

## **ABIKS ÕPETAJALE**

### **Kellel on kõige rohkem abi vaja?**

Allpool kirjeldatud tundemärgid võivad viidata sellele, et laps vajab suuremat abi:

- Laps tõmbub eemale nii sõpradest kui täiskasvanutest.
- Lapse käitumine muutub tundmatuseni ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks, ta provotseerib kaklusi
- Laps on muutunud ülitundlikuks ümbritseva suhtes ja kõrgeenenud valvsusega.
- Laps reageerib tugeva enesesüüdistusega.
- Õppeedukus langeb märgatavalt.
- Järelreaktsioonid on tugevad ja püsivad.
- Pikema aja jooksul jätkab laps kõige vältimist või mõtleb pidevalt juhtunule
- Laps käitub nii nagu ei kardaks ta enam kedagi ega midagi (ja ohu olukorras, käitub ebasobivalt, räägib, et miski siin ilmas ei hirmuta teda enam)
- Laps kaldub sattuma õnnetustesse, võttes riske, millest varem hoidus, paneb end eluohtlikesse olukordadesse, räägib iseenda vigastamisest või enesetapust.
- Laps loob tulevikust pessimistliku pildi, tal on kadumas võime ületada muid igapäevaelu raskusi, kadumas on lootus ja vajadus hästi hakkama saada

Kuna mitmed neist faktoreist esinevad sageli samaaegselt, on üsna kerge avastada, kellel õpilastest on enim abi vaja. Palju keerulisem on lugu vaiksete õpilastega, kes ei näita välja, kui raske neil on, ning õpilastega, kel tekib üha suurem foobia (väldivad kõike, mis meenutab juhtunut), kuid kes ei näi kannatavat, kuna nad on õppinud väga hästi olukordi vältima. Nende strateegia kulutab rohkelt vaimset energiat, mille tulemuseks on ebaefektiivne koolitöö. Õpilase koolikäitumise hindamine on seega oluline selleks, et selgitada lisaabi vajadus.

Vaiksed õpilased ning õpilased, kel on foobiad, kannatavad sageli uneprobleemide all, mis omakorda viib rohkemate puudumisteni. Koostöös koduga on võimalik raskusi varakult avastada ning neile abi leida. Vaja on ka õpetajapoolset tähelepanelikkust, et õpilase probleem nähtavaks saaks.

Õpilasi tuleb jälgida erilise tähelepanelikkusega peale kriisijuhtumit, kui esinevad riskifaktorid:

#### **Juhtunu asjaolud (traumaatilised mõjutajad)**

- füüsiline vigastus ja/või oht oma elule
- vägivaldse surma tunnistaja
- äärmine abitus ohuolukorras
- vägivaldne või ootamatult dramaatiline surmajuhtum
- vastutus juhtunu eest

#### **Isiksus ja varasemad elukriisid**

- varem ängistus ja/või masendus
- kinnisus
- läbitöötamata kriisid/traumad

#### **Keskkonna mõjutegurid**

- nõrk sotsiaalne võrgustik
- puudulik kodune suhtlemine ja avatus
- perekonna- ning koolipoolne reaktsioonide mitteaktsepteerimine
- ükskõikne koolikeskkond
- sõprade vähesus
- teisejärgulised traumad
- raske eluolukord

Kooliõde või -psühholoog, kes täiendab oma teadmisi kriisipsühholoogia alal, võib nõustada õpetajaid seisukoha võtmisel, milline reaktsioonide ja raskuste intensiivsus ning kestvus tingivad vajaduse psühholoogilise lisaabi järele.

### **Klassivestlus juhtunu järel**

Klassivestlus peaks jälgima õpilaste vajadusi. Klassivestlus on kasulik, sest annab õpilastele võimalus sõnastada endaga toimuvat, reaktsioone normaliseerida, saavutada ühtne arusaam juhtumi kohta ja mis saab edasi, aitab üksteist toetada, aitab leida koos sobivaid toimetulekuvise, julgustab otsima abi koolist, kodunt ja vajadusel spetsialistidelt. Kasutada võib täiendavaid tegevusi (joonistamine, esseed, näited raamatutest, filmidest). Peale tundi sobivad ühistegevused koos klassiga.

Juhiseid õpetajale klassivestluse läbiviimiseks:

- Taasta rahulik olek (hinga välja!), oma tundeid pole sellegipoolest vaja peita.
- Käi läbi faktid juhtunu kohta ja lõpeta kuulujutud.
- Ole aus, kuid piira informatsiooni hulka (hoidu detailidest).
- Rääkides kasuta lihtsaid sõnu.
- Käi koos õpilastega läbi vahetud reaktsioonid.
- Rõhuta, et kõik reaktsioonid on sellises olukorras tavalised ja normaalsed – ka see, et ei tunnegi midagi, juhi tähelepanu nende sarnasustele (võid kasutada käetõstmist: kellel veel?).
- Julgusta õpilasi oma reaktsioone väljendama ja vastastikku üksteist toetama.
- Toeta õpilasi rääkimisel ja üksteise kuulamisel. Arutage koos, mis mõtteid juhtunu tekitab. Mõnikord aitab vestlust edendada, kui küsida: „Mis oli kõige halvem või kõige hirmsam?“.
- Abi on meenutamises: „Milline inimene ta oli?“. Sellest võib rääkida või kirjutada/ joonistada.
- Arutage viiside üle, kuidas ennast aidata (õpeta eneseabivõtteid trauma korral) ja teisi märgata/ toetada, kaastunde avaldamist, matustel käitumist, suhtlemist meediaga.
- Anna teada, et juhtunu tõttu võivad meelde tulla ja häirima hakata ka varasemad halvad mälestused.
- Julgusta õpilasi arutama oma reaktsioone vanematega/ peredega.
- Informeerige edasise abi võimalustest.
- Hea on lõpetada vestlus ühise tegevusega.
- Mõnede õpilastega räägi individuaalselt.
- Püüa olla õpilastele kättesaadav ka pärast juhtunut.

Klassivestluse läbiviimisest tuleks suhtuda äärmise tähelepanuga, kui:

- klassis on akuutsed konfliktid ja usalduskriis,
- õpilaste vajadused juhtunuga seoses on äärmiselt erinevad, vastuolulised.

Individuaalselt või väiksemas grupis võiks rääkida õpilastega:

- kes on olnud juhtunu pealtnägijaks (nende kirjeldused võivad mõjuda traumeerivalt ülejäänutele),
- kes said juhtunus tõsiselt vigi,
- kelle elus on varem olnud traumaatilisi juhtumeid, eriti hiljuti,
- kes on muul põhjusel äärmiselt tundlikud (nt. ebasoodsad pereolud, vaimse tervise probleemid).