

## **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 tundmatuseks ja on seda pikema aja vältel, näiteks on käitumine muutunud väljakutsuvaks ja agressiivseks, ta provotseerib kaklusi
- Laps on muutunud ülitundlikuks ümbritseva suhtes ja kõrgeks muutunud 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 puudumiseni. 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 intentsiivsus ning kestvus tingivad vajaduse psühholoogilise lisaabi järele.