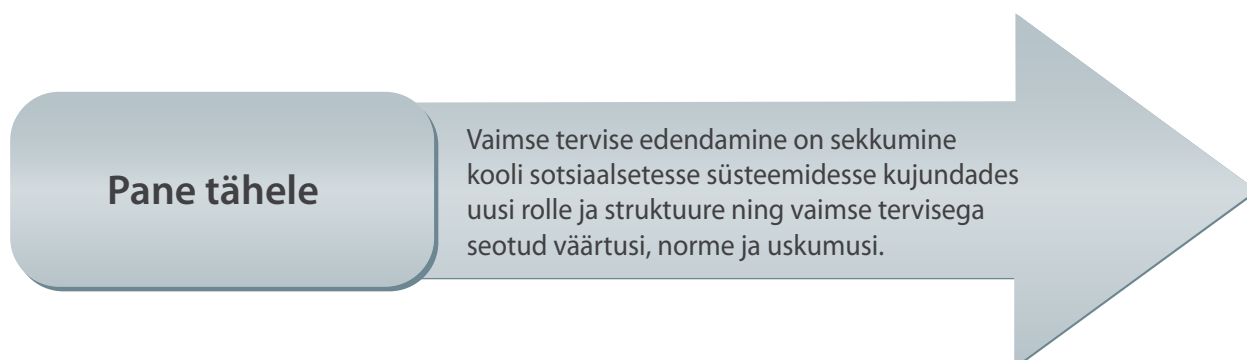


- Mõju hindamine – programmi/projekti kohene mõju seoses hoiakute ja teadlikkuse muutustega (õpetajad/õpilased/vanemad), muutustega hinnetes ja rahulolus vaimse tervise alaste sekkumistega.
- Tulemuse hindamine – programmi/projekti pikaajalised tulemused.
- Protsessi hindamine - kuidas vaimse tervise edendamise protsessi rakendamine toimib näiteks osalejate arvu, protsessiga rahulolu taseme ja programmiga seotud teadlikkuse näol.

## 1.3 Vaimse tervise programmi rakendamine

### Vaimse tervise edendamine: individuaalsed oskused ja organisatsioonilised mõjutused

Vaimse tervise edendamist võib mõista kui innovaatilist protsessi, milles suureneb inimeste enesekindlus tervislike valikute tegemisel ning milles koolikeskkond toetab ja edendab kooliga seotud inimeste vaimset tervist. Vaimse tervise edendamise protsess ei tähenda lihtsalt õpilaste suunamist tervislike eluviiside juurde ja nende teadmiste täiendamist. Vaimse tervise edendamise programm muudab koolielu struktuuri ja dünaamikat.



Vaimse tervise edendamise programm eeldab muudatusi ka kooli juhtimises (see võib tähendada uue organisatsioonistruktuuri loomist), vaimse tervise teemade integreerimist kooli poliitikasse ning samuti tuleb nendest põhimõtetest lähtuda otsuste vastuvõtmisel (Commins, Elias, 1991; Grossmann, Scalla, 1993). Programmi rakendamine koolis toob kaasa muutused ka õpilaste, koolitöötajate ning vanemate omavahelistes suhetes ning samuti mõjutab see suhteid nende gruppide vahel tervikuna, näiteks õpetajate ja õpilaste vahel või õpetajate ja lapsevanemate vahel.

Vaimse tervise edendamise programmi kvaliteet on väga tihedalt seotud organisatsiooniliste teguritega ning vastavaid tegevusi läbiviivate professionaalide individuaalsete pädevustega. Need mõlemad aspektid on tähtsad vaimse tervise edendamise projekti edukal rakendamisel koolides. On kerge eeldada, et vaimse tervise edendamine õnnestub koolitöötajate vaimse tervise alase pädevuse tõstmisel. Tegelikult on nii, et ka kõige pühendunumate töötajate pingutused kukuvad läbi organisatsiooni poolse toe puudumisel vaimse tervise edendamise tegevuste läbiviimisel. Teisest küljest võivad koolis küll olla loodud vaimse tervise edendamist toetavad struktuurid, kuid sellega seotud inimestel puudub vajalik kompetents.

Vaimse tervise edendamise üks keskne küsimus ongi, millised on olemasolevate liikmete kompetentsid ja vastutused. Vaimse tervise edendamise meeskond peaks olema komplekteeritud selliselt, et selle

liikmed on kirglikud vaimse tervise edendamise suhtes ning nad on võimelised saavutama projekti eesmäärke.

### Pane tähele

Lisaks motiveeritud meeskonnaliikmetele on väga oluline valida efektiivne ja kompetentne projektijuht, kes vastutab projekti planeerimise, rakendamise ning hindamise eest.

Vaimse tervise edendamise mehhaaniline või formaalne integreerimine olemasolevasse koolipoliitikasse võib avaldada negatiivset mõju programmi edasisele rakendamisele - vaimse tervise edendamine võib muutuda väheoluliseks ning kõrvalejätuks.

Kokkuvõtteks saab öelda, et vaimse tervise edendamise programmi edukaks õnnestumiseks on olulised nii individuaalsed oskused kui ka institutsionaalne toetus. Seda tuleb võtta arvesse enne programmi planeerimist, rakendamist ja hindamist.

### Näide

ZERO programmi on välja töötanud Käitumuslike uuringute keskus Norras. Kogu kooli hõlmava lähenemisviisi eesmärk on vältida koolikiusamist. Enamik programme, kipuvad olema õpilaskeskset, näiteks nagu sotsiaalse individuaalne kognitsiooni treening lastele (Smith, Pepler ja Rigby, 2004), ZERO seevastu keskendub koolile kui organisatsioonile. Selline käsitus rõhutab koheselt kogu kooli hõlmava lähenemisviisi tähtsust: kooli juhtimine, töötajaskond, vanemad ja õpilased ning mitte ainult need õpilased, kes on otseselt kiusamisega seotud (Roland, 1999).

## Vaimse tervise edendamise vajaduste väljaselgitamine

Enne vaimse tervise edendamise programmiga alustamist peab projekti meeskond selgitama välja sihtgrupi, sh teismeliste, peamised vajadused vaimse tervise edendamise valdkonnas (Patton jt., 1999). Teismeliste vajaduste väljaselgitamisel võib kasutada erinevaid meetodeid, sh lastega, vanematega ja õpetajatega läbi viidud küsitlused. Tuleb meeles pidada, et vaimse tervise edendamise terviklik lähenemisviisi eeldab, et lisaks õpilaste vajaduste väljaselgitamisele pööratakse tähelepanu ka õpetajate ja lapsevanemate/eeskostjate vajadustele. Õpetajatel ja lapsevanematel on mõju õpilaste vaimsele tervisele ning see avaldab mõju ka vaimse tervise edendamise programmidele. Vajaduste analüüs on väga vajalik, sest epidemioloogilised uuringud on näidanud vaimse tervise probleemide esinemist 12% lastel ning käitumuslikke probleeme 20-30% lastel. Pooltel nendest lastest on välja kujunenud käitumishäire (Finney, 2006: p.22). Samuti on väga oluline meeles pidada, et teismeliste vajadused vaimse tervise teenuste järele on oluliselt suuremad, kui olemasolevad teenused seda võimaldavad (Paternite ja Johnston, 2005). On väga oluline, et projekti meeskond kasutaks sihtgrupi vajaduste hindamisel mitmeid erinevaid me-

toodikaid ja ei teeks järeldusi vaid ühte meetodit kasutades. Vajaduste hindamise meetodeid valides tuleks jälgida seda, et need selgitaksid välja nii olemasolevad positiivsed kui ka negatiivsed aspektid. Olles nendest aspektidest teadlik, väldite olukorda, kus mõningate sihtgruppide vajadused on jäänud tähelepanuta, programm on halvasti planeeritud või selle rakendamine ebaõnnestus.

Vajaduste analüüs selgitab välja programmi võimalikud teemad ja ülesehituse, on seotud programmi rakendamisega andes ülevaate sobilikest meetoditest

Hooletult läbiviidud vajaduste analüüs võib suunata programmi teostajaid kasutama tegevusi, mida nad arvavad olevat kasulikud sihtgrupi vaimse tervise edendamisel, kuid mis ei ole tegelikult kooskõlas grupi tegelike vajadustega ning on vähe efektiivsed.

## **Toetuse saamine vaimse tervise edendamise programmile**

Vaimse tervise edendamise programmi tegevused eeldavad läbiviijatelt spetsiifilisi oskusi ja väljaõpet, seda eriti spetsiifilist tüüpi sekkumiste puhul. Näiteks võib vajaduste hindamise tulemusena selguda, et tegeleda tuleb selliste probleemidega nagu anoreksia, koolivägivald vms. Sellest tulenevalt on mõnikord vajalik kaasata vaimse tervise edendamise tegevustesse partnereid koolivälisest organisatsioonidest. Ka lapsevanemaid ja eestkostjaid tuleb julgustada lapsi toetama, sest väga sageli sõltub vaimse tervise edendamise programmi edukus just lapsevanemate poolsest toetusest. See tähendab, et vanemad peavad olema teadlikud koolis läbiviidava vaimse tervise edendamise programmi eesmärkidest ja ülesehitusest.

Toetust vaimse tervise edendamise programmile saavad pakkuda ka akadeemilised institutsioonid ja gades erialalisi teadmisi programmi rakendamise perioodil (Pyžalski ja Roland, 2011). Heaks näiteks on siin juba eelpool nimetatud Zero programm Stavanger Ülikoolis Norras. Selle programmi raames toimuvad süstemaatilised töötoad ja seminarid nendes koolides, kus on probleemiks koolikiusamine ja probleemsed suhted õpilaste vahel. Seminaridele järgneb treening, milles ülikooli liikmed viivad läbi laiaulatuslikku koolikiusamise sekkumise programmi ennetamiseks edaspidiseid kiusamisjuhtumeid. Programm sisaldab järjepidevat hindamist ning koostööd õpetajate ja lastevanemate vahel. Programmi raames pakutava toetuse eesmärk on jõustada ja juhendada kooli töötajaskonda vastava teemaga tegelemisel. Jõustamise tulemusena on koolitöötajad täiendanud enda oskusi, mis on vajalikud probleemidega tegelemiseks peale seda, kui välised juhendajad on lahkunud. Konsultatsiooni kooliväliselt ekspertidelt vajavad nad vaid siis, kui on tegemist väga raskete juhtumitega. Lisaks saavad vajalikku toetust pakkuda vaimse tervise teemaga tegelevad avaliku ja erasektori organisatsioonid, kelle teenused on sageli koolidele tasuta.

Koolides ei pruugi alati olla vajalikke kompetentse spetsiifilise teemadega tegelemiseks (näiteks küberkiusamine) või programmi erinevate osade rakendamiseks (näiteks hindamine). Sellistel juhtudel peaksid programmi läbiviijad selgitama välja organisatsioonid, kes võivad abistada vaimse tervise programmi rakendamisel koolis. Mitmed organisatsioonid on valmis koole selles osas toetama ning neil on olemas ka vajalikud ressursid. Lisaks on võimalik osta teenust erasektori organisatsioonidest. Tähtis on, et projekti meeskonnaliikmed mõistavad, milleks väline toetus on vajalik ning millisel viisil nende enda ülesanded täiendavad toatava organisatsiooni ülesandeid. Abi pakkuvale organisatsioonile on vajalik anda ülevaade läbiviidavast programmist ning asjaoludest, mis võivad mõjutada vaimse tervise edendamise programmi läbiviimist. Vaimse tervise programmi läbiviimist võivad abistada MTÜ-d, tervisekeskused, meditsiinasutused, haridusasutused jms. Mõningatel juhtudel ei pea toetust pakkuma organisatsioon, vaid seda võivad teha ka üksikisikud.

## Vaimse tervise edendamise idee selgitamine ja edendamine

Vaimse tervise edendamise teemad tuleb valida konkreetse grupi vajadustest lähtuvalt. Teavitamise protsess on väga tähtis, sest isegi kõige vajalikum programm ei ole edukas kui see ei ole arusaadav ega heaks kiidetud selle läbiviijate (tavaliselt kooli personal), sihtgrupi (õpilased) ning teiste oluliste sidusgruppide poolt (näiteks lapsevanemad).

- Programmi õnnestumiseks on vajalik saavutada õpilaste ja nende vanemate toetus. Õpilaste kaasamisel ja nende toetuse saavutamisel on tähtis pidada meeles, et vaimse tervisega seotud teemad on tavaliselt tundlikud ning seetõttu on väga oluline noortega usaldusliku õhkkonna loomine.
- Noored inimesed, eriti teismelised vajavad tähelepanu ja ärakuulamist. Seetõttu on vale eeldada, et üks kord olulistel teemadel rääkimine on piisav. Vaimse tervise teemade tutvustamisel noortele on vajalik kohandada noortepäraseks ka kasutatav sõnavara. Vältida tuleb professionaalset terminoloogiat ning kasutada tuleks noortepäraseid väljendeid.
- Noortele tuleb selgitada vaimse tervise edendamise programmis osalemise kasutegureid. Saadav kasu peab olema seotud noorte arengufaasidega ning info edastamisel tuleks kasutada noorte poolt eelistatud moodsaid suhtluskanaleid (näiteks internet). Mitmed uued meediakanalid võimaldavad kahepoolset suhtlemist ning see sobib just noorte vajadustega.
- Meeles tuleb pidada ka seda, et täiskasvanutele (õpetajatele ja lapsevanematele) tuleks edastada teistsuguse rõhuasetusega sõnumeid. Vaimse tervise edendamise idee tutvustamisel õpetajatele ja lapsevanematele tuleb rõhutada vaimse tervise seotust lapse akadeemilise edukusega. Samuti tuleb selgitada, et emotsionaalsed ja käitumuslikud probleemid takistavad õppimist (Paternite ja Johnston, 2004). Kuna laste akadeemiline edukus on oluline nii lapsevanematele kui õpetajatele, tuleb just seda aspekti nende jaoks esile tuua. Professionaalselt läbiviidud vaimse tervise edendamise programm aitab õpetajatel täita oma erialast rolli ning luua õpilastega positiivseid suhteid.

Kokkuvõtteks saab öelda, et alati tuleb eelnevalt läbi mõelda, millisel viisil ja kellele informatsiooni edastatakse ning kohandada edastatavaid sõnumeid vastavalt sihtgrupile.

## Personaalsed ja sotsiaalsed oskused

Väga oluline on kohelda kõiki vaimse tervise edendamise meeskonna liikmeid võrdväärsete kolleegidena (Paternite ja Johnston, 2004). Mõnikord on see vaimse tervise professionaalide jaoks keeruline ajalooliselt on väljakujunenud hierarhilise suhtumise tõttu. Sagedamini kerkib see probleem esile siis, kui professionaalid väljastpoolt kooli asuvad toetama vaimse tervise edendamise programmi ja õpetajaid konkreetses koolis. Eelkõige võivad tekitada arusaamatusi professionaalide erinevad hoiakud. Seetõttu on personaalsed ning sotsiaalsed oskused gruppidevahelises efektiivses suhtlemises ja koostöös väga olulised.

Head suhtlemisoskused on vajalikud vaimse tervise edendamisel teismeliste hulgas. Bowlby seotusteooriast lähtuvalt tekivad ärevuse ja depressiooni sümptomid suure tõenäosusega siis, kui inimese sotsiaalsed ja interpersonaalsed seotussuhted on nõrgalt väljakujunenud või ebakindlad (Patton jt, 1999: p. 2). Sellest lähtuvalt peaks iga vaimse tervise edendamise programmi tegevuste hulka kuuluma tegevused, mis arendavad teismeliste võimet luua positiivseid inimsuhteid – ilma selleta võib teiste tegevuste mõju olla ebaefektiivne või isegi muuta olukorda hullemaks. Probleemaatilised suhted võivad mõjutada negatiivselt noorte inimeste vaimset tervist. Positiivne ja paindlik lähenemine vaimse tervise edendamisele ning positiivsed inimestevahelised suhted võivad toetada noorte vaimset tervist ka ilma

vaimse tervise edendamise programmita.

Selleks, et edendada noorte inimeste vaimset tervist toetavat sotsiaalset keskkonda, on vaja hoolitseda iseenda vaimse tervise eest. Inimene, kes ise ei tule toime enda tööstressiga, ei saa efektiivselt toetada teiste inimeste vaimse tervise edendamist ning võib pigem enda tegevusega kahju teha. Uuringud on näidanud, et märkimisväärne osa tööalase läbipõlemise käes kannatavatest õpetajatest kasutasid õpilastega suhtlemisel sagedamini direktiivset ja vähemtoetavat suhtlemisviisi. Samuti kogesid need õpetajad rohkem õpilaste emotsionaalseid ja käitumisprobleeme (Pyžalski ja Merez, 2010). Siit saab teha järelduse, et koolides vaimse tervise edendamisega tegelevatel inimestel peab olema oskus tulla toime iseenda tööalase stressiga.

### Pane tähele

Kokkuvõtteks saab öelda, et vaimse tervise edendamiseks vajalikud sotsiaalsed ja personaalsed oskused peavad olema sarnased hea õpetaja omadustele. Selleks, et õpetaja saaks õpilastega efektiivselt suhelda, neid toetada ning edendada nende vaimset tervist, peavad nad valdama toetavaid sotsiaalseid ja professionaalseid oskusi.

Eelpool kirjeldatud oskused on vajalikud ka vaimse tervise edendamise programmi juhile, kuna tema etendab programmi õnnestumisel olulist rolli. Vaimse tervise edendamise programmi juhil on vajalikud kahte liiki võimed. Esiteks peavad tal olema teadmised vaimse tervise edendamisest, oskused määratleda programmi eesmärgid ja üles ehitada struktuur ning oskus kasutada sobivaid meetodeid programmi rakendamisel ja hindamisel. Teiseks on väga oluline, et programmi liidril oleksid sotsiaalsed ja organisatoorsed võimed, oskused tuua välja programmi kasutegureid, julgustada inimeste huvi ja toetust, edendada koostööd meeskonnas, tunnustada meeskonda saavutuste eest, lahendada konflikte ning jälgida programmi eelarvest ja ajagraafikust kinnipidamist. Teisisõnu programmi juht peab olema väga heade juhtimisoskustega.

## Vaimse tervise edendamise oskuste arendamine

Sagedasti eeldatakse, et paljudel tavakoolide õpetajatel puuduvad vajalikud oskused vaimse tervise edendamiseks (Finney, 2006: p. 22).

Vastavate oskuste arendamise eesmärk on täiendada õpetajate pädevust järgmistest valdkondades:

- Laiendatud teadmised lapse arengust
- Laste ja noortega suhtlemise eripära
- Probleemide äratundmine ning neile reageerimine
- Töö riskilastega
- Laste enesehinnangu toetamine
- Riskide vähendamine ja paindlikkuse suurendamine (Finney, 2006)

### Pane tähele

Vaimse tervise edendamise meeskonnaliikmete ettevalmistus programmi rakendamiseks on meeskonna loomise etapis hädavajalik. Meeskonnaliikmete ettevalmistus peaks olema korraldatud selliselt, et nad saavad teadmisi programmi olemuse, põhimõtete ja põhiliste etappide kohta, tutvuvad programmi sekkumismeetmete ning tulemuste hindamise võimalustega.

Soovitav on, et kõik meeskonnaliikmed osaleksid ettevalmistaval koolitusel ning arendaksid lisaks enda teadmisi ja oskusi meeskonnatöö valdkonnas. Võimaluse korral tuleks koolitus läbi viia programmi ettevalmistavas ehk planeerimisfaasis. See aitab kaasa programmi esmase versiooni väljaarendamisele (mis võibki olla koolituse üheks väljundiks). Sõltuvalt programmist võib ettevalmistavat koolitust kombineerida teiste programmi rakendamiseks vajalike koolitustega.

### Pane tähele

Ettevalmistava koolituse paremaks õnnestumiseks on eelnevalt vajalik hinnata meeskonnaliikmete pädevust ja oskusi. Soovitav on, et mõningatel meeskonnaliikmetel oleksid sügavamad teadmised vaimse tervise edendamisest.

Selleks, et ettevalmistav koolitus õnnestuks, on vajalik küsida järgmisi küsimusi:

- Mil määral on täidetud koolituse eesmärgid?
- Mil määral saavutasid oma eesmärgid koolitusel osalejad?
- Mil määral on uued teadmised kasuks koolile kui tervikule ning eriti vaimse tervise edendamise programmi elluviimisele?
- Kas koolitatavad on võimelised saanud teadmisi rakendama koolikeskkonnas?

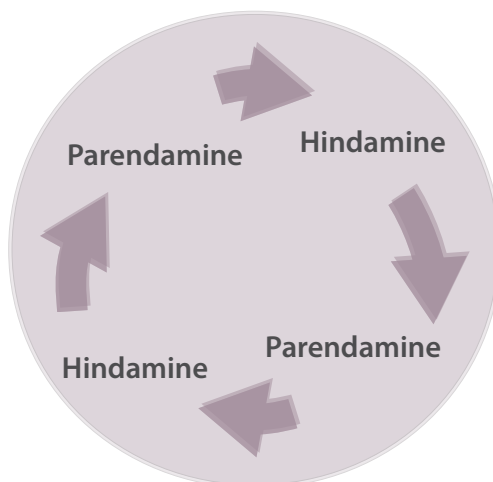
Rahulolu ettevalmistava koolitusega mõjutab kogu vaimse tervise edendamise programmi rakendamist koolis.

## Tulemuslikkuse hindamine ja programmi täiendamine

Vaimse tervise edendamise programmi läbiviimine on protsess, mida tuleb pidevalt arendada. Programmi parendavad muudatusvajadused ilmnevad nii programmi rakendamisel kui ka hindamisel. Viga on see, kui vajalikud muutused jäetakse programmi sisse viimata.

Programmi esmase hindamise käigus võidakse analüüsida programmi läbiviijate tähelepanekuid ning kasutada saadud tagasisidet programmi tegevuste parendamiseks. Näiteks võib hindamise käigus selguda, et mõned õpetamismeetodid ei anna soovitud tulemusi.

On väga oluline, et hindamist ei viida läbi ühekordse tegevusena programmi lõppedes. Hindamine peaks olema kestav protsess kogu programmi rakendamise jooksul (Joonis 1.9).



Joonis 1.9 Jätkuva hindamise ja rakendamise protsess

Strateegia ettevalmistamisel on tähtis informeerida kõiki meeskonnaliikmeid sellest, et vaimse tervise edendamise programm ei ole igasugustel tingimustel rakendatav staatiline valmisprodukt, vaid on pigem olukorra vajadustest lähtuvalt muudetav raamistik.

Sellise suhtumise saavutamiseks peavad programmi eest vastutajad juba algusest peale kujundama ning toetama kriitilist mõtteviisi kõikidel programmiga seotud sidusrühmadel, eriti aga programmi rakendajatel ja sihtgruppidel.

Inimestelt ei ole võimalik saada soovitud panust, kui neil puudub võimalus enda arvamuse avaldamiseks. Programmi koosolekutel tuleb planeerida aega selle jaoks, et oleks võimalik rääkida kõikidest programmi rakendamisel ilmnunud probleemidest. Selline lähenemisviis hoiab ära probleemide kuhjumise viimase piirini nii, et nendega on võimatu toime tulla ning olukorda parandada. Samuti on väga oluline arutada projekti sihtgruppidele saadud tagasisidet projekti rakendamise kohta. Programmi rakendajad peaksid julgustama sihtgruppi väljendama enda arvamusi programmi kohta. See loob „oma projekti“ tunde ning noored tunnevad, et nende arvamused on olulised ja väärtuslikud.

## 1.4 Vaimse tervise edendamisega seotud rollid

### Vaimse tervise edendamine kui mitmekülgne ettevõtmine

Praktilised kogemused on näidanud, et parimaid tulemusi vaimse tervise edendamisel annab see, kui koolis luuakse täiesti uus struktuur. Struktuuri kavandamine hõlmab muuhulgas ka kindlate tegutsemisreeglitega projektimeeskonna loomist. Meeskonnaliikmetel peab olema programmi läbiviimiseks vajalik pädevus ning kool peab pakkuma võimalused programmi läbiviimiseks. Vaimse tervise edendamise meeskonna ja teiste kooli üksuste vahelised suhted peavad olema selged. Näiteks võib programmi sekkumised õnnestuda paremini siis, kui õppealajuhataja tegutseb vaimse tervise edendamise meeskonna juhina. Selline tegutsemisviis annab selge sõnumi kooli töötajatele, et vaimse tervise edendamise programmil on kooli juhtkonna poolt tugev toetus ning loodud on vajalikud formaalsed tingimused



programmi kui innovaatilise protsessi rakendamiseks. Lisaks lühendab selline lähenemisviis aega, mis kulub sekkumiste planeerimisest nende tegeliku rakendamiseni. Väiksemaid vaimse tervise edendamise projekte on võimalik juhtida ka juba olemasolevate üksuste kohandamise abil. Sellisel juhul tuleb tähelepanu pöörata, et nende üksuste vaimse tervise edendamise alased ülesanded ja rollid oleksid selgelt määratletud ning kohandatud traditsiooniliste tegevustega (näiteks võetakse vaimse tervise edendamist arvesse kooli tavapärase tegevuste ja eelarve planeerimisel). Samuti tuleks kindlustada, et projektimeeskonna uued tegevused ja rollid kajastuksid tema nimetuses.

### Pane tähele

Väga tähtis on pöörata tähelepanu sellele, et vaimse tervise edendamise meeskonda kuuluksid õiged inimesed.

Meeskonna komplekteerimine ei ole kerge ülesanne ning vajalik on leida tasakaal erinevate kriteeriumide vahel. Esimene oluline kriteerium puudutab rühma suurust. Parem on, kui meeskonda kuulub pigem vähem inimesi.

### Pane tähele

Koostöö on parim grupis kuhu kuulub 4 kuni 9 liiget (näiteks kolmeliikmelises grupis tekivad sagedamini vastandumised ning suuremas grupis tekib oht, et kõik grupiliikmed ei pühendu piisavalt programmi tegevustele, mis võib ohustada teiste grupiliikmete motivatsiooni).

Lisaks sellele võib kool kehtestada vaimse tervise edendamise programmi läbiviijatele formaalsed pädevusnõuded. Teise olulise kriteeriumina tuleks projektimeeskonda kaasata koolitöötajad kooli tervisevaldkonnast. Potentsiaalsete meeskonnaliikmete nimekirja võiksid kuuluda: õpetajad, nõustajad, psühholoogid, kooliarst või -õde, sotsiaaltöötaja jne.

### Pane tähele

Optimaalne lahendus on see, kui vaimse tervise edendamise meeskonda kuuluvad inimesed, kes tegutsevad koolis tervise valdkonnas ning kelle individuaalsed võimed ja pädevus võimaldavad täita spetsiifilisi rolle. Vaimse tervise edendamise meeskonnaliikmete üks vajalikest oskustest on hea suhtlemisoskus.



Lisaks spetsialistidele peaks vaimse tervise edendamise meeskonda kuuluma ka õpilaste esindaja, kes saab aidata kaasa programmi läbiviimiseks soodsa õhkkonna loomisele. See on noortega tehtavas töös eriti oluline. Järgmine oluline kriteerium on hea koostööoskus ning võime tegeleda keerulisemate ülesannetega (loovuse arendamine, meeskonna töövõime edendamine, hoolivus ja positiivne mõtlemine). Hea on, kui vaimse tervise edendamise meeskonda kuuluksid ka varasema vaimse tervise edendamise kogemustega inimesed. Selliseid inimesi võib kaasata programmi ekspertidena ka väljastpoolt kooli.

## Võtmerollid vaimse tervise edendamisel

Tüüpiline vaimse tervise edendamise alane programm koolis eeldab inimestelt nende tavapärastele oskustele lisaks täiendavate rollide võtmist ning kõigi programmiga seotud vajalike ülesannete täitmist. Järgnev tabel annab ülevaate tüüpilistest rollidest ning nende kirjeldustest (Tabel 1.2).

**Tabel 1.2 Rollid vaimse tervise edendamise programmis**

Rollid vaimse tervise edendamise programmi arendamisel ja rakendamisel	
<b>Ekspert</b>	Ekspert on inimene, kellel on väga head tehnilised teadmised vaimse tervise edendamise alase programmi elluviimiseks. Ekspert nõustab, töötab välja lahendusi ning programmi analüüse. Inimene (või grupp), kes täidab eksperdi rolli, peab olema väga kompetentne ja tal peavad olema head praktilised kogemused vaimse tervise edendamise valdkonnas.
<b>Otsustaja</b>	Otsustaja on isik, kes teeb otsuseid vaimse tervise edendamise alase programmi mahu, kestvuse ja muude oluliste näitajate osas. Otsustaja ülesandeks meeskonnas on vähendada ajakulu programmi idee väljatöötamisest kuni selle tegeliku rakendamiseni.
<b>Rakendaja</b>	Rakendaja on isik, kes viib läbi ehk rakendab programmi tegevusi. Tavapäraselt on need programmi sihtgrupiga otseselt kokkupuutuvad inimesed – näiteks õpetajad, koolitajad jne.
<b>Arendaja</b>	Arendaja on isik, kes arendab välja ja planeerib vaimse tervise edendamise alase programmi. Arendaja rolli täitvad inimesed vastutavad sageli vaimse tervise edendamise meeskonna moodustamise eest.
<b>Muudatuste juhtija</b>	Muudatuste juhtija vastutab organisatsiooniliste muudatuste eest, mis on vajalikud programmi elluviimiseks
<b>Turundaja</b>	Turundaja on isik, kes vastutab programmi "turunduse" eest ning julgustab inimesi programmist osa võtma ning neid algatusi toetama. Turundaja peamine ülesanne on olla kursis erinevate osapoolte vajadustega, tutvustada projekti ning olla teadlik sellest, mis motiveerib õpilasi (või nende vanemaid) programmis osalema. Turundaja peaks tegema tihedat koostööd kooli meediaväljaannetega (näiteks raadio, kooliajaleht, kooli koduleht) ning teiste koolisest huviringidega, mis võivad toetada vaimse tervise edendamise programmi koolis. Olles programmi eeskõneleja, võib tekkida vajadus teha koostööd massimeediaga nii kohalikul kui ka üleriigilisel tasandil (press, raadio, TV). Vahel tuleb kasuks see, kui on loodud sidemed teiste tervise- ja haridusvaldkonnas tegelevate organisatsioonidega (MTÜ-d, teadusasutused, arenduskeskused). Sõltuvalt vaimse tervise edendamise programmi eripärast võib mõnikord olla turundaja ülesandeks ka suhete loomine selliste asutustega, kes võiksid olla huvitatud programmi tegevuste läbiviimise rahalisest toetamisest.
<b>Jälgija</b>	Jälgija on isik, kes vastutab programmi tegevuste jälgimise, hindamise ja tugevdamise eest. See tähendab hindamist nii programmi tegevuste lõpus kui ka vahepealsel, programmi parandamise perioodil.

Seda, kes täpselt peaks täitma eelpool kirjeldatud rolle, on keeruline lõplikult välja tuua. See võib sõltuda selle riigi tingimustest, kus programmi läbi viiakse, konkreetse kooli iseärasustest ja vajadustest ning läbiviidava vaimse tervise programmi eesmärkidest. Siiski on võimalik kirjeldada rollide üldist raamistikku.

Otsustaja rolli täidab tavaliselt kooli direktor, kuna tema vastutab formaalselt oluliste otsuste eest koolis. Eksperdi rolli täidab sageli tervishoiutöötaja, tervisedendaja, tervisenõustaja vms, kuid selle rolli täitja ei pea ilmingimata olema meditsiinilise haridusega. Eksperdiksid võivad olla ka seksuaalkäitumise õpetaja, psühhiaater, psühholoog, politseiametnik või koolitaja väljastpoolt (näiteks õppejõud, meditsiinitöötaja, vastavale teemale spetsialiseerunud inimene). Sõltuvalt programmi eesmärkidest ja sisust võib eksperdi rolli täita ka koolinõustaja või koolipsühholoog, kellel on selleks vajalikud oskused. Programmi teisi rolle võivad täita õpetajad tingimusel, et neid on selleks eraldi koolitatud.

Erinevate maade vaimse tervise edendamise fookusgruppide tulemuste analüüsi põhjal võib öelda, et mõningatel juhtudel on vajadus rollide ümbernimetamiseks ning mõnede rollide ühendamiseks, näiteks võib arendaja ja otsustaja rolli liita kokku juhi rolliks. Mõnede riikide õpetajad on öelnud koguni, et kindlate rollide määratlemine ei olegi vajalik. Näiteks muudatuste juhtija roll võib tunduda ebatavaline ning neid ülesandeid täidavad inimesed teistes rollides. Rõhutatud on meeskonnatöö tähtsust, kus mitmed rollid kattuvad ning üks inimene võib täita mitmeid erinevaid ülesandeid programmi erinevates etappides. Võib juhtuda, et kui rollidele keskendutakse liialt kitsalt, avaldab see negatiivset mõju koostööle ja vaimse tervise edendamise programmi rakendamisele.

## **Rollispetsiifilised teadmised ja oskused**

Inimesed täidavad vaimse tervise edendamise meeskonnas üksteist täiendavaid ülesandeid. See tähendab, et meeskonda kuuluvate professionaalide teadmised ja oskused peavad samuti üksteist täiendama. Igal juhul peavad kõigil meeskonnaliikmetel olema programmiga seotud ühised baasteadmised sõltumata nende positsioonist.

Olenemata vaimse tervise edendamise meeskonnaliikmete spetsiifilistest rollidest, peavad neil olema baasteadmised järgmistes valdkondades:

- Vaimse tervise edendamise mõiste
- Vaimse tervise edendamise kasutegurid
- Positiivse vaimse tervise tähendus
- Vaimse tervise ja psüühikahäirete olemus
- Vaimse tervise edendamise programmide rakendamine
- Vaimse tervise edendamise õiguslikud ja eetilised alused

Teadmised nendes kuues valdkonnas on kõige olulisemad ning ei ole võimalik viia läbi kvaliteetset vaimse tervise edendamise programmi ilma baasteadmisi ja -oskusi omamata. Vaimse tervise ja vaimse tervise edendamisega seotud teemade tundmine kõigi meeskonnaliikmete poolt on ülioluline sõltumata nende rollist. Vaimse tervise edendamise programmiga seotud muid spetsiifilisi pädevusi kirjeldatakse järgmistes peatükkides.



# Teemad, meetodid ja tööriistad vaimse tervise edendamisel

## 2. Peatükk

## 2.1 Sissejuhatus: Peamised teemad vaimse tervise edendamisel

### Peamised teemad

Vaimse tervise edendamise sekkumised saavad toimuda kolmel tasandil: (1) individuaalsel (2) kogukonna ja (3) struktuurilisel tasandil, vähendades nii vaimse tervise edendamise võimalikke takistusi. Kõigil kolmel tasandil võivad sekkumised keskenduda vaimse tervise kaitsetegurite tugevdamisele (näiteks sotsiaalne toetus) või vaimse tervise probleeme tekitavate riskitegurite vähendamisele (näiteks vägivald). Vaimse tervise edendamise alased sekkumised peaksid tugevdama kaitsetegureid ja vähendama riskitegureid nii individuaalsel, kogukondlikul, struktuurilisel kui poliitilisel tasandil.

Tabel 2.1 Kaitsetegurid mõjutavad inimestel vaimse tervise probleemide ja psüühikahäirete arengut (eriti lastel)

Individuaalne tasand	Perekondlikud tegurid	Koolikontekst	Elusündmused ja situatsioonid	Kogukondlikud ja kultuurilised tegurid
<b>Kerge iseloom</b>	Toetavad ja hoolivad vanemad	Kuuluvustunne	Seotustunne oluliste teistega (partner/mentor)	Ühtekuuluvustunne
<b>Piisav toitumine</b>	Perekondlik harmoonia	Positiivne koolikliima	Oluliste pöördpunktide või elumuutuste kogemused	Sidusus ja võrgustikud kogukonnas
<b>Seotus perekonnaga</b>	Turvaline ja stabiilne perekond	Toetav eakaaslaste grupp	Majanduslik kindlustunne	Kirikutes või muudes kogukonnagruppides osalemine
<b>Üle keskmise intelligentsus</b>	Väike pereliikmete arv	Nõutav vastutustunne ja abivalmidus	Hea füüsiline tervis	Tugev kultuuriline identiteet
<b>Saavutused koolis</b>	Rohkem kui kaheaastane vanusevahe lastel	Võimalused eduelamusteks ning tunnustuseks		Ligipääs toetavatele teenustele/vägivallavastased kultuurinormid
<b>Probleemide lahendamise oskused</b>	Vastutus perekonnas (nii lastel kui täiskasvanutel)	Vägivalda mittesalliv koolikeskkond		
<b>Sisemine kontrollkese</b>	Toetavad suhted teiste täiskasvanutega (nii lastel kui täiskasvanutel)			
<b>Sotsiaalne kompetentsus</b>	Tugevad perekondlikud normid			
<b>Sotsiaalsed oskused</b>				
<b>Head toimetulekuoskused</b>				
<b>Optimistlikkus</b>				
<b>Moraalitudunne</b>				
<b>Väärtused</b>				
<b>Positiivne enesetaju</b>				

Allikas: Commonwealth Department of Health and Aged Care 2000, Promotion, Prevention and Early intervention for mental health – A monograph, Mental Health and Special Programs Branch, Commonwealth Department of Health and Aged Care, Canberra.

Maailma Terviseorganisatsioon (MTO) defineerib tervist edendavat kooli kui “koolikeskkonda, mis on kujundatud selliseks, et kõigil oleks seal meeldiv õppida ja töötada” (WHO, 1997). Tervist edendava kooli kontseptsioon põhineb terviklikul lähenemisviisil, milles vaimse tervise edendamise sekkumised tulenevad kooli õppekavast ning koosnevad mitmekülgetest programmidest. Tervist edendav kool arendab pigem õpilaste igapäevaoskusi (toimetulekuoskused ja kompetentsus) ja sotsiaalset toetavat keskkonda kui keskendub spetsiifilistele käitumisprobleemidele (Janè-Llopis jt, 2005; Barry ja Jenkins, 2007b). Terviklik vaimse tervise edendamise programm edendab noorte positiivset arengut ning seotust perekonna, kogukonna ja laiema ühiskonnaga (Rowling, 2002; Barry ja Jenkins, 2007b). Need noored, kes tunnevad sidet kooliga, lähevad reeglina riskikäitumistega vähem kaasa.

Tervise edendamisest rääkides saab öelda, et inimese tervist mõjutav käitumine sõltub eelkõige tema teadmistest, suhtumistest, väärtustest ning õpitud eluoskustest. Efektiivne eluoskuste omandamine mõjutab õpilaste suhtumist iseendasse ja teistesse ning mõjutab seda, kuidas õpilased tajuvad end ümbritsevat maailma (WHO, 1997). Koolipõhised sekkumised ja vaimse tervise edendamise terviklik lähenemisviis võimaldavad tugevdada õpilaste eluoskusi ning nende toimetulekuvõimet. Kõige kasulikud sekkumised on need, mis tugevdavad lapse enda olemasolevaid toimetulekuressursse ning võimeid (WHO, 1998).

Kui kool valib tervikliku lähenemisviisi vaimse tervise edendamisele, peaks keskenduma järgmistele aspektidele:

1. individuaalsed oskused,
2. sotsiaalsed oskused (inimestevahelised suhted) ning
3. keskkond.

## **Individuaalsed oskused**

Inimese vaimse tervise tasakaal on väga individuaalne. See on tasakaal igapäeva elu stressorite (väljakutsete) ning lõõgastumise vahel (aeg nautimiseks). Positiivse vaimse tervise tunnusteks on positiivne enesemääratlus, positiivne enesetaju, paindlikkus ning kõrge enesehinnang. Indiviidi vaimse tervise tugevdamine hõlmab endas emotsionaalse vastupanuvõime suurendamist läbi enesehinnangu, eluoskuste ning toimetulekuoskuse edendamise. Individuaalsete oskuste arendamisel saavutavad lapsed tasakaalu iseendas, suhetes teistega ning end ümbritseva keskkonnaga.

## **Sotsiaalsed oskused ja inimestevahelised suhted**

Vaimse tervise edendamise programmid koolides ja ülikoolides pakuvad võimalusi suhtlemisoskuste õppimiseks ja praktiseerimiseks. Tugevad ja terved inimestevahelised suhted on üks põhilisematest positiivse vaimse tervise mõjutajatest. Sellised suhted mõjutavad positiivselt kogu meie tervislikku seisundit ning kontakte teiste inimestega. Inimene, kellel on tugevad sotsiaalsed sidemed, tuleb eluraskustega paremini toime. Selleks, et inimest ümbritseksid head suhted teiste inimestega, on vaja pühendumist, valmisolekut kohaneda suhtlemispartneriga ja muuta enda suhtlemisstiili, austust ja selget kommunikatsiooni. Kuna inimeste maailmavaated ja suhtumised on erinevad, siis eriarvamusi tuleb ette igasugustes suhetes. Suheldes teiste inimestega õpime, kuidas kanda hoolt nii iseenda kui teiste eest. Iseenda eest hoolitsemine eeldab teadlikkust piiride seadmisel ning enda vajaduste mõistmist. Inimestevaheliste suhete arendamist saab vaadata kui investeringut – mida rohkem me sellesse panustame, seda rohkem saame tagasi.

Edukad inimsuhted eeldavad:

1. selget arusaama sellest, millised on ootused inimestevahelistele suhetele,
2. empaatiat ja mõistmist olulistelt inimestelt ning
3. ühiste huvide, väärtuste ja uskumuste jagamist ja arendamist.

## Keskkond

Vaimse tervise edendamise peamine eesmärk koolides ja ülikoolides on positiivse, turvalise ja toetava koolikeskkonna arendamine. Tervislik keskkond koolis või ülikoolis kaitseb vigastuste või haiguste eest ning maandab riskitegureid, mis võivad viia haiguste ja töövõimetuse tekkimiseni. On väga oluline kaitsta õpilasi nii bioloogiliste, füüsiliste kui ka keemiliste ohtude eest. Füüsilisel keskkonnal koolis (ülikoolis) on väga suur mõju inimeste üldisele füüsilisele ja vaimsele heaolule.

Kooli füüsiline keskkond sisaldab järgnevat: kooli hoonet ja kõiki selle komponente (füüsiline ehitus, taristu, mööbel), kemikaalide ja bioloogiliste vahendite kasutamist ja olemasolu, kooli asukohta, ümbritsevat keskkonda (õhk, vesi ja materjalid, millega lapsed kokku võivad puutuda, ning lähiümbruse maakasutus, teed ning võimalikud ohud). Programmid, mille eesmärgiks on parandada koolide või ülikoolide füüsilist keskkonda ja õhu kvaliteeti, panustavad õpilaste õpivõime parendamisele, nende parimatele õpitulemustele ning produktiivsusele.

### Pane tähele

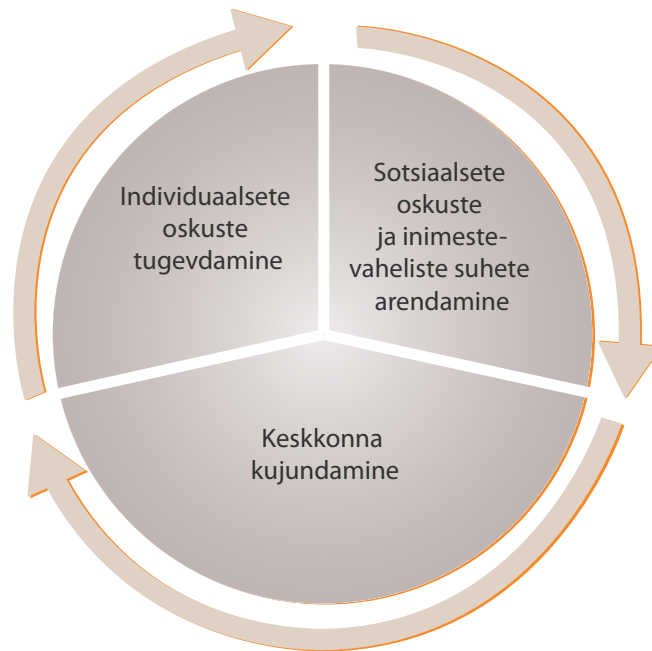
Positiivne ja tervist edendav psühhosotsiaalne keskkond koolis toetab nii õpetajaid, õpilasi (üliõpilasi) kui ka nende vanemaid. Positiivne psühhosotsiaalne keskkond suurendab seal õppivate ja töötavate inimeste heaolu ja õnnetunnet, edendab kuuluvustunnet ning parandab elukvaliteeti.

Hea keskkond mõjutab positiivselt teadmiste omandamist ja õpitulemusi. Õpilased ja üliõpilased peavad tundma, et kool on turvaline paik, kus neist hoolitakse siis, kui nad vajavad toetust, kus inimeste vahel on austus ja hoolivad suhted ning kus neil on võimalik saada toetust probleemide lahendamisel. Kui kõik need vajadused on täidetud, areneb lastel kuuluvustunne enda kooliga.

## Teemad vaimse tervise edendamise programmis

Käsiraamatu eesmärk on anda lugejatele ülevaade olulisematest positiivse vaimse tervise teemadest ning toetada vaimse tervise edendamisest koolides. On väga oluline, et enne vaimse tervise edendamise programmi rakendamist töötatakse läbi käsiraamatus väljatoodud teemad. Õpetajad ja teised koolitöötajad, kes koolides vaimse tervise edendamise tegevusi läbi viivad, võivad vajada täiendkoolitust tervise edendamise valdkonnas. Lisaks on vaja teadmisi, kuidas tulla toime võimalike probleemidega, kuidas arvestada inimese individuaalsust motiveerimisel ning kuidas luua positiivseid ja toetavaid suhteid vastavate teenuste pakkujatega väljaspool kooli.

Käsiraamatu peatükid on jagatud kolme valdkonda:



Joonis 2.1 Võtmevaldkonnad vaimse tervise edendamisel koolides

Suuremad peatükid on jagatud igat teemat täpsemalt kirjeldavateks alapeatükkideks, millele omakorda järgnevad praktilised harjutused ja tööriistad.

## Käsiraamatu struktuur ning soovitusel selle kasutamiseks

Haridusvaldkonnas töötavate inimeste pädevus tervise edendamise valdkonnas on vaimse tervise edendamise programmi eduka rakendumise kõige olulisem tegur. Paljude jaoks on käesoleva käsiraamatu lugemine esmane kokkupuude vaimse tervise edendamise teemadega. Õpetajate jaoks võib see olla nii väljakutseks kui võimaluseks. Eelkõige ongi käsiraamat abiks nendele koolides töötavatele inimestele, kes soovivad olla hästi ette valmistatud vaimse tervise teemadega tegelemiseks. Iga käsiraamatu peatükk on seotud vaimse tervise edendamisega ning pakub mõtteainet ja praktilisi näiteid.

Iga peatükk sisaldab järgmisi komponente:

<p>Millised on eesmärgid?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iga teema algab sissejuhatusega, mis selgitab peatüki eesmärgi ning sellega seotud mõistete tähendusi. Lisaks selgitatakse täpsemaid õpieesmärgi ning ülevaadet spetsiifilisematest teemadest.</li> </ul>
<p>Miks see teema on oluline?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selles osas rõhutatakse saadavaid kasutegureid ja teemaga seotud sekkumiste võimalikke tulemusi. See peatükk võtab kokku ning selgitab kellele ja millistel eesmärkidel on sekkumised kavandatud.</li> </ul>
<p>Kuidas viiakse läbi sekkumisi?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rakendamise peatükk kirjeldab samme, mida tuleb täita programmi rakendamisel ning vajaduste analüüsimisel.</li> </ul>

Joonis 2.2 Käsiraamatu peatükkide struktuur



## Kuidas käsiraamatut kasutada

Käsiraamatu harjutuste ja tööriistade efektiivset kasutamist toetavad peatükis 2 väljatoodud kirjeldused vaimse tervise edendamise tähtsamatest valdkondadest. Nende teemadega tuleks tutvuda enne harjutuste juurde asumist. Kui tekib soov mõne teema kohta rohkem teada saada, võib lisaks tutvuda peatükkide kirjanduse loetelus soovitatud kirjandusallikatega. Õpetaja peaks enne harjutuste kasutamist püüdma koguda võimalikult palju teadmisi vaimse tervise teemade kohta. Kasuks tuleb see, kui õpetaja tunneb enda õpilaste tugevusi ja võimalusi ning arvestab nendega harjutuste rakendamisel. Võimalikult põhjalikud eelteadmised klassi, seal õppivate õpilaste ning nende huvide kohta aitavad valida kohased harjutused laste vaimse tervise edendamiseks.

Soovitav on planeerida piisavalt aega harjutuste ettevalmistamiseks ning läbiviimiseks. Tutvuda tuleb kindlasti ka harjutuse eesmärkidega ning sellega, millisele vanusegrupile see harjutus on mõeldud.

### **Kokkuvõtteks:**

- Defineeri rollid ja oskused, mis on vastava teema käsitlemiseks vajalikud
- Otsusta, kas sa vajad täiendavat abi (lapsevanematelt, teistelt koolitöötajatelt, kogukonnast vms)
- Loe harjutuste ja tööriistade kirjeldusi peatükist 3.
- Valmista ette harjutused (vahendid, töötoad, praktikumid) ning tutvu harjutuste instruksioonidega peatükis 3.

## **2.2** **Paindlikkuse suurendamine**

### Paindlikkuse definitsioon

Paindlikkus on dünaamiline protsess, mille kujunemist mõjutavad inimese individuaalsed oskused ja võimed ning olemasolevad kaitsefaktorid (Lehtinen, 2008), mis omakorda aitavad kaasa positiivse vaimse tervise kujunemisele. Paindlikkus on võime tulla toime ja tegeleda erinevate väljakutsete, muutuste ja probleemidega. Indiviid, kellel on suurem paindlikkus, tuleb paremini toime stressijuhtimise ja igapäevaste stressoritega (näiteks nagu akadeemiline ebaõnnestumine, haigestumine, loodusõnnetused või erinevad kaotused) ning oskab säilitada ja taastada enda sotsiaalset ja emotsionaalset heaolu. Paindlik inimene kogeb ebaõnnestumiste korral küll viha, leina ja valu, kuid ta on võimeline jätkama enda igapäevaseid tegevusi säilitades adekvaatse toimimise ja optimismi. Kaks olulisemat paindlikkuse tegurit on emotsioonide juhtimise võime ning tugev sotsiaalne toetus.

Inimese võime tunda ära enda emotsioone ning neid asjakohaselt väljendada, aitab kaitsta depressiooni ja ärevuse tekkimise eest. Väga oluline kaitsev tegur on ka inimese julgus ja võime küsida teistelt abi probleemide korral. Kui inimene on vähe paindlik, võib ta tunda end ohvri või ärakasutatuna ning hakata kasutama ebatervislikke toimetulekustrateegiaid, näiteks hakkab tarvitama mõnuaineid. Paindlikkus aitab kaitsta inimest vaimse tervise probleemide tekkimise eest ning võimaldab efektiivsemalt toime tulla kroonilise stressi, traumaatiliste sündmuste või psüühikahäiretega.

### **PAINDLIKKUSE KAITSE- JA RISKITEGURID**

Kaitsetegurid suurendavad inimese paindlikkust, toimivad puhvrina riskiteguritele ning pehmendavad

nende negatiivset mõju. Lisaks aitavad kaitsetegurid kaasa inimese individuaalsete tugevuste ning toimetulekuoskuste arengule. Igapäevaelus toimivad eri kaitsetegurite kombinatsioonid. Paindlikkuse riskitegurid ei mõjuta inimest iseeneslikult, need ainult vähendavad inimese võimet olla paindlik.

## Individuaalsed tegurid

Positiivse vaimse tervisega seotud individuaalsed kaitsetegurid on järgmised: kõrgemal tasemel kognitiivne toimimine, psühhosotsiaalne tervis, kerge temperament (paindlikkus, rõõmsameelsus), vastutulelik isiksus, positiivne käitumine, head kaasalöömise ja probleemilahendamise oskused, sihikindlus tuleviku suhtes ning sugu (tüdrukuid peetakse tugevamateks). Individuaalset arengut takistavateks teguriteks loetakse meditsiinilisi näidustusi, madalat sünnikaalu ja närvisüsteemi häireid, psühhosotsiaalseid probleeme, keerulist temperamenti ning kohanemisprobleeme (Bernard, 2008).

## Keskkonnast tulenevad tegurid koolis

Keskkond mõjutab inimeste tervist ning inimestele tuleb luua võimalused terve olemiseks. Kooli ja eakaaslastega seotud vaimset tervist kaitsvateks teguriteks (ehk riskitegurite mõju ennetavateks ja vähendavateks tingimusteks) on: edukas edasijõudmine koolis, positiivsed suhted ühe või mitme õpetajaga, positiivsed suhted eakaaslastega, tugev seotustunne ning sobivad rollimudelid. Arengu- ja õpibarjäärideks võivad koolikeskkonnas olla: halvad õpitingimused ja madal õpetamise kvaliteet, negatiivsed suhted õpetajate ja/või eakaaslastega ning kaaslaste ebasobivad käitumismudelid.

Rikastavad ja toetavad tingimused ning positiivne sisekliima koolikeskkonnas edendavad kompetentsuse, enesemääratlemise ja seotuse tunnet (Bernard, 2008).

## Teema olulisus

### Paindlikkus lastel

Lapseea paindlikkust on defineeritud kui "suutlikkust tulla edukalt toime raskustega vaatamata olukorra keerukusele või näilisele ohtlikkusele" (Masten jt, 1988). Paindlikku last kirjeldatakse sagedamini, kui last, kes "töötab kaasa, mängib, armastab ja on lootusrikas" (Werner ja Smith, 1982) ning kes säilitab need omadused vaatamata läbikukkumistele ja stressirohketele sündmustele (Rutter, 1985). Mõnedel lastel on juba sündides kõrgemad intellektuaalsed võimed ning hooliv temperament, mis on seotud paindlikkusega. Igal juhul ei ole paindlikkus selline omadus, mida ei saa arendada. Õpetajad ja lapsevanemad saavad kaasa aidata laste paindlikkuse arendamisele. Paindliku lapse tunnused on esitatud Joonisel 2.3.



Joonis 2.3 Paindliku lapse tunnused

Paindlikkuse tunnused arenevad lapsepõlvkogemuste tulemusena ning nendeks on positiivne enesehinnang, usk ise toime tulla, initsiatiiv ja võimekus iseseisvalt tegutseda, usk ja moraalitunne, usaldus teiste inimeste vastu, seotustunne (südamlikud sidemed inimeste vahel), mõtestatud rollid, iseseisvus, eneseidentiteet ja huumorimeel.

Enesehinnang on paindlikkuse väga oluline komponent. Enesehinnangut võib defineerida ka kui usku iseendasse ning see on kombinatsioon enesekindlusest ja eneseaustusest. Kõrgema enesehinnanguga laps tuleb toime elu väljakutsetega, suhtub endasse positiivselt ning usub enda võimetusse. Positiivne enesehinnang ja eelnevad edukogemused aitavad lapsel paremini saada hakkama nii raskuste kui ka ebameeldivate olukordadega. Õnnestumised ja edusammud aitavad kaasa enesekindluse tõusule ning julgustavad võtma vastu uusi väljakutseid. Enesekindlus on väga oluline just kooliealistel lastel, kuna see aitab tulla toime väljakutsetega, võtta riske ning saada läbi teistega. Kõrgema enesekindlusega lapsel on nii endasse kui end ümbritsevasse positiivsem ja realistlikum suhtumine. Kuna enesekindlal lapsel on usk enda võimetusse, siis on tal ka suurem kontroll enda elu üle ning ta usub, et on võimeline saavutama seda, mida ta soovib, planeerib ja ootab. Siiski on nii, et laps võib olla väga enesekindel ühes valdkonnas ning vähem enesekindel teises valdkonnas.

Grotberg (1995) on toonud välja paindliku lapse tunnused:

Tabel 2.2 Paindlikule lapse tunnused

MUL ON	MA OLEN	MA SUUDAN/OSKAN
Usaldusväärsed ja armastavad suhted teistega	Armastatud (lapsel on aidatud arendada omadusi, mis meeldivad ka teistele)	Suhelda (väljendada enda tundeid ja mõtteid, kuulata teisi)
Kodune struktuur ja järelevalve	Armastav (laps on võimeline näitama kiindumust teiste suhtes)	Lahendada probleeme (laps on võimeline probleemis kohanema, kaasama teisi ja väljendama püsivust)
Kohased rollimudelid	Uhke iseenda üle	Tulla toime enda tunnetega (laps tunneb ära ja mõistab enda tundeid, saab aru teiste inimeste tunnetest, suudab kontrollida enda käitumist)
Julgus olla iseseisev	Vastutusvõimeline	Mõista enda temperamenti
Ligipääs arstiabile, haridusele ja sotsiaalsele abile	Lootusrikas ja usaldusväärne	Lua usaldusväärseid suhteid

## Rakendamine

### Kooli võimalused paindlikkuse arendamisel

Eelnevad uuringud (Rutter, 1987) on leidnud, et kool saab toetada laste kaitsemehhanismide arengut läbi enesehinnangu ja enesetõhususe edendamise. Kool saab pakkuda edukogemust ning võimaldab arendada eluks vajalikke sotsiaalseid oskusi. Koolides võib olla erinev motiveeriv sisekliima ning sellel on väga tugev mõju õpilaste eesmärkidele, tunnetele, enesekindlusele ning enesehinnangule (Maehr ja Nicholls, 1980).

Motiveerivad eesmärgid võib jagada ülesandekeskseteks ning tulemustele orienteeritud eesmärkideks (Ames, 1992; Ames ja Archer, 1988). Ülesandekesksete eesmärkide puhul toimub õppimine õppimise enda pärast ja edu õppetöös mõõdetakse edusammude järgi. Tulemuste saavutamisele suunatud eesmärkides seatakse eesmärgiks teistega võrreldes paremad tulemused ning edu määratletakse asukohaga skaalal, st hinnetega. Ülesandekeskne lähenemisviis aitab lastel välja arendada toimetulekustrategiaid ning arendada paremat enesetõhusust. Keskendudes ülesannete lahendamisele, on lastel vähem ebaõnnestumisega seotud negatiivseid tundeid. Lapsed näevad selliseid olukordi pigem väljakutsetena, mis suurendab nende soovi sooritust parandada. Lisaks mõjutavad ülesande lahendamisele orienteeritud koolid õpilaste enesetaju ka muus mõttes, näiteks kuuluvustunnetuses (Ames, 1992). Inimese motivatsioon ja saavutused paranevad oluliselt siis, kui inimene tunneb, et ta kuulub gruppi (Ames, 1992). Teismeeas aitab kuuluvustunne kaitsta õpilasi mõnuainete tarvitamise eest. Tulemustele keskendumisel tajutakse rohkem ebaõnnestumisega kaasnevaid negatiivseid tundeid. Õpilaste omavahelisele konkurentsile keskendunud koolid, kus õpilased kaudselt või vahel ka otseselt üksteisele vastanduvad, võivad vähendada õpilaste võimet eakaaslaste gruppi sulanduda. Kui lapsed tulevad koolis halvasti toime, muutuvad nad järjest haavatavamaks negatiivsete tulemuste suhtes.

### Õpetajate roll õpilaste paindlikkuse suurendamisel

Lapsevanemate ja õpetajate suhtumised avaldavad mõju sellele, milline on laste suhtumine iseendasse. Kui lapsed kogevad aktsepteerimist, siis on nende tunded iseenda suhtes positiivsemad. Lapse paindlikkus suureneb, kui täiskasvanud näitavad, et nad usuvad neisse, võimaldavad neil teatavat kontrolli

enda elu üle, on mudeliks oskuste omandamisel ning pakuvad toetust. Mõistva õpetaja olemasolu ning teiste toetavate süsteemide kättesaadavus koolis (näiteks tuutorlus, nõustamine) suurendavad õpilaste võimalusi arendada paindlikke omadusi. Kooli tegevused, kus õpilased saavad jagada enda ideid, aidata teisi ning osaleda otsustusprotsessis, etendavad samuti kaitsvat rolli. Sellisteks tegevusteks võivad olla noorelt-noorele nõustamisprogrammid või kooli õpilasnõukogud. Õpilaste enesekindluse suurendamiseks suunatud tegevused võimaldavad lastel ümber vaadata enda väärtused ning arendada identiteeti.

Koolikeskkonnas on lastel vajalikud järgnevad omadused:

- **Hoolivad ja toetavad suhted.** Hoolimine ja toetamine koolis on olulised mõjutajad positiivsete tulemuste saavutamisel noorte elus (näiteks õpetaja roll kaitsva puhvrina). Õpetajatelt oodatakse, et nad lapsi kuulaksid ning näitaksid üles hoolimist, austust ja lahkust. Vältida tuleb hukkamõistu ning õpilaste käitumist ei tohiks võtta isiklikult.
- **Positiivsed ja kõrged ootused.** Õpetajate poolt õpilastele esitatud ootused saavad kujundada ja juhtida õpilaste käitumist. Õpilased on julged võtma vastu väljakutseid ning saavad teadlikuks enda võimetest (Delpit, 1996). Koolid, kus on õpilastele kõrged ootused ning kus õpetajad pakuvad tuge edu saavutamisel, on akadeemiliselt edukamad.
- **Võimalus osaleda ja panustada.** Õpilaste rollid ja vastutus koolis on selged ning õpilastel on võimalused osaleda ja olla kaasatud.

Järgnevas loetelus tuuakse välja olulised teemad, mis on seotud paindlikkuse suurendamisega klassiruumis:

- **Õpetamisel võetakse arvesse õpilaste tugevusi** – alusta õpetamist õpilaste tugevuste selgeks tegemisest, see suurendab nende motivatsiooni ning julgustab positiivset ellusuhtumist.
- **Õpeta õpilastele, et neil on võime olla paindlik** – õpeta lastele, et neil on olemas võimed anda tähendus kõikidele sündmustele, mis neid ümbritsevad.
- **Loo õpilastele võimalusi** – julgusta eneserefleksioonile, kriitilisele mõtlemisele, eneseteadlikkusele ja dialoogile.
- **Enese hindamine** – loo tööriist/vahend, mida õpilased ja kool saavad kasutada parima praktikana. Anna hinnang klassiruumile ja koolile ning palu õpilastel teha sama. Tehke kindlaks nii tugevad kui parandamist vajavad valdkonnad.

### Juhised paindlikkuse arendamiseks

Oluline on meeles pidada järgmised juhised, mida õpetajad saavad õpilastele koolis õpetada:

1. **Hoia suhteid.** Head suhted lähedaste pereliikmete ja sõpradega on olulised. Abi küsimine ja toetus suurendab paindlikkust.
2. **Suhtu kriisidesse kui paratamatusesse.** Iga inimene võib kogeda enda elus stressirohkeid sündmusi. Oluline on vaadata tulevikku ning mitte keskenduda hetkelisele raskele olukorrale.
3. **Lepi sellega, et muutused on elu loomulik osa.** Mõned sündmused võivad raskendada eesmärkide saavutamist. Nende muutuste aktsepteerimine võimaldab keskenduda sellele, mida saab muuta.
4. **Liigu oma eesmärkide suunas.** Laps peaks seadma endale realistlikud eesmärgid. Selle asemel, et keskenduda võimatuna näivatele ülesannetele, võiks laps mõelda "Mida ma saan saata korda täna selle heaks, et liikuda soovitud eesmärgi poole?".
5. **Otsusta ja tegutse.** Võta vastu otsused probleemide lahendamiseks ja ära oota, et probleemid kaovad iseenesest.
6. **Otsi eneseavastamise võimalusi.** Mitmeid kriise ja raskusi kogunud inimestel on enamasti suh-

ted teistega paremad, nad väärtustavad end rohkem, on emotsionaalselt tugevamad ja oskavad elu paremini hinnata.

7. **Suhtu endasse positiivselt.** Enesekindluse arendamine võimaldab lahendada probleeme ning aitab suurendada paindlikkust.
8. **Vaata olukorda pikemas perspektiivis.** Isegi stressitekitavate sündmuste keskel olles on oluline vaadata olukorda pikemas perspektiivis.
9. **Säilita lootusrikas ellusuhtumine.** Positiivse ellusuhtumise korral nähakse enda elu ilusana ning usutakse, et elus juhtuvad head asjad. On oluline enda soove visualiseerida ning mitte keskenduda hirmudele.
10. **Hoolitse enda eest.** Pööra tähelepanu oma tunnetele ja vajadustele ning tegele rõõmupakkuvate ja nauditavate tegevustega.
11. **Täiendavad võimalused paindlikkuse tugevdamiseks.** Tähtis on leida sobivaimad viisid enda paindlikkuse suurendamiseks. Mõned inimesed kirjutavad oma mõtetest ja tunnetest seoses stressirohkete sündmustega. Meditatsioon ja hingeline abi aitavad luua seoseid ja taastada lootust.

## SOOVITAV KIRJANDUS

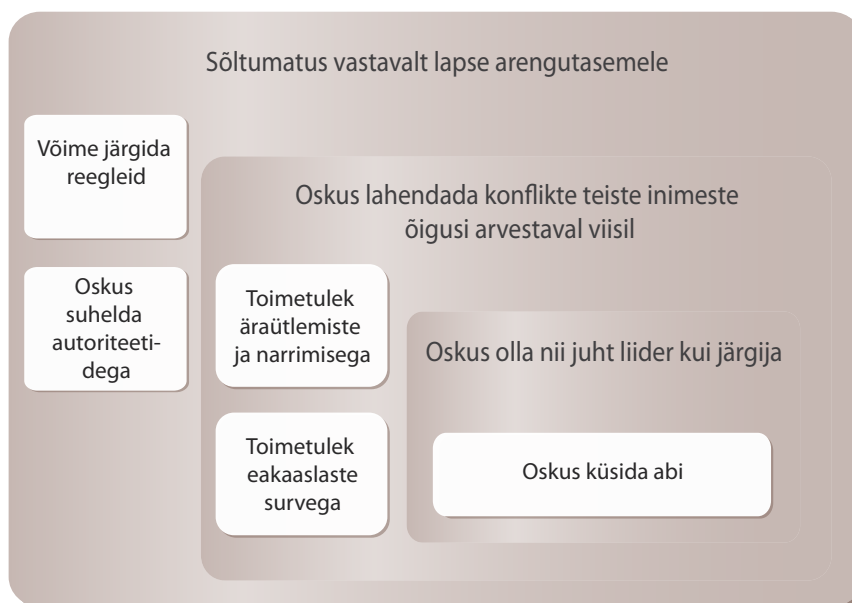
---

- Carlson, R. (2001) Ära muretse pisiasjade pärast teismeline: lihtsad soovitused, kuidas mu-relikust ajast üle saada. Tallinn, Sinisukk
- Laido, Z., Mark, L., (2011) Vaimne tervis kui vaimne heaolu: infomaterjal noortele. Toimetanud Airi Värnik. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut
- Wolf, A. E. (2012) Ma ju kuulaksin oma vanemaid, kui nad suu peaksid: mida öelda ja mida mitte öelda, kui kodus kasvab teismeline. Tallinn, Tänapäev

## 2.3 Toimetulekuoskuste arendamine (stress, muutused, väljakutsed)

### Definitsioon

Toimetulek tähendab inimese poolt tehtavaid tegevusi, mis aitavad elus ettetulevate probleemidega hakkama saada. Head toimetulekuoskused võimaldavad edukalt toime tulla igapäevaelu nõudmistega ja väljakutsetega, suurendavad eduvõimalusi ning vähendavad sündmuste võimalikke negatiivseid tagajärgi. Need oskused aitavad kaasa sobivate valikute tegemisele keerulistes olukordades, paindlikkusele ja järjekindlusele ning probleemide lahendamisele. Inimeste võimed ja oskused on erinevad. Mõnede inimeste toimetulekuoskused probleemide ja väljakutsetega hakkamasaamisel on tulemuslikumad. Lastele vajalikud toimetulekuoskused on esitatud Joonisel 2.4.



Joonis 2.4 Tõhusad toimetulekuoskused lastel

Toimetulekuoskused võivad olla nii positiivse kui ka negatiivse iseloomuga. Positiivsed toimetulekuoskused aitavad võtta vastu otsuseid ning aitavad hakkama saada probleemide lahendamisel. Laste positiivsete toimetulekuoskuste näitena võib tuua kooliväliste hobidega tegelemise. Näiteks muusika ja kunstiga tegelemine loob positiivse aluse stressiga toimetulekuks ning õpetab praktilisi oskusi. Negatiivseteks toimetulekuoskusteks võib lugeda selliseid strateegiaid, mis pakuvad probleemidele lühiajalist leevendust või eiravad neid, tehes olukorda veelgi keerulisemaks. Sagedasem näide negatiivsetest toimetulekustrateegiast on mõnuainete tarvitamine (alkoholi ja narkootikumide tarvitamine) ja suitsetamine.

## Teema olulisus

### **Toimetulekuoskused lastel**

Lapsed puutuvad tihti kokku stressi tekitavate olukordadega. Elusündmused võivad olla ohtlikud, keerulised ja valulikud ning lastel puuduvad toimetulekuks vajalikud ressursid. Stressi tekitavateks olukordadeks võivad muuhulgas olla need olukorrad, kus laps püüab täita teiste inimeste või iseenda liiga kõrgeid ootusi. Pikaajaline stress võib viia ärevuse, eemaletõmbumise, agressiivsuse, füüsiliste haiguste või lastele mittekohaste tegevusteni (näiteks narkootikumide ja/või alkoholi tarvitamine). Liigne stressitase mõjutab õpilase mõtlemis- ja keskendumisvõimet ning vähendab otsustamisjulgust. Ehkki stressil võib olla positiivne mõju ning see võib tekitada ootusärevust ja erutust, võib see tekitada ka ärritust ja depressiooni. Negatiivse stressi tundemärkideks võivad olla mitmesugused füüsilised kaebused, nagu näiteks peavalu ja kõhuvalu. Täiskasvanud peaksid mõistma, et laste käitumine on oluline suhtlusviis ning lapse halva käitumise taga võivad olla tõsised stressi tekitavad sündmused. Lapse probleemse käitumise analüüsimisel tuleb arvestada konteksti.

Kui probleemide allikas ei ole selge, siis suure tõenäosusega probleemkäitumine jätkub. Laste stressialliketeks võivad olla:

- Kohustused ja pinged koolis
- Negatiivsed mõtted ja tunded iseendaga seoses



- Muutused kehas (eriti tüdrukutel)
- Probleemid koolis sõpradega ja/või eakaaslastega
- Ebaturvaline elukeskkond
- Vanemate lahkuminek
- Krooniline haigus või tõsised probleemid perekonnas
- Lähedase surm
- Kolimine või koolivahetus
- Enda tegevustega ülekoormamine
- Liiga kõrged ootused
- Rahaprobleemid perekonnas

Lapsed on eriti tundlikud näiteks kolimisele, õpetaja ja kooli vahetusele või uue pereliikme sünnile. Täiskasvanud (lapsevanemad, õpetajad) viivitavad sageli lastele muutustest teavitamisega, sest usuvad, et see aitab ärevust vähendada. Tegelikult on lapsel vaja aega uue info läbitöötamiseks. Rääkides lapsele muudatustest, peaksid õpetajad või vanemad seda selgitama lihtsas keeles, andes lapsele võimaluse küsida küsimusi. Täiskasvanud peaksid niisuguste sündmuste ajal tegema koostööd ja jälgima, et muutusi tuleks korraga nii vähe kui võimalik.

## Toimetulekustrateegiad ja -oskused

Stressi teadlik juhtimine võimaldab meil tervislikul ja rahuldustpakuval viisil märkimisväärselt parandada enda elukvaliteeti. Stressiga toimetulek tähendab oskust hinnata enda stressi taset, mõista liigse stressi mõju tervisele ning valida sobivad stressijuhtimise viisid. Iga inimene on erinev ning seetõttu on ka inimeste stress ja stressijuhtimise viisid erinevad. Stressiga toimetulek tähendab nii teadlikke kui alateadlikke jõupingutusi, mis aitavad tulla toime probleemide, pettumuste ning raskete olukordadega. Inimese keha on erakordselt „tark“ ning tänu oma reaktsioonide paindlikkusele õnnestub tal vägagi keerulistest olukordadest tervena välja tulla. Ohu tajumisel hakkavad kehas tööle mitmesugused inimese vastupanu suurendavad reaktsioonid. Inimese poolt kasutatavad toimetulekustrateegiad võivad olla aga nii kohanemist soodustavad ja antud keskkonnas sobilikud kui ka mittekohased. On täheldatud, et poistel ja tüdrukutel on erinevad toimetulekustrateegiad. Poisid püüavad pigem ise hakkama saada ja tüdrukud paluvad suurema toenaosusega abi sõpradelt. Teismelised tüdrukud hindavad poistest sagedamini olukordi stressi tekitavaks ja tüdrukutel on need olukorrad pigem seotud inimestevaheliste ja peresuhetega. Stressiga toimetulekustrateegiaid on mitmeid, kuid sagedamini jaotatakse need Joonisel 2.5 näidatud kolme kategooriasse (Ashford, 1988).

Tunnete juhtimisele suunatud toimetulek	▪ Keskendutakse stressori poolt põhjustatud tunnete analüüsile ja juhtimisele
Enesejuhtimisele keskenduv toimetulek	▪ Keskendutakse stressi tekitanud probleemide ja käitumise analüüsile (uute oskuste õppimine - n enesekehtestamine, aja juhtimine)
Teadlikkuse suurendamisele keskenduv toimetulek	▪ Üritatakse anda olukorrale tähendus

Joonis 2.5 Võimalikud toimetulekustrateegiad



## Rakendamine

### Õpetaja roll efektiivsete toimetulekustrateegiatega õpetamisel

On oluline, et õpetajal oleksid teadmised stressi olemusest, selle mõjust lapsele tervikuna ning oskus pakkuda vajalikku toetust. Lapsed vajavad stressiolukordadega efektiivseks toimetulekuks täiskasvanute toetust ja abi. Laps võib olla ärevil, kurb või suures mures ning seetõttu võib tal olla raskusi keskendumise, mälu või uinumisega. Abi osutamisel on oluline, et täiskasvanud mõistavad ja austavad lapse tundeid.

Väljakutsete ja stressiga toimetulek nõuab praktiliste oskuste õppimist. Toimetulekuoskusi on õige aeg hakata harjutama enne teismeiga ning need oskused peaksid olema väljakujunenud teismee alguseks, mil tuleb sagedamini ette stressiolukordi, viha ja kurbust. Kui lapsed oskavad kasutada erinevaid toimetulekuoskusi, oskavad küsida ja võtta vastu teiste inimeste abi, saavad nad hilisemas elus stressiolukordadega paremini hakkama.

Õpetaja ülesandeks õpilase toimetulekuoskuste arendamisel on:

- **Jälgimine**, millisel viisil stress mõjutab õpilase tervist, käitumist, mõtteid ja tundeid
- **Õpilaste tähelepanelik kuulamine** ning hoolitsemine selle eest, et õpilased ei oleks ülekoormatud ning vajadusel vähendada õpilaste koormust
- **Õpetamine** ja eeskujuks olemine stressiga toimetulekul
- **Õpilaste toetamine** sportimisel ja teistes ühistes ettevõtmistes osalemisel

Stressi juhtimisel saavad õpilased kasutada mitmesuguseid toimetulekustrateegiaid. Tähelepanu tuleks pöörata tunnete väljendamise, selge kommunikatsiooni ja probleemilahenduse õpetamisele. Kaasaegsed õpiteooriad on seisukohal, et õppimine on kõige tõhusam siis, kui õpilased on aktiivselt kaasatud õppimisprotsessi ja mitte lihtsalt passiivsed teabe vastuvõtjad. Õpilasi kaasavateks õpetamise meetoditeks on näiteks rollimäng, reflektiivne õppimine ja grupitöö. Väikestele lastele on kordamine õppimise oluline osa. Tund peaks alati algama lühikese ülevaatega eelmisel nädalal õpitust ja põhipunktide kordamisest.

Kasulikud põhimõtted toimetulekuoskuste õpetamisel on:

- Õpeta lapsi oma tundeid ära tundma (aita täiendada laste tunnetega seotud sõnavara, näiteks õnnelik, kade, närviline, vihane, häiritud jne)
- Julgusta lapsi oma tundeid väljendama joonistamise, nukkudega mängimise, rollimängu, päevikukirjutamise (ja muude arengutasemele vastavate tegevuste) kaudu
- Kasuta lugusid keeruliste teemade illustreerimiseks (vastavalt laste keeleliste võimetele)
- Kasuta rollimängudes (või väiksemate laste puhul nukumängudes) probleemipõhiseid juhtumeid, mis käsitlevad muutusi või kaotusi elus
- Õpeta lastele, kuidas ära tunda ohtlikke ja ebamugavaid olukordi
- Õpeta lõõgastumist
- Soodusta koostööle orienteeritud mängu ja edenda grupitöö oskusi
- Kasuta eakaaslaste toetussüsteeme
- Ära luba norimist ega kiusamist ning selgita, miks selline käitumine ei ole aktsepteeritav
- Arenda laste suhtlemisoskusi ning nende võimeid väljendada oma tundeid ja kuula teisi
- Julgusta lapsi valida positiivseid suhteid ja õpeta neid hakkama saama eemaletõukamise ja üksindusega

- Õpeta lastele, kuidas konflikte ära tunda ja lahendada (lahenduste otsimine, probleemilahendamine, teiste aitamine)

Järgmised sammud on kasulikud õpilaste stressitaseme vähendamisel:

- **Füüsilised harjutused** – kasuks tulevad igasugused füüsilised harjutused: jalutuskäik, sörkjooks, ujumine. Füüsilise tegevusega kaasnev lõõgastus ja kasvanud enesehinnang toetavad stressiga toimetulekut.
- **Käitumise analüüs ja enesekontrolli arendamine** – kontrolli saavutamine enda käitumise üle tähendab enesejuhtimisoskuste arendamist. Enda käitumise põhjuste ja tagajärgede analüüs aitab õpilastel suurendada enesekontrollivõimet.
- **Suurem sotsiaalne toetus** – õpilastele on vajalik mitmekülgne sotsiaalne ja vanemlik toetus. Vajalik on luua lähedased suhted selliste sõprade ja täiskasvanutega, kes tekitavad usaldust ning on head kuulajad.
- **Nõustamine** – õpilaste toetamine läbi nõustamise aitab õpilastel mõista enda tugevusi, nõrkusi ning käitumismustreid.

## SOOVITATAV KIRJANDUS

---

- Berlinger, N. T. (2009) Kuidas aidata depressioonis teismelist? Tallinn, Tänapäev
- Davis, M., Echelman, E. R., McKay, M. (2008) Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Kirjastus Pegasus.
- Heineman, P. M., (2009) Arukas armastus: kuidas aidata oma lapsel õnnelikuks kasvada. Tartu, Väike Vanker
- Järv-Mändoja, K., Käesel, K., Pill, E., Riis, M. (2010) Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. Tervise Arengu Instituut. Haigekassa projekt "Kooli tervisenõukogude arendamine".
- Paju, A., Raudsik, R. (2007) Stress kui asümmeetriline seisund. Tallinn, Maalehe Raamat.
- Palmer, S., Cooper, C., (2010) Toimetulek stressiga. Tallinn, Äripäev

## 2.4 Otsustamine, probleemilahendamine ja abi küsimine

### Definitsioon

Otsustamine, probleemilahendamine ja teistelt inimestelt abi küsimine on osa inimeste igapäevasest elust. Lapsed peavad arendama endas iseseisvust ja oskust probleemidega toime tulla. Need oskused ei ole sünnipärased ning juhendamine lapsepõlves on hädavajalik. Efektiivsed otsustamise, probleemila-

hendamise ja abi küsimise oskused suurendavad iseseisvust, vastutustunnet ning isiklikke õnnestumisi. Nende omavahel seotud sotsiaalsete oskuste õpetamine edendab lapse üldist arengut ja akadeemilist edukust ning aitab vältida arenguhäireid.

Sotsiaalsete oskuste arendamine peaks algama varases lapsepõlves. Väiksematele lastele antakse lahendada lihtsamaid probleeme, kuid laste kasvades õpivad nad tegema otseselt neid puudutavaid otsuseid. Õpetamise protsess hõlmab oma kogemustest ja vigadest õppimist, kuid ka võimalusi teha otsuseid iseseisvalt.

Hästi tehtud otsus ei pea tähendama ainuõige tulemuse saavutamist. Otsuseid vastu võttes õpivad lapsed tegema vahet otsustamise protsessi ning selle tulemuste vahel. Inimesed teevad otsuseid, sest nad on huvitatud tulemustest. Inimese väärtushinnangud annavad aimu sellest, milliseid tulemusi ta soovib saavutada (Gregory ja Clemen, 1994). Heade otsuste vastuvõtmise võtmeaspektiks on enda väärtushinnangute selge väljendamine, alternatiivsete otsusevariantide väljaselgitamine ja lõpuks nende hulgast parima väljavalimine (Keeney, 1992). Gregory ja Clemen (1995) on toonud välja hea otsustamisprotsessi kaheksa põhilisemat võtmeaspekti (Joonis 2.6)



Joonis 2.6 Otsuste tegemise protsessi peamised võtmeaspektid

Enamike probleemide lahendamine eeldab loovusele ja loogikale tuginevat mitmetasandilist mõtlemist. Laps peaks õppima järeltulemuste tegemist ning innovaatiliste ideede genereerimist uute väljakutsete lahendamiseks. Nagu kõikide teiste oskuste puhul, vajab ka probleemilahendamisoskuse arendamine praktilist treenimist. Lapsevanemad ja õpetajad peaksid julgustama õpilasi probleemide lahendamisele ning kavandama neile ülesandeid, mis nõuavad iseseisvat mõtlemist ja eksperimenteerimist. Positiivseid tulemusi andva probleemilahendamisoskuste õpetamise saab jagada kaheks: (1) õpetada mõistma peamisi teemasid, nagu näiteks "Kuidas ma end tunnen?" ja (2) õpetada leidma vastuseid lihtsatele küsimustele, nagu näiteks "Mida ma soovin?". Õpilased peaksid õppima ära tundma võimalusi ja valikuid, mis neil on enne probleemide lahendamist.

Võimalused probleemide lahendamise õpetamisel on järgmised:

- Õppida rahulikuks ja tasakaalukaks jäämist
- Õppida koostööd teiste õpilaste ja täiskasvanutega
- Suhtlemisoskuste treenimine ning mõtete ja tunnete sõnastamine

Probleemilahendamine peaks keskendumise mõtteviiside muutmisele ning kujundama sellist mõtteviisi, mis on paindlik ning võimaldab leida lahendusi mitmetele probleemidele. Õpilasi tuleks õpetada leid-

ma probleemidele lahendusi kõige tulemuslikumal viisil ning selliselt, mis aitab saavutada edu nende isiklikus ja professionaalses elus. Õpilasi tuleks julgustada mõtlema parimatele lahendustele ning võimalikele alternatiividele, mis annab neile veel rohkem enesekindlust ettetulevate probleemide lahendamisel.

## PRAKTILISED JUHISED

- **Kogu fakte ja mõista laste tundeid** – kui õpilased võitlevad, on vihased, ärritatud või solvunud, tee selgeks probleemi põhjus. Probleemi kuulates jää rahulikuks ja mittedistavaks.
- **Aita probleemilahendamise plaani koostamisel** ning püüa välja selgitada, millist lahendust õpilased probleemile soovivad. Kui õpilastel on selge eesmärk, on kergem leida probleemile lahendusi.
- **Mõtle alternatiividele** – aita õpilastel keskenduda probleemile ning julgusta neid tooma välja tegevusi eesmärgi saavutamiseks. Kui õpilased pakuvad alternatiivseid lahendusi, julgusta neid mõtlema, mida nad veel saavad ette võtta. Ära kritiseeri õpilaste ideid, vaid innusta õpilasi küsimuste kaudu.
- **Aita hinnata tagajärgi.** Aita mõelda, mis juhtub siis kui... (Kas lahendus on turvaline või hirmutav? Kuidas erinevad inimesed ennast tunda võivad?). Täiskasvanud peaksid julgustama lapsi hindama ja analüüsima erinevaid probleemikäsitlemise viise ning nende kohasust/ mittekohasust.
- **Uuri, milline on otsus.** Peale seda, kui lapsed on ideid hinnanud, peaksid täiskasvanud ideed kokku võtma ning paluma teha lastel lõplik otsus. Kui laste poolt tehtud otsus ei tundu täiskasvanule parim valik, peaks tagama, et lapsed on endale erinevaid alternatiive igaks juhuks teadvustanud.

Abi küsimise oskus on peamine tegur hea vaimse tervise ja heaolu arendamisel. Kahjuks on paljudel õpilastel abi küsimine raskendatud või nad ei julge seda teha. Mõningatel juhtudel on lastele soovitatud abi mitte otsida. Järgmine mudel toob välja soovitatavad tegevused, mille eesmärk on edendada õpilaste abi küsimise oskusi (Joonis 2.7).



Joonis 2.7 Abi küsimise edendamise protsessi mudel

Probleemi tekkimisel on vajalik hinnata ilmnenud sümptomeid ning kirjeldada neid sellisel viisil, mis on kõikidele osapooltele arusaadav. Abi andmiseks vajalikud meetmed peavad olema kättesaadavad ja liigipäasetavad ning abi küsijatel peab olema soov enda vajadustest rääkida. Eriti tähtis on meeles pidada, et õpilased räägivad enda muredest vaid nendele inimestele, kellega nad tunnevad end kindlalt, kes ei tekita kohmetust, keda nad ei karda ja kelle suhtes nad tunnevad, et see inimene mõistab neid.

## Teema olulisus

### **Abi küsimise ja probleemilahendamise oskuste harjutamise kasutegurid**

Teadlased on toonud välja mitmeid kasutegureid, mida laste otsustamisvõime, probleemilahendamise ja abi küsimise oskuste arendamine kaasa toob. Õpilaste oskusi otsuste tegemisel on võimalik arendada, pakkudes neile valikuid igapäevaelu situatsioonides ja suunates neid eakaaslastega koostööd tegema. Eakaaslastega koostööd tehes saavad õpilased teadlikuks inimeste vaatenurkade erinevustest, arendades samal ajal enda individuaalseid oskusi. Erinevaid arvamusi kuulates otsustavad lapsed, mis on neile endale oluline (toetudes sisemistele väärtustele) ning milline on parim alternatiivne valik (Gregory ja Clemen, 1994).

### **Rakendamine**

Otsustamise, probleemilahendamise ja abi küsimise oskuste õpetamine peaks olema õpetamisprotsessi osad. Ainult konkreetsed motiveerivad tegevused koolikeskkonnas toovad kaasa püsivad muutused laste käitumises, akadeemilises õppimises ja sotsiaal-emotsionaalses arengus. Koolikeskkonnas on eriti kasulikud õpilaste koostööoskusi arendavad grupitööd. Eakaaslastega koos tegutsedes märkavad õpilased inimestevahelisi erinevusi ning arendavad seeläbi eneseväljendusoskusi.

Koolikeskkonnas õpetamisel on kaheksa põhiprintsiipi (programmiti ja/või vanusegrupiti võivad printsiibid erineda):

- **Otsuse/probleemi määratlemine**  
Otsuse, võimaluse või probleemi teadvustamine ja protsessi võtmeisikute tuvastamine: kas tegu on sellise otsuse või probleemiga, millega õpilane tuleb ise toime? Kas eakaaslase, lapsevanema või õpetaja sekkumine oleks kasulik või vajalik?
- **Väärtushinnangute tuvastamine**  
Määratlemine, miks otsuse vastuvõtmine on õpilase(t)le tähtis; algse konfliktiallika mõistmine õpilasele oluliste väärtuste kontekstis.
- **Ebakindluse mõistmine**  
Teadvustamine, et ebakindlus mõjutab tagajärgi; lahendatavate ja lahendamatu ebakindluse allikate mõistmine.
- **Tagajärgede struktureerimine**  
Erinevate tegutsemisviiside ning nende seoste mõistmine; soovitatavate ja soovimatute tulemuste eristamine.
- **Informatsiooni kvaliteet**  
Arusaam tegutsemise eesmärkidest; esitatud informatsioon ei tohi olla juhitud emotsioonidest, hirmudest jms.
- **Alternatiivide loomine**  
Arusaam sellest, kuidas tehtud valikud üksteist mõjutavad; valikute mõju hindamine teiste inimeste suhtes; eelistatud (realistlike ja aktsepteeritavate) lahenduste väljaselgitamine.
- **Kompromissid ja läbirääkimised grupis**  
Ühise huvi leidmine.
- **Otsuse/probleemi lahendusele hinnangu andmine**

Lapsed peaksid õppima selgitama enda väärtushinnanguid ning oskama hinnata, milliseid järeleandmisi nad on valmis tegema. Nad peaksid mõistma, millised põhimõtted on neile eriti olulised ning millised

tagajärjed võivad olla alternatiivsetel valikutel.

Abi küsimise oskus on seotud sotsiaalse kompetentsuse muude aspektidega, mida saab arendada vaimse tervise edendamise programmi raames. Usalduse loomine, inimeste hoiakute muutmine noorte suhtes ja abisaamisega seotud stigma vähendamine on olulised tegurid abi küsimise oskuste edendamisel.

Abi küsimise teeavad noortel lihtsamaks järgmised aspektid:

- Vaimse tervise alane haridus - teadlikkuse tõstmine probleemidest, abiallikatest ja lisateabe hankimise vajalikkusest
- Abi küsimisega kaasnevate hirmude leevendamine (näiteks selge teave selle kohta, mida vaimse tervise spetsialistiga konsulteerimine tähendab, sellest saadava võimaliku kasu selgitamine, eriti oluline on selgitada konfidentsiaalsuse põhimõtteid)
- Kindlate ja usaldusväärsete abistamisvõimaluste kättesaadavus; teenused tuleb viia noorteni, abi peab olema lihtne kätte saada
- Noortega pidevas kontaktis olevate spetsialistide teadlikkus nende rollist vaimse tervise edendamisel ja nende kohene sekkumine siis, kui noorel on tekkinud vaimse tervise probleemi tunnused
- Spetsialistide motiveerimine ja koolitamine selleks, et nad looksid usalduslikud suhted noortega, kellega neil on pidev kontakt
- Noorte emotsionaalsete oskuste arendamine abi küsimiseks (noor peab olema teadlik oma sisemaailmast ning teda tuleks toetada mõistete leidmisel, mille abil väljendada end teistele inimestele, st rääkides vaimsest tervisest, tunnetest jne);
- Stigma adekvaatne käsitlemine (sildistamise vältimine; tolerantsuse arendamine)

## SOOVITAV KIRJANDUS

---

- Bolton, R. (2006) Igapäevaoskused. Tartu, Väike Vanker
- Ficher, R. (2005) Õpetame lapsi mõtlema. Tartu, Altex
- Goleman, D. (2011) Hävitavad emotsioonid. Tallinn, Pegasus
- Lewis, P. (2001) Kuidas juhtida oma emotsioone. Tallinn, Sinisukk
- Shapiro, L. E. (2002) Kuidas kasvatada lapses emotsionaalset intelligentsust: emotsionaalse intelligentsuse käsiraamat lapsevanematele. Tartu, Väike Vanker
- Viil, P. (2000) Probleem? Põhjus? Lahendus! Ehk probleemilahendusmeetodid kooli igapäevatoos. Tallinn

## 2.5 Emotsioonide juhtimine

### Definitsioon

Emotsioonid tähistavad pikemat sündmuste ahelat, mis saab alguse mingist emotsionaalsest sündmusest ja lõpeb emotsioonide avaldumisega. Inimese tunded ja emotsionaalsed reaktsioonid sõltuvad sellest, millisel viisil inimene tõlgendab ümbritsevat keskkonda või teiste inimeste käitumist. Inimese tunded on seotud eelnevate isiklike kogemustega, mis sisaldavad endas meeleolu, tunnetust, lootust, emotsioone ja uskumusi (WHO, 2003b). Inimest ümbritsevad sündmused ja teiste käitumine võivad tekitada nii positiivseid kui negatiivseid emotsioone (WHO, 2003b). Igal juhul tuleb nii positiivseid kui negatiivseid emotsioone juhtida tervislikul ja mõistlikul viisil. Kõikide tunnete kogemine on loomulik, kuid need tunded ei tohi häirida igapäevaelu.

#### **POSITIIVSED EMOTSIIONID**

Positiivsed emotsioonid hõlmavad endas mitmeid positiivseid tundeid nagu õnn, rõõm, armastus, naer jms. Teoorias on neid tundeid väga keeruline defineerida ja mõõta. Näiteks õnnetunne võib sisaldada endas ka ootusärevust meelepärase sündmuse suhtes tulevikus. Rahulolutunne võib olla seotud eesmärkide saavutamise, pürgimise ja planeerimisega või ka rahuldustpakkuva kiindumussuhtega (armastusega).

#### **NEGATIIVSED EMOTSIIONID**

Negatiivsete emotsioonide intensiivsus on erinev ning need sisaldavad endas selliseid tundeid nagu kurbus, hirm, viha, kadedus või süütunne. Mõned negatiivsed tunded on kirjeldatud alljärgnevalt.

### **Viha**

Viha tundmine on tavaliselt reaktsioon sellele, et "me ei saa seda, mida me soovime" või "oleme saanud just seda, mida me ei ole soovinud". Nii nagu positiivsete emotsioonide korral, on ka negatiivsete tunnete intensiivsus erinev. Viha kogemine võib varieeruda väikesest ärritumisest kuni raevuni ning sellega kaasnevad erinevad psühholoogilised ja bioloogilised muutused (Spielberger). Viha tundmine võib anda märku, et teatud olukorras tajutakse midagi ohtlikku või inimene tunneb, et teda rünnatakse. Mõned inimesed on arvamusel, et vihatunde eesmärgiks on seda põhjustanud olukorda või inimest vastu rünnata, tekitades talle samasuguseid tundeid. Kuigi viha tundmine teatud olukordades on loomulik, on oluline enda tunded kontrolli saada enne kui olukord „üle keeb“. Viha juhtimiseks on inimesel vaja enda tähelepanu viha põhjustelt kõrvale juhtida.

Juhised viha paremaks juhtimiseks on järgnevad:

- Tunne ära viha tunnused ning aktsepteeri neid (higised peopesad, käte värisemine, seede-häired, pingul lihased, punetav nägu vms)
- Analüüsi viha või ärrituse tekkimise põhjuseid
- Püüda leida olukorrale positiivne vaatenurk
- Väldi sarkasmi ja teiste halvustamist
- Tee midagi konstruktiivset selleks, et jääksid rahulikuks (näiteks loe kümneni, hinda sügavalt sisse, tee paus ja püüa rahuneda, kuula muusikat, kirjuta seotud isikule kiri kõikidest enda mõtetest ja siis hävita see, vaata lõbusat filmi, tegele oma lemmikhobiga).



## Hirm

Hirm on ebameeldiv tunne, mida põhjustab ebakindlus või olukorra ohtlikkuse tajumine (WHO, 2003b). Hirmu tundmine võib tekitada soovi ohtlikuna tajutud olukorrast põgeneda. Hirm ei ole sama mis ärevus. Ärevust põhjustavad sageli mõtted lähenevast ohust, mille põhjustest inimene ei pruugi teadlik olla (WHO, 2003b). Inimene tunneb, et ta ei tule selle olukorraga toime ning ärevus muutub järjest tugevaks. Hirm aga manitseb inimest ettevaatlikkusele ja toimib kui ennast kaitsev emotsioon. Hirmust ja seda tekitavatest olukordadest on tähtis rääkida. Täiskasvanud saavad lapsi õpetada hirmu ratsionaliseerima ning pakkuda vajalikku kaitset ja toetust.

## Kadedus

Kadedust saab selgitada kui soovi omada midagi, mis kuulub kellelegi teisele. Selleks võib olla mänguasi, kingitus, kuid ka kellegi tähelepanu või armastus. Kadedus on üks keerulisemaid tundeid, mida on raske mõista või selgitada.

## Teema olulisus

Enda ja teiste emotsioonide ning tunnete teadvustamine, oskus neid üksteisest eristada ning saadud informatsiooni kasutamine oma mõtlemise ja tegevuse juhtimiseks võib mõningates olukordades olla väga keeruline. Kui inimesed ei saa aru enda tunnetest, on neid keeruline ka teistele selgitada ning sobivate toimetulekuviiside leidmine on raskendatud. Vajalik on õppida tunnete eristamist reaktsioonidest. Näiteks võib viha põhjustada vägivalda või teisi negatiivseid käitumisviise. Vägivald on reaktsioon.

Negatiivseid tundeid võivad põhjustada mitmesugused sündmused. Frustratsioon ja pettumus on elu loomulikud osad. Tundeid tuleb aktsepteerida kui elu loomulikku osa ning lastele peaks õpetama, kuidas tunnetega toime tulla positiivsel viisil. Minevikus lahendamata jäänud emotsioonid võivad avaldada pikaajalist negatiivset mõju. Nad võivad takistada keskendumist, otsustamist ning loovate lahenduste leidmist probleemsetes olukordades. Kumuleeruvad negatiivsed tunded võtavad energiat ja takistavad mõtteprotsesse. Selle asemel, et analüüsida põhjusi, lasevad inimesed emotsioonidel kontrollida enda mõtlemisvõimet ning tegevust (WHO, 2003b).

Mõned inimesed saavad enda tunnetest rääkida ilma probleemideta, kuid teised jällegi varjavad enda tõelisi tundeid väites, et kõik on väga heas korras. Kehtestav hoiak võimaldab otsekohele ja ausalt rääkida enda tunnetest ja vajadustest, säilitades samal ajal positiivsed suhted teiste inimestega.

Igaüks peaks olema võimeline rääkima enda tunnetest ning analüüsima, mida ta saab teha enda olukorra parandamiseks. Tunnetele lahendusi leides tunneme ennast paremini ning me ei kahjusta ennast ega teisi. Veelgi enam, andestamine, aktsepteerimine ja tänulikkus on parimad viisid meelerahu saavutamiseks ning vaimse tervise tugevdamiseks. Emotsioonide juhtimisele keskendumine arendab inimese emotsionaalset intelligentsust.

## Rakendamine

Emotsioonide juhtimise arendamine koolides peaks sisaldama tegevusi, kus õpilased harjutavad kurbuse, viha, tüdimuse, kadeduse ja ärevuse äratundmist nii iseendal kui teistel. Õpilased saavad harjutada, millised on võimalused nende tunnetega tegelemisel, et enda emotsionaalset seisundit parandada.

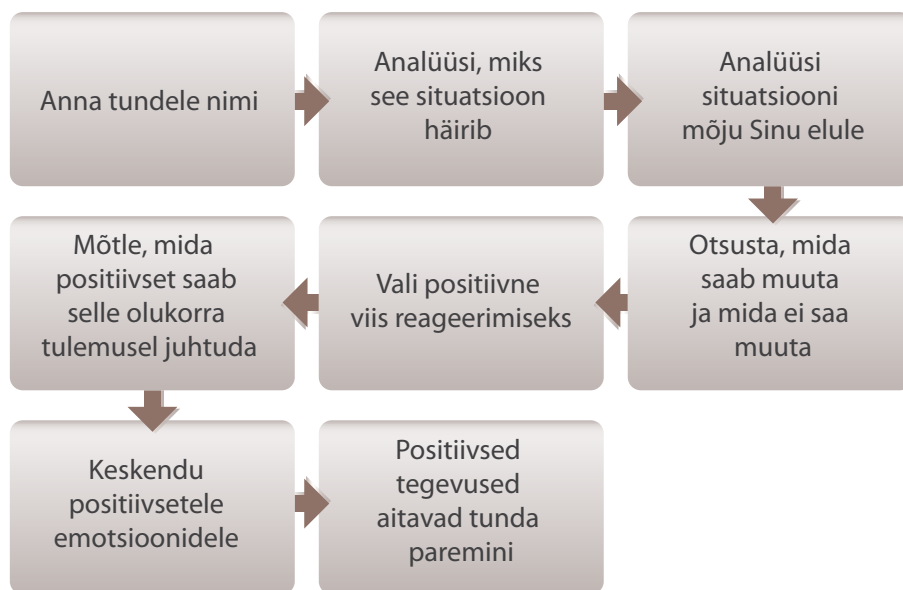


Tähtis on harjutada rahulikuks jäämist ning praktiseerida lõõgastumist. Tunnete äratundmise ning nende juhtimise praktiseerimisel võib kasutada erinevaid tehnikaid.

Üks väga lihtne suhtlemisel põhinev tehnika toetub järgmistele küsimustele:

- Mis teeb lapse õnnelikuks või kurvaks?
- Mida laps saab teha siis, kui ta on kurb (kodus, koolis, sõpradega)?
- Mida laps saab teha siis, kui ta tunneb ennast vihasena?

Juhised emotsioonide juhtimise arendamiseks on toodud Joonisel 2.8 (WHO, 2003b).



Joonis 2.8 Praktilised tegevused toimetulekuoskuse arendamisel

## SOOVITAV KIRJANDUS

---

- Goleman, D. (1998) Töö emotsionaalse intelligentsusega. Tartu, Väike Vanker
- Goleman, D. (2000) Emotsionaalne intelligentsus. Tartu, Väike Vanker
- Goleman, D. (2011) Hävitavad emotsioonid. Tallinn, Pegasus
- Lewis, P. (2001) Kuidas juhtida oma emotsioone. Tallinn, Sinisukk
- Shapiro, L. E. (2002) Kuidas kasvatada lapses emotsionaalset intelligentsust: emotsionaalse intelligentsuse käsiraamat lapsevanematele. Tartu, Väike Vanker

## 2.6 Konfliktide juhtimine

### Definitsioon

Konflikti võib defineerida kui vastuolu, lahkeli või arusaamatust, mille tulemusena tekivad emotsionaalsed pinged ja mis ajendavad partnereid üksteise vastu tegutsema. Konflikt on vastasseis isikute vahel, mis väljendub nende sõnades ja tegudes. Konflikti väljendusviisideks võivad olla nii verbaalne sõnavahetus kui ka füüsiline vägivald. Inimene kogeb enda isiksuse arengu käigus mitmeid sise- ja väliskonflikte. Sisekonflikt on see, kui inimesel on keeruline teha valikuid või jõuda otsusele iseendaga seotud küsimustes enda sees. Väliskonflikt on olukord, kus vastuolud ja eriarvamused tekivad kellegi teisega (WHO 2003a).

Õpilased kogevad enda elus psühholoogilisi, psühhosotsiaalseid ja keskkondlikke muutusi (näiteks perekonnas), mis võivad põhjustada sisekonflikti. Ootamatud muutused mõjutavad noorte enesekindlust, muutes nad haavatavamateks. Teismelisea perioodil kogevad noored meeleolumuutusi sagedamini.

On loomulik, et inimestel on erinevad arvamused ja ellusuhtumised. Mittenõustumist ning üksteise valetitõlgendamist võib ette tulla kõikides suhetes ja igas vanuses inimeste vahel. Enamasti tajutakse konflikti negatiivsena ning seetõttu võivad inimesed tunda solvumist, ärevust või pinget. Lahendamata konfliktid toovad kaasa suhtepeleeme, madala enesehinnangu, lootusetuse ning eemaldumise ühistest tegevustest.

Konfliktide lahendamine põhineb mõtteviisil, mille järgi konfliktide lahendamisega tuleb tegeleda koheselt nende tekkimisel, vältides konflikti eskaleerumist vägivallaks (WHO, 2003a). Konfliktide juhtimine on protsess, milles osapooled saavad kokku, keskenduvad erimeelsuste lahendamisele ning püüavad leida lahendusi ja jõuavad kokkuleppele. Küsimus ei ole selles, kas konflikt on hea või halb. Oluline on see, kas konflikti teadvustatakse või mitte, kas see lahendatakse destruktiivselt (valatakse välja viha, solvanguid, otsitakse süüdlast) või konstruktiivselt (keskendutakse lahendustele, suhete säilitamisele) ning kas sellega tegeletakse või mitte. Parim konfliktilahendamise viis on see, kui kõik osapooled on rahul.

Konfliktijuhtimise peamised oskused on: kontaktloomine, aktiivne kuulamine, empaatia, enda tunnete väljendamine teisi solvamata, selge eneseväljendamine ning kõikidele osapooltele sobivate lahenduste leidmine. Tähelepanelik kuulamine, mõistmist väljendavad žestid ja miimika ning silmside aitavad kaasa konfliktide lahendamisele.

### Teema olulisus

Noorte inimeste konfliktilahendamisoskuste arendamine on investering rahulikuma ühiskonna arengusse (Cottam, 1996). Erinevused õpilaste arvamustes, uskumustes, kultuurilises taustas ning suhtlemisstiilides mõjutavad ka nende kriitilise mõtlemise võimet. Lisaks põhjustavad need erinevused väliskonfliktide tekkimist, mida on vaja lahendada.

Konfliktilahendamise oskuste õpetamine aitab kaasa positiivse õhkkonna kujunemisele klassiruumis, aitab kontrollida distsipliiniprobleemide tekkimist ning ennetab koolivägivalda. Need oskused on õpilastele vajalikud nii koolis kui ka edaspidises elus.

Väliskonflikte saab lahendada erinevatel viisidel – nii ennetamise kui ka läbirääkimiste teel. Konflikte

vältida ei ole võimalik ning nendele vastandumine võib tekitada lisapingeid. Läbirääkimised seevastu edendavad suhtlemist ning kiirendavad erimeelsuste lahendamist. Selleks, et õpilased oleksid head läbirääkijad reaalsetes elusituatsioonides, on neid oskusi vaja harjutada.

Konfliktide edukat lahendamist mõjutab lisaks see, milline on indiviidi harjumuspärane käitumisviis. Õpilased peaksid mõistma alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumisviisi erinevusi. Alistuva käitumisviisiga inimene ei suuda seista enda vajaduste eest ning ta ei väljenda enda soove ja arvamusi. Konflikti korral loobub alistuv inimene kiiresti, nõustub teistega ja jätab enda arvamused tahaplaanile. Enda arvamuste mitteväljendamine tekitab sisepingeid ning pikemas perspektiivis võivad konfliktid isegi sagedeneda. Agressiivne inimene seevastu teeb otsuseid teistega arvestamata, ignoreerib teiste inimeste vajadusi ja tundeid. Agressiivne käitumisviis avaldub ka inimese suhtlemisstiilis, mis võib olla sarkastiline ja halvustav.

Kehtestavalt käituv inimene jääb suhtlemisel rahulikuks ning väljendab enda soove ja tundeid teisi inimesi arvestaval viisil. Mitteverbaalsel väljendusviisil on samuti suur roll. Inimeste kehakeel, hääletoon ning näoilmed annavad palju olulist informatsiooni inimese tegelike motiivide kohta. Kui mitteverbaalne ja verbaalne suhtlemisviis ei ole kooskõlas, kaldutakse pigem uskuma mitteverbaalset kõneviisi.

Järgnevad juhised on abiks konfliktide tulemuslikumal lahendamisel (WHO, 2003a):

- Keskendu probleemile, mitte inimestele
- Keskendu hetkeprobleemile, ära viita minevikusündmustele
- Välti sõnade "alati" ja "mitte kunagi" kasutamist kui räägid inimestega sellest, mis sind nende käitumises häirib. Nende sõnade kasutamisel inimene võib tunda, et teda süüdistatakse ning tekib soov vastu vaielda
- Kui mõlemad osapooled on ärritunud, võta aeg maha, kuid tule probleemi lahendamise juurde tagasi, siis kui ollakse rahunenud
- Kasuta "mina-sõnumeid" enda tunnete väljendamisel. See vähendab olukorra vaenulikkust

## Rakendamine

Koolid peaksid võtma omaks lahendustele orienteeritud ja mittevägivaldse konfliktilahendamise stiili, edendama rahukultuuri ning arendama õpilaste individuaalseid- ja sotsiaalseid oskusi. Nii nagu vägivaldne käitumine on mittevägivaldne käitumine õpitav. Konfliktilahendamise oskused on individuaalsed oskused ning neid saab treenida ja harjutada. Õpetajal on sise- ja väliskonflikti lahendamise oskuste arendamisel väga suur roll. Õpilased peaksid mõistma, et on väga suur vahe instinktiivsel reageerimisel ning kriitilise mõtlemise tulemusena tehtud otsustel. Konflikti tekkimisel klassiruumis, peavad koolitõetajad välja selgitama probleemi põhjused, valima kohase tegutsemiseviisi ning abistama õpilasi konflikti lahendamisel. Õpetaja osalemine konfliktide lahendamisel edendab selle lahenemist ning toetab selliste väärtuste nagu solidaarsus, tolerantsus ja võrdus arenemist. Samuti aitab see kaasa õpilaste kriitilisele mõtlemisele ja loovusele probleemidele uute lahenduse leidmisel.

Konfliktide analüüsimisel klassiruumis saavad õpetajad juhendada järgmistest küsimustest ([www.cortland.edu](http://www.cortland.edu)):

- Millised konfliktid tekivad kõige sagedamini (ähvardamine, narrimine, kaklus, löömine vms)?
- Kus konfliktid tekivad (klassiruumis, kohvikus, koridoris, pallisaalis)?
- Kas konfliktide tekkimisel võivad olla varjatud põhjused (koolikultuur, sotsiaalne kihistumine)?

- Milline on tavapärase konfliktilahendamise protseduur koolis?
- Millised on konfliktilahendamise harjutuste läbiviimise soovitud mõõdetavad tulemused? Mida on vaja teha tulemuste mõõtmiseks?

Õpetajad saavad kasutada mitmeid erinevaid strateegiaid laste konfliktilahendamisoskuste arendamiseks:

- Lisada kooli õpekavasse selliseid tegevusi, mis soodustavad õpilaste probleemilahendamisoskuste arendamist (võimalus kasutada ka harjutusi käsiraamatu 3. peatükist)
- Viia läbi treeninguid konfliktilahendamisoskuste harjutamiseks
- Rääkida õpilaste vahel tekkinud konfliktidest klassijuhatajatundides
- Kujundada klassis käitumisreeglid, mille järgi lahendatakse konflikte õiglaselt ja mittevägivaldselt
- Edendada õpilastes vastutuse võtmist konfliktide lahendamisel ilma kolmandate osapoolte surveta

Konfliktide lahendamise oskused, mida õpilased saavad harjutada, on kirjeldatud Joonisel 2.9.



Joonis 2.9 Juhised edukaks konfliktide lahendamiseks

## SOOVITATAV KIRJANDUS

- Bolton, R. (2006) Igapäevaoskused. Tartu, Väike Vanker
- Gordon, T. (2003) Tark lapsevanem. Tartu, Väike Vanker

- Krips, H. (2011) Konfliktidest ja suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Altex
- Lassen, M. K. (2004) Miks me tülitseme. Tartu, Väike Vanker
- Lehtsaar, T. (2008) Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu: TÜ kirjastus
- Remmelg, T. (2009) Edukad suhted: konfliktide ennetamine ja lahendamine. Tallinn, Äripäev

## 2.7 Suhete arendamine

### Definitsioon

Inimene on sotsiaalne olend ning oluline osa inimese elus on teda ümbritsevatel inimestevahelistel suhetel. Me kõik vajame lähedasi suhteid teiste inimestega ning soovime olla kaasatud ja mõistetud. Inimestevahelised suhted võivad olla nii intellektuaalsel, emotsionaalsel kui ka füüsilisel tasandil (WHO, 2003e). Meie heaolu sõltub meie emotsionaalsest heaolust ning sellest, kui vabad me saame olla suhtlemissituatsioonides. Kuigi inimestevaheline suhtlemine on meie igapäevaelu osa, ei ole inimesed suhtlemisel sageli kuigi osavad. Inimesed kipuvad varjama enda sisemisi mõtteid, eitama tegelikke tundeid ning hoidma ennast tagasi probleemide lahendamisel. Väga heade ja sügavate suhete puhul suhtlevad inimesed efektiivselt ja ausalt, nad tunnevad end suhtlemisolukordades vabalt, naudivad koosolemist, kuid saavad hakkama ka iseseisvalt. Sellistes suhetes ei ole inimestel teiste suhtes ebarealistlikke ootusi ning inimesed ei püüa teisi kontrollida. Peale selle on väga oluline mõista, mida teised inimesed meilt ootavad ning mida meie ootame teistelt. Inimeste ootused võivad olla väga kõrged, kuid need peavad olema ka praktilised ja mõistlikud. Suhetes teiste inimestega õpitakse seda, kuidas kanda hoolt iseenda ja teiste eest. Iga inimene on vastutav isiklike piiride seadmise ja iseenda vajaduste rahuldamise eest.

Edukad ja head suhted põhinevad vastastikusel austusel, avatusel ning selgel kommunikatsioonil ning nende saavutamiseks on vaja järgnevat (MHA, 2009):

- Selget arusaama sellest, milliseid suhteid soovitakse
- Empaatiat teiste inimeste vaatenurkade mõistmisel
- Ühiseid huvisid, jagatud väärtusi ja uskumusi

Inimeste suhtlemismeetodid ja -stiil on õpitud reaktsioonid. Loomulikult ei ole suhtlemismeetodite muutmine kerge ülesanne. Heade suhete arendamine nõuab pingutust ja tööd. Lapsed peavad varakult õppima efektiivset suhtlemist nii üksteise kui ka täiskasvanutega. Kui lapsed saavad teadlikuks sellest, millist kasu toob tõhus suhtlemine nende sõprusuhetes, leiavad nad muutumiseks motivatsiooni. Hea on see, kui nad saavad õpitud suhtlemisoskusi praktiseerida ja harjutada.

### **Efektiivne suhtlemine**

Efektiivse suhtlemise eesmärk on luua vastastikust mõistmist ning leida mõlemale poolele sobivaid lahendusi. Inimesed saavad väljendada iseenda vajadusi, soove ja ideid, kuid nad peaksid säilitama ka austuse teiste inimeste suhtes. Arusaamatusi võib ette tulla erinevates suhtlemisolukordades ning erinevates suhetes. Kuigi arusaamatused põhjustavad pahameelt ja segadust, on neid võimalik konstruktiivselt lahendada. Avatud ja selge suhtlemine eeldab, et sõnumid on öeldud arusaadavalt, tasakaaluka

hääletooniga ning et need on kuulaja poolt mõistetud ja vastu võetud (WHO, 2003e).

Tõhus suhtlemine eeldab, et inimesed õpivad ja harjutavad suhtlemisoskusi kogu enda elu. Meie seas ei ole palju neid, kellele kodukeskkonnas on head suhtlemisoskuste eeskujud. Seepärast on kool laste jaoks parim koht, kus suhtlemisoskusi harjutada. Suhtlemine õpilaste, õpetajate ja lapsevanemate vahel peab olema selge ja läbipaistev (selgus rollides, regulaarsed kohtumised, arusaadav koolipoliitika/protseduurid). Selline suhtlemine tagab turvalise, kindla ja positiivse psühhosotsiaalse keskkonna nii õpilastele kui ka koolitöötajatele.

Suhtlemine toimub nii verbaalsel kui mitteverbaalsel tasandil. Inimese kehakeel – näoilmed, kehahoiak, žestid ja teised sellised väljendusviisid – annavad rohket informatsiooni inimese sisemiste tunnete ja mõtete kohta. Kui inimese tunded ja mõtted ei lähe kokku sõnades väljendatuga, siis inimesed kalduvad uskuma kehakeelt. Viis, kuidas keegi istub, seisab või liigub, võib anda olulist informatsiooni selle kohta, milline on tema suhtlemisstiil ja suhtumine teistesse inimestesse. Mitteverbaalse suhtlemise viis on suures osas alateadlik ning väljendub instinktiivselt (WHO, 2003e). Mitteverbaalsed märgid ei näita ainult inimeste tundeid, vaid ka seda, kuidas keegi suudab oma tundeid juhtida. Iseenda tunnete juhtimine ja enda kehakeele teadlik kohandamine positiivseid sõnumeid edastavaks on esimene samm, mis muudab inimeste käitumist meie ümber.

## Teema olulisus

Suhetel on suur mõju meie üldisele heaolule. Head ja tõhusad inimestevahelised suhted on parim toetus meie elus, mis tugevdab meie vaimset tervist, meelt ja kontakte teiste inimestega. Tugevate sotsiaalsete suhtega inimesed tulevad elu keerulistel perioodidel paremini toime. Tähtsusetu suhete loomine eeldab pühendumist ning valmidust võtta omaks, muutuda ja õppida, kuidas hoolitseda iseenda ja teiste eest meie ümber (WHO, 2003e). On loomulik, et inimesed näevad olukordi erinevalt ning just see teebki suhted väärtuslikeks. Tähtis on see, et me ei ole teiste inimeste suhtes kriitilised, vaid keskendume ennekõike inimeste positiivsetele omadustele. Kehvad suhted koolis on sagedamini põhjustatud õpilaste ja koolitöötajate stressitasemest.

Õpilased peaksid õppima mõistma järgnevat (WHO, 2003e):

- Igaühel on õigus olla eriarvamusel
- Iga inimene vajab personaalset ja emotsionaalset ruumi
- Küsimus või probleem võib olla ajutiselt ka ilma lahenduseta
- Kui meile ei meeldi kellegi käitumine, siis me võime temaga selle üle arutleda

Järgmiste juhiste abil saavad õpilased õppida ja harjutada tõhusat suhtlemist (WHO, 2003e):

1. **Ole keskendunud ühele probleemile:** väga oluline on tegeleda ühe probleemiga korraga ja mitte meenutada lahendamata teemasid minevikust. Keskendu käesolevatele küsimustele ning proovi leida lahendusi.
2. **Kuula ja esita täpsustavaid küsimusi:** inimesed arvavad sageli, et nad on head kuulajad, kuid tegelikult mõtleavad samal ajal, mida järgmisena ütelda. Tõhus suhtlemine eeldab sügavat kuulamist ja teiste inimeste poolt öeldu mõistmist.
3. **Proovi näha olukorda teisest vaatenurgast:** konfliktiolukorras soovivad inimesed rääkida iseenda seisukohtadest ning pööravad vähe tähelepanu teiste inimeste vaatenurkadele. Oluline on püüda mõista ka teisi inimesi. Ära eelda, et sa tead teiste inimeste motiive.

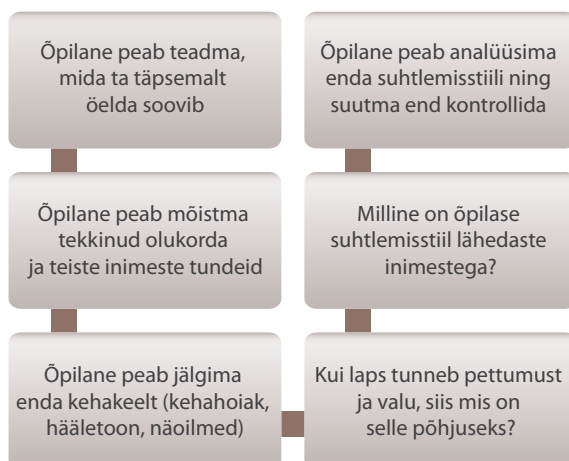
4. **Vasta kriitikalale empaatiaga:** kui keegi meid kritiseerib, siis me asume ennast kaitsma. Kriitikat on väga raske kuulata, kuid proovi seda teha hoolikalt ja empaatiaga. Teiste inimeste arvamused ja kriitika võivad osutada väga väärtuslikuks.
5. **Tunnista vigu:** tähendusrikkad suhted eeldavad ka enda vigade tunnistamist. Konflikti tekkimisel on oluline jagada vastutust ning tunnistada enda eksimusi näidates sellega enda küpsust.
6. **Kasuta "MINA" sõnumeid:** alusta lauseid kasutades "Ma arvan...", "Ma tunnen...", "Ma tean...". Sellisel viisil võtad vastutuse enda seisukohtade ja tunnete eest.
7. **Püüa leida mõlemale poolele sobivad lahendused:** keskendu võitja-võitja mõtteviisile ning püüa leida mõlemale poolele sobivad lahendused.
8. **Võta aeg maha:** konflikti tajutakse enamjaolt negatiivsena, sellega kaasnevad emotsioonid ning keeruline võib olla hoiduda vaidlemisest. Kui keegi on liialt ärritunud, tee arutelu vaheaeg.
9. **Ära loobu lahenduste leidmisest:** pausi tegemine vestluses on kasulik, kuid jätkake kindlasti probleemi lahendamist. On väga oluline olla konstruktiivne, respektiiv ning teiste arvamustest huvitatud.
10. **Säilita võitja-võitja mõtteviis:** probleemi lahendamisel jälgi, et mõlema osapoole huvid oleksid kaitstud.
11. **Kehakeel peab väljendama enesekindlust:** väga oluline on jälgida suhtlemisel enda kehakeelt – vaadata inimestele otsa, jääda lõogastunuks, seista sirgelt, kontrollida enda hääletooni.

## Rakendamine

Suhtlemisoskused on üks osa inimese sotsiaalsetest oskustest ning neid tuleb õppida. Juba varases lapsepõlves õpivad lapsed suhtlemist, jagades enda mänguasju ja soovides emalt-isalt või õdedelt-vendadelt midagi saada. Eriti oluline on pöörata tähelepanu laste suhtlemisoskuse arendamisele algkoolis. Selles vanuses loovad lapsed sõprussuhteid ning omandavad sotsialiseerumise käigus uusi sotsiaalseid oskuseid. Koolis õpivad lapsed väljendama enda soove ja vajadusi, tulema toime eakaaslaste survega ning looma enda identiteeti. Suhtlemisoskuste õppimine on sotsialiseerumisprotsessi oluline osa ning lapsed vajavad nõuandeid tõhusate oskuste arendamiseks. Tõhusad suhtlemisoskused aitavad kaasa isiksuslikule täiustumisele, soojematele ja rikkamatele inimsuhetele ning tööalasele edule tulevikus. Inimese sotsialiseerumine toimub kogu elu ning õpetajate ja lapsevanemate roll on suhtlemisoskuse arendamisel väga oluline, nad saavad olla olulisteks rollimudeliteks.

Sotsiaalsed oskused, mida lapsed saavad omandada juba varases elueas on näiteks üksteise tervitamine ja tänamine ning vastamine, kui keegi lapse poole pöördub. Kui lapsed vajavad põhioskuste omandamisel täiendavat treeningut, on vaja neid oskusi neile ette näidata ning koos nendega harjutada. Tõhusate suhtlemisoskustega laps võtab arvesse teiste inimeste seisukohti (sh nende tundeid) ning vastab adekvaatsel viisil (vältides teiste inimeste solvamist).

Laste sotsiaalsete oskuste õpetamisel saavad õpetajad võtta arvesse juhiseid, mis on toodud välja Joonisel 2.10.



Joonis 2.10 Juhised õpilaste sotsiaalsete oskuste arendamisel.

Suurepärane viis tõhusate suhtlemisoskuste õpetamiseks on näidata õpilastele positiivsetest näidetest videofilme. Harjutusi suhtlemisoskuste parandamiseks (sh videotreeninguid) võib veel eraldi läbi viia.

## SOOVITATAV KIRJANDUS

- Bolton, R (2002) Igapäevaoskused. Tartu, Väike Vanker
- Goleman, D. (2007) Sotsiaalne intelligentsus. Tartu, Väike Vanker
- Keltikangas- Järvinen, L. (2011) Sotsiaalsus ja sotsiaalsed oskused. Tallinn, Koolibri
- Krips, H. (2003) Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P., (2007) Suhtlemisoskused: kehakeel. Tutvuste sõlmimine. Peresuhted. Seksuaalsuhted. Partneri mõjutamine. Suhted tööl. Tartu, Väike Vanker
- Tulva, T. (2004) Lapse kasvukeskkond ja sotsiaalsed oskused: teadusartiklite kogumik. Lastekaitse Liit, Tallinna Pedagoogika Ülikool. Tallinn, Rebellis

## 2.8 Eakaaslaste surve ja sellega toimetulek

### Definitsioon

#### **Suhted eakaaslastega ja sõprussuhted**

Eakaaslased on need, kes kuuluvad noorega ühte vanuserühma ning kellega noored samastuvad. Kuigi mõned arvavad, et eakaaslaste surve põhjustab noortel negatiivset käitumist, on eakaaslastega suhe-



te loomine noore loomulikuks arenguks oluline. Eakaaslaste grupis on võimalik kogeda ühtekuuluvustunnet, kiindumust, kaastunnet ja mõistmist, kuid ka võistlemist, tülisid ja kadedust. Sõprade kampa kuulumine on suureks toeks noore identiteedi ja iseseisvuse arengus ning enda kui isiksuse avastamisel vanematest eraldiseisvana (WHO, 2003d). Nooremad lapsed saavad enda sõltumatuse ja iseseisvuse vajaduse rahuldada ka perekonna sees, kuid teismelistel ja noortel täiskasvanutel on vaja kuuluda eakaaslaste gruppi. Sõprussuhteid võib defineerida kui vastastikuseid toetavaid, olulisi ja mõlemale poolele kasulikke suhteid (WHO, 2003e). Kui õpilasel on võime luua ja hoida sõprussuhteid, siis on tal sageli ka edukad ja positiivsed suhteid eakaaslaste gruppides. Teismeiga on ambivalentne ja vastuoluline. Noorte taju on muutuv - nad muudavad meelt, reegleid, ootusi ja sõpru. See toob kaasa muutusi ka sõprussuhetes ja suhetes vanematega.

Eakaaslaste grupis kogeb noor erinevaid suhteid, sh ka eakaaslaste poolset survestamist. Eakaaslaste surve võib avalduda selles, et õpilane on sunnitud omaks võtma teiste inimeste väärtusi ja uskumusi ning osalema vastumeelselt eakaaslastega samadel tegevustel (WHO, 2003d). Teismelistele on väga oluline, mida eakaaslased nendest arvavad ja seetõttu võib eakaaslaste grupi surve neile mõju avaldada. Selle tulemuseks võib olla selliste riskikäitumiste kujunemine nagu suitsetamine, koolist puudumine, narkootikumide tarvitamine, seksuaalne aktiivsus, kaklustesse sattumine, vargused või muud. Uuringud on näidanud, et eakaaslaste grupi väärtushinnangutel on noore akadeemilisele edukusele oluliselt tugevam mõju kui tema perekonna väärtushinnangutel, hoiakutel ja toetusel (WHO, 2003d).

## Teema olulisus

Teismeeajajooksul puutuvad noored kokku mitmete väljakutsete ja muutustega. Mõnede otsuste vastuvõtmine on lihtne (näiteks otsus osaleda jalgpallimeeskonnas), kuid mõnedel juhtudel on otsustamine seotud tõsiste moraalsete kõhklustega (näiteks koolitundidest puudumine, alkoholi tarvitamine, narkootikumide ja suitsetamisega eksperimenteerimine, vanematele või õpetajale valetamine). Otsustamine on noorte jaoks keeruline protsess ning otsustamist võib veelgi raskendada eakaaslaste surve. Eakaaslaste surve võib olla nii positiivne kui negatiivne. Kui noored õpivad koos uusi oskusi, aitavad üksteist koolitöös või teevad koos koduseid ülesandeid, on see positiivne. Negatiivne mõju on see, kui koos otsustatakse koolist puududa, varastatakse, tarvitatakse alkoholi või noritakse kaasõpilasi. Sagedasem põhjus, miks noored lähevad kaasa eakaaslaste survega, on soov kuuluda või saada vastu võetud eakaaslaste gruppi. Sellisel viisil võivad noored sattuda eakaaslaste pideva surve löksu. Õpilaste sisemine tugevus ja enesekindlus aitavad vastu seista survele, mis ei ole kooskõlas nende väärtushinnangute ja uskumustega. Noored peaksid mõistma, et kui lapsevanemad ja õpetajad soovivad "valida sõpru väga hoolega", siis nad proovivad kaitsta noort eakaaslaste negatiivse surve eest. Soovitatav on valida sõpru sarnaste väärtushinnangutega kaaslaste hulgast, kes saavad toetada noorte uskumuste ja väärtuste arengut.

Kui õpilased seisavad valikute ees, peaks neil olema võimalus pidada nõu enda jaoks oluliste inimestega. Tähtis on meeles pidada, et kõikidele inimestele ei saagi meeldida, samas kui mõningatel juhtudel on vaja teha endas muutusi.

## Rakendamine

Eakaaslaste survega toimetulek on tähtsaim sotsiaalne oskus, mille õpilased peavad omandama. Õpilased peaksid mõistma, et õigete valikute tegemise oskus on vajalikum kui "hea väljanägemine" või "pooletamine". Õpetajad, koolitöötajad ja lapsevanemad peaksid õpilastele pakkuma juhendamist ja toetust õpilasele mittekohase käitumise ilmnemisel. On väga oluline aidata õpilastel seista vastu survele, et nad peavad olema samasugused nagu nende eakaaslased.

Õpilaste toetamisel saavad õpetajad teha järgnevaid tegevusi:

- Arendada õpilastega avatud kommunikatsiooni. On väga oluline näidata mõistmist ning avatust. Koolitöötajad ei tohiks lapsi hukka mõista ning nad peaksid olema head kuulajad.
- Väljendada selgeid ootusi. See juhis on oluline nii koolitöötajatele kui ka lapsevanematele. Selged ootused laste käitumisele on olulised igas vanuses laste puhul.

Õpetajad saavad lisaks pakkuda toetust, juhendades lapsevanemaid järgnevas:

- Õpi tundma lapse sõpru: laste sõprade ja nende vanemate tundmine on väga oluline. Õpilase kodu peaks olema turvaline paik, kuhu lapsel on lubatud kutsuda sõpru ning vanematel on võimalus jälgida lapse tegevusi. Vanemad peavad laste tegevuste kohasusest ja mittekohasusest lastega rääkima.
- Ole kaasatud: lapsevanemad peavad hoolima laste tegevustest ning osalema peale kooli toimuvatel spordi- ja muudel üritustel.
- Vestlemine olulistel teemadel: lapsevanem peab olema võimeline lapsega vabalt vestlema erinevatel teemadel, sh narkootikumide ja alkoholi tarvitamine, seksuaalkäitumine, poliitika, akadeemiline edukus ning parimate otsuste tegemine.
- Võitlusteemad tuleb valida targalt: mitte alati ei ole vaja võidelda lapse muusikalise maitse ja riietumisstiili üle. Võitlused tuleb jätta olulisemateks teemadeks.
- Julgusta teismelisi valima selliseid sõpru, kes neid toetavad.

Tabelites 2.3 ja 2.4 on toodud näiteid, kuidas õpilased saavad toime tulla eakaaslaste survega. Õpetajad saavad lastega harjutada, kuidas öelda "ei" ning selgitada keeldumise samme põhjalikumalt.

**Tabel 2.3 Kuidas öelda "ei"**

MEETOD	AHVATLEJA	OTSUSTAJA
Keeldu viisakalt	Kas ma võiksin sulle pakkuda ühe dringi	Ei, tänan
Selgita keeldumise põhjuseid	Aga kuidas oleks ühe õllega?	Mulle ei meeldi alkohol
Jää endale kindlaks	Näe, siin on sigarett, tõmbame koos!	Ei, tänan
	Jäta nüüd, tõmba ikka!	Ei, tänan
		Ei, tänan
Kõnni ära!	Kuule, kas sa tahaksid osta kanepit?	Ütle "Ei" ja kõnni minema kohe peal seda, kui oled seda öelnud....
Säilita külm suhtumine	Kuule, kas sa tahaksid kanepit?	Jätka enda tegevusi nii nagu sa ei oleks pakkumist kuulnud
Paku alternatiive	Lähme üles minu tuppa!	Ma jään parem siia ja vaatan TV-d
Vastandu survele	Ole nüüd, lähme ainult trepist üles!	Mida ma just sulle ütlesin? Kas sa ei kuulnud mind?
Välidi ebameeldivaid situatsioone		Kui sa tead inimesi ja situatsioone, kus sind võidakse survestada tegema selliseid tegevusi, mida sa ei soovi, siis hoia sellistest seltskondadest eemale!
Arenda enda tugevusi		Liigu ringi selliste kaaslastega, kes toetavad sinu väärtusi ning hoiduvad suitsetamisest, alkoholi tarvitamisest jms
Väljenda enda tundeid		Mulle ei meeldi selliseid asju teha! See teeb mind õnnetuks!

Allikas: Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Handling Peer Pressure. World Health Organisation. Regional Office for South-East Asia, 2003.

**Tabel 2.4 Situatsioonid ning võimalused nendes keeldumiseks**

SITUATSIOON	SAMMUD
Kutse dringile	Keeldu konkreetselt ja selgelt
Pakutakse suitsu	Ütle, kuidas sa ennast tunned ning selgita põhjuseid
Ahvatletakse tundidest puuduma	Küsi olukorra kohta nõu mõnelt enda sõbralt
Kutsutakse hilja välja (vastu sinu vanemate tahtmist)	Räägi sõbrale keeldumisest /nõustumisest
Kutsutakse veetma ööd sõbra juures	<p><b>Kui sõber on nõudlik ja solvab, tuleks tema sõnadele mitte tähelepanu pöörata</b></p> <p><b>Keskendu keeldumisele:</b></p> <p>korda keeldumist – ütle head aega ja kõnni minema kutsu sõpra tegelema muude tegevustega</p> <p>lülka vastamine edasi, püüa muuta sõbra kavatsusi</p>

Allikas: Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Handling Peer Pressure. World Health Organisation. Regional Office for South-East Asia, 2003.

## SOOVITATAV KIRJANDUS

- Brummer, M. (2007) Laste ja noorte psühhoteraapia. Tallinn, Cum Grano
- Cacciatore, R. (2010) Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut. Tallinn, Varrak
- Jesper, J. (2010) "Ei" ütlemise kunst. Tallinn, Väike Vanker
- Johnson, J., T. (2003) Teismeliste hingeelu. Tallinn, Ersen
- Nazare-Aga, I., (2011) Manipulaatorid: kuidas neid ära tunda ja ennast kaitsta. Tallinn, Stella Borealis
- Petitcollin, C. (2009) Kuidas enda eest seista ja osata öelda ei. Tallinn, Avita
- Smith, M. J., (2004) Kui ütlen "Ei", tunnen end süüdi: kuidas elus hakkama saada – süsteemiliste enesekehtestamisoskuste kasutamine. Tartu, Väike Vanker

## 2.9 Tervislikud eluviisid

### Definitsioon

Sotsiaalmajanduslikud muutused ja üleilmastumine on mõjutanud inimeste toitumisharjumusi ning suurendanud kiirtoidu osakaalu menüüs. Lisaks on sagenenud kodust väljas söömine. Toitainete nimekirjad paljudes Euroopa riikides on muutunud rikkalikumaks küllastunud rasvhapete ja loomsete valkude osas, samas kui köögiviljade, proteiinide, süsivesikute ja küllastumata rasvhapete tarvitamine on vähenenud. Kaasaegse elustiiliga kaasnevad toitumisharjumused on muutunud ühekülgsemaks. Lapsed

söövad liiga palju rasva ja suhkrut ning liiga vähe tervislikku toitu nagu puu- ja köögiviljad.

Tervislikud eluviisid aitavad kaasa optimaalsele füüsilisele ja vaimsele tervisele. Toitumisharjumused mõjutavad otseselt inimese isiklikku terviseseisundit, kuid need avaldavad mõju ka üldisele eluea pikkusele ja kogu rahvastiku tervisele. Tervislik toitumine, regulaarne füüsiline aktiivsus ja toimetulekuskused on tervisliku elustiili alustalad. Lisaks on inimese elustiilil ja harjumustel otsene seos krooniliste haigustega. Tervisliku elustiili olulisust propageerivad rahvatervise spetsialistid, perearstid ja meedia. Selleks, et kujundada ebatervislik elustiil tervislikuks, on vaja ette võtta mitmeid tegevusi. Inimeste käitumise muutumist selgitavad mudelid toovad välja, et käitumise muutumine ei toimu ühe sammuna, vaid see on protsess ja terve sündmuste ahel.

Käitumise muutumise viis sammu on järgmised:

1. **Kaalutluseelne periood** (inimene veel ei kaalu muutust või isegi kavatseb säilitada enda käitumisviisi)
2. **Kaalutlemise periood** (inimene kaalub teha muutusi enda elustiilides, kuid ei ole veel võtnud ette konkreetseid tegevusi)
3. **Ettevalmistus/otsustamine** (inimene on teinud kindla otsuse muutumiseks ning teinud ettevalmistusi, näiteks ostnud tervislikku toitu)
4. **Tegutsemine/ tahtejõu kasvatamine** (inimene muudab enda käitumist)
5. **Säilitamine/hoidmine** (uutele harjumustele kindlaks jäämine)
6. **Tagasilangus** (tagasipöördumine vanade harjumuste juurde ning uutest harjumustest loobumine)
7. **Saadud kogemustest õppimine** (halvad harjumused ei ole enam oluline osa inimese elustiilis)

Enne käitumise ja harjumuste edukat muutumist võib inimene neid etappe läbida mitmeid kordi. Harjumuste püsivaks muutumiseks on vaja muutust hoiakutes. Positiivne ellusuhtumine ja usk, et eesmärgid on saavutatavad, on väga oluline.

## Tervislik toitumine

Organism peab toidust saama nii elutegevuseks vajaliku energia kui kõik vajalikud toitained, sh vitamiinid, mineraalained, rasvhapped ning asendamatud aminohapped. Tasakaalustatud toitumine on vajalik optimaalseks kasvamiseks ja arenguks, toitainete puuduse vältimiseks ning krooniliste haiguste ennetamiseks. Toidust saadavat energiat kasutame eelkõige põhiainevahetuse käiguhoidmiseks ja füüsiliseks tegevuseks. Energiavajadus sõltub paljuski inimese vanusest, soost, organismi ainevahetuse iseärasustest ja seisukorrast, füüsilisest aktiivsusest ja paljudest teistest teguritest. Samuti ka inimese elustiilist. Tähtis pole ainult toidust saadav energia hulk, vaid ka see, et energia tuleks õigetest toitainetest. Ei ole olemas toitu, mis sisaldaks piisaval hulgal kõiki inimesele vajalikke toitaineid. Süüa tuleb mitmekesiselt ja säilitada tasakaal erinevate toitainete vahel. Ainult sellisel viisil on tervislik toitumine võimalik. Ei ole olemas halba ja head toitu. Igal toital on organismis täita oluline roll, kuigi mõned toiduained varustavad organismi vajalike toitainetega teistest paremini.

## Füüsiline aktiivsus

Füüsiline aktiivsus peaks olema oluline osa inimese igapäevases tegevuses ning sobima kokku tema elustiiliga. Regulaarne füüsiline aktiivsus aitab hoida tervislikku kehakaalu ning tagab parema psüh-

hologilise heaolu. Uuringud on näidanud, et regulaarne aeroobne tegevus tõstab inimeste enesehinnangut, leevendab depressioonisümptomeid ning parandab keskendumisvõimet (Biddle ja Ekkekakis, 2007). Füüsilisel treeningul on positiivne efekt inimese aju keemilistele protsessidele. Füüsiline treening vallandab organismis neurotransmittereid, mis mõjutavad inimese meeleolu ja mõtlemist. Aktiivsete eluviisidega inimene tuleb paremini toime elus ettetulevate probleemide ja muutustega. Maailma Terviseorganisatsioon soovib, et iga inimene peaks päevas kulutama vähemalt 30 minutit mõõdukale füüsilisele treeningule. Mõõdukaks füüsiliseks treeninguks loetakse sellist treeningut, mis kiirendab südame tööd ja hingamist. Lapsed ja noored inimesed peaksid mõõduka füüsilise treeninguga tegelema vähemalt 60 minutit päevas. See aitab edendada laste lihastoonust, paindlikkust ja luude tugevust (Biddle ja Ekkekakis, 2007).

## Teema olulisus

Lapsed vajavad kasvamiseks ja arenguks tervislikku toitu. Tervislik toitumine tähendab seda, et lapse igapäevane toit sisaldab toitaineid igast toidugrupist: teraviljatooted (teraviljad, leivad), köögiviljad ja puuviljad, piimatooted, lihatooted ning muud valke sisaldavad toidained (kala, pähklid, oad). Laste õpetamine tervislikult toituma on sama oluline nagu õpetada neile viisakust, liikluseeskirju või muud taolist. Tervislik toitumine ei tähenda seda, et lapsi tuleb süüa sundida või et nad peavad ilmtingimata enda taldriku tühjaks süüa. Lapsele tuleks pakkuda tervislikku toitu ning õpetada tegema tervislikke valikuid. Tervisliku toitumise harjumusi saavad kujundada perekond, kool, eakaaslased ja meedia. Kõik need osapooled toetavad lapse sotsialiseerumist ning saavad juba varasest elueast alates aidata kaasa lapse tervislike toitumisharjumuste kujunemisele. Samas on kujunemas nii, et lapsed tarbivad vähem puu- ja köögivilju ning suureneb kiirtoidu ja karastusjookide osakaal. Seda võib seletada ka sellega, et lapsed soovivad olla sõltumata enda vanematest ning näitavad toiduvalikuga vastupanu vanemate keeldudele. Tänapäeval on suurenenud ka nende perede osakaal, kes ei valmista toitu kodus, vaid tellivad kiirtoidu ühe telefonikõnega koju. Seega söövad mõned lapsed väga harva mitmekesisest toitainetest kodus valmistatud toitu. Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et mõlemad lapsevanemad töötavad täistööajaga. Sageli pakuvad ka kooli sööklad ja puhvetid karastusjooke ja kiirsööki nagu pitsad, võileivad ja muud snäkid. Laste toitumisharjumusi mõjutavad eakaaslased ning meedia agressiivne reklaam kiirtoitudest, karastusjookidest ning teistest kiiret energiat andvatest toitudest.

## Rakendamine

Inimese elustiil peegeldab teda ümbritseva kogukonna norme ja väärtusi. Seetõttu on väga oluline, et terviseedenduse programmid peaksid olema suunatud nii üksikisikutele kui kogukonnale. Koolitöötajad ja perekonnad peaksid teadma, kui oluline on toidukordade planeerimine ning koduse toidu valmistamine. Kui laps toitub tervislikult, paraneb tema enesetunne ning tal on rohkem energiat.

Tervislike toitumisharjumuste edendamisel indiviidi tasandil tuleb alustada üldiste eluuskuste arendamisest. Lapsed peavad harjutama otsustamist ja eakaaslaste survega toimetulemist, mis ka on tervislike eluviiside kujunemise olulised kaasaaitajad. Teine osa sekkumistest peaks olema suunatud kogukonna arendamisele, et last ümbritseks võimalikult tervislikke alternatiive pakkuv sotsiaalne keskkond (tervislik koolitoit, võimalused füüsiliseks tegevuseks koolis, karastusjooke pakkuvate masinate puudumine koolikeskkonnas jms). Tervislikud toitumisharjumused avaldavad otsest mõju õpilaste käitumisele – paraneb keskendumisvõime ja õpitulemused, väheneb agressiivsus. Last ümbritsev keskkond (kool, perekond, eakaaslased, kogukond) saab hoolitseda selle eest, et last ümbritseks piisaval hulgal positiivseid valikuid. Perekond ja kool saavad alustada väikeste muudatuste sisseviimisest lapse igapäevastes toitumisharjumustes. Alustuseks tuleks üle vaadata lapse ebatervislikud harjumused (toidukordade

vahalejätmine, rafineeritud toidu suur osakaal, puu- ja köögiviljade vähene tarbimine) ning püstitada eesmärgid toitumisharjumuste muutmiseks. Kui üks eesmärk on saavutatud, saab alustada uute positiivsete muutustega. Tervislik ja mitmekesine toit tekitab positiivseid tundeid, edendab psühholoogilist heaolu ning muudab lihtsamaks uute tervislike harjumuste omaksvõtu.

Soovitused laste tervislike toitumisharjumuste soodustamiseks on järgmised:

- **Mitmekesine toit**
- **Regulaarne hommikusöök:** hommikusöök peaks olema päeva põhitoidukord, mis annab päevaks vajalikku energiat, kiirendab ainevahetust, parandab keskendumisvõimet nii tööl kui koolis. Hommikusöök võiks olla rikas süsivesikute poolest. Parim hommikusöök koosneb kiudainete rikkast pudrust, täisteraleivast, jogurtist, munadest ja puu- ja köögiviljadest.
- **Regulaarne lõunasöök:** soovitatav on mitte jätta lõunasööke söömata. Korralik lõunasöök aitab vähendada ülesöömise ohtu järgneval toidukorral. Süüa tuleks iga 3-4 tunni järel (hommikusöök, lõunaoode, lõunasöök, õhtuode, õhtusöök). Vahepaladeks sobivad puuviljad, juurviljad, pähklid ja proteiinirikkad teraviljabatoonid. Väldi suhkrut, soola ja rasvade ületarvitamist.
- **Piisaval hulgal vedelikku:** lapse ööpäevane vedelikuvajadus sõltub tema kaalust, füüsilisest aktiivsusest, ilmastikust ja temperatuurist. Vesi on parim jook lapsele vajaliku vedeliku tagamiseks. Lisaks veele võib sobivad puu- ja juurviljad ning teised tervislikud joogid.

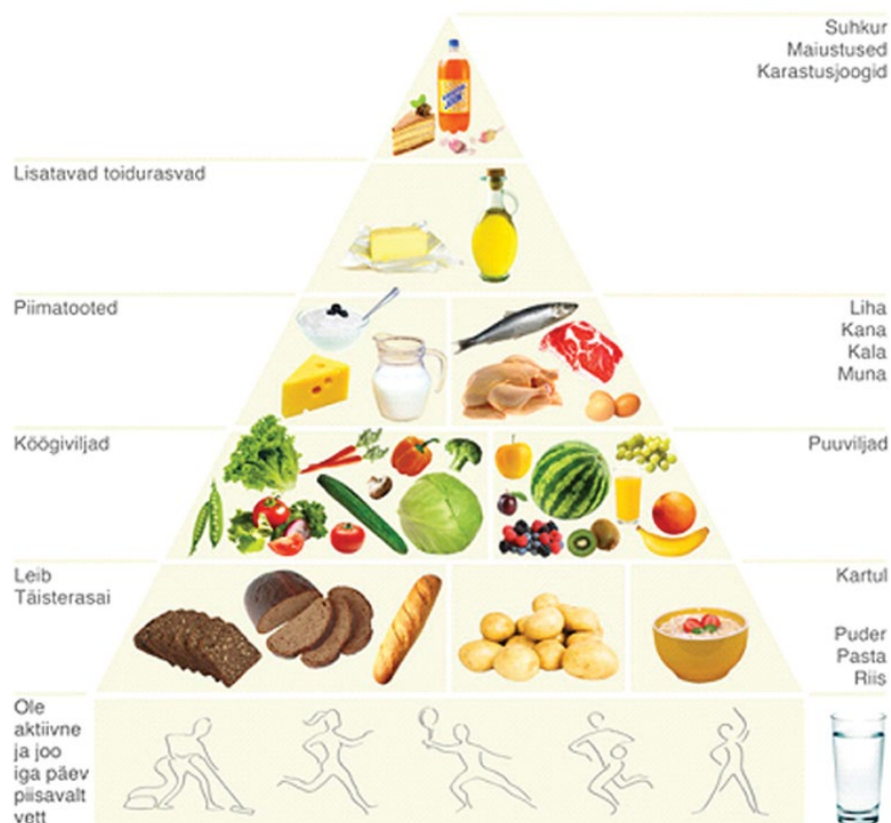
Tervislike eluviiside programmide eesmärk peaks olema tervislike toitumisharjumuste ning regulaarse füüsilise aktiivsuse edendamine (60 min päevas). Noorematel lastel on füüsilised tegevused seotud rohkem mänguga ja mitte otseselt sportimisega. Teismelised peaksid võtma osa füüsilist pingutust pakuvatest treeningutest. Lapsed ja noorukid peaksid puhkama ja magama vähemalt 8-10 tundi päevas ning viibima koolis 5-8 tundi, sõltuvalt koolisüsteemist. Enamik eksperte on arvamusel, et ühes asendis istumine ei tohiks kesta üle 2 tunni päevas (González-Gross jt, 2008).

Õpilaste harjumusi tuleks klassis analüüsida ning seejärel hinnata nende vajadusi seoses tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsusega. Lisaks sellele on vaja suurendada inimeste teadlikkust tervislikest eluviisidest kogukonna tasandil. Terviseedenduse programmid tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks peaksid olema läbi viidud koostöös kohaliku kogukonna ja lapsevanematega.

## Harjutused, tööriistad ja vahendid

Uuringud on näidanud, et lapsed ja teismelised ei järgi soovitusi tervislikeks eluviisideks (tervislik toitumine, regulaarne füüsiline aktiivsus). Seetõttu on tervislike eluviiside propageerimine endiselt väga oluline. Toidupüramiid töötati välja spetsiaalselt lastele ja noortele ning see näitab, kui palju ja mida süüa, et toituda tervislikult ja tasakaalustatult. Toidupüramiidis on välja toodud erinevad toidugrupid, mida organism vajab. Püramiid koosneb erinevatest tasanditest ning selles on nimetatud need toidud ja joogid, mis peavad moodustama meie toidulaua. Mida ülespoole, seda vähem tuleb neid toite süüa.





Joonis 2.11 Toidupüramiid lastele ja noortele (Tervise Arengu Instituut 2011)

## SOOVITATAV KIRJANDUS

- Eesti toitumis- ja toidusoovitused (2006). Tervise Arengu Instituut. Tartu, Paar
- Laste ja noorte toidusoovitused. Tervise Arengu Instituut. URL: [http://www.toitumine.ee/public/Toitumissoovitused\\_/130164647558\\_Laste\\_ja\\_noorte\\_toidusoovitused\\_est.pdf](http://www.toitumine.ee/public/Toitumissoovitused_/130164647558_Laste_ja_noorte_toidusoovitused_est.pdf)
- Naur, K. (2010) Puhta toidu raamat. Tallinn, Pegasus
- Zilmer, M. (2004) Normaalne söömine. Tallinn, Avita
- Tervisliku toitumise informatsioon. URL: [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)
- Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tervise Arengu Instituut. URL: [http://www.toitumine.ee/public/Toitumissoovitused\\_/130097287064\\_Toitumis\\_ja\\_toidusoovitused\\_noortele\\_est.pdf](http://www.toitumine.ee/public/Toitumissoovitused_/130097287064_Toitumis_ja_toidusoovitused_noortele_est.pdf)

## 2.10 Head koostöosuhted lapsevanematega

### Definitsioon

Huges ja MacNauhhton (1999) toovad välja, et on olemas kolm erinevat viisi lapsevanemate kaasamiseks laste õpetamise: vanemad kui õpetajad, vanemad kui otsustajad ning vanemad kui koostööpartnerid.

Kõige sagedamini osalevad lapsevanemad lapse haridusküsimustes stiilis "lapsevanem kui õpetaja". Lapsevanematelt oodatakse, et nad õpetaksid oma lastele erinevaid aineid. "Lapsevanem kui õpetaja" programme rakendatakse enamasti kodus, kuid mõnikord kaasatakse lapsevanemaid ka õppetegevusse klassiruumis. Mõnikord eeldatakse lapsevanematelt eksperdiksi olemist laste arengu teemadel.

Teine sagedasem vanemate kaasamise viis on seotud demokraatliku otsustamisprotsessiga kooli juhtimisküsimustes – „vanemad kui otsustajad“. Selline kaasamine on sageli seotud kolmanda lapsevanemate kaasamise viisiga – „vanemad kui koostööpartnerid“ – mis põhineb koolitöötajate ja vanemate koostööl laste õpetamise protsessis.

On mitmeid põhjusi, miks lapsevanemate ja koolitöötajate koostöö on oluline:

- Lapsevanematel on spetsiifilised teadmised enda laste kohta, mis võivad edendada õpirotsessi;
- Lapsevanematel on õigus teada, mis toimub nende lastega siis, kui nad on koolis;
- Lapsevanematel on õigus kaasa rääkida lastega tehtavates tegevustes.

Mõnikord on tekitanud küsimusi, kuidas defineerida kooli ja kodu vahelist koostööd. Olulised on sellised küsimused nagu milline peaks see koostöö olema, milline koostöö vorm on kõige tulemuslikum jne? Mõnikord, eriti kui tehakse tööd erivajadustega lastega või käitumisraskustega lastega, võib kooli ja kodu vahelist koostööd kirjeldada ka kui üksteist toetavat suhet.

### Teema olulisus

Paljud uuringud on leidnud, et vanemate kaasamisel õppeprotsessi on mitmeid positiivsed kasutegurid lapse haridusteel.

#### **Pane tähele**

Smith jt (2011, 72-72) toob välja, et vanemate kaasatus õppeprotsessi mõjutab laste saavutusi (sh paremaid hindeid), hoiakuid, ootusi, koostöövalmidust ning riigieksamite tulemusi. Lisaks on leitud, et väheneb õpilaste koolist väljalangemine, peale tunde jäämine ning eriõppele suunamine.

Lisaks eelnevale saab öelda, et vanemate kaasamine mõjutab positiivselt õpilaste käitumist. Smith on tsiteerides Brody (1999) uuringuid väitnud, et vanemate osalus suurendab õpilaste võimet analüüsida



enda käitumist; õpilaste paremad sotsiaalsed oskused ja üldise käitumise paranemine vähendavad õpetööd häirivaid tegureid klassiruumis (Smith jt 2011, 72-72). Lisaks käitumise paranemisele paraneb laste akadeemiline võimekus ja õpetundides kaasatõõtamine, kooli sisekliima ja laste eneseregulatsioon ning õpetööle keskendumine ja kõrgkooli püüdlemine.

Lisaks eelnevale on veel mitmeid olulisi aspekte, miks edendada suhteid õpetajate ja lapsevanemate vahel. Kui lapsed asuvad kooli õppima, jagavad lapsevanemad õpetajatega vastutust laste õpetamisel ja sotsialiseerimisel. Sageli toob selline vastutuse jaotus kaasa suhtlemisprobleeme. Pikema staažiga õpetajate sõnul on probleemid lapsevanematega üks sagedasemaid tööga rahulolematuse põhjustajaid. Koostöö "raskete" lapsevanematega üks esmaseid õpetajate läbipõlemise põhjustajaid (Pyzalski ja Plichta 2007).

### Pane tähele

Lapsevanemad, kes tunnevad, et neid on jäetud eemale nende laste õpetamisprotsessist, väljendavad kooli suhtes usaldamatust. Kui lapsevanem ja õpetaja on konfliktis, võivad lapsel ilmneda käitumis- ja õpiraskused (Vickers ja Minke, 1995, 133-150).

## Rakendamine

On mitmeid tegevusi, mis on vajalikud õpetaja ja lapsevanema vahelises koostöös. Väga oluline on, et ootused vanemate osalusele ei piirduks vaid kaasamisega ühes valdkonnas. Näiteks mõnikord oodatakse vanematelt laste õigeaegset kooli saatmist ja vajalike õppevahendite tagamist, kuid neid ei kaasata otsustamisprotsessi. Epstein'i mudel võib olla raamistikuks vanemate kaasamisel, kuid samuti võib see olla mõõdupuuks vanemate kaasatuse hindamisel.

**Tabel 2.5 Epstein'i mudel kooli, perekonna ja kogukonna koostööst**

Tüübid	Tüüpide kirjeldused	Näited
Tüüp 1	Perede põhilised kohustused	Lapsele baasiliste vajaduste nagu tervis ja turvalisus tagamine
Tüüp 2	Koolide põhilised kohustused	Perede ja kooli vahelise suhtluse korraldamine läbi koosolekute, memode, telefonikõnede jms.
Tüüp 3	Kaasamine koolides	Õpetajate abistamine klassiruumis või ürituste korraldamisel vabatahtlikkuse alusel
Tüüp 4	Kaasamine kodustes õppegevustes	Õpilaste abistamine koduste ülesannete tegemisel
Tüüp 5	Kaasamine otsuste tegemisel ja juhtimisel	Osalemine vanemate ja õpetajate ühendustes, nõukogudes ning teistel juhtivatel kohtadel
Tüüp 6	Koostöö kogukonna organisatsioonidega	Kontakti loomine organisatsioonidega, kes jagavad vastutust õpilastele hariduse andmisel nagu koolivälised programmid, tervishoiuasutused jms

Allikas: Smith jt, lk. 78 The School Community Journal, 2011, Vol. 21, No. 1

Seitsinger jt (2008) on leidnud, et vaatamata vanemate kaasatuse kasuteguritele on lapsevanemad ja õpetajad toonud välja mitmeid kaasamisel eettulevaid takistusi, mis tulenevad näiteks kultuurilistest erinevustest. Sellisteks takistusteks võivad olla: lapsevanemate ja koolide erinevad eesmärgid laste õpetamisel, keelebarjäär ning struktuurilised piirangud (näiteks kooli ja lapsevanemate tööaja kattuvus). Piirangud võivad olla seotud ka lapsevanemate perekondlike kohustustega (väikese lapse või eaka hooldamine) ja isiklike piirangutega (transpordi küsimused, oskuste puudumine lapse õpetamisel, isiklikest koolikogemustest pärinev väljakujunenud suhtumine kooliülesannete täitmisel). Lapsevanemate kaasamist võivad mõjutada ka õpetajast tulenevad pragmaatilised, psühholoogilised ja kultuurilised piirangud.

Powell (tsiteerinud Souto-Manning ja Swick, 2006: 187) on arvamusel, et õpetajate suhtumist lapsevanematesse ja perekondadesse mõjutab väga tugevalt varasem kontekst ja kultuurilised elemendid. On kaks paradigmat, mis kirjeldavad koostööd lapsevanematega. Esimeseks on õpetaja kui domineerija, milles õpetaja on alati otsustaja, kes ei püüagi luua koostöösuhteid lapsevanematega (Souto-Manning ja Swick, 2006: 187). Teine paradigma on ökoloogiline/võimestamine. See mudel rõhutab lapsevanemate ja perekondade domineerimist ning loob võimestamise strateegiad, milles lapsevanemad saavad kasutada enda oskusi ja võimeid mitmekülgset ja vastutustundlikul viisil.

Õpetajate uskumustele ja hoiakutele avaldab mõju ka kooli kultuur. Kui koolis valitsevad normid annavad sõnumi rollide ja võimaluste piiratusest, siis õpetajate arusaam tähendusrikastest suhetest lapsevanemate ja perekondadega võib olla moonutatud. Lapsevanema ja õpetaja isoleerimine teineteisest muutub standardiks. On isegi öeldud, et vanemate väga piiratud osalus muutub isetäitunud ennustuseks ja sellest võib kujuneda koolis käitumismuster. Mõnikord muutuvad õpetaja isetäituvaks ennustuseks negatiivne lapsevanem ja pere vähene kaasamine, sest õpetajal on eelnevad negatiivsed kogemused ja sellest tulenevad hoiakud edaspidisel kaasamisel. Need negatiivsed kogemused kujundavad stereotüüpe, mida õpetajad võtavad kaasa suhetesse perekondade ja lapsevanematega. Õpetajate entusiasm teha vanematega koostööd väheneb ning nende eemaletõmbumine halvendab olukorda veelgi (Souto-Manning j Swick, 2006: 187-188). Paljude õpetajate jaoks on probleemiks see, et puudub piisav ettevalmistus teha vanematega koostööd (Melzer, as cited in Śliwerski, 2004).

Seitsinger ja tema kolleegid (2008) on toonud välja põhjused, miks õpetajad võivad vältida lapsevanemate kaasamist:

- Õpetajatel puudub praktiline toetus täiendavateks tegevusteks lapsevanemate kaasamisel
- Õpetajate oskused lapsevanemate kaasamisel on piiratud või neid takistavad eelnevad negatiivsed kogemused
- Kogenud õpetajate negatiivsed kogemused kaaluvad üles positiivsed ning vanemate kaasamine on seetõttu vähe tõenäoline
- Õpetajad, kes tunnevad, et nende oskused ei ole piisavad tegelemaks "mittetraditsiooniliste" perekondadega, võivad hoida eemale sotsiaalsetele normidele mittevastavatest perekondadest.

Souto-Manning ja Swick (2006) toovad välja kuus põhimõtet, mis iseloomustavad võimestamisele suunatud suhet perekondade kaasamisel. Perekondade võimestamisele suunatud sekkumised peaksid keskenduma järgmistele aspektidele (vastupidiselt õpetaja kui domineerija paradigmat):

- Perekondade ja laste tugevused
- Partnerluse arendamine perekondadega
- Tunnustatakse ja väärtustatakse erinevaid kaasamisviise ning vorminguid
- Elukestvalem õppele põhinev lähenemisviis, milles õpetaja õpib koos laste ja perekondadega
- Usalduse loomine läbi koostöö ning erinevate kaasamisviiside tunnustamine

- Keeleline ja kultuuriline lugupidamine, erinevate kultuuride väärtustamine ja sellele vastav reageerimine

Järgnevalt teemad, mis on seotud rakendamisega (Plichta, 2009):

- Rakendatavad tegevused peaksid võtma arvesse nii õpetajat (individuaalne tasand) kui ka tervet organisatsiooni (organisatsiooniline tasand)
- Kui kool on otsustanud edendada koostööd perekondadega või parandada olemasolevate suhete kvaliteeti, on soovitatav uurida lapsevanemate ettepanekuid (enda lapsega seotud hirme ja muresid, näiteks võib lapsevanem olla mures, kuidas tema laps tuleb koolis toime)
- Mõnedel lapsevanematel (eriti nendel, kellel on endal negatiivsed kogemused kooliga) võib olla väljakujunenud hoiak, et koolis saadavad kogemused on valdavalt negatiivsed
- Halva õppeedukusega laste vanemad on üldjoontes kooli suhtes negatiivsemalt meelestatud
- Paljud lapsevanemad tunnevad õpetajate suhtes alaväärsustunnet
- Lapsevanemate ootused ei piirdu ainult sellega, et soovitakse ajakohast informatsiooni lapse arengu ja võimalike probleemide kohta. Lapsevanematel võivad olla väga konkreetsed ja praktilised küsimused: nad soovivad teada, kuidas nad saavad enda last aidata. Lapsevanemad ootavad õpetajate mõistmist ja toetust ning soovivad, et nende tundeid respektieritakse. Vanemad ei taha, et neid laste probleemides süüdistatakse.

### Miks lapsevanemad võivad tajuda kontakte koolitöötajatega negatiivselt

- Õpetajate suhtlemisoskused ei ole piisavad (õpetaja võrdleb lapsi omavahel, suheldes vanematega ollakse liiga autoritaarsed, õpetaja kirjeldab last vaid negatiivsetest vaatenurkadest)
- Õpetaja taju lapsevanemate suhtes tuleneb stereotüüpidest (näiteks “nõudliku lapsevanema” stereotüüp)
- Õpetajal on autoritaarne suhtumine
- Õpetaja ei tunnista, et tal ei ole olnud õigus või ta on teinud vea. Mõnikord õpetaja ei taha tunnustada, et tal puuduvad teadmised või oskused spetsiifiliste teemadega tegelemiseks
- Õpetajad võivad tajuda lapsevanemaid vähem positiivsetena kui lapsevanemad tajuvad õpetajaid (Babiuch, 2003)
- Õpetajad võivad tajuda, et vanemad on nende suhtes hinnangulised (Babiuch, 2003)
- Ligikaudu kolmandik õpetajatest hindab vanemate toetust ebapiisavaks (Pyžalski, 2007);
- Õpetajad on toonud välja, et lapsevanematel puudub või on liialt vähene huvi enda laste käekäigu vastu koolis. Lapsevanemate huvi suureneb siis, kui lapsel ilmnevad tõsised käitumuslikud või õppetööd puudutavad probleemid.

Kielin (2002) täheldab, et õpetajatel peaks olema mitmeid lapsevanematega koostööd puudutavaid eesmärke. Kaasamise protsessis peaksid lapsevanemad:

- Olemas kursus sellega, mida lapsele koolis õpetatakse, kuidas teostatakse õppetööd (**praktilised eesmärgid**);
- Oleva teadlik, milleks õpitavad oskused on vajalikud (**kognitiivsed eesmärgid**);
- Uskuma, et laste poolt õpitu on oluline (**emotsionaalsed eesmärgid**).

Tehes tööd lapsevanematega peaksid õpetaja meeles pidama kõiki neid eesmärke.

## SOOVITATAV KIRJANDUS

---

- Gordon, T. (2003) Tark lapsevanem: kuidas luua ja säilitada oma lapsega terviklik suhe. Tartu, Väike Vanker
- Lapsevanem ja õpetaja lapse arengu toetajana – mõtteid lapsevanemale ja õpetajale. (2008) Tallinn, Tallinna Ülikooli Kirjastus
- Rogers, B. (2012) Käitumine klassiruumis: tõhusa õpetamise, käitumise ja kolleegitoe käsiraamat. Tallinn, Archimedes

### 2.11 Õppeprotsessi juhtimine

#### Definitsioon

Eduka õpetamise oluliseks oskuseks on õppeprotsessi juhtimine ja kaasaegsete õpetamismeetodite tundmine. Need oskused on õpetajale sama olulised, kui oskus tulla toime õpilaste käitumisprobleemidega klassiruumis. Mitmed autorid on rõhutanud, et õppetööd ei ole võimalik läbi viia klassis, kus puudub distsipliin ja kord. Õppeprotsessi juhtimise ja distsipliini hoidmise ning saavutamise meetodid on erinevad ning põhinevad erinevatel põhimõtetel.

#### Pane tähele

Lewis (1999, 155-157) sõnul on õpetaja erinevatest rollidest kõige olulisem roll tagada klassiruumis õppetööks vajalik õhkkond ja distsipliin. Õpilaste käitumisprobleemid klassiruumis (lobisemine tunni ajal, mobiiltelefonide kasutamine, õpetaja eiramine, klassist lahkumine jms) võivad kulgeda ahelana ning ühtede probleemide mittelahendamise kutsuvad esile järgmisi probleeme. Huvipakkuvaks küsimuseks on siin, miks distsipliiniprobleemid tekivad ja millistel põhjustel võib laste huvi õppimise vastu väheneda.

Allen (2010) järgi koosneb õppetöö juhtimine klassiruumis erinevatest oskustest ning see hõlmab endas palju rohkemat kui distsipliini hoidmist. Toetudes kaasaegsetele õpiteooriatele (sotsiaalkonstruktivistlik õpikäsitus) saab öelda, et õppimise protsess ei ole passiivne info vastu võtmine, vaid õpilane loob uut teadmist sotsiaalsest kogemusest. Õppimise käigus õppija tõlgendab uut teadmist toetudes käsitletava teema erinevatele aspektidele ning enda varasematele teadmistele ja kogemustele. Teadmiste omandamist mõjutab koostõine õppimine, mis on õpetaja poolt oskuslikult juhitud. Eesmärgipäraste loengute, arutelude ja harjutuste tulemusena loob õpilane uue teadmise. Õppimine põhineb õppija enda aktiivsusel ning kaasamõtlemlisel. Kuigi kooli õppekavas on esitatud õppimise eesmärgid, on õppijate motivatsiooni seisukohast oluline juhtida õppijaid sisemiste eesmärkide püstitamisele. Õpetaja roll pole sotsiaalkonstruktivistide arvates mitte drillida teadmiste imendumist õppijatesse pideva kordamise abil ega ergutada teda õppima kasude ja karistuse abil. Pigem võimaldada avastamist, pakkudes teadmist ning kogemist.

Mõnikord kohtame õpetajat, kes saavutab distsipliini käskude, keeldude ja karistamise abil. Biheivioristliku õpiteooria järgi mõjutatakse õppijate motivatsiooni väliste tasude ja karistustega, teadmine tekib keskkondlike stiimulite tagajärjel ning õppimine põhineb kordamisel ja positiivsetel kinnitustel. Õppija on õppeprotsessi passiivne osaleja, isiklik kontakt uue informatsiooniga on vähene.

See, kuidas õpetaja juhib õpiprotsessi sõltub tema hoiakutest ja arusaamadest õppimisest. Õpetamise meetodite valikul saab õpetaja lähtuda erinevatest õpikäsitlustest. Õppimise protsess on tulemuslikum ja distsipliiniprobleeme on klassides vähem, kui õppijad õpivad mõistma ning koos uut teadmist looma.

## Teema olulisus

Õpilaste kaasa töötamise ja distsipliiniprobleemid on jätkuvalt ka erinevate uurijate mureks (Lewis 2005).

Lewis (1999, 155-156) toob välja kaks olulist aspekti, miks koostöö ja distsipliin klassiruumis on väga olulised:

- Ilma õppimist soodustava õhkkonna ja distsipliinita ei ole õpetajal võimalik juhendada teadmise või oskuse omandamist
- Õpilaste kaasatöötamine ja distsipliini hoidmise võime on seotud ka õpilaste vastutustunde arendamisega.

Mõnikord võib olla nii, et õpetaja on teadlik sellest, milline on parim õpetamise praktika, kuid võimed protseduuride rakendamisel on vähesed. Lewis (1999) toob välja, et selline olukord võib õpetajate jaoks olla väga stressitekitav. Täheldatud on ka seda, et need õpetajad, kes on idealistlikumad ning kellel on suuremad lootused, on rohkem ohustatud stressist ja läbipõlemisest (Pines 1999, 157).

Stress on mitmete autorite arvates distsipliiniprobleemidest rääkides läbivaks võtmeteemaks. Stressirohkemates olukordades on ka õpetajate reageeringud distsipliinirikumiste korral karmimad. Uuringud on näidanud, et õpiprotsessi juhtimisel paremini toimetulevad õpetajad on proaktiivsemad ja järjekindlamad võrreldes õpetajatega, kes tulevad toime halvemini ja kes on leebemad ning vähem järjekindlad. Paremini toimetulevatel õpetajatel on ka selged reeglid ja kokkulepped ning nad saavutavad usaldusväärset läbi aasa ja järjekindla probleemilahendamist. Liialt järeleandlik distsipliin võib olla sama suureks probleemiks kui autoritaarne distsipliin.

## Rakendamine

Õpetajate õpiprotsessi juhtimise ja distsipliini hoidmise oskuste edendamisel peaks lähtuma ka järgnevatest asjaoludest:

- Mõned õpetajad eelistavad õpilaste häiriva käitumisega tegelemisel "kövasid" ehk autoritaarseid meetodeid. Selline lähenemine põhineb õpetaja "formaalsel autoriteedil".
- Mitmed õpetajad tunnistavad, et sageli kasutavad nad töös õpilastega mitteprofessionaalseid, kuid kogemustel põhinevaid meetodeid (näiteks nad ei lahenda konflikte teaduslikel tõenduspõhistel meetoditel, vaid kasutavad meetmeid, mis on andnud tulemusi minevikus).
- Enamik õpetajaid on paremini ette valmistatud õpetamise "tehnilisteks" aspektideks (teadmised ja oskused, mis on seotud nende ainega) võrreldes õpiprotsessi juhtimiseks vajalike oskustega, mis on samuti vajalikud parema hariduse andmisel (suhtlemisoskused, konfliktilahendamise oskused jms). Selline erinevus tuleneb õpetajaid ettevalmistavast õpetajaharidusest.

- Õpetajad, kes tunnevad ennast ebakindlalt õpilaste käitumisprobleemide lahendamisel, kasutavad sagedamini rangemaid meetmeid ka kergemate distsipliinirikumiste korral.
- Õpetajad alahindavad mitteverbaalse kõnekeel osatähtsust distsipliini hoidmisel ning kurtarvitavad verbaalset kõnekeelt.

Toetudes Lewisele (1999, 156) on mitmeid põhjuseid, miks õpetajatele võib olla vastumeelne kaasaegsete õpetamismeetodite kasutamine:

- See, mida õpetaja näeb parima praktikana võib olla vastuolus sellega, milliseid kogemusi ta oli saanud lapsepõlves;
- Õpetajad võivad keelduda uute ideede rakendamisest, sest nad tajuvad tugevat institutsionaalset survet;
- Õpetajate otsused kohaste meetodite kasutamisest, võivad olla mõjutatud õpilaste ja nende vanemate soovidest ja uskumustest selle kohta, kuidas õpilasi tuleks kohelda. Üha suuremat tähelepanu pööratakse õpilaste ja vanemate õigustele koolis ning nende arvamustel on suur mõju.

Alljärgnevalt on toodud mõned soovitused õpiprotsessi juhtimise kohta):

- Õpiprotsessi juhtimise oskuste edendamisel on väga oluline, et koolis luuakse professionaalne töökeskkond, kus õpetajad tunnevad kooli juhtkonna ja teiste professionaalide toetust enda kompetentside, sõltumatuse ja kvaliteedi arendamisel.
- Väga olulised on kultuurilised aspektid. Mõningates riikides ja keskkondades on õpetaja elukutse väga väärtustatud ja kõrgelt hinnatud. Õpetaja ameti kultuurilisest taustast võib sõltuda, millisel viisil õpilased näitavad üles austust õpetaja suhtes.
- Lisaks õpetamise oskustele peaks õpetajal olema oskused käitumisprobleemide ennetamiseks ja sekkumiseks.
- Õpiprotsessi juhtimise oskuste arendamine peaks pigem olema osa laiemast õpetajakoolituse õppekavast kui koosnema eraldiseisvatest programmidest
- Vähendada tuleb agressiivsete distsipliinimeetmete rakendamist ja pigem pöörata tähelepanu vastutustundliku käitumise tunnustamisele (Lewis jt 2005).
- Õpilastele tuleb anda võimalus enda arvamuste esitamiseks (Lewis jt 2005)
- Süüdistav lähenemisviis tuleb asendada turvalise õhkkonnaga.
- Distsipliiniprobleemide lahendamisel edenda järk-järgulist lähenemisviisi (leebetest meetmetest karmimateni).

Ühe näite efektiivsest praktikast on toonud Pyżalski ("Nelja hammasratta mudel", kirjeldades nelja olulist elementi, mida tuleb arvestada õppeprotsessi juhtimisel:

1. Õpetaja personaalsus
2. Konkreetsed distsipliini hoidmise tehnikad
3. Õpilaste personaalsus ja omadused
4. Konkreetse olukorra kontekst

Eelnevad autorid on täheldanud, et distsipliiniprobleeme kogunud õpetajad on kirjutanud mitmeid praktilisi käsiraamatuid soovitustega distsipliiniprobleemide lahendamiseks. Käsiraamatud sisaldavad suhtlemisalaseid nõuandeid (verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine), kirjeldusi õpetamise stiilidest ja meetoditest, läbirääkimiste oskusi ning mitmeid teisi võimalusi distsipliiniprobleemidega toimetulekuks. Käsiraamatud annavad küll praktilisi nõuandeid, kuid harva keskenduvad õpetamise eetilisele

ja teoreetilistele lähtekohtadele. Vastavate meetodite kasutamisel peab õpetaja hindama, milline on nende mõju õpilase ja õpetaja vahelistele suhetele, vältida tuleb manipuleerimist. Selge on ka see, et puuduvad universaalsed meetodid õpilaste ebakohase käitumisega toimetulekuks. Õpetajad peaksid kasutama kaalutletult neid meetodeid, mis töötavad nende arvates parimal viisil. Samuti võivad nad pidada nõu teiste ekspertidega.



Joonis 2.12 Jacek Pyżłaski "Nelja hammasratta mudel"

Nelja hammasratta mudeli järgi peaks õpetaja kasutama õppeprotsessi juhtimisel selliseid tehnikaid, mis sobivad kokku tema enda ja õpilaste isikupäraga ning sobivad kasutamiseks vastavas kontekstis.

## SOOVITATAV KIRJANDUS

---

- Jõgi, L., Krabi, K. (2011) Õppides täiskasvanuks – õppimine erinevates perspektiivides. Tallinn, Tallinna Ülikool
- Leppik, P. (2006) Õppimine on tõesti huvitav: õppeprotsessi psühholoogilisest mõtestamisest. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus
- Martinson, M. (2010) Õpiraskused: kelle probleem? Kust osida lahendusi? Tallinn, Koolibri
- Märja, T., Lõhmus, M., Jõgi, L. (2007) Andragoogika: raamat õppimiseks ja õpetamiseks. Tallinn, Ilo Print
- Salumaa, T., Talvik, M., Saarniit, A. (2006) Aktiivõppe meetodid II. Tallinn, Merlecons & Co



## 2.12 Kiusamine (küberkiusamine) koolikeskkonnas

### Definitsioon

Kool on keskkond, kus lapsed veedavad rohkem aega kui kusagil mujal väljaspool kodu. Kurb on see, et kuigi koolidel on oluline roll laste kaitsmisel, puutuvad paljud lapsed koolis kokku vägivallega ja nad jäetakse seetõttu ilma õigusest haridusele. Füüsilise vägivalga ning sõnalise kiusamise kõrval esineb koolides järjest rohkem küberkiusamist. Tänapäeval, kus internet on muutunud lihtsasti kättesaadavaks, on küberkiusamist väga keeruline ära hoida. Selles peatükis keskendutakse kiusamise teemale üldisemalt ning põhiliselt tuleb juttu küberkiusamisest, mis on järjest sagedasem probleem noorte hulgas. Peatükis tuuakse küberkiusamise mõiste ja kirjeldused ning antakse soovitusi küberkiusamise ennetamiseks ning sellega tegelemiseks (rahvusvaheline seadusandlus, reeglid veebikeskkonnas, teadlikkuse tõstmine, sotsiaalsed kampaaniad, tehnilised lahendused jms).

Koolikiusamise problemaatika tähtsustus 1970-ndatel aastatel. Kiusamisel on lastele tohutu mõju. Lisaks ohtudele, mida toob kaasa füüsiline vägivald, võib verbaalne vägivald hirmutada ohvreid kooli minemast, mille tulemusena nad küll lahkuvad kodust, kuid veedavad päevi tänavatel. Lisaks sellele on tulemuseks madal enesehinnang ning järjest halvenev õppeedukus. Need näited toovad ka väga selgelt välja, millisel viisil avaldab kiusamine mõju laste vaimsele tervisele. Küberkiusamise tagajärjed laste vaimsele tervisele võivad interneti laia leviku tõttu olla veel kahjulikumad. Küberkiusajatel on väga mitmekülgsed võimalused enda ohvrite kiusamiseks: suhtluskeskkonnad, foorumid, sotsiaalvõrgustiku keskkonnad jms. Küberkiusamist loetakse väga agressiivseks kiusamisviisiks.

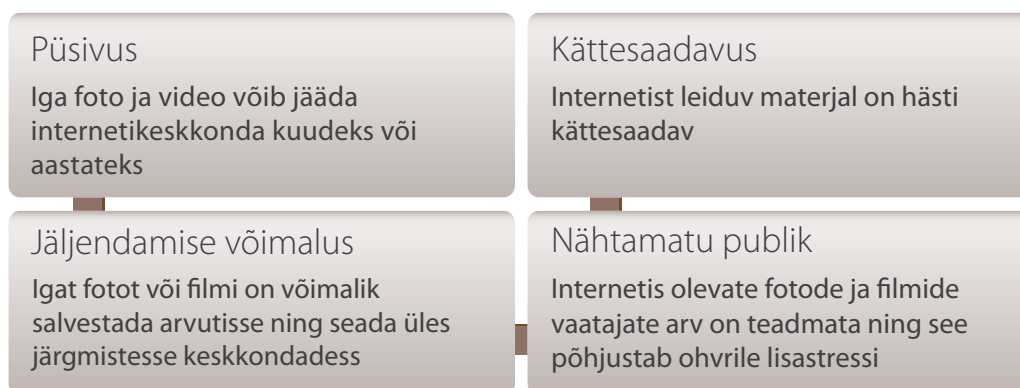
Küberkiusamise liigid on järgmised:

- **Sõimamine:** elektroonilisi vahendeid kasutades saadetakse vihaseid, ebaviisakaid ja labaseid sõnumeid, pilte, kommentaare, kirju. Uuringud on näidanud, et lisaks on kogetud ähvardamist ja agressiivsust e-kirjade ja tekstisõnumite vahendusel.
- **Ahistamine:** suhtluskeskkonnas saadetakse korduvaid öelaid, solvavaid ja ebaviisakaid sõnumeid, pilte, kommentaare ja kirju. Uuringud on näidanud, et tüdrukud kogevad ahistamist sagedamini.
- **Väljapressimine ehk küberjälitamine:** ohvrile saadetakse korduvaid sõnumeid, pilte ja kommentaare, milles ähvardatakse kiusajat tulevikus kahjustada. Küberjälitamise tõttu tunneb ohver tõsist muret enda turvalisuse pärast.
- **Kuulujuttude levitamine:** kuulujuttude levitamise eesmärgiks on kahjustada inimese mainet ja sõprussuhteid. Ohvri kohta levitatakse elektrooniliste kanalite kaudu halvustavaid kuulujutte.
- **Privaatsuse rikkumine:** kiusaja murrab sisse mõnele ohvri kontole ning ohvrit teeseldes saadab sealt sõnumeid, pilte, kommentaare ja kirju eesmärgiga konto tegelik omanik eba-meeldivasse olukorda panna.
- **Saladuste levitamine:** kiusaja saadab teiste saadetud privaatseid sõnumeid, pilte, kommentaare, kirju kolmandatele isikutele edasi esialgselt saatjalt luba küsimata. Sageli kaasneb saladuste levitamisega ka nende pahatahtlik välja meelitamine.
- **Ignoreerimine:** Ignoreerimine leiab aset siis, kui pahatahtlikel eesmärkidel ei võeta mõnda inimest jututubadesse, sõbralistidesse või küberkeskkonnas toimuvatesse mängudesse.

Küberkiusamine on kiusamine elektrooniliste suhtlusvahenditega. Lisaks küberkiusamise definitsioo-



nile ja liikidele tuleb tähelepanu pöörata ka kiusamise tunnusjoonte. Autorid defineerivad küberkiusamist erinevalt. Hinduja ja Patch (2008) järgi on kiusamine tahtlik tegevus ja korduv käitumine, mille teostamiseks kasutatakse arvuteid, telefone ja teisi elektroonilisi seadmeid. Mõned uurijad leiavad, et kübermaailmas ongi korduvus see, kui kiusatav pilt, kommentaar, videoklipp on isegi ühekordsel üleslaadimisel kättesaadav interneti kasutavatele inimestele väga pikka aega. Elektroonilised suhtlusvahendid võimaldavad väga järjekindlalt ja püsivalt kiusata, sest tavaliselt kannavad inimesed mobiiltelefone pidevalt kaasas ning kasutavad arvuteid igapäevaselt.



Joonis 2.13 Internetis olevate materjalide tunnused

Pyżalski (2010) on välja toonud mitmeid meetmed, mida saab kasutada küberkiusamise ja selle negatiivsete tulemuste vähendamiseks:

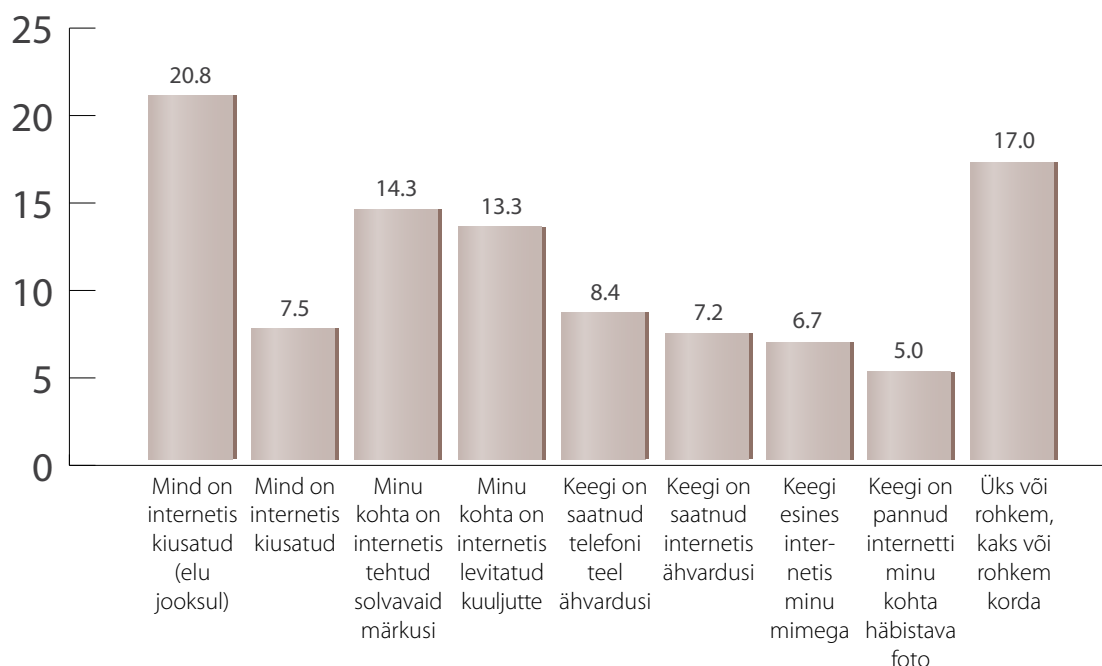
1. **Meetmed, mis propageerivad uusimate kommunikatsioonivahendite kasutamist didaktistel ning hariduslikel eesmärkidel.** Nende meetmete raames kavandatakse projekte, milles on vajalik kasutada tehnilisi vahendeid (näiteks pildistamine, videode tegemine kindlatel eesmärkidel, veebilehtede loomine ja fotode üleslaadimine jms), interneti keskkonda ning teha koostööd teiste õppijatega (online foorumid); samuti võib kasutada tegevusi, milles õpilased õpetavad õpetajatele elektrooniliste vahendite kasutamist.
2. **Programmide ja õppetunnide keskendumine uue meedia eripäradele ning selle kasutamise ohutusele.** Üks võimalus küberkiusamise ennetamiseks on tutvustada uue meedia kasutamisega seotud haridusprogramme. Siin võib olla kaks lähenemisviisi: a) programmid, mis keskenduvad uue meedia negatiivsetele aspektidele ning demonstreeritakse võimalikke ohte (räägitakse elektroonilise agressiooni erinevatest viisidest); b) programmid, milles keskendutakse uue meedia vastutustundlikule kasutamisele. On väga oluline, et need programmid oleksid kohandatud vastavalt õppijate vanusele ja hariduslikele eesmärkidele.
3. **Koostöö lapsevanematega.** Uuringud on näidanud, et väga vähesed õpilased räägivad internetis saadud kogemustest enda vanematele (Wojtasik, 2009). Sellest tulenevalt on väga oluline olla avatud uue meedia kasutamisele. Professionaalne tugi lapsevanematele on küberkiusamise ennetamise ja efektiivse sekkumise oluline komponent. See meede võib lisaks sisaldada ka lapsevanemate harimist uue meedia sotsiaalsetest aspektidest.
4. **Tehnilised lahendused.** Küberkiusamine on seotud elektrooniliste vahendite kasutamisega ning seetõttu on väga oluline otsida tehnilisi vahendeid küberkiusamise ennetamiseks. Samas ei tohiks ennetamisel keskenduda ainult tehnilistele vahenditele.
5. **Elektroonilise agressiooni teema lisamine kooli sisekorraeskirjadesse ja muudesse protseduurireeglitesse, samuti koguda teadmisi seda teemat reguleerivate õigusaktide kohta.** Kooli korda reguleeriv dokumentatsioon tuleks üle vaadata küberkiusamise küsimustest lähtuvalt.

## Teema olulisus

Küberkiusamist kogenud õpilased tunnevad teistest sagedamini ärevust ja üksindust, neil on madalam enesehinnang, nad osalevad vähem kooliga seotud tegevustes ning neil võib olla halvem õppeedukus. Õpilased on öelnud, et küberkiusamine mõjutab nii nende sotsiaalset kui kooli elu ning avaldab mõju nende vaimsele heaolule (Sabicka, Knol, Matuszewska, 2010). Teadmised küberkiusamisest ja selle tagajärgedest ning koolide suurenenud enesekindlus nende teemadega tegelemisel on väga olulised aspektid kiusamise ennetamisel. Teema olulisust rõhutab seegi, et lisaks eelpool kirjeldatud tagajärgedele võivad küberkiusamisel olla ka väga tõsised tagajärjed, nagu depressioon ja suitsiidikatsed. Lapsevanemate ja õpetajate harimine küberkiusamise teemadel võimaldab kiiresti märgata kiusamise ohvriks langenud last. Just last ümbritsevad täiskasvanud peaksid esimestena märkama lapsega toimuvaid muutusi. Poola koolides viidi läbi uuring küberkiusamise kogemuste uurimiseks õpilaste hulgas ning alljärgnevas tabelis esitatud tulemused peaksid veel rõhutama käsitletava teema olulisust.

**Tabel 2.6 Erinevate küberkiusamise liikide ohvrid (N=719, uuring põhikooli õpilaste hulgas)**

Küberkiusamise liigid	Kogenud elu jooksul (%)
Keegi saatis mulle lühikese sõnumi, et mind hirmutada või solvata	14,6
Keegi kommenteeris mind või vastas minu kommentaarile internetis ebaviisakalt, et mind hirmutada või solvata	12,8
Keegi kommenteeris minu profilli sotsiaalse võrgustiku keskkonnas (näiteks facebook) väga ebaviisakal viisil	12,0
Keegi solvas mind jututoas	11,7
Keegi jagas minu kohta valesid andmeid sotsiaalvõrgustiku kodulehel (näiteks facebook) eesmärgil mind häbistada või solvata	11,7
Keegi valetas minu kohta internetis või telefonis ja ma solvusin	11,5
Keegi saatis mulle MSN-s või Skype-s sõnumi, et mind solvata või häbistada	11,4
Keegi saatis mulle arvutiviiruse	10,0
Keegi solvas mind internetmänge mängides	9,3
Keegi eemaldas mind enda sotsiaalvõrgustiku grupist ja ma solvusin	9,2
Keegi saatis minu kohta isiklikku materjali ilma minu teadmata	8,0
Keegi saatis ilma minu loata minu e-kirja postkastist või telefonist sobimatut informatsiooni	6,7
Keegi provotseeris mind käituma agressiivselt, filmis mind ja riputas filmi internetti	6,3
Keegi saatis minu kohta informatsiooni tutvumiste veebilehele ilma minu teadmata	6,0
Keegi avaldas minu privaatse kirjavahetuse või fotod ilma minu teadmata	5,4
Keegi pani internetti minust väga privaatse (häbistava) foto	5,3
Keegi tegi ja avaldas minust videomontaazi väga ebameeldival viisil	5,1
Keegi avaldas minust informatsiooni veebilehel väga ebameeldival viisil	5,0
Keegi saatis mulle solvava e-kirja	4,9
Keegi hakkis sisse minu e-kirjadesse ja rääkis välja minu saladused	4,9



Joonis 2.14 Kübertõrjumise liigid

## Rakendamine

Koolikiusamist ennetav sekkumine peab olema kõikide koolitöötajate prioriteet. Sekkumismeetmete rakendamise protsess peab põhinema põhjalikult läbiviidud vajaduste analüüsil ning oluline on küsitluse abil selgitada välja kübertõrjumise levik õpilaste hulgas. Uurimuse tulemused võimaldavad õpetajatel kavandada mõjusat ja kohast sekkumisprogrammi lähtuvalt konkreetse kooli vajadustest. Kooli vajadusi arvestav sekkumine annab suurema tõenäosusega positiivsemaid tulemusi kiusamisega tegelemisel.

Parimat tulemust andvate sekkumiste kavandamisel saavad õpetajad arvestada järgnevat:

- Õpilased peavad olema teadlikud kübertõrjumise ja kiusamise tähendusest.
- Õpilastel peab olema teadlikkus suhtlemise eripäradest internetikeskkonnas
- Õpilased peavad olema teadlikud internetisuhtlemise kohasusest ja seal kehtivatest reeglitest
- Õpilastele tuleb selgitada, millised ohud kaasnevad ID-kaardi kasutamisega internetis.
- Õpilastele tuleb selgitada, millise tähenduse omandab suhtlemine kehakeele (hääletoon, näoilmed) puudumisel

## SOOVITATAV KIRJANDUS

- Jokinen, B. (2008) Kiusaja meie seas: kogemusi probleemsetest inimsuhetest ja lugusid sellest, kuidas nendega hakkama on saanud. Tallinn, Varrak
- Kõiv, K. (2006) Kiusamiskäitumise mitu tahku: õpilastevaheline kiusamine, õpilaste kiusamine õpetajate poolt, õpetajate kiusamine õpilaste poolt ning õpetajate kiusamine personali ja lapsevanemate poolt. Tartu, Vali Press

- Naruskov, K. (2009) Küberkiusamine kolme Taru linna kooli ka kolme Tartu maakonna kooli näitel: magistritöö. Tartu Ülikool
- Sullivan, K. (2004) Kiusamine koolis. Tartu, Altex
- Strömpl, J., Selg, M., Soo, K., Šahverdov-Žarkovski (2007) Eesti teismeliste vägivaldatõlgendused. Sotsiaalministeerium. Tallinn.
- Whitby, P. (2012) Turvalise internetikäitumise käsiraamat lapsevanematele. Tallinn, Valgus



# Harjutused

## 3. Peatükk

## 3.1 Harjutus 1: Paindlikkuse suurendamine

### 1) Harjutus

### Mina ja minu tunded

#### Harjutuste kirjeldus

Iga käsitletav teema sisaldab soojendusharjutust, harjutust paarides või grupis, individuaalharjutust ning refleksiooni. Harjutused põhinevad küsimustel ja vastustel, aruteludel ning rollimängudel.

Harjutused paindlikkuse suurendamiseks on kavandatud kolmel teemal:

- Mina ja minu tunded
- Mina ja minu positiivsed omadused
- Mina ja minu sotsiaalne võrgustik

#### Õppimise eesmärgid

Harjutuste tulemusena on õpilased võimelised ära tundma iseenda ja teiste inimeste tundeid. Harjutuste käigus õpivad õpilased väljendama enda emotsioone ja mõtteid ning õpivad kuulama teisi inimesi. Nad arutavad selle üle, mis neile meeldib ja mis neile ei meeldi, kuidas nad tunneksid ennast keerulistes situatsioonides ning samuti õpivad ära tundma teiste inimeste tundeid.

#### Informatsioon õpetajale

On väga oluline, et õpilased tunneksid ennast harjutuste käigus pingevabalt. Neil peaks olema mugav rääkida enda tunnetest ja mõtetest ning kuulata teisi. Õpetaja peaks harjutama koos õpilastega, toetama originaalseid ideid ja käitumisviise ning julgustama õpilasi eneserefleksioonile ja kriitilisele mõtlemisele. Õpetaja saab julgustada õpilasi olema tolerantsed ja teistega arvestavad.

#### RESSURSID



##### Ajakulu

30 minutit

##### Meetod

harjutus paarides

##### Soovitav vanusegrupp

harjutus sobib kõikides vanustes õpilastele (minimaalne vanus 7).

Materjalid	Fotod inimestest, kes väljendavad fotodel erinevaid emotsioone (rõõm, kurbus, elevus, ärevus, viha jms), tükk paberit igale osalejale.
Soovitused	Selleks, et õpilased saaksid rääkida enda tunnetest peavad nad tundma ennast mugavalt ja turvaliselt. Õpetaja peaks toetama originaalseid ja erilisi ideid ning julgustama õpilasi kriitilisele mõtlemisele ja eneserefleksioonile.
Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib valida arutluse teemadeks ka sellised teemad, mis on seotud kooli igapäevaste sündmustega (näiteks konflikt õpilaste vahel).
Hindamine, refleksioon	Kas õpilased mõistavad ja oskavad kirjeldada iseenda tundeid (JAH/EI)? Kas õpilased mõistavad teiste inimeste tundeid (JAH/EI)? Kas õpilaste poolt pakutud lahendused on võitja-võitja lahendused?

## 1) Soojendusharjutus (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Soojendusharjutus julgustab õpilasi rääkima enda tunnetest, mõtetest ja eelistustest. On väga oluline enne sisuliste harjutuste juurde asumist õpilasi "soojendada" ning aidata neil ümber lülituda eelnevatelt tegevustelt iseenda peale mõtlemisele.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15 minutit	harjutus paarides	harjutus sobib kõikides vanustes õpilastele (vanus 7-17).

#### Protseduur

- Instruktsioon õpilastele: Õpilased tõuske püsti ja jalutage klassis ringi
- Iga õpilane valib endale paarilise
- Õpilased räägivad paarides järgmistel teemadel (esita teemad ühe kaupa; anna iga teema jaoks aega 2-3 minutit):
  - Räägi nendest toitudest, mis Sulle meeldivad
  - Räägi nendest toitudest, mis Sulle ei meeldi
  - Räägi, mida Sulle peale kooli meeldib teha
  - Räägi enda lemmikloomast või (kui lemmikloomaa ei ole) millist looma Sa endale tahaksid?
  - Räägi telesaatel, mis Sulle väga meeldib

Materjalid	nõudeid materjalidele ei ole
Soovitused	jälgi õpilasi paarilise valikul, julgusta ka tagasihoidlikke õpilasi paarilist valima; jälgi, et keegi ei jääks üksi, vajadusel tee ise kaasa.



Harjutuse variatsioonid	õpetaja võib valida ka teisi vestlusteemasid, mis on seotud kooli igapäevaste tegevustega ning on õpilastele eakohased (filmid, autod, õpetajad). Õpilased võivad kirjeldada ka viimastel päevadel toimunud meeldivaid või ebameeldivaid sündmusi.
Hindamine, refleksioon	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima ning hindama nende valmisolekut järgmisteks harjutusteks. Tähelepanu tuleks pöörata järgmistele asjaoludele: Kas õpilased vestlesid ette antud teemadel hea meelega (JAH/EI)? Kas 2-3 minutit oli piisav aeg vestluseks (JAH/EI)? Ei vastuste korral peaks soojendusharjutustega jätkama.

## 2) Grupiharjutus: Teiste inimeste emotsioonid (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk arendada õpilastes teiste inimeste tunnete mõistmise oskust ning arvestama nendega suhtlemissituatsioonides.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15-20 minutit	harjutus gruppides, arutelu	harjutus sobib kõikides vanustes õpilastele (vanus 7-17).

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moodustatakse kolmeliikmelised grupid (näiteks võib paluda moodustada grupid riie-tuse värvide järgi)</li> <li>Näita õpilastele ükshaaval pilte inimestest, kes väljendavad erinevaid tundeid (rõõm, mure, kurbus, ärevus, viha jms)</li> <li>Palu õpilastel grupis arutleda, mida nad pildil näevad? Millised on pildil oleva inimese tunded?</li> <li>Palu gruppidel nimetada tunnete nimetusi, kirjuta need tahvlile</li> <li>Arutlege koos: miks inimene võib selliseid tundeid tunda?</li> <li>Suuna õpilasi üksteise kuulamisele</li> <li>Toeta erinevaid ideid ja vajadusel küsi selgitusi</li> <li>Refleksioon: arutlege "Kas kõik tunded on lubatud?" (Õige vastus on, et jah on, inimestel on õigus tunda erinevaid tundeid). "Miks on oluline mõista nii iseenda kui teiste inimeste tundeid?"</li> </ul>
-------------------	---

Materjalid	Fotod (10-15 tk) inimestest, kes väljendavad fotodel erinevaid emotsioone (rõõm, kurbus, elevus, ärevus, viha jms), paberileht igale osalejale.
------------	---

Soovitused	julgusta õpilasi enda mõtteid väljendama
------------	--

Harjutuse variatsioonid	lisaks inimeste piltidele võib valida ka pilte erinevatest tegevustest, kus inimesed suhtlevad ning on näha erinevate tunnete väljendusi.
Hindamine, refleksioon	Kas õpilased tundsid ära ja oskasid nimetada pildil olevate inimeste tundeid (JAH/EI)? Kas õpilased oskasid leida põhjuseid, miks inimesed selliseid tundeid tundsid (JAH/EI)? Kas õpilased olid valmis üksteist kuulama (JAH/EI)?  Kui esines vähemalt üks EI vastus, siis peaks kordama sagedamini selliseid harjutusi, milles õpilased saavad harjutada nii iseenda kui teiste tunnete mõistmist.

### 3) Harjutus: Minu väikevend (minimaalne vanus 12 eluaastat) (Kui väikevenda ei ole, siis kujutletav väikevend)

Harjutuse eesmärk on arendada õpilaste oskust ära tunda ning mõista nii iseenda kui ka teiste inimeste tundeid keerulistes suhtlemissituatsioonides.

#### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15-20 minutit	individuaalne töö, harjutus paarides, arutelu gruppides	harjutus sobib õpilastele vanuses 12-14 eluaastat

#### Protseduur

- Õpilased istuvad enda kohtadel, igale õpilasele antakse paber
- Jutusta järgnev lugu: "Kujuta ette, et Sinu väikevend hakkas just käima koolis ning sinu vanemad palusid, et sa saadad enda venna igal hommikul kooli. Sinu sõbrad ei taha koos teiega minna ning kutsuvad sinu venda "titaks". Sa oled väga õnnetu, et ei saa koos enda sõpradega koos kooli minna".
- Palu õpilastel mõelda ja vastata järgnevatele küsimustele (esita küsimused ükshaaval; igale küsimusele vastamiseks anna aega 3-4 minutit):
  - *Kuidas sa ennast selles olukorras tunneksid?*
  - *Kuidas tunnevad ennast sinu sõbrad?*
  - *Kuidas võivad tunda ennast sinu vanemad?*
  - *Kuidas tunneb ennast sinu vend?*
- Arutlege õpilastega, kuidas inimesed võivad selles olukorras ennast tunda?
- Palu õpilastel mõelda koos pinginaabriga: "Milline võiks olla selles olukorras parim lahendus?" "Kas on võimalik selline lahendus, et kõik oleksid rahul?" nõ võitja-võitja lahendus
- Arutlege koos klassiga, milline võiks olla parim lahendus.

Materjalid	paberileht igale osalejale.
Soovitused	julgusta õpilasi enda mõtteid väljendama, lapsed peaksid tundma ennast mugavalt ja turvaliselt, toeta originaalseid ja eripäraseid ideid, julgusta kriitilisele mõtlemisele.

Harjutuse variatsioonid	õpetaja võib valida ka teisi situatsioone, mis on seotud kooli igapäevaste tegevustega ning on õpilastele eakohased (konflikt õpilaste vahel või õpetajaga jms).
Hindamine, refleksioon	Kas õpilased oskasid kirjeldada enda tundeid (JAH/EI)? Kas õpilased oskasid kirjeldada teiste inimeste tundeid (JAH/EI)? Kas lapsed leidsid võitja-võitja lahendusi (JAH/EI)?

#### 4) Harjutus: Matemaatika (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutus aitab suurendada noorte enesekindlust suhtlemisel ning aitab leida lahendusi keerulistes olukordades. Lisaks sellele arendavad õpilased oskust mõelda positiivselt ja optimistlikult.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15 minutit	individuaalne töö, harjutus paarides, grupi arutelu	harjutus sobib õpilastele vanuses 15-17 eluaastat

#### Protseduur

- Õpilased istuvad enda kohtadel, igale õpilasele antakse paber
- Jutusta õpilastele järgnev lugu: "Sa said matemaatika eksamil väga halva tulemuse ja pead seda ütleva enda vanematele".
- Palu õpilastel mõelda ja vastata järgmistele küsimustele (anna igale küsimusele vastamiseks aega):
  - *Kuidas sinu vanemad ennast tunnevad?*
  - *Too välja kümme põhjust, miks sinu matemaatika eksam ei õnnestunud?*
  - *Kujuta ette, et sinu vanemad on õnnelikud, et sa eksamil läbi kukkusid. Too välja kümme põhjust, miks nad võiksid olla õnnelikud?*
  - *Kas võib nii juhtuda, et sinu vanemad on selles olukorras õnnelikud? Kui nii, siis MIKS?*
  - *Palu lastel võtta paaridesse ja arutleda paarilisega: "Mida positiivset saab olla selles olukorras, kui matemaatika eksam ei õnnestu?"*
- Refleksioon: arutlege seda juhtumit klassis. Üheks küsimuseks võib olla "Mis aitab tulla toime keerulises olukorras?"
- Kirjuta loetelu tahvlile.

Materjalid	tükk paberit igale osalejale.
Soovitused	julgusta õpilasi enda mõtteid väljendama, julgusta kriitilisele mõtlemisele.
Harjutuse variatsioonid	õpetaja võib valida ka teisi situatsioone, mis on seotud kooli igapäevaste tegevustega.
Hindamine, refleksioon	Kas õpilased oskasid kirjeldada enda tundeid selles olukorras (JAH/EI)? Kas õpilased oskasid leida, mida teised inimesed võisid selles olukorras tunda (JAH/EI)? Kas õpilased leidsid võitja-võitja lahendusi (JAH/EI)?

## 2) Harjutus Minu positiivsed omadused ja mina

Harjutuse eesmärgiks on tõsta õpilaste enesehinnangut. Harjutustik koosneb soojendusharjutusest, harjutusest paarides või grupis, individuaalsest harjutusest ja refleksioonist. Harjutuste tulemusena on õpilased võimelised kirjeldama nii iseenda kui ka teiste inimeste positiivseid omadusi.

### Informatsioon õpetajale

On väga oluline, et õpilasi julgustatakse enda positiivsete omaduste välja toomisel. Madalama enesehinnanguga õpilastel võib see olla keerulisem. Õpetaja peaks õpilasi selles aitama.

### RESSURSID



#### Ajakulu

10 minutit

#### Meetod

individuaalne töö ja harjutus paarides

#### Soovitav vanusegrupp

harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)

### 1) Soojendusharjutus (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Soojendusharjutuse eesmärk on julgustada õpilasi ennast analüüsima. Peale soojendusharjutust on õpilased julgemad enda omadustest rääkima.

#### Protseduur

- Aseta lauale pilte loomadest (hea oleks kui iga lapse kohta oleks 2-3 pilti)
- Palu õpilastel tulla laua juurde ja valida üks pilt. Pildi valiku kriteerimiks on: "Milline loom meenutab sulle kõige rohkem sind ennast?"
- Palu õpilastel leida endale paariline
- Paarilised räägivad omavahel järgmistel teemadel:
  - *Miks see loom sind meenutab? Millised omadused on teil sarnased?*
  - *Miks see loom on looduses vajalik?*
- Refleksioon: "Kas kõik loomad on looduses vajalikud?"

#### Materjalid

loomadega pildid, iga õpilase kohta 2-3 pilti

#### Soovitused

julgusta õpilasi enda mõtteid väljendama

#### Harjutuse variatsioonid

õpetaja võib valida ka teisi vahendeid, mis on sobivad õpilaste vanusele

Hindamine, refleksioon

Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima ning hindama nende valmisolekut järgmisteks harjutusteks. Küsimused, millele tuleks keskenduda: Kas õpilased olid valmis iseendast rääkima (JAH/EI)? Kas õpilased leidsid ka positiivseid omadusi (JAH/EI)? Kui õpilased ei olnud veel valmis iseendast rääkima, siis peaks harjutust veel mõned korrad kordama.

## 2) Harjutus: Mida ma teen väga hästi? (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutus aitab õpilastel märgata enda juures positiivseid omadusi ning julgustab õpilasi välja tooma enda tugevusi. Õpilaste positiivne mõtlemine enda suhtes suureneb ning seeläbi paraneb ka nende enesekindlus. Suurem enesekindlus aitab muuhulgas kaasa probleemide paremale lahendamisele.

### RESSURSID



#### Ajakulu

10-15 minutit

#### Protseduur

- Õpilased istuvad enda kohtadel, igale õpilasele antakse paber
- Esita õpilastele järgnevad küsimused (esita küsimused ühe kaupa, anna igaks küsimuseks aega 2-3 minutit):
  - Palun kirjuta, millised on sinu positiivsed omadused? Kirjuta viis omadust.
  - Palun kirjuta, mida sa oskad väga hästi? Kirjuta viis näidet.
  - Palun kirjuta, mida teised inimesed sinu juures hindavad? Kirjuta viis näidet.
- Järgnevalt palu lastel valida sellest loetelust kolm omadust, mille üle nad on tõeliselt uhked.
- Järgnevalt kirjutab iga laps need kolm omadust ja enda nime värvilisele lehele
- Kinnitage värvilised lehed seinale ja vaadake õpilaste positiivseid omadusi koos
- Arutlege koos: Milleks need omadused on vajalikud? Kuidas me saame neid enda igapäevases elus kasutada?

#### Materjalid

igale õpilasele tükk paberit

#### Soovitused

mõnedel õpilastel võib olla keeruline märgata enda positiivseid omadusi. Õpetaja saab neid selles toetada. Positiivsed omadused on seotud paindlikkusega ning seda on võimalik arendada.

#### Harjutuse variatsioonid

Õpetaja võib valida erinevaid küsimusi, mis aitavad kaasa laste enesehinnangu tõstmisele. Õpilased võivad vastata ka sellistele küsimustele: Miks minu sõbrad tahavad minuga koos aega veeta?

#### Hindamine, refleksioon

Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Küsimused: Kas õpilased oskasid märgata enda positiivseid omadusi (JAH/EI)? Kas see oli neile keeruline (JAH/EI)? Kui see oli keeruline, siis tuleks positiivsete omaduste leidmise harjutusi teha sagedamini.

### 3) Harjutus

### Mina ja minu sotsiaalne võrgustik

Harjutuste eesmärk on julgustada õpilasi looma tähendusrikkaid suhteid. Õpilased peaksid mõistma usalduslike suhete tähtsust enda elus. Tugev sotsiaalne toetus on väga vajalik keerulistel eluetappidel.

Harjutustik sisaldab soojendusharjutusi, harjutust paarides või grupis, individuaalset harjutust ja refleksiooni. Harjutused põhinevad küsimustel, vastustel, diskussioonil ja rollimängudel.

#### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
30 minutit	individuaalne töö ja harjutus paarides	harjutust sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)

#### 1) Soojendusharjutus "Kohtumised" (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk on "soojendada" õpilasi mõtlema enda sõpradele ja perekonnale, soojendab teemale "Minu sotsiaalne võrgustik". Harjutus aitab luua kontakti õpilaste ja õpetaja vahel.

#### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
10 minutit	arutelu paarides	harjutus sobib erinevas vanuses lastele (vanus 7-17 aastat)

#### Protseduur

- Palu õpilastel leida endale paariline
- Anna õpilastele esimene arutlusteema: *Kes on sinu parim sõber? Kirjelda tema parimaid omadusi?* (anna vestluseks aega 2-3 min)
- Palu öelda "aitähh" esimesele paarilisele ning leida uus paariline
- Seejärel anna õpilastele teine arutlusteema: *Millised omadused peavad olema parimal sõbral? Kas sina oled oma sõpradele hea sõber?* (anna vestluseks aega 2-3 min)
- Palu öelda "aitähh" teisele paarilisele ning leida uus paariline
- Seejärel anna õpilastele kolmas arutlusteema: *Mida me saame teha selle jaoks, et meil oleks häid sõpru?*

Materjalid nõudeid vahenditele ei ole

Soovitused Julgusta õpilasi paarilise valikul, kui osalejaid on paaritu arv, siis tee ise kaasa

Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib valida erinevaid küsimusi.
Hindamine, refleksioon	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Küsimused: Kas lapsed vestlesid pakutud teemadel (JAH/EI)? Kas 2-3 minutit oli piisav aeg vestluseks (JAH/EI)?

## 2) Harjutus: Kosmoselaev (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk on julgustada õpilasi looma tähendusrikkaid suhteid. Osalejad mõistavad usalduse ja usalduslike suhete tähendust inimeste elus.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
20 minutit	individuaalne töö, diskussioon	harjutus sobib erinevas vanuses lastele (vanusele 7-17 aastat)

#### Protseduur

- Anna igale osalejale paberileht ja värvilised pliiatsid
- Palu õpilastel joonistada kosmoselaev. Anna aega, et kosmoselaevad tuleksid võimalikult ilusad
- Nüüd räägi järgnev lugu: *Sinu kosmoselaev on väga ilus ja ta on valmis lendamiseks. Kahe päeva pärast alustad sa lendu teisele planeedile. Sul on vaja kokku panna kosmoselaeva meeskond - parim meeskond.*
- Arutlege koos: *kuidas valida liikmeid kosmoselaeva meeskonda? Millised omadused peavad olema sinu meeskonna liikmetel?*
- Nüüd palu osalejatel mõelda, kes võiksid olla need, kes kuuluvad sinu kosmoselaeva meeskonda (sõbrad, perekonnaliikmed)? Iga õpilane peaks valima 8-10 liiget.
- Palu õpilastel pildi taha kirjutada meeskonnaliikmete nimed
- Kui nimed on kirjas, valib iga laps endale paarilise
- Paarilised näitavad üksteisele pilti kosmoselaevast ning tutvustavad meeskonda
- Peale seda arutlege klassis: *Mis on nendel meeskondadel ühist?*

Materjalid	paberid ja pliiatsid
Soovitused	Õpetaja peaks lastele selgitama, et sotsiaalse võrgustiku olemasolu on inimesele väga oluline, eriti just pingelistel aegadel, ja et sotsiaalset võrgustikku saab arendada (näiteks väikesed telefonikõned enda sõpradele).
Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib valida erinevaid harjutusi, mis on suunatud õpilaste sotsiaalse võrgustiku tugevdamisele.
Hindamine, refleksioon	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Küsimused: Kas kõikidel õpilastel on kedagi enda meeskonda valida (JAH/EI)? Kui õpilased ei leidnud meeskonnaliikmeid, siis saab õpetaja õpilasi aidata, nii et igal lapsel oleks vähemalt mõned liikmed.

## 3.2 Harjutus 2: Toimetulekuoskuste arendamine (stress, muutused, väljakutsed)

### Harjutuste kirjeldus

Harjutuste eesmärk on arendada õpilaste toimetulekuoskusi, mis on abiks stressi, muutuste ning väljakutsetega hakkama saamisel. Harjutustik koosneb sojendusharjutusest ja grupiharjutusest erinevas vanuserühmas lastele. Harjutused põhinevad küsimustel ja vastustel, analüüsil ja diskussioonil ning rollimängudel.

### Õppimise eesmärgid

Õpilased peavad olema võimelised tulema toime väljakutsete ja konfliktide lahendamise teiste inimeste õigusi arvestaval viisil. Õpilased peavad õppima jälgima reegleid, tulema toime eakaaslaste survega ning tõrjumisega. Nad peaksid suutma leida lahendusi keerulistes olukordades.

### Informatsioon õpetajale

On väga oluline, et lapsed tunneksid ennast harjutuste käigus pingevabalt. Neil peaks olema mugav rääkida enda tunnetest ja mõtetest ning kuulata teisi. Õpetaja peaks praktiseerima koos lastega, toetama originaalseid ideid ja käitumisviise ning julgustama lapsi eneserefleksioonile ja kriitilisele mõtlemisele. Julgusta lapsi olema tolerantsed ja teistega arvestavad.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetodid	Soovitav vanusegrupp
30 minutit	harjutus paarides	harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)

Materjalid	Ajakirjad värviliste piltidega
Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib valida arutluse teemadeks ka sellised teemad, mis on seotud kooli igapäevaste sündmustega ning mis on seotud osalejate toimetulekuoskuste arendamisega.
Hindamine, refleksioon	Kas õpilased mõistavad ja oskavad kirjeldada iseenda tundeid (JAH/EI)? Kas õpilased mõistavad teiste inimeste tundeid (JAH/EI)? Kas lapsed leidsid kirjeldatud juhtumitele konstruktiivseid lahendusi (JAH/EI)?



## 1) Soojendusharjutus (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Soojendusharjutuseks on "Kohtumised klassikaaslastega". Harjutuse eesmärk on soojendada õpilasi käsitletavale teemale, iseendale ja grupikaaslastele. Soojendusharjutus julgustab õpilasi väljendama enda mõtteid ja tundeid. Harjutus aitab luua kontakti õpetaja ja õpilaste vahel.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
10 minutit	arutelu paarides	harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele

#### Protseduur

- Palu õpilastel leida endale paariline
- Järgnevalt anna paaridele esimene vestlusteema: *Milline oli sinu päev (mida positiivset juhtus, mida negatiivset juhtus)* Anna vestluseks 2-3 minutit aega
- Palu õpilastel öelda "Aitähh" sellele paarilisele ja valida uus paariline
- Teine vestlusteema on: *Milliste inimestega sulle meeldib suhelda?* Anna vestluseks 2-3 minutit aega
- Palu öelda "Aitähh" sellele paarilisele ja valida uus paariline
- Kolmas vestlusteema on: *Milliste inimestega on keeruline suhelda? Miks on keeruline suhelda?* Anna vestluseks 2-3 minutit aega
- Palu õpilastel öelda "Aitähh" sellele paarilisele ja valida uus paariline
- Järgmine vestlusteema on: *Kui sul on vaja abi, siis esimene inimene kelle poole sa pöördud on...?*
- Järgnevalt palu teha väikesed grupid nii, et kaks paari võtavad kokku ja moodustavad neljaliikmelised grupid
- Palu õpilastel istuda ja jätkata harjutusega "Kuidas tulla toime eakaaslaste survega"

Vahendid eraldi vahendeid ei ole vaja

Soovitused, tähelepanekud kui õpilasi on paaritu arv, siis võiks õpetaja teha kaasa

Harjutuse variatsioonid Õpetaja võib valida vestlusteemad ka lähtuvalt kooli igapäevastest sündmustest. Vestlusteemad peavad õpilasi soojendama toimetulekuoskuste arendamisele.

Hindamine Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Küsimused: Kas lapsed vestlesid üksteisega etteantud teemadel? Kas 2-3 minutit oli piisav aeg vestluseks?

## 2) Harjutus: Kuidas tulla toime narrimisega (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutus annab õpilastele oskused ning julgustab tegelema igapäevaelus eettetulevate probleemidega – eakaaslaste surve, narrimine, konfliktide lahendamine.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15-20 minutit	grupitöö, arutelu	harjutus sobib õpilastele vanuses 7-13 eluaastat

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilased istuvad gruppides (3-4 õpilast grupis)</li> <li>• Jutusta järgnev lugu: <i>Toomase isa on alati Toomasele õpetanud, et konfliktide lahendamine jõudu kasutades on vale. Toomasel oli konflikt enda klassikaaslasega ning klassikaaslane tahab Toomasega peale tunde kakelda? Toomas teab, et kui ta keeldub, siis hakkab klassikaaslane teda narrima ja räägib kõikidele, et Toomas on argpüks.</i></li> <li>• Palu õpilastel arutleda omavahel järgmistel teemadel (anna teemad ühe kaupa):             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kuidas Toomas tunneb ennast selles olukorras?</i></li> <li>• <i>Mida peaks Toomas tegema?</i></li> <li>• <i>Kellega peaks Toomas sellest olukorrast rääkima?</i></li> <li>• <i>Kuidas oleks võimalik lahendada seda olukorda rahulikult, ilma võitluseta?</i></li> <li>• Refleksioon: Arutlege võimalikke lahendusi kõik koos.</li> </ul> </li> </ul>
-------------------	--

Materjalid	spetsiifilisi materjale vaja ei ole
Soovitused, tähelepanekud	Lapsed peaksid tundma ennast mugavalt ja turvaliselt. Julgusta lapsi enda mõtteid väljendama, toeta originaalseid ja eripäraseid mõtteid ning julgusta lapsi kriitilisele mõtlemisele.
Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib valida juhtumid kooli igapäevaste sündmuste hulgast.
Hindamine	Kas õpilased mõistsid Toomase tundeid (JAH/EI)? Kas õpilased leidsid juhtumile konstruktiivseid lahendusi (JAH/EI)? Juhtumite lahendamine ei ole alati kerge ülesanne, õpetaja peaks juhtima vestlust ja suunama õpilasi lahenduste leidmisel.

### 3) Harjutus: Noored inimesed aastal 2012 (minimaalne vanus 14 eluaastat)

Harjutus julgustab õpilasi rääkima nendest probleemidest, mis võivad neile igapäevaelus probleeme tekitada. Õpilastel on võimalus arutleda teemadel, mis põhjustab stressi noorte inimeste elus.

#### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
25-30 minutit	grupitöö, arutelu	harjutus sobib õpilastele vanuses 14-17 eluaastat

#### Protseduur

- Noored moodustavad neljaliikmelised grupid
- Annale igale grupile 6-7 noorte ajakirja, käärid, liim ja üks A3 paber
- Anna gruppidele ülesanne: koostada ajakirjast välja lõigatud piltidest kollaaž teemal "Noor inimene aastal 2012". Millised on tänapäeva noortele omased tunnused? Millised on huvialad, mured, hobid? (anna kollaaži tegemiseks aega vähemalt 20 min)
- Iga grupp tutvustab ja kirjeldab enda kollaaži
- Arutlege koos noortega: Milline on sõnum kollaažidel? Kas on erinevatel piltidel ühiseid jooni? Millised on noorte mured?
- Arutlege koos: Kuidas saab noori toetada? Kes saavad toetada? Mis juhtub siis, kui noortel on liiga palju stressi?

Materjalid	erinevad noorte ajakirjad, käärid, liim, A3 paberid
Soovitused, tähelepanekud	julgusta õpilasi loovalt mõtlema ja enda mõtteid väljendama
Harjutuse variatsioonid	õpilased võivad kleepimise asemel ka joonistada

## 3.3 Harjutus 3. Otsustamine, probleemilahendamine ja abiküsimine

### Harjutuste struktuur

Harjutustik otsustamise, probleemilahendamise ja abi küsimise oskuste arendamiseks koosneb soojendusharjutusest, harjutusest paarides ja gruppides ning individuaalsetest harjutustest. Harjutused põhinevad küsimustel ja vastustel, aruteludel ning rollimängudel.

### Õppimise eesmärgid

Harjutuste eesmärk on arendada õpilaste iseseisvust ning probleemide lahendamise oskust. Lisaks areneb õpilaste enda loovus uute ideede väljamõtlemisel ning väljakutsetega tegelemisel. Õpilased õpivad analüüsima otsuste võimalikke tagajärgi.

### Informatsioon õpetajale

On väga oluline, et lapsed tunneksid ennast harjutuste käigus pingevalt. Neil peaks olema mugav rääkida enda tunnetest ja mõtetest ning kuulata teisi. Kõikide klassis käsitletud teemade osas tuleb tagada konfidentsiaalsus. Väga oluline on turvaline keskkond. Teiste üle naermine ja teiste õpilaste vastuste halvustav kommenteerimine ei ole lubatud.

### RESSURSID



#### Ajakulu

20-30 minutit

#### Meetodid

harjutus paarides

#### Soovitav vanusegrupp

harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)

#### Materjalid

Eraldi nõudeid materjalidele ei ole

#### Soovitused, tähelepanekud

Selleks, et lapsed saaksid jagada teistega enda mõtteid ja emotsioone, peaksid nad tundma ennast mugavalt ja turvaliselt. Õpetaja peaks toetama originaalseid ja erilisi ideid ning julgustama lapsi kriitilisele mõtlemisele ja eneserefleksioonile.

#### Harjutuse variatsioonid

Õpetaja võib valida arutluse teemadeks ka sellised teemad, mis on seotud kooli igapäevaste sündmustega ning mis on suunatud laste toimetulekuoskuste arendamisele.

**Hindamine** Õpetaja peaks õpilasi harjutuste ajal jälgima ning neid toetama. Küsimused, millele tähelepanu pöörata: Kas lapsed leiavad kirjeldatud situatsioonidele lahendused (JAH/EI)? Kas see oli nende jaoks liialt keeruline JAH/EI)? Kui lahenduste leidmine on liialt keeruline, tuleks sellised harjutusi teha sagedamini. Ka tuleks õpilastele rääkida erinevatest organisatsioonidest, kes saavad probleemide tekkimisel aidata.

## 1) Soojendusharjutus (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk on soojendada õpilasi käsitletavale teemale, iseendale ja grupikaaslastele. Soojendusharjutus julgustab õpilasi väljendama enda mõtteid ja tundeid. Harjutus aitab luua kontakti õpetaja ja õpilaste vahel.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
10 minutit	paarisharjutus	harjutused sobivad erinevas vanuses lastele (vanus 7-17 eluaastat)

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilased leiavad endale paarilise</li> <li>Anna paarilistele arutlemiseks esimene vestlusteema: <i>Millistes olukordades me vajame teiste inimeste abi ja toetust?</i></li> <li>Palu õpilastel mõelda olukorrale, millal nad vajasisid kellegi abi, nõuandeid või toetust. Palu õpilastel arutleda seda olukorda paarilisega.</li> <li>Järgmisena võiksid õpilased rääkida sellest, kas nad said toetust, kui nad seda vajasisid? Kui nad ei saanud, siis mis jäi puudu?</li> <li>Kuidas nad ennast tundsid siis, kui nad said abi või siis kui nad ei saanud abi?</li> <li>Refleksioon suures grupis: arutlege koos, millised organisatsioonid saavad õpilasi nende keerulistes olukordades aidata?</li> </ul>
-------------------	--

**Materjalid** nõudeid materjalidele ei ole

**Soovitused, tähelepanekud** eraldi soovitusi ei ole

## 2) Harjutus: Kuidas me saame küsida abi? (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutus julgustab õpilasi küsima abi keerulistes olukordades ning leidma probleemidele loovaid lahendusi. Õpilased õpivad erinevaid abiküsimise oskusi.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15 minutit	harjutus paarides	Harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (vanus 7-13 eluaastat)

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilased leiavad endale paarilised</li> <li>Anna igale paarile leht paberit ning räägi järgnev lugu: <i>Kujuta ette, et sa kaotasid enda ema supermarketis silmist. Pakkuge välja erinevaid võimalusi, kuidas leiad enda ema üles</i></li> <li>Kirjutage kõik lahendused paberile</li> <li>Kui lapsed ei leia sobivaid lahendusi, arutlege koos ja paku ka ise välja võimalikke lahendusviise.</li> </ul>
Materjalid	nõudeid materjalidele ei ole
Soovitused, tähelepanekud	eraldi soovitusi ei ole
Harjutuse variatsioonid	Nooremate lastega võib õpetaja kasutada ka lahenduskaarte. Lahenduskaardid võivad pakkuda erinevaid lahendusviise ning lapsed saavad hinnata nende sobivust.
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuste käigus jälgima. Küsimused analüüsiks: Kas lapsed leidsid lahendused (JAH/EI)? Kas lahenduste leidmine oli liiga keeruline (JAH/EI)? Kui lahenduste leidmine on liialt keeruline, tuleks sellised harjutusi teha sagedamini. Ka tuleks lastele rääkida erinevatest organisatsioonidest, kes saavad õpilasi probleemide tekkimisel aidata.

### 3) Harjutus: Arst või ärimees (minimaalne vanus 14 eluaastat)

Harjutus julgustab õpilasi küsima abi probleemses olukorras. Harjutus julgustab õpilasi suhtlema inimestega, kes saavad neile abi pakkuda. Lisaks õpivad õpilased leidma probleemidele alternatiivseid lahendusi.

#### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
20 minutit	paarisharjutus	harjutus on sobiv igas vanuses õpilastele (vanus 7-13 eluaastat)

#### Protseduur

- Õpilased leiavad endale paarilise
- Õpilased istuvad paarides, anna igale paarile tühi A4 paber ja jutusta neile järgnev lugu: *Ken on tark, intelligentne ja tal on head hinded. Matemaatika on Keni lemmik õppeaine. Ken tahab saada ärimeheks, kuid Keni isa soovib, et temast saab arst. Selline vastuolu tekitab palju pingeid Keni ja isa vahel ning nende perekonnas.*
- Küsimused aruteluks:
  - *Kuidas Ken tunneb ennast selles olukorras?*
  - *Mida peaks Ken isale ütlema, et teda ümber veenda?*
  - *Kuidas tunneb ennast selles olukorras Keni isa?*
  - *Kuidas nad saaksid leida sellele probleemile lahenduse?*
- Refleksioon: arutlege võimalikke lahendusi kõik koos

Materjalid nõudeid materjalidele ei ole

Soovitused, tähelepanekud eraldi soovitusi ei ole

Harjutuse variatsioonid Õpetaja võib valida juhtumi arutamiseks kooli igapäevaste sündmuste hulgast.

Hindamine Kas lapsed said aru ja oskasid kirjeldada nii iseenda kui ka teiste tundeid keerulises olukorras? Kas lapsed analüüsisid erinevaid lahendusi sellele olukorrale? Kas lahendused keskendusid võitja-võitja lahendusele?

## 3.4 Harjutus 4: Tunnete juhtimine

### Harjutuste struktuur

See teema sisaldab soojendusharjutust, individuaalset ja grupiharjutust ning refleksiooni. Harjutused põhinevad küsimustel ja vastustel, analüüsil ja diskussioonil.

### Õppimise eesmärgid

Harjutuste tulemusena mõistavad õpilased paremini nii iseenda kui ka teiste inimeste tundeid ja emotsioone. Nad õpivad enda tunnete ja mõtete väljendamist ning teiste inimeste kuulamist. Lisaks paraneb oskus enda tundeid juhtida.

### Informatsioon õpetajale

Emotsioonide juhtimise teema on tundlik teema ja seetõttu on väga oluline, et õpilased tunneksid ennast harjutuste käigus turvaliselt ja lõõgastunult. Õpilastele peab selgitama konfidentsiaalsuse põhimõtet. Ei tohi lubada teiste üle naermist ja teiste arvamuste kommenteerimist. Ei ole olemas õigeid ega valesid vastuseid. Õpilastele tuleb selgitada mõiste "emotsioon" tähendust.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetodid	Soovitav vanusegrupp
30 minutit	harjutus paarides	harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)
Materjalid	Erinevaid emotsioone väljendavate inimeste pildid, A4 paberit (kolm lehte igale õpilasele), pliiatsid	
Soovitused ja tähelepanekud	Õpilased peavad tundma ennast mugavalt ja turvaliselt.	
Harjutuste variatsioonid	Õpetaja võib muuta harjutuste sisu, kuid harjutus peab olema seotud õpilaste tunnete juhtimise arendamisega.	
Hindamine	Kas õpilased mõistsid teiste inimeste ja iseenda tundeid (JAH/EI)? Kas õpilased leidsid probleemidele konstruktiivseid lahendusi (JAH/EI)? Parimad lahendusviisid juhtumitele ei selgu kiiresti. Õpetaja saab õpilasi juhendada ja toetada lahenduste leidmisel.	



## 1) Soojendusharjutus (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Soojendusharjutus julgustab õpilasi enda tundeid mõistma ja väljendama. Soojendusharjutus aitab õpilastel "soojeneda" teemale, iseendale ja klassikaaslastele.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
25 minutit	individuaaltöö, paarisharjutus	harjutused on sobivad igas vanuses lastele

#### Protseduur

- Õpilased istuvad enda kohtadel
- Näita õpilastele pilte inimestest, kes väljendavad erinevaid emotsioone (rõõm, kurbus, mure, rahulolu, ärevus, elevus, viha jms)
- Palu õpilastel kirjeldada, mida nad pildil näevad ning millised võivad olla pildil oleva inimese tunded.
- Toeta õpilasi tunnete nimetamisel ja nende väljendamisel
- Anna igale õpilasele paber ja pliiatsid
- Kirjuta tahvlile sõna "Kurbus"
- Jutusta õpilastele järgnev lugu: *Palun meenuta ühte korda, kus sa tundsid ennast väga kurvana. Vali sellised värvipliiatsid, mis sinu arvates väljendavad kurbust. Proovi joonistada paberile, milline on kurbus.* Anna õpilastele aega 4-5 minutit.
- Kui õpilased on joonistamise lõpetanud, siis anna neile uus valge paber.
- Kirjuta tahvlile sõna "Õnn"
- Jutusta õpilastele järgnev lugu: *Palun meenuta ühte korda, kus sa tundsid ennast väga õnnelikuna. Vali sellised värvipliiatsid, mis sinu arvates väljendavad õnne. Proovi joonistada paberile, milline on õnn.* Anna õpilastele aega 4-5 minutit.
- Kui õpilased on joonistamise lõpetanud, siis anna neile uus valge paber.
- Kirjuta tahvlile sõna "Viha"
- Jutusta õpilastele järgnev lugu: *Palun meenuta ühte korda, kus sa tundsid ennast väga vihasena. Vali sellised värvipliiatsid, mis sinu arvates väljendavad viha. Proovi joonistada paberile, milline on viha.*
- Kui õpilased on joonistamise lõpetanud, siis palu neil leida endale paariline.
- Õpilased räägivad paardes, mida nad piltidel kujutasid. Mis on pildil? Kas piltidel on sarnasusi? Kuidas tundsid neid pilte joonistades?

**Materjalid** Pildid inimestest, kes väljendavad erinevaid emotsioone: A4 paberid (kolm lehte igale õpilasele), pliiatsid

**Soovitused, tähelepanekud** Õpilased peavad tundma ennast mugavalt ja turvaliselt.

**Harjutuse variatsioonid** Õpetaja võib valida ka teisi tunnete nimetusi.

**Hindamine** Kas õpilased oskavad kirjeldada tundeid nendes olukordades? Kas õpilased oskavad nimetada pildil olevate inimeste tundeid?

## 2) Harjutus paarides: Konflikt õpetajaga (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk on anda lastele oskused, kuidas ära tunda iseenda ja teiste inimeste tundeid keerulistest suhtlemisolukordades. Nad õpivad enda tundeid analüüsima ning teiste inimeste tundeid mõistma. Õpilased õpivad tunnetest rääkima ning on võimelised leidma lahendusi tunnete parandamiseks.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
25 minutit	individuaaltöö, paarisharjutus	harjutused sobivad igas vanuses õpilastele (vanus 7-17 eluaastat)

#### Protseduur

- Õpilased leiavad endale paarilise
- Anna igale paarile paberileht, millel on kirjutatud järgnev lugu: *Peeter õpib kaheksandas klassis. Peeter on julge, otsekohene ja populaarne enda klassikaaslaste hulgas. Ühel päeval oli Peetril konflikt enda õpetajaga. Talle ei meeldinud matemaatika tunnis tehtud kontrolltöö. Peeter läks vihaseks, solvas õpetajat ja läks klassist välja. Õpetaja ei lubanud Peetril enne klassi tagasi tulla, kui ta on õpetaja ees vabandanud.*
- Anna igale paarile tööleht järgmise tabeliga:

Kuidas Peeter tundis ennast selles olukorras?	Kuidas õpetaja tundis ennast selles olukorras?	Mis aitab inimestel enda viha juhtida? Mida inimesed peaksid tegema, kui nad tunnevad viha?

- Paarilised arutlevad juhtumi üle ja täidavad koos töölehte
- Refleksioon: Arutlege kirjeldatud juhtumit koos kogu klassiga, millised on paariliste võimalikud lahendused sellele juhtumile?

**Materjalid** paber kirjutamiseks, ettevalmistatud töölehed

**Soovitused, tähelepanekud** eraldi soovitusi ei ole

**Harjutuse variatsioonid** Õpetaja võib valida juhtumi arutamiseks kooli igapäevaste sündmuste hulgast.

**Hindamine** Kas lapsed said aru ja oskavad kirjeldada nii iseenda kui ka teiste tundeid keerulises olukorras? Kas lapsed analüüsisid erinevaid lahendusi sellele olukorrale? Kas lahendused keskendusid võitja-võitja lahendusele?

## 3.5 Harjutus 5: Konfliktlahendamise oskuste arendamine

### Harjutuste struktuur

Konfliktide juhtimise oskuste arendamine on oluline õpilaste vaimse tervise edendamisel. Harjutuste eesmärk on valmistada lapsi ette konfliktidega toimetulekuks, arendada nende suhtlemisoskusi ning edendada võitja-võitja mõtteviisi. Harjutused sisaldavad soojendusharjutust, harjutust paarides või grupis, individuaalset harjutust ja refleksiooni. Harjutused põhinevad küsimustel, vastustel ja diskussioonil.

### Õppimise eesmärgid

Harjutuste tulemusena on paraneb õpilaste võime analüüsida nii iseenda kui teiste inimeste käitumise motiive ja tundeid. Lisaks omandavad õpilased baasilised teadmised konfliktide lahendamisest ja on võimelised leidma lahendusi elus ettetulevatele konfliktidele.

### Informatsioon õpetajale

On väga oluline, et õpilased tunneksid ennast harjutuste käigus pingevabalt. Neil peaks olema mugav rääkida enda tunnetest ja mõtetest ning kuulata teisi. Kõikide klassis käsitletud teemade osas tuleb tagada konfidentsiaalsus. Teiste õpilaste üle naermine ja nende vastuste halvustav kommenteerimine ei ole lubatud. Arendada tuleb üksteise toetamist ja tolerantsust.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetodid	Soovitav vanusegrupp
30 minutit	harjutus paarides	harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)

Materjalid	Erinevad väikesed mänguasjad, 2-3 mänguasja lapse kohta.
Soovitused ja tähelepanekud	Noorematele õpilastele tuleks täpsemalt selgitada passiivse, agressiivse ja kehtestava käitumisviisi tunnuseid. Õpetaja peaks tooma õpilastele eakohaseid näiteid. Vastavalt nende eale.
Harjutuste variatsioonid	Õpetaja võib muuta harjutuste sisu, kuid harjutus peab olema seotud õpilaste konfliktide juhtimise oskuse arendamisega.
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima, millisel viisil ja kas õpilased mõistavad passiivse, agressiivse ja kehtestava käitumisviisi tunnuseid. Õpetaja saab lapsi juhendada ja toetada.

## 1) Soojendusharjutus: Minu omadused minu headel ja halbadel päevadel (minimaalne vanus 7 eluaastat).

Harjutuse eesmärk on julgustada õpilasi rääkima enda tunnetest ja mõtetest konfliktsetes olukordades.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
10-15 minutit	harjutus paarides	harjutused sobivad igas vanuses õpilastele

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aseta väikesed mänguasjad lauale</li> <li>Palu õpilastel tulla laua juurde ja valida kaks mänguasja. Mänguasja valimiseks anna järgmised juhtnöörid: <i>“Vali üks mänguasi selle järgi, milline sa oled nendel päevadel, kui sul ei ole väga hea tuju?”</i>, <i>“Teine mänguasi vali selle järgi, mis meenutab sind nendel päevadel kui sul on väga hea tuju.”</i></li> <li>Palu igal õpilasel näidata enda valitud mänguasju ja kirjeldada enda omadusi nii headel kui ka halbadel päevadel.</li> <li>Arutlege koos õpilastega klassis: <i>“Kas kõikidel inimestel on nii hea kui ka halva tuju päevad?”</i>, <i>“Kuidas inimeste meeleolu mõjutab konfliktide tekkimist või lahendamist?”</i></li> </ul>
-------------------	---

Materjalid Erinevad väikesed mänguasjad, 2-3 mänguasja lapse kohta.

Soovitused, tähelepanekud eraldi soovitusi ei ole.

Harjutuse variatsioonid Õpetaja võib valida erinevaid vahendeid (pildid, postkaardid jms).

Hindamine Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima, kas lapsed on piisavalt “soojad”, et minna edasi järgmise harjutusega.

## 2) Alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumisviisi tunnused (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk: õpilased õpivad alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumisviisi tunnuseid ning oskavad mõista erinevaid käitumisviise konfliktsituatsioonides.

### Informatsioon õpetajale

Selgita õpilastele, et mõned inimesed on enda loomult teistest otsekohesemad ning me saame kiiresti aru, milline on nende arvamus ühel või teisel teemal. Teised inimesed hoiavad enda mõtteid endale ja nad ei ütle välja enda mõtteid ka siis, kui nad ei ole rahul. Liigne otsekohesus või enda mõtete varjamine võib põhjustada konflikte.

### RESSURSID



#### Ajakulu

10-15 minutit

#### Meetodid

grupi harjutus

#### Soovitav vanusegrupp

harjutused on sobivad igas vanuses õpilastele

#### Protseduur

- Kirjuta tahvlile järgmised sõnad: passiivne, agressiivne ja kehtestav käitumine.
- Palu õpilastel kirjeldada: Millisel viisil tunneme ära agressiivselt käituvat inimest? Millisel viisil tunneme ära passiivse (alistuva) käitumise? Millisel viisil tunneme ära kehtestava käitumisviisi?
- Juhenda õpilasi nende käitumisviiside ära tundmisel. Otsige koos näiteid, mis kirjeldavad ühte või teist käitumist?

#### Võimalikud vastused käitumisviiside kirjeldamisel

**Passiivne (alistuv) käitumisviis:** ei väärtusta iseennast, ei too välja enda vajadusi; seab teiste inimeste vajadused enda omadest ettepoole: kannatab selle pärast, mis võib juhtuda; kuulab ainult teiste mõtteid enda mõtteid välja ütlemata.

**Agressiivne käitumisviis:** ei väärtusta teisi, peab enda soove ja vajadusi teiste omadest olulisemateks, seab alati enda soovid teiste soovide ettepoole, on süüdistav ja ebaviisakas, süüdistab teisi enda negatiivsetes tunnetes.

**Kehtestav käitumisviis:** väärtustab nii iseennast kui ka teisi, peab oluliseks nii iseenda kui ka teiste vajadusi, räägib ise ja kuulab teisi, väljendab nii positiivseid kui negatiivseid tundeid, väljendab enda eriarvamusi ja kuulab teiste mõtteid, seisab enda vajaduste eest teistega arvestaval viisil.

#### Materjalid

nõudeid materjalidele ei ole

Soovitused, tähelepanekud	eraldi soovitusi ei ole
Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib kasutada erinevaid töölehti ning viia läbi grupitöid (näiteks õpilased koostavad loetelu erinevate käitumisviiside tunnustest)
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima, kas õpilased oskavad eristada alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumisviisi tunnuseid, õpetaja saab õpilasi vajadusel toetada.

### 3) Harjutus: Alistuv, agressiivne ja kehtestav käitumisviis konfliktituatsioonides (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk: õpilased õpivad eristama kehtestavat käitumisviisi alistuvast ja agressiivsest käitumisviisist. Õpilased praktiseerivad kehtestavat käitumisviisi rollimängudes.

#### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15-20 minutit	grupi harjutus	harjutused sobivad igas vanuses õpilastele

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kirjelda õpilastele juhtumit: <i>sinu klassikaaslane lükkas just sinu raamatud lauapealt meelega põrandale</i>. Küsi õpilastelt, kuidas sellisele juhtumile reageeriks passiivselt ehk alistuvalt käituv inimene?</li> <li>Lapsed võivad rollimänguna proovida alistuval käitumisviisile omast reaktsiooni</li> <li>Arutlege koos, millised tagajärjed võivad olla sellisel käitumisel.</li> <li>Nüüd palu õpilastel ette kujutada sama juhtumit ja mõelda, kuidas sellisel juhul reageeriks agressiivne inimene?</li> <li>Õpilased võivad proovida agressiivset käitumist rollimänguna.</li> <li>Arutlege koos, millised tagajärjed võivad olla sellisel käitumisel?</li> <li>Nüüd palu õpilastel ette kujutada, kuidas sellises olukorras käitub ennast kehtestav inimene ehk inimene, kes seisab enda vajaduste eest, kuid ei solva teisi.</li> <li>Õpilased võivad rollimänguna proovida kehtestava ja enesekindla inimese käitumist.</li> <li>Arutlege koos, millised tagajärjed võivad olla sellisel käitumisel.</li> </ul>
-------------------	--

Materjalid	nõudeid materjalidele ei ole
Soovitused, tähelepanekud	Noorematele õpilastele tuleks täpsemalt selgitada passiivse, agressiivse ja kehtestava käitumisviisi tunnuseid. Õpetaja peaks tooma lastele näiteid vastavalt nende eale.
Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib kasutada erinevaid situatioone. Parimad on selliseid, mis on seotud kooli igapäevaste tegevustega.
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima, kas õpilased oskavad eristada alistuvat, agressiivset ja kehtestavat käitumisviisi.

## 3.6 Harjutus 6: Suhete arendamine

### Harjutuste struktuur

Harjutuste eesmärk on harjutada suhtlemisoskusi, arendada õpilaste võimeid nii iseenda kui ka teiste inimeste käitumise analüüsimisel ning edendada võitja-võitja mõtteviisi. Lapsed omandavad baasilised oskused selgest eneseväljendamisest.

### Õppimise eesmärk

Õpilased õpivad analüüsima erinevaid suhtlemisstiile ning püüavad mõista teiste inimeste käitumist; nad õpivad teisi inimesi väärtustama ning edendama sõprussuhteid. Õpilased mõistavad verbaalse ja mitteverbaalse käitumise tähtsust suhtlemisel.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetodid	Soovitav vanusegrupp
30 minutit	harjutus paarides, individuaalne töö, grupitöö	harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)
Materjalid	Erinevad väikesed mänguasjad, 2-3 mänguasja õpilase kohta.	
Soovitused ja tähelepanekud	Harjutused eeldavad õpetajalt ettevalmistust suhtlemisoskuste valdamisel (MINA-keel, võitja-võitja lähenemisviis). Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid suhtlemisoskuste kasutamisest.	
Harjutuste variatsioonid	Õpetaja võib muuta harjutuste sisu, kuid harjutus peab olema seotud käsitletava teemaga.	
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima, kas õpilased saavad aru harjutuse instruksioonidest ja sisust.	

## 1) Soojendusharjutus (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Soojendusharjutus aitab õpilastel "soojeneda" suhete arendamise teemale. Harjutus aitab luua kontakti õpilaste ja õpetaja vahel, samuti julgustab harjutus õpilasi omavahel suhtlema ning enda mõtteid väljendada.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
10 minutit	harjutus paarides	harjutused on sobivad igas vanuses õpilastele

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palu õpilastel tõusta püsti ja jalutada klassis ringi</li> <li>Õpilased kõnnivad ringi ja tervitavad üksteist ükshaaval; ütlevad "Tere hommikust!" (või "Tere päevast") väga rõõmsal toonil</li> <li>Järgmine instruksioon: õpilased jätkavad tervitamist, kuid ütlevad nüüd "Tere hommikust" väga väsinul toonil.</li> <li>Järgmine instruksioon: õpilased jätkavad tervitamist, kuid nüüd püüavad seda teha ilma sõnadeta.</li> <li>Arutlege koos, kuidas õpilased tundsid ennast siis, kui nad tervitasid teisi sõnadega? Kuidas tundsid ennast siis, kui nad tervitasid üksteist ilma sõnadeta?</li> <li>Arutlege, kuidas tervitamine mõjutab inimestevahelisi suhteid. Miks me peame tervitamisele tähelepanu pöörama?</li> </ul>
Materjalid	nõudeid materjalidele ei ole.
Soovitused, tähelepanekud	eraldi soovitusi ei ole..
Harjutuse variatsioonid	Õpetaja võib suunata lapsi kasutama tervitamisel erinevaid emotsioone (pettumus, kurbus).



## 2) Harjutus: Püüame mõista teiste inimeste vaatenurki (minimaalne vanus 10 eluaastat)

Harjutuse eesmärk: õpilased peaksid mõistma, et omavaheliste suhete arendamisele tuleb tähelepanu pöörata. Õpilased peaksid harjutama tõhusat suhtlemisviisi, nad peaksid keskenduma teiste inimeste vaatenurkadele ja mõistma teiste inimeste motiive. Nad peavad harjutama, kuidas vastata teiste inimeste soovidele neid solvamata.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
20 minutit	grupiharjutus	harjutus sobib õpilastele vanuses 10-14 eluaastat

#### Protseduur

- Palu õpilased moodustada kolmeliikmelised grupid ning istuda grupiga kokku
- Anna igale grupile tööleht allpool väljatoodud tabeliga. Palu gruppidel lugeda tähelepanelikult tabelis kirjeldatud juhtumeid ning arutleda, millised võiksid olla juhtumite lahendused.
- Õpilased peaksid võtma arvesse: Miks Peeter selliselt käitus? Mis võis olla Peetri motiivatsioon? Kas sellises olukorras on võimalik võitja-võitja lahendused? (kirjuta küsimused tahvlile)
- Refleksioon: arutlege koos juhtumite võimalikke lahendusviise.
- Palu igal grupil tuua näiteid "MINA-keeles" kasutamisest vestlusel

Situatsioon	Mis võisid olla käitumise motiivid (põhjused)?	Tooge välja enda arvamus ning väljendage seda "MINA-keeles"
Teie klassikaaslane Peeter tuli just klassi ja ta on väga pahas tujus. Ta hakkab narrima klassi väikseimat tüdrukut Piretit. Peeter ütleb Piretile, et tema riided ja jalatsid on väga koledad. Piret hakkas nutma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Miks Peeter on pahas tujus?</li> <li>» Kuidas Piret ennast selles olukorras tunneb?</li> <li>» Miks Peeter Piretit narrima hakkas?</li> </ul>	Milline võib olla võitja-võitja lahendus selles olukorras? Mida te ütleksite Peetrile? "Mulle ei meeldi kui sa..." "Ma arvan, et ..." ....
Mati ja Paul jooksevad klassis ringi ja hüppavad üle pinkide. Õpetaja vaas kukub maha. Õpetaja astub just klassi ning hakkab küsima vaasi mahakukkumise kohta. Poisid ei ütle mitte midagi. Õpetaja selgitab, et kui lõhkujat ei leita, jäävad kõik õpilased peale tunde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Miks Paul ja Mati sellisel viisil käitusid?</li> <li>» Mis on õpetaja eesmärk, kui ta sellisel viisil käitub?</li> <li>» Kuidas tunnevad ennast teie klassikaaslased?</li> <li>» Kui kõik lapsed peavad jääma peale tunde, siis kuidas see mõjutab õpilaste omavahelisi suhteid?</li> </ul>	Milline võib olla võitja-võitja lahendus selles olukorras? Mida te ütleksite Paulile ja Matile? "Ma arvan, et ....." "Ma tunnen, et ..." ....
Palun kirjutage hea sõprussuhte viis tunnust. Kuidas on võimalik tugevdada suhteid sõpradega?	» Hea sõprussuhte viis tunnust on:	"Mina saan tugevdada enda suhteid sõpradega selliselt, et ..."

#### Materjalid

Töölehed, valge paber igale grupile.

Soovitused ja tähelepanekud	Harjutused eeldavad õpetajalt ettevalmistust suhtlemisoskuste valdamisel (MINA-keel, võitja-võitja lähenemisviis). Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid suhtlemisoskuste kasutamisest.
Harjutuste variatsioonid	Õpetaja võib kasutada erinevaid situatsioone. Parimad on selliseid, mis on seotud kooli igapäevaste tegevustega.
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima, kas õpilased leiavad lahendusi kirjeldatud juhtumitele. Vajadusel saab õpetaja õpilasi juhendada.

### 3) Harjutus: Sõprussuhete skaala (minimaalne vanus 15 eluaastat)

Harjutuse eesmärk: õpilased saavad analüüsida enda sõprussuhteid sõprussuhete skaalal. Suurem skoor sõprussuhete skaalal tähendab, et õpilasel on lihtne luua kontakte ja leida sõpru. Õpilased peaksid harjutuste tulemusena mõistma, et kui nad soovivad enda ümber häid suhteid, peavad nad analüüsima enda suhtlemisstiili.

#### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
20 minutit	individuaalne harjutus	harjutus sobib õpilastele vanuses 15-17 eluaastat

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jutusta õpilastele harjutuse sisu: Õpilased saavad mõõta enda sõbralikkust "Sõprussuhete skaalal" (vaata tabel allpool).</li> <li>Õpilased peaksid lugema põhjalikult esitatud küsimusi ning valima sobiva vastuse, vastavalt "EI või "JAH" (lähtuvalt sellest, kuidas nad tunnevad).</li> <li>Kui kõik küsimused on vastatud, palu õpilastel liita vastused kokku järgnevalt:             <ul style="list-style-type: none"> <li>loe kokku kõik "JAH" vastused, mis anti küsimustele 6-11</li> <li>loe kokku kõik "EI" vastused, mis anti küsimustele 1-5</li> </ul> </li> <li>Iga "EI" vastus annab ühe punkti ning iga "JAH" vastus annab samuti ühe punkti. Liida punktid kokku. Mida rohkem punkte saad, seda lihtsam on sul leida endale sõpru.</li> <li>Refleksioon: Analüüsige esitatud küsimusi; arutlege, millisel viisil võib meie tegevus mõjutada sõprussuhteid?</li> </ul>
-------------------	---

Küsimus	JAH	EI
Kas sa arvad, et sul ei peaks olema sõpru?		
Kas sa oled sõprade suhtes väga nõudlik?		
Kas sa oled kunagi enda sõpru alt vedanud?		
Kas sa oled teiste inimeste suhtes väga kriitiline?		

Küsimus	JAH	EI
Kas sa ootad, et alati peaks keegi teine tegema esimese sammu sõpruse suunas?		
Kas sa oled abivalmis inimene - aitad inimesi ka siis, kui nad ei küsi abi?		
Kas sa võtad vabatahtlikuna osa kooli ja klassi üritustest ilma, et sind otseselt palutakse?		
Kas sa pead oluliseks suhelda ka selliste inimestega, kes on liiga vaiksed ja tagasihoidlikud?		
Kas sa üritad vaidluste korral näha olukorda ka teise inimese vaatenurkadest?		
Kas sa oled hea kuulaja?		
Kui keegi paistab väga õnnetu, siis kas sa püüad välja selgitada, mis on selle põhjuseks?		

Materjalid	Töölehed, paber igale grupile.
Soovitused, tähelepanekud	Harjutused eeldavad õpetajalt ettevalmistust suhtlemisoskuste valdamisel (MINA-keel, võitja-võitja lähenemisviis). Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid suhtlemisoskuste kasutamisest.
Harjutuste variatsioonid	Õpetaja võib kasutada erinevaid situatsioone.
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Vajadusel saab õpetaja õpilasi juhendada.

## 3.7 Harjutus 7: Eakaaslaste survega toimetulek

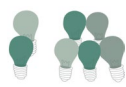
### Harjutuste struktuur

Eakaaslaste surve tähendab seda, et inimest surveatakse võtma omaks teiste inimeste (enda eakaaslaste) väärtusi, uskumusi ja eesmärke. Lapsed peavad õppima tundma enda väärtusi ja uskumusi. Nad peaksid leidma vastused küsimustele “Kes ma olen?” ning õppima tundma iseennast, kui iseseisvat inimest.

### Õppimise eesmärgid

Lapsed peavad harjutama iseseisvat mõtlemist ning harjutama probleemilahendamise oskusi. Lapsed jagavad enda kogemusi olukordadest, kus nad tajusid survet enda sõprade poolt ning arutlevad selle üle, millal selline käitumine on sobiv ja millal mitesobiv. Need harjutused aitavad õpilastel harjutada valikute tegemist keerulistes olukordades.

### RESSURSID



#### Ajakulu

30 minutit

#### Meetodid

harjutus paarides, grupitöö

#### Soovitav vanusegrupp

harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (miinimum vanus 7)

#### Materjalid

Töölehed.

#### Soovitused ja tähelepanekud

Harjutused eeldavad õpetajalt ettevalmistust suhtlemisoskuste valdamisel. Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid suhtlemisoskuste kasutamisest.

#### Harjutuste variatsioonid

Õpetaja võib muuta harjutuste sisu, kuid harjutus peab olema seotud käsitletava teemaga.

#### Hindamine

Õpetaja peaks harjutuse käigus jälgima, kas õpilased saavad aru harjutuse instruktsioonidest ja sisust.

## 1) Soojendusharjutus (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutus soojendab noori tegelema käsitletava teemaga ning julgustab õpetaja ja laste omavahelist suhtlemist.

### RESSURSID



#### Ajakulu

10 minutit

#### Meetod

harjutus paarides

#### Soovitatav vanusegrupp

harjutused sobivad igas vanuses õpilastele

#### Protseduur

- Õpilased leiavad endale paarilise
- Palu õpilastel rääkida paarilisega: *Kas teil on juhtunud, et teie sõbrad sunnivad teid tege- ma midagi vastu teie tahtmist? Rääkige sellistest olukorrast paarilisele.*
- Järgmisena palu õpilastel arutleda selle üle: Millistes olukordades on lihte öelda "EI" ja millistest on "EI" ütlemine keeruline? Miks on "EI" ütlemine keeruline?
- Refleksioon: arutlege kõik koos: mis aitab öelda "EI" keerulises olukorras?

#### Materjalid

Nõudeid materjalidele ei ole.

#### Soovitused, tähelepanekud

Harjutused eeldavad õpetajalt ettevalmistust suhtlemisoskuste valdamisel (kuidas öelda "EI"). Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid suhtlemisoskuste kasutamisest.

#### Harjutuse variatsioonid

Õpetaja võib kasutada erinevaid situatsioone. Parimad on sellised, mis on seotud kooli igapäevaste tegevustega.

## 2) Harjutus: Eakaaslaste survega tegelemine (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk: noored analüüsivad enda väärtusi ja hoiakuid ning arutlevad selle üle, millisel viisil on võimalus seista vastu eakaaslaste survele enda väärtusi arvestades. Lapsed peaksid saama aru sellest, et see, millisel viisil nad käituvad ja milliseid valikuid teevad, väljendab nende väärtusi ja hoiakuid.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
20-25 minutit	grupitöö	(minimaalne vanus 7)

#### Protseduur

- Palu lastel moodustada kolmeliikmelised grupid
- Palu lastel põhjalikult lugeda allpool kirjeldatud situatsioone ning arutleda omavahel, milline võiks olla sobivaim lahendus. Koos valitakse sobivaim lahendus, vastavalt A või B.
- Anna gruppidele aega vähemalt 15 minutit
- Arutlege lahendusi kõik koos. Arutelu juhtimiseks kasuta järgmisi küsimusi:
  - Kuidas te jõudsite sobivaima lahenduseni? Oli see lihtne või keeruline? Miks?
  - Kas sarnaseid olukordi on ka sinu elus ette tulnud?
  - Miks võib olla mõnikord keeruline enda arvamuse juurde jääda?

Situatsioon	A	B
Sinu sõber teeb rumalaid nalju sinu väikese õe või venna kohta. Kõik teised naeravad. Mida teed sina...	Ütled, et see on kohatu ja ei naera kaasa	Naerad koos sõpradega
Sa tuled hilja koju, sest käisid sõpradega peol vastu vanemate soove. Vanemad küsivad sinult seletust...	Sa vabandad ja lubad sellisel viisil enam mitte käituda	Valetad selle kohta, kus sa olid.
Sinu sõbrad ahvatlevad sind tundidest puuduma ja kutsuvad linna	Sa keeldud ja lähed tundidesse	Liitud nendega ja puudud tundidest
Sinu vanemad ei ole rahul ja ei kiida heaks sinu sõpru	Sa püüad vanematele selgitada, kui tähtsad sõbrad sulle on	Ignoreerid neid ja ütled, et oled piisavalt vana otsustamaks, kellega suhtled
Sinu vanemad soovivad, et sa pühendad rohkem aega õppimisele.	Sa võtad neid kuulda ja pingutad rohkem	Keeldud ja ütled, et sa kindlasti seda ei tee

Situatsioon	A	B
Oled matemaatika eksamil. Matemaatika eksami tulemused on sulle väga olulised ja sa tahad saada parimat tulemust. Korruga tekib sul võimalus kirjutada enda sõbra pealt maha.	Otsustad siiski mitte maha kirjutada	Kirjutad maha targema klassikaaslase pealt nii palju kui võimalik
Mõned sinu klassikaaslased osalesid koolis võistlustel ja võitsid. Nad said väga väärtuslikud auhinnad. Mida sa teed?	Õnnitled neid	Alavääristad nende saavutusi ja teed inetuid kommentaare nende selja taga.
Sa saad teada, et mõned sinu klassikaaslased räägivad sinu kohta valesid. Sina...	ignoreerid neid...	vihastad ja hakkad nende peale viha kandma
Sa leiad kooli juurest rahakoti, mille sees on suurem summa raha. Sa...	annad selle edasi kooli töötajatele	võtad raha endale
Sinu klassikaaslast süüdistatakse pahateos, mille tegelikult tegid sina. Klassikaaslane saab selle eest karistada. Sina...	tunnistad üles	oled vaikselt ja lased karistada süüütut klassikaaslast.

Materjalid	Töölehed, valge paber igale grupile.
Soovitused, tähelepanekud	Harjutused eeldavad õpetajalt ettevalmistust suhtlemisostkuste valdamisel. Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid suhtlemisostkuste kasutamisest.
Harjutuste variatsioonid	Õpetaja võib kasutada erinevaid igapäevaseid situatsioone. Soovitav on situatsioonide valikul arvestada päevakohaseid sündmusi.
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Vajadusel saab õpetaja õpilasi juhendada.

## 3.8 Harjutus 8: Tervislikud eluviisid

Tervislikud eluviisid mõjutavad positiivselt inimese üldist vaimset heaolu. Tervislikud eluviisid tähendavad midagi rohkemat, kui lihtsalt tervislikku toitumist ja füüsilist aktiivsust. Lisaks sellele peaksid inimesed leidma endale sobivad lõõgastumis- ja puhkamisharjumused, et tagada pikaajaline toimetulek ja heaolu.

Tervislike eluviise edendavad harjutused on kavandatud läbiviimiseks õpetajatele. Teema sisaldab soojendusharjutust, harjutust paarides ja grupis ning individuaalharjutust. Harjutused põhinevad küsimustel, vastustel, aruteludel ja rollimängudel.

### Õppimise eesmärk

Harjutuste eesmärgiks on edendada õpilaste tervislikku elustiili ning arendada nende otsustusvõimet tervislike valikute tegemiseks.

### RESSURSID



#### Ajakulu

30-35 minutit

#### Meetodid

harjutus paarides

#### Soovitav vanusegrupp

harjutus sobib erinevas vanuses õpilastele (minimaalne vanus 7)

Materjalid	A3 lehed, pliiatsid, paber igale õpilasele.
Soovitused ja tähelepanekud	Harjutused eeldavad õpetajalt teatavat ettevalmistust – õpetajal peaksid olema teadmised tervislikest ja ebatervislikest eluviisidest ning ta peaks olema kompetentne vestlust juhtima.
Harjutuste variatsioonid	Õpetaja võib kasutada teisi teemakohaseid harjutusi.
Hindamine	Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus toetama ja jälgima, millisel viisil õpilased mõistavad kirjeldatud situatsioone.



## 1) Harjutus: Soojendusharjutus

Harjutuse eesmärk on "soojendada" õpilasi vestlema tervislikest eluviisidest ja toitumisharjumustest. Soojendusharjutused aitavad õpilasi ette valmistada põhjalikumaks vestluseks nii kaasõpilaste kui ka õpetajaga.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitatav vanusegrupp
10 minutit	harjutus paarides	harjutused sobivad igas vanuses õpilastele (vanus 7-17 eluaastat)

#### Protseduur

- Õpilased võtavad paaridesse
- Räägi õpilastele järgnev lugu: *Kujuta ette, et sa kohtad meest, kes on 105 aastane. See vana mees on väga hea tervisega, positiivne, hooliv ning endiselt teeb igal hommikul füüsilisi harjutusi.*
- Palu õpilastel mõelda ja panna kirja 6 küsimust, mida nad sooviksid sellelt mehelt küsida.
- Arutlege koos kirjutatud küsimusi.
- Järgmisena palu arutleda, millised võiksid olla selle mehe harjumused ja elustiil.
- Anna igale paarile paberileht ning palu panna kirja loetelu 105-aastase mehe harjumustest ja elustiilist
- Kinnita loetelud seinale ning analüüsi neid koos
- Peale loeteludega tutvumist arutlege koos: *Kuidas meie harjumused ja elustiil mõjutavad meie tervist? Miks me peaksime tähelepanu pöörama enda igapäevasele elustiilile?*
- Refleksioon: Mida me saame teha enda elustiili tervislikumaks muutmisel?

**Materjalid** A4 paber igale grupile, pliiatsid.

**Soovitused, tähelepanekud** Harjutused eeldavad õpetajalt teadmisi tervislikest eluviisidest ja toitumisest. Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid.

**Harjutuse variatsioonid** Õpetaja võib kasutada erinevaid situatsioone ja näidisjuhtumeid, mis on seotud tervislike eluviisidega.

**Hindamine** Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Vajadusel saab õpetaja õpilasi juhendada.

## 2) Harjutus: Kodukass (minimaalne vanus 7 eluaastat)

Harjutuse eesmärk: edendada tervislikke eluviise ning toetada õpilasi tervislike toitumisharjumuste ja regulaarse liikumise omaksvõtmisel.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
15 minutit	paarisharjutus	harjutus on sobiv õpilastele vanuses alates 7. eluaastat

#### Protseduur

- Palu õpilastel leida endale paariline
- Jutusta õpilastele järgnev lugu: *Kujuta ette, et sa oled suur kodukass. Sinu peremees on sulle andnud väga palju rämpstoitu ning sul on väga vähe ruumi liikumiseks.*
- Palu õpilastel omavahel arutleda, kuidas nad ennast selles olukorras tunneksid?
- Toeta õpilaste arutelu selliste küsimustega: *Kuidas rämpstoidu söömine mõjutab tervist? Milline toit oleks tervislik? Mida peaks kass tegema?*
- Refleksioon: arutlege koos õpilastega: *Milline on õpilastele vajalik tervislik toit? (võite abiks võtta käsiraamatus välja toodud toitumispüramiidi, Joonis 2.9).*

#### Materjalid

paberileht igale paarile.

#### Soovitused, tähelepanekud

Harjutused eeldavad õpetajalt teadmisi tervislikest eluviisidest ja toitumisest. Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid.

#### Harjutuse variatsioonid

Õpetaja võib kasutada erinevaid situatsioone ja näidisjuhtumeid, mis on seotud tervislike eluviisidega.

#### Hindamine

Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Vajadusel saab õpetaja õpilasi juhendada.

### 3) Harjutus: Tervislikud ja ebatervislikud eluviisid (minimaalne vanus 14 eluaastat)

Harjutuse eesmärk: analüüsida tervislike ja ebatervislike eluviiside tunnuseid; edendada tervislike eluviiside omaksvõttu ning julgustada lapsi regulaarsele füüsilisele aktiivsusele.

#### RESSURSID



#### Ajakulu

25 minutit

#### Meetod

harjutus paarides

#### Soovitatav vanusegrupp

harjutus on sobiv õpilastele vanuses alates 14 eluaastat

#### Protseduur

- Joonista tahvlile kaks tulpa
- Ühe tulpa pealkirjaks pane "Tervislikud eluviisid" ja teise tulpa pealkirjaks "Ebatervislikud eluviisid".
- Arutlege õpilastega, mida tähendab mõiste "Tervislikud eluviisid?", õpilaste märkmetele tuginedes täitke tabelit (anna õpilastele aega ja koostage koos põhjalik tabel).
- Arutlege õpilastega, mida tähendab mõiste "Ebatervislikud eluviisid?" täitke koos tabelit (anna õpilastele aega ja koostage koos põhjalik tabel).
- Järgmisena palu õpilastel moodustada kolmeliikmelised grupid ning anna igale grupile A3 paber.
- Palu pooltel gruppidel joonistada elukas, kes elab väga ebatervislikult. *Milline see elukas välja näeb? Kuidas ta ennast tunneb, milline on tema meeleolu?*
- Palu teistel gruppidel joonistada elukas, kes elab väga tervislikult. *Milline see elukas välja näeb? Kuidas ta ennast tunneb, milline on tema meeleolu?*
- Palu kõikidel gruppidel tutvustada enda pilte.
- Piltide analüüsimisel pöörake tähelepanu järgmistele küsimustele: Mis nendel pildidel on ühist? Millised on erinevused?
- Analüüsige koos, millisel viisil on eluviisid mõjutanud nende tervist ja meeleolu? Täiendage tabelleid tahvlil.

#### Materjalid

paberileht igale grupile, joonistusvahendid.

#### Soovitud, tähelepanekud

Harjutused eeldavad õpetajalt teadmisi tervislikest eluviisidest ja toitumisest. Samuti peaks õpetaja olema valmis vestlust klassis juhtima ning tooma näiteid tervislike ja ebatervislike eluviiside kohta.

#### Harjutuse variatsioonid

Õpetaja võib kasutada erinevaid situatsioone ja näidisjuhtumeid, mis on seotud tervislike eluviisidega.

#### Hindamine

Õpetaja peaks õpilasi harjutuse käigus jälgima. Vajadusel saab õpetaja õpilasi juhendada.

## 3.9 Harjutus 9: Vanemate kaasamine probleemide lahendamisse

### Soojendusharjutus

I etapp: Ajurünnak - kuidas saab lapsevanemaid paremini kaasta kooliellu? II etapp – iga ajurünnaku idee võimalused ja takistused?

#### 1) Harjutus: “Kuidas teha imesid?”

##### Harjutuste struktuur

Harjutuse käigus püütakse kaasata lapsevanemaid koolis tekkinud probleemide lahendamisse. See on osa õpetajahariduse programmist, mida on kirjeldanud Hoover-Dempsey (2002) ning mis edendab lapsevanemate kaasamist.

Selle teema praktiseerimiseks on kavandatud kaks harjutust:

- Esimeses harjutuses on kaheksa sammu, mida saab kasutada koostöös lapsevanematega koolis tekkinud probleemide lahendamisel.
- Teine harjutus keskendub sellele, kuidas õpetajad saavad lapsevanemaid toetada laste käitumisprobleemide ilmnemisel.

Selle harjutuse eesmärk on suurendada koolitöötajate enesekindlust lapsevanemate kaasamisel probleemide lahendamisse. Harjutuse käigus genereerivad õpetajad lahendusi koolis esilekerkivatele probleemidele. Õpetajad võivad kaasata lapsevanemad juba esimesel korral, kuid enesekindluse suurendamiseks võib harjutuse esimest korda läbi proovida enda kollektiivis.

#### RESSURSID



##### Ajakulu

kõigi kaheksa sammu läbimiseks kulub ligikaudu 2 tundi

##### Meetod

diskussioon, ajurünnak, grupitöö, paarisarutelu

##### Soovitav vanusegrupp

koolitöötajad/õpetajad ja lapsevanemad

##### Protseduur

- Osalejad moodustavad väiksemad grupid.
- Enne lahenduste genereerimist keskendutakse järgmistele punktidele:
- “Imelised/maagilised” lahendused on sageli suure töö, pühendumise, praktikas ära-  
proovimise, tulemuse hindamise ja jätkuva suure töö vili.

**Protseduur**

- Maagiliste lahenduste kavandamisel tuleks mõelda kauakestvale edule, mitte ainult hetkel või minevikus aset leidnud edule,
- Analüüsida tuleb, millised lahendused on eelnevalt hästi töötanud, miks nad on töötanud ning kuidas nad võivad olla kasulikud käesolevate ja edaspidiste probleemide lahendamisel.

Peale üldisemat arutelu jätkavad grupid tööd maagiliste lahenduste genereerimiseks.

*Sammud maagiliste lahenduste genereerimisel*

1. Mis on probleem, millega tuleb hakata tegelema? Määratlege võimalikult täpselt ning defineerige see – osalejad sõnastavad, milline probleem nende arvates lahendamist vajab. Kui tehakse tööd lapsevanematega võib olla probleem juba eelnevalt selgunud ja osalejad on kokku kutsutud konkreetse probleemi põhjalikuks lahendamiseks.
2. Millisel viisil on probleem seotud eesmärkidega? (Kas see väärib aega ja energiat, miks see probleem vajab põhjalikumat käsitlemist.
3. Millised lahendused sobivad selle probleemi lahendamiseks?
  - Probleemikeskne lahendamine (tegeletakse konkreetse probleemiga)
  - Emotsioonidele keskenduv (keskendutakse reaktsioonidele, mida probleem kaasa toob).
  - Mida me saame selles olukorras teha? Millist muutust me soovime?
  - Milline lahendus on eesmärkidest ja ressursidest lähtuvalt parim?
4. Millised on alternatiivsed probleemilahendamise strateegiad?
  - Millised on meie prioriteetidid sekkumisstrateegiade valikul?
  - Kas need strateegiad on pikaajalised või lühiajalised?
5. Millised strateegiad me valime ning kuidas me neid kasutame? Sammud tegevusplaanis arendamisel ja rakendamisel võivad olla järgmised:
  - Kas tegevused on vaja planeerida üheaegselt või järgemööda?
  - Keda on vaja kaasata tegevustesse?
  - Millisteks löikudeks tegevus jaguneb?
  - Kes milliseid ülesandeid täidab ja millal?
  - Millal tegevused algavad?
6. Kuidas me saame aru, et see valitud lahendus töötab? Millal toimub tegevuste järelhindamine? Küsimused järelhindamiseks:
  - Mis töötas?
  - Millised lahendused ei töötanud ja mis võis olla põhjus?
7. Millele toetudes saame öelda, et lahendused on parimad?
8. Rõõmustage heade tulemuste üle ning korrake protsessi uute lahenduste genereerimisel.

Materjalid	Kasutada võib Power Point presentatsiooni kaheksa sammu kirjeldusega ja töölehti.
Soovitused, tähelepanekud	Harjutuse läbiviimisel on oluline osalejate huvi probleemide lahendamise vastu, seetõttu tuleks valida lahendamiseks sellised probleemid, millest osapooled on huvitatud. Lapsevanematele tuleks selgitada, et tervisliku koolikeskkonna arendamine on ka nende huvi.
Harjutuse variatsioonid	Harjutuse ülesehitus võib varieeruda lähtuvalt konkreetsest koolist. Kui osalejaid on vähem, siis võib kogu töö toimuda ühes grupis. Mõnikord on lahendamist vajavaid probleeme mitmeid, siis võib tekkida vajadus korduvateks kohtumisteks.
Hindamine, refleksioon	Peale harjutuse läbiviimist tuleks hinnata, millisel viisil probleem leidis lahendust ning kuivõrd osapooled peavad kinni kokkulepetest.

## 2) Harjutus: Kuidas toetada lapsevanemaid laste käitumisprobleemide ilmnemisel?

See harjutus toetab lapsevanemaid õpilaste käitumisprobleemidega tegelemisel ning selgitab, millisel viisil saavad õpetajad lapsevanemaid abistada. Harjutus õpetab õpetajaid, kuidas aidata lapsevanematel mõista oma lapse käitumist ning tõdeda seda, et nende enda taju lastest mõjutab laste käitumist.

### RESSURSID



Ajakulu	Meetod	Soovitav vanusegrupp
90 minutit	miniloeng harjutuse eesmärkidest ning tegevuste tutvustus; grupitöö, harjutus paarides.	õpetajad ja lapsevanemad

### Protseduur

Esimene samm: Sõna "Sa oled..." kasutamisest "Sinu käitumine ja tegevus..." kasutamiseni.

Esimese sammu eesmärk on muuta lapsevanemate võimalikku ebaõiget mõtteviisi enda laste ja nende tegevuste kohta. Tähelepanu tuleks pöörata järgmistele aspektidele:

- Lapsevanematel peaks soovitada muuta enda mõtteviisi juhul, kui nad deklareerivad: "Minu laps on laisk, lohakas, hooletu vms" ning keskenduda hinnangute andmise asemel faktidele ja käitumisele (näiteks „Minu laps ei kuula kui ma palun tal koristada“).
- Kirjutage paberile, mida teie laps teeb valesti? Mis teie lapse käitumises tundub teile vastuvõetamatu ja sobimatu?
- Valige nimekirjast teie arvates kõige sobimatum käitumine.
- Järgneva nädala jooksul võiks lapsevanem last jälgida ning tuua välja sobimatu käitumise sagedus.

Teine samm: sobimatu käitumise ilmnemise analüüs ja selle tagajärjed. Teises etapis soovitatakse lapsevanematel selgitada välja, millal sobimatu käitumine ilmneb (lapsevanema soovide mittetäitmine).

Tähelepanu tuleks pöörata järgmistele aspektidele:

- Mis eelneb lapse ebasobivale käitumisele? Üksikasjalik kirjeldus olukorrast, mille peale ebasobiv käitumine ilmnes. Võib olla oli lapsevanema pöördumine liialt kamandaval toonil.
- Milline oli lapse reaktsioon? (kirjeldus sellest, milline oli lapse reaktsioon vanema pöördumisele).
- Mis juhtus peale seda? (Kirjeldus juhtumi tagajärgedest: n „Ma andsin alla ja koristasin laua ise ära.“).
- Teises etapis aidatakse lapsevanemal mõista seoseid lapsevanema enda käitumise ja laste reaktsioonide vahel. Lapsevanemad mõistavad, et mõnikord nad alateadlikult suurendavad või vähendavad sobimatu käitumise ilmnemise võimalust.

Lapse ootuspärane käitumine + lapsevanema tunnustus = sagedamini esinev ootuspärane käitumine

<b>Protseduur</b>	<p>Lapse ootuspärane käitumine + lapsevanema tunnustuse puudus = vähem ootuspärast käitumist</p> <p>Soovimatu käitumine lapse poolt + lapsevanema ebaõige/tormiline reageering = sagedamini esinev soovimatu käitumine</p> <p>Soovimatu käitumine lapse poolt + lapsevanema asjakohane/delikaatne reageering = vähem soovimatut käitumist</p>
<b>Materjalid</b>	<p>Nõudeid materjalidele ei ole. Võib kasutada Power Point ettekannet, et selgitada harjutuse eesmärgi ja tegevusi.</p>
<b>Harjutuse variatsioonid</b>	<p>Soovitav on, et harjutus koosneks erinevatest sessioonidest lühikeste vaheaegadega, mille käigus saab analüüsida lapsevanemate tegevuse ja käitumise muutust võimaliku muutusega lapse ebasobivas käitumises.</p>
<b>Hindamine ja refleksioon</b>	<p>Hindamiseks võib kasutada töölehti kokkuvõtete tegemiseks.</p>

## 3.10 Harjutus 10: Suhete juhtimine klassiruumis

Harjutused on kavandatud kasutamiseks õpetajatele ning põhinevad mitteverbaalse ja verbaalse suhtlemisviisi kasutamisel õppeprotsessis.

### Soojendusharjutus

Ajurünnak: Millised on kõige sagedasemad probleemid, millega õpetaja peab klassiruumis tegelema? Millised on õpetajate tavapärased reaktsioonid nendele probleemidele?

#### 1) Harjutus: Mitteverbaalne suhtlemine klassiruumis

Harjutus põhineb praktilisel harjutamisel ning harjutuse eesmärk on arendada õpetajaid märkama enda mitteverbaalset suhtlemisviisi õppeprotsessis. Harjutuse käigus õpivad õpetajad enda reaktsioone kontrollima. Eriti on see vajalik juhtudel, kui õpilaste käitumine on sobimatu.

#### RESSURSID



##### Ajakulu

20-25 minutit

##### Meetod

paarisharjutus

##### Soovitav vanusegrupp

koolitöötajad, eriti õpetajad

##### Protseduur

- Õpetajad võtavad paaridesse
- Üks õpetajatest vaatab pingsalt enda paarilisele otsa
- Teine õpetaja üritab ajada otsavaatajat naerma või muul viisil reageerima, näiteks rääkides nalju, tehes nägusid vms. Puudutada paarilist ei tohi.
- Esimese õpetaja näoilme peaks väljendama mõtteviisi: *"Ma ootan. Rahune maha"*, kuid näoilme ei tohiks olla ähvardav.
- Tavapäraselt on võimalik rahulikuks jääda 10 minutiks
- Peale harjutuse lõppu antakse üksteisele tagasisidet.
- Harjutust korratakse vahetades rolle.

##### Materjalid

Nõudeid materjalidele ei ole. Hindamise etapis võib kasutada järgnevat tabelit:

##### Tööleht 1. Eneseanalüüs õpetatele klassis toimunud juhtumitel analüüsimisel

Küsimus	Vastus
Mis juhtus klassiruumis?	



Tööleht 1. Eneseanalüüs õpetatele klassis toimunud juhtumitel analüüsimisel	
Küsimus	Vastus
Kuidas ma reageerisin?	
Milline oli minu ootus?	
Kas minu reaktsioon oli efektiivne?	
Kas õpilaste reaktsioonid oli kooskõlas minu ootustega?	
Mida mul on vaja muuta?	
Kuidas ma peaksin reageerima?	
Soovitused, tähelepanekud	<p>Seda harjutust peab tegema rahulikus ja vaiksuses kohas kus keegi ei häiri töötavaid paare. Järgnevalt on toodud nimekiri võimalikest ülesannetest, mida saab harjutuse käigus teha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aidata õpetajatel ületada enda barjääre, mis võivad tekkida innovaatiliste ja loovate harjutuste käigus</li> <li>▪ veenda õpetajaid, et verbaalne kommunikatsioon ei ole ainuke suhtlemisviis ning suur tähtsus suhtlemisel on mitteverbaalsel suhtlemisel</li> <li>▪ veenda õpetajaid, et mitteverbaalne suhtlemine on mõnikord isegi mõjusam</li> </ul>
Harjutuste variatsioonid	Harjutust võib teha ka nii, et esimene õpetaja püüab väljendada enda näoilmetega erinevaid emotsioone, näiteks viha, rahulolu, tõsidust, pettumus, hukkamõist jms. Teine õpetaja proovib aru saada, millise emotsiooniga on tegemist.
Hindamine ja refleksioon	Selleks, et hinnata, millised reaktsioonid on lastele positiivset mõju avaldanud, tuleb õpetajatel õppetundide ajal jälgida iseenda ja õpilaste vastavaid reaktsioone ning vastata töölehel esitatud küsimustele (v Tööleht 1).

## 2) Harjutus: Õpetajate reageeringud õpilaste mittekohasele käitumisele

Harjutus sisaldab nii verbaalse kui ka mitteverbaalse suhtlemise arendamist õpetajate ja õpilaste vahel. Harjutuse eesmärk on leida alternatiivseid viise keerulistes olukordades toimetulekuks ning aidata õpetajatel mõista mõnede suhtlemisviiside kasutamise vähest efektiivsust.

### RESSURSID



#### Ajakulu

60 minutit



#### Meetod

paarisharjutus



#### Soovitav vanusegrupp

koolitöötajad, eriti õpetajad

#### Protseduur

- Õpetajad jagunevad väiksematesse gruppidesse
- Õpetajad valivad ühe juhtumi, mille üle omavahel arutleda. Juhtumid kirjeldavad õpilaste võimalikku käitumist tundides ning õpetajate reaktsioone sellele.

<b>Protseduur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osalejad arutlevad, milline võiks olla õpetaja käitumine kirjeldatud juhtumite korral ning jõuavad järeldusele, millised tegevused on kasutatud või väheefektiivsed.</li> <li>Järgmine instruksioon gruppidele: <i>Mõelge õpetaja alternatiivseid tegevusi, et veenda õpilasi korrektselt käituma.</i></li> <li>Iga grupp tutvustab enda juhtumit ning toob välja alternatiivsed lahendused juhtumile.</li> </ul>
-------------------	--

<b>Materjal</b>	<p>Harjutuse käigus jagatakse gruppidele töölehed, millel on kirjeldatud järgmised juhtumid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adam viskas enda raamatu kõrvalpingis istuva kaaslase lauale. Õpetaja karjus solvunult: <i>“Adam! Kas sa paneksid enda raamatu korralikult lauale tagasi. Sa rikud sellisel viisil raamatut ja keegi ei saa seda peale sind enam kasutada!”</i></li> <li>Kaks poissi peksavad üksteist raamatutega. Õpetaja hüüab neile kõrgendatud toonil: <i>“Kui ma veel näen, et te üksteist peksate, siis ma räägin teie vanematega.”</i></li> <li>Tütarlaps jõuab tundi 10-minutilise hilinemisega. Õpetaja nõuab temalt vastust: <i>“Kas sa tead ka mis kell on? Tund algas 10 minutit tagasi!”</i></li> <li>Mõned õpilased laulavad tunni ajal. Õpetaja küsib naeratades: <i>“Kes laulab? Adam, kas see oled sina?”</i></li> <li>Õpetaja annab poisile töölehe. Poiss viskab töölehe prügikasti. Õpetaja hüüab rõõmsalt: <i>“Oh, Adam! Ma just valmistasin selle materjali sinu jaoks!”</i></li> </ul> <p>Hindamise läbiviimiseks on vajalik järgmine tööleht:</p>
-----------------	--

**Tööleht 1. Alternatiivide kavandamise tööleht**

Tavapärane reaktsioon		Alternatiivne reaktsioon	
Eelised	Puudused	Eelised	Puudused

Soovitused, tähelepanekud	Harjutused võimaldavad õpetajaid veenda, et vihane reaktsioon ei ole alati igas olukorras kohane ja vajalik.
Harjutuste variatsioonid	<p>Õpetajad võivad kirjeldatud juhtumid läbi mängida ning arutleda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuidas õpetaja ennast selles olukorras tunneb?</li> <li>Kuidas õpilased ennast selles olukorras tunnevad?</li> <li>Millised reaktsioonid võiksid olla kõige efektiivsemad?</li> </ul>
Hindamine ja refleksioon	Õpetajad saavad hinnata erinevate reaktsioonide ja lahenduste kohasust või mittekohasust kasutades Töölehte 1.

## 3.11 Harjutus 11: Küberkiusamisega toimetulek

Harjutused põhinevad kiusamise ja küberkiusamise baasilistel teadmistel ning nende eesmärk on suurendada õpilaste teadmisi kiusamise ennetamise ja sekkumise võimalustest. Harjutused on kavandatud peamiselt vanematele õpilastele põhikoolis ja gümnaasiumis.

### Soojendusharjutus

Palu õpilastel istuda ringis. Võta enda kätte väike pall ning räägi teistele enda interneti kasutamise harjumustest (Millal kasutad? Millistel eesmärkidel? Kui sageli? jne). Viska pall järgmisele inimesele ning palu tal rääkida lühidalt interneti kasutamise harjumustest. Pall peaks jõudma iga osaleja kätte, kes räägib enda interneti kasutamisest.

### RESSURSID



#### Ajakulu

ettevalmistus 5 minutit, kestvus  
45 minutit

#### Meetod

töölehed

#### Soovitav vanusegrupp

(minimaalne vanus 7)

### 1) Harjutus: Küberkiusamise liigid

Harjutuse eesmärk: selgitada osalejatele küberkiusamise tähendust ja selle erinevaid liike (agressiivse käitumise tähendus laiemalt internetikeskkonnas)

#### Protseduur

- Anna õpilastele tööleht allpool näidatud tabeliga.
- Palu õpilastel analüüsida elektroonilise agressiooni erinevaid viise. Küsimused, millele õpilased peaksid vastused leidma on: *Millised on küberkiusamise ja näost-näku kiusamise erinevused? Millised võivad olla küberkiusamise tagajärjed?* (Vaata töölehti)
- Arutlege koos õpilastega järgmistel teemadel:
  - Kas küberkiusamine internetis on sama mis näost-näku kiusamine?
  - Kas õpilastel on kogemusi kiusamisega internetis, sotsiaalmeedia kanalites nagu Facebook, Rate jms? Kui õpilased vastavad "JAH", siis jätkake arutelu, siis millised olid selle tagajärjed/mõjud?

Materjalid	töölehed
<b>Tööleht 1. Küberkiusamise liigid</b>	
Tüüp	Kirjeldus
Anonüümne kommenteerimine	Anonüümne kommenteerimine on inimestevaheline agressiivne sõnavahetus avalikes meediakanalites, näiteks jututubades, foorumites jms. Seda tüüpi agressioon tähendab kahe või enama isiku osalemist vestluses.
Ahistamine	Ahistamine tähendab vaenulike sõnumite (näiteks agressiivne pilkamine) saatmist kiusatavale elektrooniliste suhtluskanalite vahendusel. Seda tüüpi kiusamist on kirjeldatud ka kui online mängu kahe inimese vahel, mida on aga keeruline lõpetada.
Teiseks inimeseks kehastumine	Teiseks inimeseks kehastumine või identiteedi vargus tähendab seda, et kiusaja (agressor) kehastub internetikeskkonnas enda ohvriks ning kasutab tegeliku ohvri identiteeti. Selline kiusamine võib toimuda teise inimese e-maili, MSN-i või sotsiaalmeedia keskkonda kasutades. Agressor/kiusaja võib enda ohvriks kehastudes suunata enda agressiooni kolmandale isikule ning saata solvavaid sõnumeid ja kirju näiteks õpetajatele või eakaaslastele.
Saladuste levitamine	Saladuste levitamine tähendab ohvri isikliku ja privaatse informatsiooni avalikustamist kolmandatele isikutele. Agressor teeb teistele elektrooniliselt kättesaadavaks ohvri kirjavahetuse, pildid, vestluste ajaloo. Avalikustatud informatsioon võib olla varastatud ohvri arvutist, mobiiltelefonist või saadud ajal, mil ohvril oli usalduslik suhe agressoriga ning ta jagas ise enda saladusi.
Väljapressimine ehk küberjälitamine	Küberjälitamise korral saadetakse ohvrile korduvaid sõnumeid, pilte ja kommentaare, milles ähvardatakse ohvrit tulevikus kahjustada. Küberjälitamine toimub sagedamini selliste inimeste vahel, kes on olnud lähedased sõbrad (näiteks suhte lõpetanud noormehe ja tütarlapse vahel).
Ärakasutamine	Selline kiusamine seisneb ohvri kohta filmide ja piltide levitamisel internetis. Ohvrit provotseeritakse midagi tegema, mida filmitakse või pildistatakse ning mida hiljem agressori poolt internetis levitatakse.
Kuulujuttude levitamine	Kuulujuttude levitamise eesmärgiks on ohvri maine ja sõprussuhete kahjustamine. See tähendab ohvri kohta halvustavate kuulujuttude ja vale levitamist elektroonilistes kanalites. Näiteks võib agressor valetada ohvri seksuaalse käitumise kohta või mõne sündmuse/ürituse kohta, kus ohver väidetavalt osales.
Kõrvalejätmine/Boikoteerimine	Kõrvalejätmine/boikoteerimine on kiusamise liik, mille korral pahatahtlikel eesmärkidel ei võeta ohvrit sotsiaalmeedia kontaktide hulka või jäetakse välja sõprade nimekirjast.
“Tehniline” agressioon	Agressor suunab enda tegevuse ohvri arvuti, tarkvara või elektrooniliste kanalite (näiteks veebileht) ja mitte otseselt ohvri enda suunas. Selline tegevus võib sisaldada arvutiviiruse tahtlikku levitamist või teise inimese arvutisse häkkimist.
<b>Tööleht 2: Küberkiusamise võimalikud tagajärjed</b>	
Tüüp	Kirjeldus
Anonüümne kommenteerimine	

Tööleht 2: Küberkiusamise võimalikud tagajärjed	
Tüüp	Kirjeldus
Ahistamine	
Teiseks inimeseks kehastumine	
Saladuste levitamine	
Väljapressimine ehk küberjälitamine	
Ärakasutamine	
Kuulujuttude levitamine	
Kõrvalejätmine/ Boikoteerimine	
"Tehniline" agressioon	
Soovitused, tähelepanekud	Harjutuste läbiviimine eeldab õpetajalt ettevalmistust küberkiusamisest ning valmisolekut vestluse juhtimiseks.
Harjutuste variatsioonid	Seda harjutust võib läbi viia väga erinevatel viisidel. Õpilased võivad töölehtede abil võrrelda küberkiusamist teiste kiusamise liikidega; analüüsida töölehtede abil, milliste kiusamise liikidega nad ise või nende tuttavad on kokku puutunud jne.
Hindamine ja refleksioon	Õpilased täidavad etteantud töölehti ning analüüsivad kirjeldatud juhtumeid. Õpetaja saab jälgida ja hinnata, kas õpilased mõistavad küberkiusamise olemust ning õpilasi vajadusel toetada.

## 2) Harjutus: Netikett (interneti käitumisreeglid)

Harjutuse eesmärk on leida innovatiivseid lahendusi, kuidas tulla toime küberkiusamisega; anda õpilastele teadmisi internetis kehtestatud reeglite kohta, mille rikkumine võib neile kaasa tuua halbu tagajärgi.

### RESSURSID



#### Ajakulu

kestvus 45 minutit

#### Meetod

töölehed

#### Soovitav vanusegrupp

(minimaalne vanus 7)

#### Protseduur

- Õpilased saavad töölehed interneti kasutamise reeglitega.
- Loetelu punktideks võivad olla järgmised reeglid:
  - Ära kunagi postita ja kirjuta midagi sellist, mida sa ei julgeks inimesele otse näost näkku öelda.
  - Ära vasta provotseerivatele kirjadele jms.
  - Ära loe teiste inimeste privaatset kirjavahetust
  - Kontrolli kirjade sisu ja õigekirja enne kui need ära saadad.
- Palu õpilastel võtta paaridesse ja valida üks reeglitest, mida nad tahavad omavahel põhjalikumalt arutada.
- Küsimused, millele arutelu käigus tähelepanu pöörata oleksid järgmised:
  - Kas olete märganud, et inimesed internetis seda reeglit jälgivad?
  - Kas see reegel on vajalik? Miks see reegel on või ei ole vajalik?
  - Kas teie ise jälgite seda reeglit? Miks te seda teete või ei tee?
  - Mis oleks teisiti kui kõik internetikasutajad seda reeglit jälgiksid?
  - Millised on võimalikud tagajärjed, kui inimesed seda reeglit ei jälgigi?
- Anna õpilastele aega 10 minutit.
- Palu paarilistel ühineda teise paariga, tekivad neljased grupid. Paarilised tutvustavad teisele paarile enda poolt valitud reeglit ning annavad tagasisidet teisele paarile. Paarilised püüavad üksteist veenda, miks üks reegel on teisest parem.
- Anna õpilastele aega 10 minutit.
- Grupid tutvustavad enda tulemusi tervele klassile.
- Refleksioon:
  - Kas interneti kasutamise reeglid on vajalikud
  - Kellele need reeglid on vajalikud?
  - Mida saaks teha, et veenda õpilasi neid reegleid jälgima?

#### Materjalid

Töölehed, millel on kirjas internetis käitumise reeglid. Töölehtede valmistamiseks võib kasutada eelnevaid näiteid ning lisada enda mõtteid.

#### Soovitused, tähelepanekud

- Selle harjutuse käigus tuleks tähelepanu pöörata järgmistele asjaoludele:
- Tuleks ületada õpilaste vastumeelsus interneti reeglite osas
- Tuleb veenda õpilasi interneti kasutamise reeglite jälgimise kasulikkuses
- Tuleb muuta stereotüübid, et reeglite rikkumine ei ole ju midagi tõsist.

Harjutuse variatsioonid	Neljaliikmelised grupid võivad koostada uued reeglid ning tutvustada neid klassile. Klass võib koos uute reeglite üle arutleda ning leppida kokku ühistes reeglites, millega on nõus iga õpilane klassis.
Hindamine ja refleksioon	Harjutuse järgselt võivad õpilased ja õpetaja täita enesehinnangu töölehe, et tõsta enesekindlust ning arendada positiivset suhtumist turvalise ja kohase interneti kasutamise kohta (Töölehed 1 ja 2)

#### Tööleht 1: Tööleht individuaalseks analüüsiks

Küsimus	Vastused
Milline reegel nendest on kõige vajalikum?	
Miks see on oluline?	
Kas ma jälgin kõiki sotsiaalse võrgustiku reegleid internetis?	
Millist reeglit ma olen viimase 30 päeva jooksul rikkunud?	
Miks ma seda reeglit rikkusin?	
Millised võivad olla selle tagajärjed?	
Millised on võimalikud käitumisviisid ilma reegleid rikkumata?	
Mida ma saan teha, et olukorda parandada?	
Mida uut ma olen interneti kasutamise reeglite kohta teada saanud?	

#### Tööleht 2: Tööleht õpetajale, et analüüsida harjutuse tulemusi

Küsimus	Vastused
Millised olid harjutuse tulemused?	
Mida õpilased harjutuse käigus õppisid?	
Millised on võimalused selle teema edasisel käsitlemisel?	
Millised puudused ilmnisid?	
Mida saab teha järgmisel korral teisiti?	
Millised olid harjutuste kasutegurid? Kuidas seda mõõta?	

### 3) Harjutus: Küberkiusamisega toimetulek

Harjutus on suunatud õpetajatele. Harjutuse eesmärk on leida viise küberkiusamise ennetamiseks õpilaste hulgas ning analüüsida, mida õpetajad saavad teha küberkiusamise efektiivseks preventsiioniks.

#### RESSURSID



#### Ajakulu

ettevalmistus 5 minutit, kestvus 45 minutit

#### Meetod

töölehed

#### Soovitav vanusegrupp

Õpetajad

#### Protseduur

- Õpetajad moodustavad kolme- kuni neljaliikmelised grupid
- Iga grupile antakse tööleht (vaata: Materjalid, Tööleht 1).
- Teema, mida õpetajad omavahel arutavad on: *Mida saavad õpetajad teha, et ennetada küberkiusamist koolis?*
- Grupitööna täidetakse tööleht ning genereeritakse ideid küberkiusamisega toimetulekuks.
- Iga grupp täidab lahtrit "*Täiesti võimatud lahendused*". Anna gruppidele aega 10-15 minutit ning julgusta kirjutama kõiki mõtteid.
- Grupid annavad töölehed edasi endast vasakul olevale grupile.
- Grupid täidavad töölehe järgmist lahtrit "*Traditsioonilised ja võimalikud lahendused*". Anna taas gruppidele aega vähemalt 10-15 minutit.
- Grupid annavad täidetud töölehed edasi endast vasakul olevale grupile.
- Järgmine grupp täidab töölehe kolmandat lahtrit "*Veel võimalikke lahendusi*". Anna aega 10-15 minutit.
- Grupid annavad täidetud töölehed edasi endast vasakul olevale grupile.
- Järgmine grupp täidab töölehe neljandat lahtrit "*Kõige realistlikumad lahendused*".

#### Tööleht 1: Küberkiusamise võimalikud lahendused

##### 1. Täiesti võimatud lahendused

... 

##### 2. Traditsioonilised ja võimalikud lahendused

... 

##### 3. Veel võimalikke lahendusi

... 

##### 4. Kõige realistlikumad lahendused

... 



**Tööleht 2: Õpetajate ja kooli panus küberkiusamise ennetamisel**

Mida mina õpetajana saan teha küberkiusamise ennetamiseks?	Mida kool saab teha küberkiusamise ennetamiseks?
Soovitused, tähelepanekud	Selle harjutuse eesmärk on veenda õpetajaid, et küberkiusamise ennetamine on võimalik ning positiivsed algatused toovad kaasa konstruktiivseid ja tõhusaid tulemusi, näiteks hea mainega kool ja vähenenud koolivägivald.
Harjutuste variatsioonid	Õpetajad töötavad paarides ning analüüsivad, mida nemad ise ja kool saab teha selleks, et küberkiusamist ennetada (vaata Tööleht 2.)
Hindamine ja refleksioon	Õpetajad hindavad esitatud lahenduste tulemuslikkust ning analüüsivad lahenduste rakendamise võimalusi.

## 3.12 Harjutus 12: Kiusamise kõrvaltvaatajad

### Harjutus

### Mina ja minu tunded

Harjutuse peamine eesmärk on julgustada õpilasi sekkuma olukordades, kus nad näevad, et kedagi kiusatakse. Õpilased peavad mõistma, et kiusamise pealtvaatajatel on väga suur roll – nemad vastutavad sama moods selle eest, et õpetaja saaks teada kiusamise juhtumitest. Harjutuse käigus õppijad mõistavad, et kõrvalseisjad saavad pakkuda kiusatavale toetust ja abi.

#### RESSURSID



#### Ajakulu

kestvus 40 minutit

#### Meetod

töölehed

#### Soovitav vanusegrupp

(minimaalne vanus 7)

#### Protseduur

- Õpilased moodustavad kolmeliikmelised grupid
- Grupid valivad järgmisest loetelust ühe juhtumi, millele peavad leidma lahenduse ja seda teistele esitlema:
  - *Sa näed pealt seda, et kaks vanema klassi poissi lükkavad sinu klassikaaslast. Seda juhtub iga päev. Mida sa saad teha, et enda klassikaaslast aidata?*
  - *Sa kuuled, kuidas üks sinu klassikaaslastest norib ühte tüdrukut juba pikemat aega ja ütleb talle "Sa oled kole ja loll". Mida sa saad teha, et seda tüdrukut aidata?*
  - *Sa näed, kuidas sinu pinginaabri raamatuid visatakse korduvalt prügikasti. Kuidas sa saad sekkuda ja aidata enda pinginaabrit?*
- Grupid esitlevad (rollimänguna, etüüdina vms), milline võib olla lahendus sellel juhtumile.
- Pealtvaatajad teevad märkmeid tabelisse, mis on esitatud Töölehel 1.
- Peale kõikide juhtumite esitlemist arutletakse koos võimalike lahenduste üle.

#### Tööleht 1. Lahenduste eelised ja kitsaskohad

Lahendus: .....		
Eelised	Kitsaskohad	Ettepanekud lahenduse parendamiseks

<b>Tööleht 2. Hindamisleht õpetajale</b>	
<b>Küsimused</b>	<b>Vastused</b>
Mida õpilased õppisid?	
Mis oli selle teema käsitlemisel kõige suurem kasutegur?	
Milline on selle teema käsitlemise suurim kitsaskoht?	
Mida saab teha järgmisel korral teisiti?	
Milline on kasutegur mulle kui õpetajale?	
<b>Tööleht 3. Hindamisleht õpilastele.</b>	
<b>Küsimused</b>	<b>Vastused</b>
Mida ma nendest harjutustest õppisin?	
Mis oli selle teema käsitlemisel kõige suurem kasutegur?	
Milline on selle teema käsitlemise suurim kitsaskoht?	
Mida saab teha järgmisel korral teisiti?	
Milline on kasutegur mulle kui õpilasele?	
Soovitused, tähelepanekud	Nende harjutuste peamine eesmärk on aidata noortel üle saada takistustest ja hirmudest reageerida olukordades, kus nad näevad, et keegi vajab abi.
Harjutuste variatsioonid	Harjutust saab teha ka nii, et õpetaja kirjutab juhtumid paberitele, jagab lapsed gruppidesse ja grupid arutlevad juhtumite võimalikke lahendusi. Selline harjutuse ülesehitus nõuab vähem aega ja töölehti ei kasutata.
Hindamine ja refleksioon	Õpetaja ja õpilased täidavad eneseanalüüsi küsimustikud (vaata: Töölehed 1 ja 2).



## KÄSIRAAMATU KOOSTAMISEL KASUTATUD KIRJANDUS

- Addi-Racah, A., & Ainhoren, R. (2009). School governance and teachers' attitudes to parents' involvement in schools. *Teaching & Teacher Education*, 25(6), 805-813.
- Ames, C. and Archer, J. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes, *Journal of Educational Psychology*, 80:1988: pp 260-270.
- Ames, C. Classrooms: goals, structures, and student motivation, *Journal of Educational Psychology*, 84:1992: pp 261-271.
- Appendix A in Hoover-Dempsey, K. V., Walker, J. T., Jones, K. P., & Reed, R. P. (2002). Teachers Involving Parents (TIP): results of an in-service teacher education program for enhancing parental involvement. *Teaching & Teacher Education*, 18(7), 843.
- Ashford, S. J. Individual strategies for coping with stress during organizational
- Barry, M. M. and Jenkins, R. Introduction to mental health promotion. In Barry, M. M. and Jenkins, R. (Eds.), *Implementing mental health promotion*. Elsevier, Oxford, 2007a. pp
- Bernard, B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. A Technical Assistance Sample on Protective Factors (Resiliency). Center for Mental Health in Schools at UCLA (2008). Los Angeles, CA, 2008. pp
- Biddle, S. J. H. and Ekkekakis, P. Physically active lifestyles and well-being. In Huppert, F. A., Baylis, N. and Keverne, B. (Eds.), *The Science of Well-Being*. Oxford University Press, New York, 2007. pp
- Boyd, D. Why Youth (Heart) Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life [in:] Buckingham, D. red.), *Mc Arthur Foundation on Digital Learning – Youth, Identity, and Digital Media Volume*, Cambridge, MA: MIT, 2007
- Carol R. Keyes (2000). *Parent-Teacher Partnerships: A Theoretical Approach for Teachers*.
- Cottam, G. L. Mediation and Young People: A look at how far we come, 29 *Creighton L. Rev.* 1517:1996: pp.
- Cybertraining. Taking action against cyberbullying, <http://www.cybertraining-project.org/>
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life`s domain, *Canadian Psychology*, 49:2007: pp 14-23.
- Dooley J. J., Pyżalski J., Cross D., *Cyberbullying Versus Face-to-Face Bullying: A Theoretical and Conceptual Review*, „*Zeitschrift für Psychologie / Journal of Psychology*“, 217(4), 2009, pp.182-188.
- Durham University. WHO Nutrition Friendly School Initiative. <http://www.dur.ac.uk/school.health/orb/research/whonfsi/>. 2011
- Friedli, L. *Mental Health, resilience and inequalities*, WHO Regional Office for Europe, 2009
- González-Gross, M., Gómez-Lorente, J. J., Valtueña, J., Ortiz, J. C. and Meléndez, A. The “healthy lifestyle guide pyramid” for children and adolescents, *Nutricion Hospitalaria*, 23:2008: pp 159-168.

- Gregory, S. G. and Clemen, R. T. Improving Students' Decision Making Skills. 1994. <<http://faculty.fuqua.duke.edu/~clemen/bio/DMSkills.pdf>>
- Grotberg, E. H. A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, Bernard Van Leer Foundation., 1995
- Hoover-Dempsey, K. V., Walker, J. T., Jones, K. P., & Reed, R. P. (2002). Teachers Involving Parents (TIP): results of an in-service teacher education program for enhancing parental involvement. *Teaching & Teacher Education*, 18(7), 843.
- Huppert, F. Positive mental health in individuals and population. In Huppert, A., Baylis, N. and Keverne, B. (Eds.), *The Science of Well-Being*. Oxford University Press, New York, 2007. pp
- Issues in Early Childhood Education: Curriculum, Teacher Education, & Dissemination of Information. Proceedings of the Lilian Katz Symposium (Champaign, IL, November 5-7, 2000) <http://ceep.crc.uiuc.edu/pubs/katzsym/keyes.pdf> 107-118
- Janè-Llopis, E., Barry, M. M., Hosman, C. and Patel, V. Mental health promotion works: a review, *Promotion and Education Suppl*, 2:2005: pp 9-25.
- Jenkins, R., Lehtinen, V. and Lahtinen, E. Emerging perspectives on mental health, *International Journal of Mental Health Promotion*, 3:2001: pp 8-12.
- Keeney, R. L. *Value-focused thinking. A path to creative decision-making.*, Harvard University Press, Cambridge, London, 1992
- Kochenderfer, B.J., Ladd, G.W. Peer victimization: Cause or Consequences of school Maladjustment?, *Child Development*, 67, 1996, pp. 1305-1317
- Kowalski, R.M., Limber, S.P., Agatson, P.W, *Cyber bullying. Bullying in the Digital Age*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Cracow 2008.
- Lehtinen, V. *Building Up Good Mental Health. Guidelines based on existing knowledge*, STAKES, Finland, 2008
- Maehr, M. L. and Nicholls, C. Culture and achievement motivation: A second look. In Warren, N. (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology*. Academic Press, New York, 1980. pp 221-267
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pelligrini, D. S., Larkin, K. and Larsen, A. Competence and stress in school children: The moderating effects of individual and family qualities, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29:1988: pp 745-764.
- Mental Health Association, *Communicate and connect - Factsheet.*,
- Mental Health: What Is Mental Wellness? Manitoba Healthy Schools. [www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html](http://www.gov.mb.ca/healthyschools/issues/mental.html)
- MindMatters. *Whole School Matters. Section 3- Key enablers for the Whole School Approach to mental health and wellbeing*. Publisher. 2010
- Ministry of Health Planning, British Columbia. *Healthy eating - cheap and easy*. [www.gov.bc.ca/healthplanning](http://www.gov.bc.ca/healthplanning)
- Monks C., Smith P., Naylor P., Barter C., Ireland J., Coyne I. *Bullying in different contexts: Commona-*

- lities, differences and the role of theory, „Aggression & Violent Behavior”, 14(2), 2009, pp. 146-156.
- Olweus, D. Mobbing. Wave of school aggression. How it can be stopped?, Jacek Santorski & Co Agencja wydawnicza, Warsaw, 2007
  - Pachin, J., Hinduja (2010) S., Cyberbullying victimization, <http://www.cyberbullying.us/index.php>
  - Patrick Hughes “Who’s the expert: Reconceptualising parent-staff relations in early education”. Australian Journal of Early Childhood. FindArticles.com. 31 Jul, 2011. [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_hb6418/is\\_4\\_24/ai\\_n31675485/](http://findarticles.com/p/articles/mi_hb6418/is_4_24/ai_n31675485/)
  - Plichta, P. Ways of ICT Usage among Mildly Intellectually Disabled Adolescents: Potential Risks and Advantages [in:] Dunkels, E., Frånberg, G-M., Hällgren, C., (ed.) Youth Culture and Net Culture: Online Social Practices, Igi Global, New York, 2011
  - ProMenPol. A Manual for Promoting Mental Health and Wellbeing: The Educational Setting. ProMenPol Project, 2009.
  - Seitsinger, A. M., Felner, R. D., Brand, S., & Burns, A. (2008). A large-scale examination of the nature and efficacy of teachers’ practices to engage parents: Assessment, parental contact, and student-level impact. Journal of School Psychology, 46(4), 477-505.
  - Pyżalski, J. Psychosocial working environments of Polish teachers, Impuls, Cracow, 2010
  - Pyżalski, J. Teachers – students: two looks at discipline in the classroom, Impuls, Cracow, 2007
  - Pyżalski, J., Electronic Aggression and Cyberbullying. An Old House with a New Facade? New Communication Technologies in Young People’s Lives [in:] (ed.) Pyżalski, J., Roland, E., Bullying and special educational needs, Łódź, 2010
  - Rigby, K. Bullying in schools: And what to do about it, Briston, PA: Jessica Kingsley Publishers, 1996
  - Robertson, J. Effective classroom control, WSiP, Warsaw, 1998
  - Rowling, L. Mental health promotion. In Rowling, L., Martin, G. and Walker, L. (Eds.), Mental health promotion and young people: concepts and practice. McGraw-Hill, Sydney, 2002. pp 10-23
  - Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms, American Journal of Orthopsychiatry, 57:1987: pp 316-330.
  - Rutter, M. Resilience in the Face of Adversity. Protective factors and Resistance to Psychiatric Disorder, British Journal of Psychiatry, 147:1985: pp 598-611.
  - Shea, V., Netiquette, Bookport Online Edition, 1997, <http://www.albion.com/netiquette/corerules.html>
  - Szupek, K. Classroom discipline, Rubikon, Cracow, 2010
  - Smith, J., Wohlstetter, P., Kuzin, Chuan A., De Pedro, K. (2011). Parent Involvement in Urban Charter Schools: New Strategies for Increasing Participation”. School Community Journal. FindArticles.com. 31 Jul, 2011. [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_7727/is\\_201104/ai\\_n57806173/](http://findarticles.com/p/articles/mi_7727/is_201104/ai_n57806173/)
  - Smith, P.K, Talamelli, L., Cowie, H., Naylor, P., Chauhan, P., Profiles of non-victims, Escaped victims, Continuing Victims and new victims of school bullying, “British Journal of Educational Psychology”,

74, 2004, pp. 565-581

- Souto-Manning, M., & Swick, K. J. (2006). Teachers' Beliefs about Parent and Family Involvement: Rethinking our Family Involvement Paradigm. *Early Childhood Education Journal*, 34(2), 187-193.
- Stassen Berger, K.S. Update on bullying at school: Science forgotten?, "Developmental review", 27, 2007, pp. 90-126
- Vickers, H. S., & Minke, K. M. (1995). Exploring parent-teacher relationships: Joining and communication to others. *School Psychology Quarterly*, 10(2), 133-150
- Weare, K. Promoting mental, emotional and social health: a whole school approach., Routledge, London, 2000
- Werner, E. and Smith, R. Vulnerable but invincible: A study of resilient children, McGraw-Hill, New York, 1982
- WHO. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer`s Guide on Conflict Resolution. World Health Organisation, Regional Office for South-East Asia, 2003a.
- WHO. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer`s Guide on Dealing with Emotions. World Health Organisation, Regional Office for South-East Asia, 2003b.
- WHO. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer`s Guide on Enhancement of Self-Confidence. World Health Organisation, Regional Office for South-East Asia, 2003c.
- WHO. Adolescent Mental Health Promotion. Trainers` Guide on Handling Peer Pressure. 2003d.
- WHO. Adolescent Mental Health. Trainer`s guide on strengthening interpersonal relationships. World Health Organisation, Regional Office for South-East Asia, 2003e.
- WHO. Life skills education in schools. Programme on Mental Health. World Health Organisation, Geneva, 1997.
- WHO. Mental Health Promotion for Schoolchildren. A manual for schoolteacher and school health workers. World Health Organisation, Regional Office for Eastern Mediterranean, 1998.
- WHO. Mental health: strengthening mental health promotion. World Health Organisation, 2001.
- WHO. Nutrition Friendly School Initiative (NFSI). 2006.
- WHO. Ottawa charter for health promotion. International Conference on Health Promotion, the move towards a new public health. World Health Organisation, 1986.
- Zero tolerance to school bullying, The Pedagogy Academy in Lodz, ROBUSD - Reducing Bullying Strengthening Diversity, <http://www.robUSDproject.wsp.lodz.pl/>





ISBN 978-09-57-58156-2



9 780957 581562 >