

Vaimse tervise toetamine koolikeskkonnas. ATH



koolitused

Elisabeth Vardja-Kangur
koolitus@1way.ee

Enamlevinud vaimse tervise väljakutsed

- Õpiraskused (nt düsgraafia, düsleksia, düskalkuulia)
- Andekus (eri- ja üldandekus)
- Ärevus (üldine ja sotsiaalne, paanikahäired jne)
- Aktiivsus– ja tähelepanuhäire
- Pervasiivsed arenguhäired (suhtlemisoskused, rigiidsus jne)
- Meeleoluhäired (depressioon, stress, suitsidaalsus jne)
- Söömishäired (anoreksia, buliimia jne)
- Obsessiiv-kompulsiivne häire (kehadüsmorfia jne)
- Käitumishäired (koolist eemalejäämine, antisotsiaalne käitumine jne)



Aktiivsus- ja tähelepanuhäire õpilastel

- Keskendumisraskused
- Hüperaktiivsus
- Impulsiivus

Toetamine:

- Reeglid (visualiseerituna)
- Tunni kava tahvlil
- "Tükeldatud" tekstid/ülesanded
- Istekoht klassis
- Kohene tagasiside (stop-märk, puudutus vms)



Aktiivsus- ja tähelepanuhäire täiskasvanutel

- Keskendumisraskused
- Hüperaktiivsus
- Impulsiivus
- Emotsioonide kontroll
- Sotsiaalsed suhted
- Kõrged ootused ja ebaõnnestumine



koolitused

Vaimse tervise murede märkamine

- Muutused!
- Pidev väsimus
- Kurvameelsus
- Tunnis mitte kaasategemine
- Ärrituvus
- Intensiivsed reaktsioonid
- Ootamatu langus õpitulemustes
- Õppetööst eemalejäämine jne
- Kaardistamine!



koolitused

Sekkumine

- Õpetaja roll?
- Tunda huvi
- Koolipsühholoog/klassijuhataja/HEV-koordinaator, õppejuht vms
- Lapsevanemad
- 1226 – Koolipsühholoogide infotelefon
- 11611 – Lasteabi



koolitused

Toetamine ja ennetamine

- Sotsiaalsete oskuste arendamine
- Meeskonnatunde loomine
- Vaimse tervise esmaabi (vitamiinid: uni, füüsiline aktiivsus, toitumine, sotsiaalsed suhted, positiivsed emotsioonid)



koolitused

