

90 noort jagasid mõtteid vaimse tervise teemadel

TS

Triin Sooäär

Lapse õiguste saadikute mentor

90

Eesti last said 2024. aastal avaldada oma arvamust vaimse tervise teemal

90 Eesti last said 2024. aastal National Eurochild Foorumi raames võimaluse avaldada oma arvamust vaimse tervise teemal. Iga lapse hääli sai kuuldavaks läbi erinevate kaasamise formaatide ehk seminarist kuni koolitusteni.

Konsultatsioone viidi läbi nii lapse õiguste seminaril kui ka lapse õiguste ABC videokoolitustel, kus noored vanuses 11–17 said kõik anda sisendit arutelude, visuaalsete kunstimeetodite ja erinevate kaasavate ülesannete vormis, et noortel jääks võimalikult positiivne kogemus oma arvamuse avaldamisest. Nüüd soovitame võtta tassikese teed ja anname kirjasule hoopiski noortele üle – jagame nende mõtteid, mis on sedavõrd sisulised, hoolivad ja eeskujuks.

1

Mis on vaimne tervis?

„Vaimne tervis tähendab sinu sees olevat vaimu, kuidas on hea mõelda ja millisel viisil. Hea vaimse tervise moodustavad hea tervis, hea mõtlemine, positiivsus, sõbrad, keskkond ja pere. Vaimsel ja füüsilisel tervisel saab teha vahet nii, et füüsiline on see, kuidas end näed. Vaimne on tunne. Vaimne ja füüsiline tervis käivad käsikäes, mõjutades-aidates üksteist. Laste ning täiskasvanute vaimse tervise väljakutsed on erinevad elukogemuse tõttu.“

Tüdrukud, 15, 11, 11 ja 13

„Sul on head emotsioonid.“

Poiss, 12

„Ajuline heaolu.“

Poiss, 13

„See tähendab seda: tunded, stress, depressioon ja armastus.“

Poiss, 12

„Inimese heaolu.“

Tüdruk, 12

„Kuidas inimene näeb ennast ja suhtub teistesse.“

Tüdruk, 15

2 Mis mõjutab lapse vaimset tervist?

„Lapsel võib olla hea vaimne tervis tänu sõpradele, kuid halb koolist ning kiusajatest tulenevalt. Ohustada võib see, kui pole tugiisikut, kellega rääkida. Lisaks perekonna probleemid. Positiivselt võib mõjutada, kui sa teed asju, mis Sulle meeldivad. Negatiivselt aga vägivaldne kodu.“

Tüdrukud, 16, 12, 12, 15 ja 12

3 Kes on laste jaoks usaldusisik? Miks on oluline tunda end turvaliselt?

„Ta on mu kasuisa, kes annab palju tarkus ja kuidas õigesti mõelda. Mure jagamisel püüavad teised mind selles olukorras aidata. Mul on üks koht, kuhu minna, kui on emaga suhted halvad.“

Poiss, 13

„Saan usaldada oma häid sõpru/pere, kuna nad usaldavad mind ning pole kunagi midagi välja rääkinud. Nad on mulle toeks ja aitavad, kui mul on abi vaja. Nad võivad reageerida üllatunult, positiivselt vms. See oleneb täielikult olukorrast. Mulle meeldib käia sõpradega jalutamas ja rääkida lihtsalt juttu «Kuidas läheb? Kas vahepeal on midagi juhtunud?».“

Tüdruk, 14

„Kõige rohkem usaldan oma sõpru, sest neil on endal tihti sarnased tunded ning nad mõistavad mind kõige paremini. On teemasid, millest saan rääkida emaga, kuid mitte alati ja kõigest. Teemad surutakse alla ja ignoreeritakse (nt lapsevanemad), minu vanused reageerivad arusaadavamalt – regeerivad ja võimalusel pakuvad lahendusi. Pigem tahan teemasid arutada kuskil, kus keegi, kes mind tunneb, ei saa seda kuulda. Tahan oma tundeid jagada vaid kindlate inimestega, et need ei leviks.“

Tüdruk, 16

4 Mida teed, kui Sul ei ole kellegagi koolist oma mure jagada?

„Hingan.“

Tüdruk, 11

„Ei tee midagi.“

Tüdruk, 15

„Olen üksi.“

Tüdruk, 15

„Räägin kooliväliste inimestega.“

Tüdruk, 16

„Hoian endale.“

Tüdruk, 15

„Otsin erinevaid värve, et mõtteid mujale saada.“

Tüdruk, 13

5 Kuidas saavad vanemad toetada lapse vaimset tervist?

„Küsivad lapselt tunnete kohta.“

Tüdruk, 12

„Küsida, kuidas tal läks iga päev.“

Tüdruk, 13

„Nad teavad sind rohkem ja lahendavad probleeme.“

Poiss, 13

„Aidata muredega ja jalutamas käimine.“

Tüdruk, 12

„Toeta meid.“

Poiss, 13

6

Kuidas saavad lapsed ise hoolitseda oma vaimse tervise eest?

Piisav uni

55

Oma tunnetest rääkimine inimesele, kes on usaldusväärne

51

Abi otsimine, kui on raske

50

Hobidega tegelemine

44

Regulaarne liikumine

41

Vastanute arv, kokku osales 90 noort

7

Mida sooviksid öelda seadusloojatele, vanematele jne?

„Austada lapsi, kaitsta. Võtaks Riigikokku ühe lapse, kes saaks rääkida, mis lastel puudub.“

Poiss, 12

„Laste vaimse tervise hoidmiseks tuleb alustada vanematest. Koolitada neid, kuidas olla toetavad lapsevanem. Vajadusel pereteraapiaga tegeleda, sest vanemate halb vaimne tervis mõjub nende lastele edasi.“

Tüdruk, 15

„Koolid peaksid korraldama iga aastaseid (võimalusel tihedamini) kokkusaamisi vaimse tervise spetsialistide ja õpilasega. Kui toimuvad arenguveestlused klassijuhataja, siis miks mitte vaimse tervise spetsialistiga?“

Tüdruk, 16

„Peaks pöörama rohkem tähelepanu sellele, kuidas lapsed ennast tunnevad ja tuleks teha selliseid päevi, kus saavad lapsed lõbutseda ja teha asju, mis neile meeldivad.“

Tüdruk, 12

„Teeks iga koolikiusamise vastaseks koolis.“

Poiss, 13

„Kooli ja hobide suhet kuidagi parandada, kui mõni laps on nt oma spordis hea võib tal koolis raskeks minna nii ajaliselt kui ka muudel viisidel.“

Tüdruk, 14

Toetaksin neid igas võimaluses, sest lapsed on meie tulevik.

”

Tüdruk, 13

Vaata lisaks:

<https://markalast.ee/2024/12/31/90-noort-jagasisid-motteid-vaimse-tervise-teemadel/>