

KANGELASTE KASVATAMINE

Kuidas märgata ja mõista lapse hingevalu?
Mida teha, kui väikesel on valus aga puhuda pole kuhugi?
Kuidas ennetada tulevaste eluraskuste kahjustusi?

Daniel Soomer

psühholoog, perenõustaja, koolitaja

daniel@peaasi.ee



peaasi.ee

Mis on vaimne tervis?

Healuseisund, milles inimene realiseerib oma **võimeid**, tuleb toime **igapäevase elu** pingetega, suudab **töötada** tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma **panuse ühiskonna** heaks.

(Maailma Terviseorganisatsioon)

Negatiivne vaimne tervis:

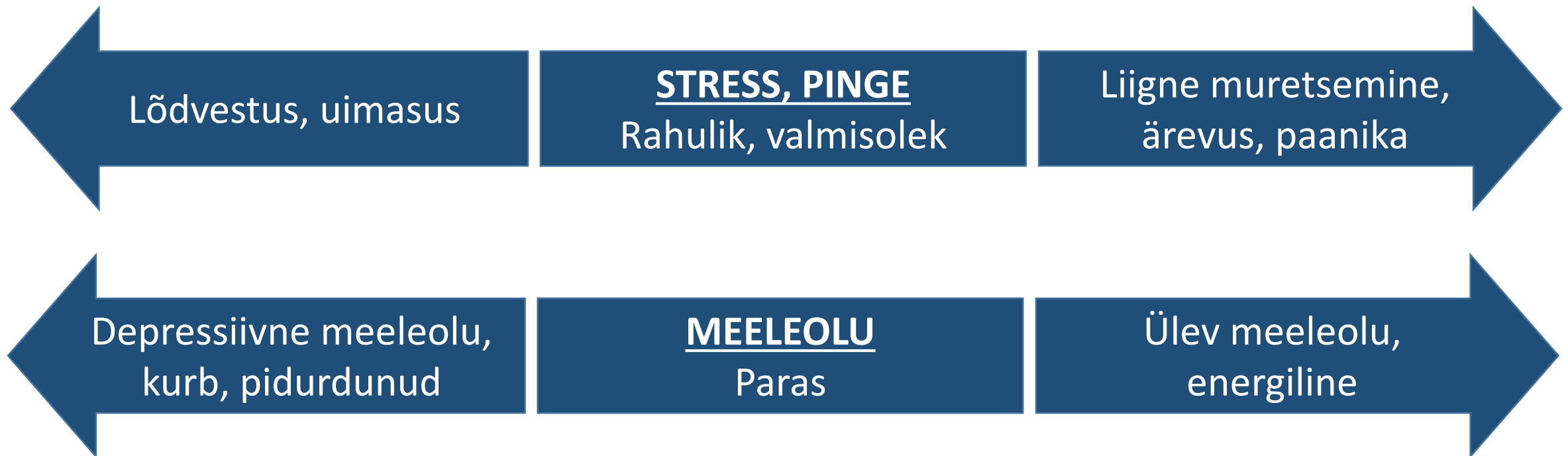
Psüühikahäired, vaimse tervise probleemid, ja märgid neist.

Kuidas me:
MÕTLEME,
TUNNEME,
ELUGA TOIME
TULEME

Psüühikahäired

... ei esine – ON / EI OLE,

vaid – erinevad omadused, mida saab vaadata skaalade abil:



Väga hajus tähelepanu,
keskendumisraskused

TÄHELEPANU
Paras, püsiv

Liigselt teravdunud
tähelepanu

Liiga aeglustunud,
laialivalguv

MÕTLEMINE
Selge, paras mõtete voog

Väga segased ja kiired
mõtted

Väga suured raskused
suhtlemisel

SUHTLEMINE
Tavaline, mõni takistus

Osav ja hästi kohanev
suhtlemine

Psüühikahäired

Põhjused võivad olla:

- Kaasasündinud – bioloogiline haavatavus (geenid, pärilik)
- Keskkond ja elusündmused (inimesed, elukeskkond, majanduslik, suhted, traumad, ...)
- Stress

Kui palju on vaimset tervist?

25-40% inimestest – elu jooksul mõni psüühikahäire (*WHO, NIMH*)

Psüühikahäireted avalduvad esmakordselt:

- **enne 14. eluaastat – 50 %**
- enne 24. eluaastat – 66 %

Teismelistel esineb psüühikahäireid 22 %

(11% meeleoluhäired, 8% ärevushäired, 10% käitumishäire)

11–15 a õpilaste vaimne tervis

5 tervisekaebust
(üle ühe korra nädalas)

	Poisid	Tüdrukud
Ärrituvus ja halb tuju	43 %	43 %
Närvilisus	38 %	40 %
Kurvameelsus	28 %	46 %
Uinumisraskused	36 %	38 %
Peavalu	32 %	37 %

11–15 a õpilaste vaimne tervis

Depressiooni sümptomid (viimase aasta jooksul): 23 % poistest
37 % tüdrukutest

Uinumisraskused (vähemalt korra nädalas): 18% õpilastest

Kanepit on proovinud 15-aastastest: 29 % poistest
20 % tüdrukutest

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (Aasvee & Rahno 2015)

Väljapoole: Käitumisprobleem

- **Probleem** – erinevates keskkondades, sage, varieeruv, varase algusega
- **Käitumishäire** – pidevalt ei õnnestu kontrollida sotsiaalselt aktsepteeritavates raamides
- **3 kattuvat valdkonda** – mitteallumine, agressiivsus ja antisotsiaalne käitumine (kahjustab teiste õigusi, vara või keha). Märkimisväärne kahjustus sotsiaalses ja akadeemilises funktsioneerimises
- **Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH, ADHD)** – raskusi keskendumisega, normaalse aktiivsuse säilitamisega → õppimisega, korrale allumisega

Sissepooles: Tundeelu häired

Depressioon

- Esineb igas eas – alates väikelapsest vanurini.
- Põhilised sümptomid sarnased. Osad vanusega erinevad

Väike- ja eelkooliealiste laste depressioon

Tunnused:

- valulik või kurb näoilme,
- söögiisu puudumine ja kehakaalu vähenemine,
- hirmud,
- ärevus,
- unehäired,
- aeglustunud motoorsed reaktsioonid,
- mõned autismile sarnased tunnused,
- psühhomotoorne rahutus,
- keskendumisraskused ja kiire väsimine,
- mänguline tühjus,
- suutmatus loovalt mängida.

Depressioonile omane infotöötlus

Täiskasvanutega sarnane.

Depressioonis omistatakse **ebaõnnestumisi**:

- sisemistele põhjustele (*olen saamatu*)
- stabiilsetele põhjustele (*mul läheb koguaeg halvasti*)
- üldistele põhjustele (*ma ei suuda endaga toimuvat kontrollida ja halvad asjad korduvad ikka jälle ja jälle*)

Depressioonile omane infotöötlus

Omased mõtlemisvead:

- liigne üldistamine (*kõik, mis ma teen, läheb viltu*)
- valikuline üldistamine (*tervet päeva kokkuvõttes keskendutakse ühele negatiivsele hetkele*)
- must-valge arutlemine (*kui ma ei võida, siis pole mõtet osaleda*)
- personaliseerimine (*õpetaja tõstab häält – järelikut tegin midagi valesti*)
- mõtete lugemine (*teised ei taha minuga mängida*)

Hirmud

Probleemiks siis kui hirmud on:

- liiga intensiivsed
- fikseerunud mingile kindlale objektile ja ebatavalised
- segavad igapäevast toimetulekut

Mida märgata?

- Sekku, kui märkad:

- muutuseid meeleolus (kergesti ärritumine, kurvameelsus, apaatsus),
- ärevuse ja pinget ilminguid (nt kõhuvalu kaebus),
- toitumise ja välimuse kõrvalekaldeid (nt isutus, puhtuse puudujäägid),
- probleeme või eripärasid suhtlemisel (kiusamine, omaette hoidmine, ei mõista nalja, ei loo silmsidet, teistega võrreldes veider käitumine),
 - ebatavalisi mängu elemente (nt seksuaalsed või väga agressiivsed mänguteemad),
 - arengulist mahajäämust (nt kõne, mäng)

Märkamine – kuidas hinnata tõsidust?

- Muutus võrreldes varasemaga ning võrreldes tavapärasega. Kui tavaline see on?
- Kestvus – kui kaua on kestnud?
- Kus väljendub ja mis määral – toimetulek koolis/lasteaias, kodus ja väljaspool?
- Pere ja kodu toetus – on olemas või puudub?

Abivõimalused tundeelu probleemidega

- Aitan näha seost – **mõtete** ja **tunnete**, **tunnete** ja **käitumise** vahel
- Õpetan emotsioone väljendavat sõnavara
- Õpetan probleemilahendusoskusi
- Õpetan sotsiaalseid oskusi (*nt rollimängud: enda tutvustamine, teisega suhtlemise alustamine, vestluse ülevalhoidmine, silmside jms*)

Kuidas hoida?

- märka lapse sobivat käitumist ja anna ka lapsele teada, et seda märkasid
- kiida julgesti, alati ei ole selleks tarvis täiuslikku käitumist
- anna erinimelisi ja erilisi kiitusi
- tunnusta pilkkontakti, naeratuse ja entusiasmiga
- kiida teiste inimeste ees
- kiida ilma sarkasmita
- näita ette, kuidas ennast kiita



Vaimse tervise kasvatamine

- Lapse elab **siin ja olevikus** – olen temaga koos selles
- **Koostöö vanematega** – ERITI kui see on ebameeldiv
- Enne **vaimne tervis ja sotsiaalsed/emotsionaalsed oskused**, seejärel akadeemilised jm arengueesmärgid

- Enda suhtlemisoskustesse investeerimine:
 - Millal kuulata ja millal kehtestada?
 - Kuulan nii, et laps tunneb end mõistetuna?
 - Kehtestan end nii, et suhe säilib ja saavutan soovitu?
- ... ja lähen räägin lapsevanemaga, kolleegiga, ja muidugi lapsega.

Vaimse tervise kasvatamine

Lapse ümber olevad **täiskasvanud** on hea vaimse tervisega

= **Lapse parim vaimne tervis**

Tõhusaim pikaajaline laste eest hoolitsemise viis on enda vaimse tervise ja suhtlemisoskuste arendamine.

Täiendav abi

- **RÄÄGIME LASTEST** (Let's Talk About Children) – peaasi@peaasi.ee
- Peaasi.ee – vaimse tervise info + e-nõustamine
- **KIUSAMISEST VABAKS** – Lastekaitse Liit (lillad mõmmid)
- **KIVA** koolikiusamise vastane programm
- **VEPA** käitumisoskuste mäng – Terveise Arengu Instituut
- **GORDONI PEREKOOL** – suhtlemisoskused, Perekeskus Sina ja Mina
- **IMELISED AASTAD** – vanemlusprogramm, Terveise Arengu Instituut

Täiendav abi

- Peaasi.ee – vaimse tervise info + e-nõustamine
- www.lahendus.net – psühholoogide jm spetsialistide andmebaas
- www.enesetunne.ee
- koolipsühholoog
- Rajaleidja keskused www.rajaleidja.ee
- www.amor.ee – Eesti Seksuaaltervise Liit

Tallinnas:

- Tallinna Laste Vaimse Tervise Keskus www.lastehaigla.ee
- SA PERH Psühhiaatriakliinik www.regionaalhaigla.ee

Noorte vaimse tervise portaal



peaasi.ee
Pole hullu!

Daniel Soomer

psühholoog, perenõustaja, koolitaja

daniel@peaasi.ee