

Töötuba: Lapse vaimse tervise toetamine

Pille Murrik, TLÜ Rakvere Kolledž

Kokkuvõtted rühmatöödest (kahe rühma peale kokku)

Mis on pannud liituma TEL-võrgustikuga?

- Vahvad koosviibimised, saab kogemusi vahetada ning uusi häid ideid; lahe on sellesse seltskonda kuuluda
- Oma töös teeme seda nagunii; töökohaga kaasnev boonus
- On teinud töö huvitavamaks, andnud uusi võimalusi; võimaldab omavahel tihedamalt suhelda, ühendada õuesõppega
- Tervis on oluline nurgakivi; tähtis on seda sihikindlamalt arendada; tulevikuvisioniks on tervem ühiskond
- Kuigivõrd on omavalitsuse poolt kohustus

Mida on andnud TEL-võrgustiku liikmeks olemine?

- Laiem suhtlemine ja silmaring; väga head koolitused ja üritused; kogemuste saamine ja jagamine, uued ideed
- Teadlikkuse kasv; laiapinnaline maine TE lasteaiana; lastele võimaluste loomine; tervislikud eluviisid; saanud täiskasvanud rohkem sporti tegema; tervislik toit
- Rikastanud lasteaiaelu, andnud rahulolu ja rõõmsameelsust; personali motiveerimine ja inimeste kaasamine
- Uued koostööpartnerid; koostöö erinevate tugigruppidega (ka vanematega), millega kaasneb tegemis- ja andmisrõõm; meeskonnatöö (nii asutusesiseselt kui ka -väliselt)
- Hea võrgustikutöö maakonnas – head üritused, huvitavad inimesed
- Võimaldab vastutust võtta; süstemaatilisus ja järjepidevus tegutsemisel
- Raha

Vaimne tervis

vt tervise, vaimse tervise, emotsionaalse ja sotsiaalse tervise mõisteid:

<http://www.sm.ee/tegevus/tervis/tervislik-eluviis-ja-haiguste-ennetamine/vaimne-tervis.html>

http://www.tps.edu.ee/materjalid/terviseopetus/tervis/tervis_ja_fsiline_tervis.html

Mis on vaimne tervis? (osalejate määratlus, rühmatöö)

- Sisemine tasakaal ja turvalisus; emotsioonidega toimetulek ja mõtete korrastatus; hingerahu
- Rõõmsameelsus; rahulolu; elurõõm
- Enesekindlus; pingetaluvus; julgus
- Positiivne minapilt nii lapsena kui ka hiljem täiskasvanuna (TE toetab seda)
- Võime tajuda ja mõista reaalsust; enda ja teiste mõistmine; empaatiavõime
- Elustiil; oskus elada; toimetulek; teadmine, et olen kusagil vajalik; teen teisele seda mida, endale soovin
- Avatus ja tolerant
- Positiivne suhtevõrgustik; terved suhted peres ja tööl
- Suhtlemisoskus; oskus kuulata; oskus abi küsida, pakkuda ja vastu võtta
- Huumorimeel enda üle
- Tähelepanuvõime
- Füüsiline tervis võib ohustada vaimset
- Turvaline keskkond on vaimse tervise hoidmiseks tähtis

Vaimse tervise ohutegurid kodus:

- Armastuse puudumine
- Vanemlike oskuste puudumine
- Laps peab ruttu suureks saama
- Kiire elutempo; vähe ühist pereaga ja aega lapsele; vähene suhtlemine lastega; lapsed jäetakse üksi oma mõtetega; lapsed meedia aja arvuti mõjuväljas; vähene puhkeaeg
- Peremudel pole enam paigas; segased või halvad peresuhted; katkised pered; lähisuhete puudumine; ebastabiilsed vanemad
- Laste mahategemine ehk materdamine
- Reeglite puudumine
- Pere väärtushinnangud
- Ükskõiksus; ootuste puudumine; tähelepanu puudus
- Vanemate kõrged ootused; üleorganiseerimine; lapse huvidega mitteametamine
- Kehv kasvukeskkond: vilets majanduslik olukord - raha, võimaluste, söögi puudus; perevägivald; sõltuvused (alkoholism)
- Teise kultuuritaustaga lapsed meie ühiskonnas – lapsele pealesurumine

Vaimse tervise ohutegurid lasteaias:

- Ülerahvastatus; müra (kisa)

- Päeva killustatus, palju planeeritud tegevusi (lapsed võiksid ka saada omavahel rääkida ja lihtsalt olla); vähene üksioleku aeg
- Pikad päevad lasteaias
- Pere hoiakud tulevad lasteaeda
- **NB! Võtmeisik on õpetaja:** kui tema vaimne tervis on korras, kui on tagatud tema turvalisus, head suhted, meeskonnatöö, suudab ta ka lastele vaimselt turvalise keskkonna luua

Hästi on lasteaias ...

- Hoolivad õpetajad, kes on professionaalid; erinevad oma ala spetsialistid; teadmised
- Eakohane turvaline keskkond; lastele on loodud erinevad valikud; tegevused, mis pakuvad lastele rõõmu; õuesõpe
- Kindel päevarežiim; rühmareeglid; tervislik toit
- Toimiv meeskonnatöö; ühisüritused
- Saab teha ise valikuid
- Kirev seltskond; suhtlemine nii omasugustega kui ka täiskasvanutega; sotsiaalsus; mänguoskused; sõbrad; sotsiaalsed oskused on arendatavad (eriti näiteks liitühenduste puhul)
- Koostöö lastevanematega; arenguveestlused ja lapse arengu jälgimine lasteaias; lastevanemate nõustamine
- Varajane märkamise (andekad, jm)
- Saab eluks ajaks jääda lapsemeelseks
- Suvel saab puhata

Pille Murrik: Tuleme hierarhisest ühiskonnast, kus lastelt nõuti kuulekust ning kasvatus tugines piitsale ja präänikule. Kui eesmärgiks on lapse kasvatamine terveks, rõõmsaks, iseseisvaks, vastutustundlikuks ja koostöövalmis inimeseks, osutuvad paljud harjumuspärased kasvatusviisid ebaefektiivseks ja liigituvad tänapäevaste teadmiste kohaselt emotsionaalse ja vaimse vägivalda alla (nt suhtlemistõkked). Uuringud näitavad, et 47% Eesti elanikest aktsepteerib jätkuvalt laste kehalist karistamist (Kalkun 2009). Lapse vastuvõetamatu käitumise taga on mingi rahuldamata vajadus või oskamatus teisti käituda (täiskasvanute mudelid!). Kummagi eest ei ole õige last karistada. Täiskasvanute vastutusel on käituda mitte harjumuspäraselt, vaid teadlikult ja eesmärgipäraselt, olles lapsele oma käitumisega toeks ja eeskujuks ning kaasates last lahenduste leidmisesse. Kui lapsed on kaasatud, võtavad nad ka rohkem vastutust oma käitumise muutmise eest. Kui täiskasvanud käituvad lastega lugupidavalt ja arvestavad lapse õigusi, loovad nad eelduse, et laps võtaks vastutuse ja täidaks oma kohustusi.

Oluline on arvestada arengu loogilisi seaduspärasusi: kõik inimestega seotud protsessid hõlmavad kuut tasandit (R.Diltsi püramiid): eesmärk/vaimsus; identiteet; uskumused ja

väärtused; võimed ja oskused; käitumine ja keskkond. Mistahes protsesside õnnestumine algab eesmärgi selgusest ning õnnestumise võti on kasulikes uskumustes.

Head viisid lapse turvatunde, eneseusalduse ja enesekindluse parandamiseks (rühmatöö):

- Teo eest tunnustamine
- Eduelamus
- Julgustamine
- Suhtlemine
- Valikute pakkumine
- Lubadustest kinnipidamine
- Lapse arvamusega arvestamine
- Eluliste näidete toomine – kohtumine inimene inimesega

Lapse emotsionaalse vajadused

Vajadus ...

- armastuse järele
- tunda end soovituna
- saada positiivseid elukogemusi
- kaitstuse järele
- avastada oma kaasasündinud vajadusi
- pühendumise ja õpetamise järele
- vabaduse järele
- lugupidamise järele
- olla seotud täiskasvanuga
- positiivse ellusuhtumise ja huumori järele

Lapse väärkohtlemine (Soonets jt 1997)

Lapse väärkohtlemine on mistahes käitumine lapse suhtes, mis alandab tema füüsilist ja psüühilist heaolu, seades ohtu tema eakohase arengu ja tervisliku seisundi.

Lapse väärkohtlemist jagatakse:

- Lapsele suunatud vägivallateod
- Lapse hooletussejätmine e. lapse vajaduste rahuldamata jätmine

- Lapse ülehooldamine e. ülekaitsus

Lapse väärkohtlemise esinemine:

- Emotsionaalne ja vaimne
- Füüsiline
- Seksuaalne

Emotsionaalne vägivald on mistahes tegu, mis asetab lapse emotsionaalse pinget seisundisse, ohustades lapse tundeelu eakohast arengut.

Emotsionaalse vägivald peab laps korduvalt taluma täiskasvanu või mõne teise lapse eabadekvaatselt emotsionaalsest reageeringust tulenevat pinget – hirmu, alandust ahistust, ärevust jms. Kestev emotsionaalne pinget pidurdab lapse normaalset eakohast eneseväljendust, mistõttu satub ohtu tema emotsionaalne areng. Lapse tundmused arenevad ühekülgselt, moonutub nii oma emotsioonide mõistmine kui nende teistele väljendamine. Emotsioonide ühekülgsuse tõttu ei õpi laps mõistma ka teda ümbritsevate inimeste tundeid ning neile adekvaatselt vastama.

Emotsionaalseks vägivaldaks loetakse:

- Isoleerimist e. lapse eemaldamist normaalsest sotsiaalsest suhtlemisest
- Tusatsemist, probleemi arutelust keeldumist
- Keeldudega kauplemist
- Näägutamist ja lapse solvamist
- Terroriseerimist e. lapse korduvat sõnalist solvamist ja püsiva hirmutunde kujundamist
- Pideva pinget all hoidmist, hirmutamist, ähvardamist
- Halvustamist, mõnitamist
- Karistusehirmu tekitamist
- Kõlbelist laostamist (lapse kaasatõmbamist ja sundimist tegevuseks, mis on ühiskonnaga vastuollu minev ja last kahjustav)

Emotsionaalselt väärkoheldud laps kasvab õnnetus, vihases, nukras keskkonnas, tal kujuneb madal enesehinnang, kitsas tundemaailm, usaldamatus teiste inimeste suhtes, raskused teistega arvestamisel. Ta ei armasta ennast ega teisi, vaid kasvab teadmises, et on halb ja saamatu.

Emotsionaalselt vägivaldses õhkkonnas kasvanud laps õpib looma samasugust õhkkonda enda ümber ning suure tõenäosusega kohtleb tulevikus ka oma lapsi sarnast käitumismustrit järgides.

Psühholoogiline e. vaimne vägivald on lapse suhtes tehtud tegu, mis pidurdab või kahjustab lapse potentsiaalsete võimete arengut.

Vaimse vägivallana käsitletakse sagedasi perekonflikte, vanemate ettearvamatut käitumist jms, mille tõttu pidurdub lapse intellekti areng – mälu, tähelepanu, kujutluse areng. Lapsed muutuvad kergesti haavatavateks ja sotsiaalselt saamatuks, mistõttu võivad kergemini sattuda konfliktidesse ning suureneb tõenäosus saada eakaaslaste hulgas tõrjutud.

Emotsionaalne vägivald kahjustab lapse tundmuste arengut, psühholoogiline vägivald vaimset arengut.

Füüsiline vägivald on lapse väärkohtlemise liik, mille käigus asetatakse laps tahtlikult füüsilise ja psüühilise ebamugavuse seisundisse, tekitatakse talle tahtlikult kehavigastusi või ei väldita selle tekkimise võimalust.

Positiivne kasvatus

on kasvatusviis, kus laste õpetamisel ja käitumise suunamisel lähtutakse laste õigusest mitmekülgsel arengule ja kaitstusele vägivalla eest.

Positiivse kasvatuseluseks on lapse õiguste põhiprintsiibid ning mitmekülgsed teadmised laste arengust ja tulemuslikest kasvatuspõhimõtetest.

Positiivne kasvatus järgib pikaajalisi eesmärke – arendada lapses enesedistsipliini ja elukestvaid oskusi ning seisneb empaatia, eneseustuse, teistest lugupidamise, inimõiguste ning vägivallatuse õpetamises.

Positiivne kasvatus ei ole kõikelubamine ega reeglite puudumine.

Positiivse kasvatuseluse alustaladeks on:

- pikaajaliste eesmärkide seadmine lastekasvatases
- soojuse, toetuse ja struktuuri pakkumine
- laste mõttemaailma ja tunnete mõistmine
- individuaalsete erinevuste aktsepteerimine
- probleemide lahendamine.

Õpetajat nähakse treenerina, kes toetab lapsi õppimisel, kandes võtmerolli laste enesehinnangu ja enesekindluse ülesehitamisel ja iseseisvuse ning enesetõhususe

arendamisel. Õpetaja seletab, demonstreerib ja mudeldab mõisteid ja käitumist, mida tuleb õppida.

Positiivne kasvatus on investering, mis toidab elukestvat motivatsiooni õppida. Et lapse akadeemilised võimed avaneksid ja õpimotivatsioon püsiks, peab laps kogema austust, mõistmist ja turvalisust (Durrant 2010, viidatud Murrik & Põldaru 2011).

Thomas Gordoni efektiivsete suhete rajamise mudel

Thomas Gordon on ülemaailmselt tuntud kui suhtlemisoscuste ja konfliktilahendusmeetodite õpetamise algataja.

Efektiivsete suhete rajamise mudeli põhimõtted: olukorra määratlemine (minu probleem, probleemideta ala ja teise probleem); teadlik (eesmärgipärane) suhtlemisoscuse valik; suhtlemistõketest hoidumine; aktiivne kuulamine ja tunnete peegeldamine; lastevaheliste probleemide vahendamine; eneseavamine minasõnumite abil; enesekehtestamine minasõnumite abil ja vastupanuga toimetulek; probleemide lahendamine võidan-võidan printsiibil; väärtusvastuolude käsitlemine.

Thomas Gordoni suhtlemismetoodika aktiivne kasutamine tagab lasteaiaõpetaja oskusliku toimetuleku ning aitab täita alushariduse raamõppekava ja järgida ülemaailmse positiivse kasvatusprogrammi põhimõtteid (Murrik & Põldaru 2011).

Allikad:

Durrant, J., E. (2010). *Positive Discipline in Everyday Teaching: Guidelines for Educator*. Save the Children.

<http://seap.savethechildren.se/Global/scs/SEAP/publication/publication%20pdf/Education/Positive%20Discipline%20Everyday%20Teaching%20FINAL.pdf>

http://seap.savethechildren.se/Global/scs/SEAP/publication/publication%20pdf/Education/Primer_PD_in_Everyday_Teaching%28final%29.pdf

Gordon, T. (2003). *Tark lapsevanem*. Väike Vanker

Gordon, Th. (2006). *Õpetajate kool*. Väike Vanker

Kalkun, M. (2009). Riiklik laste- ja perepoliitika – tänane seis ja tulevikusuunad. Sotsiaalministeerium.

http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/sooline_v6/vanemaharidus/IV_ymarl/Laste_ja_peredega_tegelevate_organisatsioonide_vastuvott_4_detsembril_2009.pdf

Murrik, P., Põldaru, A. (2011). *Gordoni perekooli kursuse vajalikkusest lasteaiaõpetajate koolituses*. Kvalifikatsioonikursuse lõputöö.

Soonets, R., Loko, J., Roomeldi, M. jt. (1997). *Lapse väärkohtlemine*. Tartu