



Mõtted: Lastekaitse Liidu lapse õiguste saadikud vanuses 14–17

Mida vajavad noored koolikeskkonnas vaimse tervise toetamise jaoks?

1 Õpikoormus, hinded ja puhkus

■ Noorte tähelepanekud

- Kõige sagedamini tõsteti esile suurt õpikoormust, kontrolltööde ja kodutööde kuhjumist.
- Korduvalt mainiti vähest puhke- ja vaba aega, hinnete survet ning teistega võrdlemist.
- Kontrolltööde kuhjumine, kõrged ootused ja negatiivne tagasiside võivad tekitada ärevust ka hästi õppivates noortes.
- Noored rõhutavad, et heade hinnete olemasolu ei tähenda automaatselt head enesetunnet.

■ Ettepanekud koolidele

- Koordineerida kontrolltööde ajastust ja vähendada tööde kuhjumist.
- Vaadata üle kodutööde maht ning jätta koolipäeva piisavalt puhkeaega.
- Pakkuda pikemaid või sisukamaid vahetunde, vajadusel lühemaid koolipäevi.
- Märgata ülekoormust ja motivatsioonilangust, mitte tõlgendada seda kohe laiskusena.
- Arvestada, et noortel on kohustusi, huvisid ja suhteid ka väljaspool kooli.

□ Vajalikud materjalid

- Praktiline juhend „Kuidas päriselt puhata, kui kohustusi on palju?”
- Ülekoormuse ja läbipõlemise varajaste märkide meelepea.
- Ajaplaneerimise, piiride seadmise ja „ei” ütlemise tööleht.
- Juhend õpetajatele õpikoormuse ja hindamissurve märkamiseks.



2 Turvaline suhtlus, kiusamine ja märkamine

■ Noorte tähelepanekud

- Kõige enam toodi välja kiusamist ja tõrjutust ning keerulisi suhteid klassikaaslastega.
- Tõrjutus võib väljenduda vaikse kõrvalejäämise, üksiolemise, pilkude, hoiakute või veebikiusamisena.
- Noored kirjeldavad olukordi, kus mure jääb täiskasvanutele märkamatuks, sest kodus öeldakse, et koolipäev läks hästi.
- Mõne vastaja hinnangul võib õpetaja kriitiline või üleolev suhtlus suurendada ärevust ja vähendada õpimotivatsiooni.

■ Ettepanekud koolidele

- Luua keskkond, kus õpilasel on turvaline oma muredest rääkida.
- Suurendada õpilaste ja õpetajate vahelist dialoogi ning kasutada toetavat tagasisidet.
- Märgata vaikset tõrjutust, veebikiusamist ja järske muutusi õpilase käitumises või õpitulemustes.
- Kasutada klassijuhatajatunde suhete, märkamise ja vastastikuse toetamise arendamiseks.
- Küsida sisendit nii aktiivsetelt kui ka vähem nähtavatelt noortelt.

□ Vajalikud materjalid

- Juhend „Kuidas märgata sõpra, kellel on raske?“
- Õpetaja meelespea varjatud tõrjutuse ja vaimse kiusamise märkamiseks.
- Näited toetavast tagasisidest ja vestluse alustamisest.
- Noortele arusaadav abi otsimise teekond, sealhulgas selgitus konfidentsiaalsusest.

3 Kooli füüsiline keskkond, liikumine ja toitumine

■ Noorte tähelepanekud

- Kooli ruumilahendus, müra ja puhkekohtade puudumine mõjutavad noorte võimalust taastuda.
- Liikumine võiks pakkuda rõõmu, mitte tekitada võrdlemise või hinnete tõttu lisasurvet.
- Puhkamiseks ja suhtlemiseks sobivaid kohti napib; ühe vastaja sõnul jääb vahel ainsaks omaette olemise kohaks tualett.



■ Ettepanekud koolidele

- Luua vaiksed puhkenurgad või -ruumid mugavate istekohtade, raamatute ja rahuliku õhkkonnaga.
- Kujundada avatud ja meeldivad suhtlemisalad.
- Pakkuda liikumispause, õuevahetunde, õpilaste algatatud mängu ja turniire.
- Muuta kehaline kasvatus kaasavamaks: võrrelda edenemist pigem õpilase enda varasema tasemega.
- Tagada kättesaadav joogivesi ja võimaluse korral tervislikud vahepalad.
- Pakkuda taskukohaseid liikumis- ja huvitegevuse võimalusi.
- Pöörata tähelepanu suitsetamise ja veipimise probleemile kooli tualettides ning riietusruumides.

□ Vajalikud materjalid

- Ideepank „Milline on puhkust ja liikumist toetav kooliruum?“
- Lühikesed liikumispauside ideed eri vanuses õpilastele.
- Praktilised nõuanded une, toitumise ja liikumise ühendamiseks koolipäevaga.

4 Digistress ja klassivestlused

■ Noorte tähelepanekud

- Klassivestlused võivad hoida kooliga seotud pinget üleval ka õhtul: kontrolltöö küsimused, pidevad teavitused ja vaidlused.
- Noored soovivad, et oluline kooliinfo ei sõltuks hilisõhtusest vestluses osalemisest.
- Üks vastaja kirjeldas, et koolipäevane telefonipiirang soodustas alguses puhkust, suhtlemist ja liikumist; see on üksik kogemus, mitte kõigi noorte ühine seisukoht.

■ Ettepanekud koolidele ja klassidele

- Sõnastada koos õpilastega klassivestluse kokkulepped, sh suhtlusajad ja vaidluste lahendamine.
- Leppida kokku ametlik kanal olulise kooliinfo jagamiseks.
- Õpetada teavituste vaigistamist ja õigust mitte olla pidevalt kättesaadav.
- Anda õpetajatele juhised klassivestlustes tekkivate probleemide märkamiseks.
- Arutada noortega digipiiranguid ja nende põhjuseid, mitte piirduda üksnes keeldudega.

□ Vajalikud materjalid

- Kopeeritav klassivestluse kokkulepete näidis.
- Lühivideo „Mida teha, kui klassivestlus ei lase õhtul puhata?“
- Digistressi ja teavituste haldamise meespea.
- Juhend õpetajatele veebikiusamise ja klassivestluse konfliktide märkamiseks.



5 Abi otsimine ja vaimse tervise alane kirjaoskus

■ Noorte tähelepanekud

- Noored soovivad praktilisi juhiseid ärevuse, koolistressi, väsimuse ja ülekoormusega toimetulekuks.
- Oluliseks peetakse selgitust, millal saab ise midagi ette võtta ja millal pöörduda spetsialisti poole.
- Üks vastaja väljendas muret koolipsühholoogile räägitu privaatsuse pärast; oluline on selgitada noortele usaldus- ja teavitamiskohustuse piire.
- Mainiti ka enesevigastamise ja suitsiidikäitumise ennetamise vajadust; see teema vajab asjatundlikku, turvalist käsitlust.

□ Vajalikud materjalid

- Samm-sammuline juhend „Kelle poole pöörduda, kui mul on raske?”
- Praktiline ärevuse ja koolistressiga toimetuleku juhend.
- Selgitus, mida koolipsühholoog teeb ja millal peab ta infot edasi andma.
- Eakohased materjalid sõbra toetamiseks ja täiskasvanu abi kaasamiseks.
- Ohutu ja spetsialistidega koostatud enesevigastamise ennetuse ning kriisiabi teave.

6 Konkreetsete materjalide prioriteedid

Teemad on järjestatud: kõige sagedamini soovitud teemad on eespool.

- 1 Ärevuse ja koolistressiga toimetulek.
- 2 Keha ja vaimu ülekoormuse märkamine.
- 3 Puhkamine suure kohustuste hulga juures.
- 4 Uni ja uneharjumused.
- 5 Välimuse ja kehakuvandiga seotud surve.
- 6 Õppimise, trenni, sõprade ja puhkuse ühildamine.
- 7 Abi küsimine halva enesetunde korral.
- 8 Toitumine koolipäeva jooksul.
- 9 Pikast ekraaniajast tingitud väsimuse vähendamine.
- 10 Liikumine ilma saavutussurveta.

7 Noorte sõnumid täiskasvanutele

Tsitaadid on esitatud muutmata kujul.

„Noortele ei tohiks kunagi öelda: aga sul ju ei ole probleeme su hinded on korras.”

„Kõige tähtsam on turvalise keskkonna loomine, kus noor tahab oma muresid jagada.”

„Noored on ka inimesed ja meil on vaja ka puhkust koolist ja tööst.”

„Kõik on kinni noorte endi kuulamises – tuleb vaid neilt küsida.”

„Vaimsest tervisest tühja jutu puhumine ei ole lahendus.”