

# KOOLILASTE JA NOORTE VAIMNE TERVIS

Käesolev materjal on koostatud noorte vaimse tervise portaali **Peaasi.ee** alajaotusest **NIPID**. Materjal on koostatud MTÜ Peaasjad ja Eesti Õpetajate Liidu koostöös. Portaali arendus on toetatud Norra rahastuse toel, koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga.



**peaasi.ee**



**EESTI ÕPETAJATE LIIT**  
ESTONIAN TEACHERS ASSOCIATION



SOTSIAALMINISTEERIUM

## Sisu ülevaade:

- Mis on vaimse tervise puhul olulised aspektid, mida märgata?
- Mida saab teha õpetaja, kui ta märkab õpilase muutunud käitumist?
- Räägi lapsega
- Räägi kolleegiga
- Räägi lapsevanemaga
- Nõuanded õpetaja töö kergendamiseks lastega, kel on raskusi keskendumise ja suhtlemisega
- Nõuanded õpetaja töö kergendamiseks lastega, kui tuleb ette agressiivset käitumist
- Kuidas aidata pinget ja ärevust õpilast?
- Vaimse tervise tugivõrgustik



**peaasi.ee**

---

---

## MIDA SAAB TEHA ÕPETAJA, KUI TA MÄRKAB ÕPILASE MUUTUNUD KÄITUMIST?

### Kas olukord on ohtlik?

Ohtlik olukord on selline, kus inimene on ennast või kedagi teist vigastanud või avaldanud mõtteid või plaane endale või teistele viga tegemiseks. Samuti on tegemist ohtlik olukorraga, kui inimesele on viga tehtud füüsilise väärkohtlemise, hooletusse jätmise, hirmutamise või seksuaalse väärkohtlemise näol.

JAH

Kui oht on hetkeolukorras, siis helista kohe **112**. Kutsu appi mõni kolleeg või teine õpilane. Ära jäta üksinda noort inimest, kes võib endale viga teha.

Kui oht võib avalduda kodus või mõnes muus olukorras, siis tuleb kaasata kohalik lastekaitse töötaja või helistada lasteabi telefonile **116111**.

EI

Räägi lapsega

---

---

## RÄÄGI LAPSEGA



peaasi.ee

## *Kuidas lapsega/noorega rääkida?*

**Miks räägid? Mõttele see ise läbi ja anna ka noorele teada!** Oluline oleks noorele teada anda, miks teda vestlema kutsud. Hea on tuua võimalikult konkreetselt välja, mida oled märganud või mis muret teeb. Anna teada, millised võimalused on sul abiks olla. Arvesta, et vaimse tervise teemad võivad valmistada piinlikkust, seetõttu tuleb võtta nende käsitlemisel eriti julgustav, lugupidav ning tundlik hoiak. Tüüpiliselt saab eesmärgiks olla probleemi lähem määratlemine ning vajadusel edasise abi otsimise soodustamine.

**Arvesta, et vahel ongi eesmärgiks märkamine ja küsimine.** Kui tegemist ei ole otsese ohuga, peame austama noore inimese õigust vaikida. Isegi kui noor ei soovi vastata ja lähemalt rääkida, on küsimine ja rääkimise võimaluse pakkumine väga oluline ning võib positiivsele muutusele kaasa aidata.

**Aeg ja koht.** Oluline on leida vestluseks sobiv aeg, veenduda, et nii endal kui vestluspartneril on vestluseks piisavalt aega ning ei ole vaja kohe edasi tormata. Oluline on leida vestluseks koht, kus teid ei häirita ning saab mugavalt teineteise vastas istet võtta.

**Küsi avatud küsimusi.** Katsu sõnastada küsimused hoiakuga, et oled valmis noort ära kuulama ning ei ole juba ette otsustanud, millega tegu on. Küsi avatud küsimusi. Kui noor inimene ei ole väga avatud kõnelema, küsi näiteks: „Räägi lähemalt...“ Too näiteid: „Mõnikord käituvad inimesed nii sellepärast, et...kas sinuga on ka nii?“

**Tempo.** Hoia vestlusel rahulikku tempot. Ära kiirusta nõuannetega, jäta vestlusesse pause, et teine saaks lisada talle olulist infot. Enne kokkuvõtte tegemist küsi veel üle, kas midagi olulist jäi küsimata või rääkimata.

**Konfidentsiaalsus ja saladuste hoidmine.** Anna noorele teada, kui sul ei ole võimalik saadud infot ainult enda teada jätta. Need on juhud, kus noor vajab teiste spetsialistide abi. Sa võid saladuseks jätta detailid ja üksikasjad, kuid kui selgub, et noor inimene on ohus, siis tuleb sellest kindlasti asjassepuutuvatele inimestele teada anda. Kui noor juba osaleb raviotsustamises, siis vastavalt isikuandmete kaitse seadusele ei saa tervishoiutöötaja neid andmeid omal algatusel jagada. Kui perekonnal, koolil ja tervishoiu- või sotsiaaltöötajatel ning noorel endal on olemas valmidus koostööks probleemidega tegemisel, saab igasugust infot omavahel jagada. Selleks tuleb omavahel asju arutada ning noorel ja perel anda vastavad nõusolekud.

## **Kas on ohtlik?**

Ohu hindamisel ja käitumise plaanimisel võta siin arvesse ka saadud infot selle kohta, kas oht on noore inimese kodus, kas tal on olemas vanemlikku rolli täitvad lapsevanemad või elab ta ükski, on hooletusse jäetud.



---

JAH

Kui oht on hetkeolukorras, siis helista kohe **112**. Kutsu appi mõni kolleeg või teine õpilane. Ära jäta üksinda noort inimest, kes võib endale viga teha.

Kui oht võib avalduda kodus või mõnes muus olukorras, siis tuleb kaasata kohalik lastekaitse töötaja või helistada lasteabi telefonile **116111**.

---

EI

**Räägi kolleegi või lapsevanemaga**

---

---

---

## RÄÄGI KOLLEEGIGA

*(Hea oleks, kui koolisiseselt oleks kokku lepitud, kellega esimesena rääkida vaimse tervise küsimustes.)*

### Miks rääkida?

Kolleegiga rääkimiseks võiks olla koolisiseselt oma süsteem. Ei ole mõtet rääkida igapähega, vaid ainult selle kolleegiga, kes aidata saab. Ühiselt saab otsustada, kes võtab üles kerkinud teemadega tegelemise eest esmase vastutuse, näiteks hoolitseb, et noor saab kontakti vajaliku spetsialistiga, vanemateni viiakse vajalik info vms. Vestluse kokkuvõtteks peaks kindlasti otsustama, kes astub järgmise sammu.

### Näiteks rääkida siis:

Kui on selgunud, et laps vajab selle spetsialisti abi.

Kui vestlus lapsega ei ole uut infot toonud ning lisainfot on tarvis probleemi täpsustamiseks.

Kui vestlused lapse ja lapsevanemaga ei ole tulemust andnud ning tarvis oleks vahetada mõtteid või saada emotsionaalset tuge ja muret jagada.

Kui oled kuulnud olukorrast, kus tuleb sekkuda ning olukord tundub üksi otsustamiseks liiga keerukas.

Kui kolleegil on noore ja tema perega hea kontakt, et suhtlemist delegeerida.



---

---

## RÄÄGI LAPSEVANEMAGA

*Kuidas rääkida ja mida saab oodata?*

Kasuta samu põhimõtteid, mis kehtivad vestlusel noorega. Eriti pea silmas eesmärki: selleks saab tüüpiliselt olla koostöosuhte loomine lapse aitamiseks.

Koostööd aitab tekitada:

**Vestluse eesmärgi selge sõnastamine.** Sõnasta kohe avanguga, et eesmärgiks on koostöö ning kuhu see võiks viia.

**End vanema kingadesse panemine enne vestlust.** Kujutle, et sinu lapsel on mingi mure, mida pead häbiväärseks ja milles tunned end süüdi olevat. See on kõige tavalisem tunne seoses lapse vaimse tervise probleemidega.

**Meie-laused.** Kasuta vestluses lähenemist, mis annaks mõista, et kõik püüavad noort aidata: „Arutame, mida me ühiselt Mati heaks teha saame.“

**Oma vajadustest ja murest teada andmine.** Mingis mõttes võib rääkimine sellest, mis on just meile raske, muuta meid haavatavaks, kuid samas aitab see vanemal probleemi olemust paremini mõista. Nt „Mul on raske õpetada noorele murde, kui ta tunni ajal oma telefoni kasutab või aknast välja vaatab“. „Mul on mure, et kui õppetöösse tekivad lüngad, on järgmisel aastal noorel veelgi raskem.“

**Oma tähelepanekute hinnangutevaba kirjeldamine.** Noorele ei ole abiks, kui kirjeldame teda lohaka, pahura või halva õpilasena. Ütle parem: „Märkasin, et samal ajal kui teised asusid ülesande kallale, hakkas Mati nihelema, kratsis jalga, siis võttis laua all telefoni välja. Kui palusin tal see ära panna, hakkas ta aknast välja vaatama ja niheles edasi“.

**Tegevuskava koostamine.** Katsuge leida kas või üks asi, mida saaks noore aitamiseks kohe ette võtta. Kas kellegagi ühendust võtta, otsida lisainfot, noorega asju läbi arutada. Leppida kokku mingis hoiakus, mida noore osas võtta, mida talle öelda. Näiteks, et nii halva kui hea käitumise kohta hakkavad vanemad ja õpetajad andma noorele kohest tagasisidet.

---

---

**NÕUANDED ÕPETAJA TÖÖ KERGENDAMISEKS LASTEGA,  
KEL ON RASKUSI KESKENDUMISE JA SUHTLEMISEGA**



**peaasi.ee**

## Ole väga konkreetne

Kaudne kõne, vihjamine, ka viisakusvormelid võivad vahel olla mõistetamatud. Kui ütled näiteks “Kas saaksid oma ülesannete kallale asuda?!” võid osa õpilaste käest saada vastuseks lihtsalt “Jah”, kuid tegutsemiseni see ei vii. Mõni laps ei mõista huumorit, ironiat, sarkasmi, vanasõnu ja sõnamänge.

## Välgi vastandumist

Vastandumine vihase või endast väljas õpilasega ei too soovitud tulemust. Vaidlemine, hääle tõstmine, vastu ütlemine on lähenemised, mis võivad viia olukorra eskaleerumisele. Räägi kindla ja neutraalse tooniga, mida õpilaselt ootad või mis juhtuma hakkab. Kui võimalik, siis anna talle valida, “kas astud klassist välja või istud maha ja teed oma ülesannet edasi”. Koostööst keeldumise tagajärgi saab samuti selgitada ilma häält tõstmata ja neutraalse hääletooniga.

## Küsi üle

Kõige paremini saab veenduda, et ülesandest on õigesti aru saadud, kui küsid üle, kuidas sinu instruksioone mõisteti. Näiteks, mida sa hakkad selle ülesande juures kodus tegema?

## Anna selged juhised

Mõni laps satub segadusse, kui talle ei ole otseselt öeldud, mida temalt oodatakse. Mõned lapsed haaravad lennult, mida üks või teine sotsiaalne olukord eeldab ja tähendab – teistele tuleb seda otsesõnu öelda. Näiteks kuidas klassiruumis käitutakse, mis ajal ja kus peab koolikeskkonnas olema. Kui tegemist on ebareeglipärase koolipäevaga, siis mida ja millal igal juhtumil teha. Samuti on abiks selgitustest, mida mõne kodutöö otsast lõpuni äratemine tähendab.

## Anna aega

Anna lapsele aega sõnumi kohalejõudmiseks, räägi mõõdukas tempos ning tee pause. Kui tarvis, korda oma sõnumit rahulikus tempos.

Kui vähegi võimalik, anna neile lastele, kel vaja, lisaaega oma ülesannete lõpetamiseks.

Tee tunni jooksul pisikesi puhkepause, mille jooksul saab füüsiliselt liikuda. Näiteks saab tualetis käia või tuleb mõni laps tahvlit pühkima.

## Ole kannatlik

Mõni noor käitub viisil, mis paistab ebaviisakas, eemalolev või isegi agressiivne, kuid see võib tuleneda tema sotsiaalsete oskuste või isiksuse eripäradest. Osa inimestest ei tea, kuidas nende käitumine teistele paistab, kui seda neile ei öelda. Mõnel puhul on väga oluline mitte võtta seda isiklikult ning lapsele kannatlikult olukorda selgitada.

## Kasuta mitteverbaalset infot

Mõnel lapsel on lihtsam infot omandada, kui on võimalik esitada seda mitteverbaalsel kujul. Näiteks joonised, graafilised päevaplaanid või pildid tegevuste kohta võivad mõnele inimesele olla kergemini mõistetavad ja omaks võetavad kui sõnaline info.

## Kasuta erinevaid verbaliseerimise vorme

Mõnele lapsele on abiks, kui koos suuliste juhistega antakse ka kirjalik info või kirjaliku infoga suuline. Mõnel lapsel on lihtsam instruksioone mõista, kui saab neid endale valju häälega ette lugeda.

## Pea plaani

Too välja tunni struktuur, mõni laps vajab lihtsat lühikava tunni kohta ning tema kätte antavaid abistavaid märkmeid.

Jaga pikemad ülesanded väiksemateks osadeks, et oleks võimalik näha nii lõpp- kui ka vahetulemusi.

Soovitud tulemuste eest anna vahetut tagasisidet ning kas sõnaline, märgiline või praktiline preemia, näiteks meeldiva tegevuse tegemise näol.

Tunnusta ka pingutuse eest, mitte ainult ideaalse tulemuse korral. Vaimne pingutamise on osadele lastele eriti raske ning vajab eraldi motiveerimist.

Ennetavalt võiks olemas olla strateegia puhuks, kui mõnel õpilasel on raskusi oma käitumise reguleerimisega. Kui on teada, et mõni olukord on noorele eriti pingeline, siis võta ette ennetavaid abinõusid, et pinget vähendada või anda teada, et on võimalik olukorrast lahkuda. Samuti on mõnel lapsel raske end pingelolukorras sõnaliselt väljendada – hea oleks teada mõnd märguannet, mida saab sellisel puhul kasutada. Näiteks, et laps võib lihtsalt käe tõsta ning see tähendab, et pinge on suur ning ta võib välja minna.

## Ruum

Pane laps istuma kõige rahulikumasse ja vähem segajaid sisaldavasse kohta ruumis. Vali talle istumiseks rahulik pinginaaber, kes saab eeskujuks olla. Võimalusel leia lapsele koht enda läheduses, kus saab temaga paremini silmsidet hoida.

Tundlikematel lastele võib nii tunnis kui vahetunni ajal toimuv vahel üle pea käia ning pinge liialt suureks minna. Selle tulemusel võib enesetunne halvaks muutuda ning võib olla raske oma käitumist kontrollida. Hea oleks, kui koolis oleks olemas turvaline, vaikne ruum, kuhu on võimalik minna, kui kõike liiga palju saab.

## Sekku kiusamisse ja soodusta sõprussuhteid

Sotsiaalne keskkond on oluline ka õppimise soodustamisel. Võta klassis jutuks nii kiusamise mitte-tolereerimine ning sobivad käitumised kiusamise ilmnemisel. Näita ise eeskuju. Võta jutuks sõpruse olulisus ning nende suhete iseloom.

---

---

## NÕUANDED ÕPETAJA TÖÖ KERGENDAMISEKS LASTEGA, KUI TULEB ETTE AGRESSIIVSET KÄITUMIST

### Ennetamine:

Koolis või igas tunnis peaksid olema selgelt sõnastatud reeglid käitumiseks. Teada peaks olema, milline käitumine ei ole aktsepteeritud ning sellise käitumise tagajärjed. Kui mõne lapse puhul on teada agressiivse käitumise riskiolukorrad, tasuks neid juba ennetavalt käsitleda.

### Kui õpilane käitub viisil, mis võib talle või teistele ohtlik olla:

Leia võimalused õpilase rahustamiseks, vajadusel kaasa kolleege. Eelkõige nooremate laste puhul on võimalik millegi huvipakkuva või üllatavaga tähelepanu kõrvale juhtida. Rahuneda saab kõige paremini omaette olles ning siis, kui teised oma käitumisega ei ole ähvardavad või vastanduvad. Kui sõnalisest rahustamisest ei ole abi, on võimaluseks lapse kinni hoidmine viisil, mis ei valmista talle valu ega ebamugavust. Selles osas tuleb silmas pidada, et see ei mõjuks alandavalt ega eneseväarikust rikkuvalt. Kindlasti oleks eesmärgiks, et seda ei peaks tegema teiste ees.

### Kui rahustamisest abi ei ole, on mõistlik helistada telefonil **112**

### Järeldused ning kordumise ennetamine:

Siis, kui noor on taas rahulik, saab temaga arutada, mis ohtliku käitumise esile kutsus ning mida saaks järgmine kord teha teisiti. Sellist vestlust võiks pidada inimene, kel on noorega hea kontakt või kellel on selle saavutamiseks eeldused. Vestluse eesmärgiks ei saa olla hurjutamine või karistusega hirmutamine, vaid arutelu, mis juhtus, miks see oli ohtlik või sobimatu ning mida saab teha kordumise ennetamiseks. Anda tuleks eakohased ja väga detailsed ootuspärase käitumise juhised.





---

---

# KUIDAS AIDATA PINGE JA ÄREVUSEGA ÕPILAST?

*Märka eksamiärevust juba varakult*

**Märkideks on:**

- hooletus, kiirustamine
- liialdane ajakulu mõne raske küsimuse kallal pusimisel
- kehvapoolne sooritus
- pooleli jätmine
- kehalised kaebused või haigestumine enne kontrolltööd

*Märka ärevust sotsiaalsetes olukordades juba varakult*

**Märkideks on:**

- napid või kehvasti sõnastatud suulised vastused
- õpilane väldib võimalusel suulist vastamist
- hääle või käte värin
- küsib tunni ajal välja
- läheb pingesse kui peab teiste ees vastama
- tekivad kehalised kaebused
- pinge rühmatöös

*Näita ärevuse ja pinge juhtimisel head eeskuju*

Väljapuhanud, pingevaba ning rahulik õpetaja võimalikus ärevust tekitavas olukorras on eeskujuks lastele – pinge ja ärevus on „nakkavad“ tunded, neid saab teiste pealt õppida. Sama kehtib rahulik olemise kohta.

Seisa hea selle eest, et testide ja kontrolltööde sooritamine ei jääks teistes ainetes samale päevale.

Julgusta õpilasi leidma ettevalmistamiseks piisavalt aega.

Pane ärev laps kontrolltöö ajaks kokku istuma sellise lapsega, kes on rahuliku olekuga.

Vanematega kohtudes veendu, et nemad on õpiprotsessiga kursis.



**peaasi.ee**

Õpeta lastele, kuidas eksamit sooritada – vaata veebist:  
<http://peaasi.ee/ettevalmistumine-kontrolltooks-eksamiks/> . Näiteks:

- Loe instruksioonid hoolega läbi.
- Jäta raskemad küsimused pärastiseks.
- Kasuta ärevuse maandamise tehnikaid.

Julgusta õpilasi küsimusi küsima ja täpsustama, kui midagi ülesande juures on jäänud ebaselgeks.

Kui teed prooviteste või kontrolltöid, siis aruta õpilastega, kuidas oli neid teha ning mis oli keeruline.

Võimalusel kohanda formaati:

- Anna rohkem aega või ära tee vastamist aja peale
- Suulise vastamise asemel kirjalik või vastupidi
- Vastamine väiksemas rühmas

Õpeta õpilastele ärevuse maandamise nippe – vaata veebist:  
<http://peaasi.ee/lodvestusharjutused/>

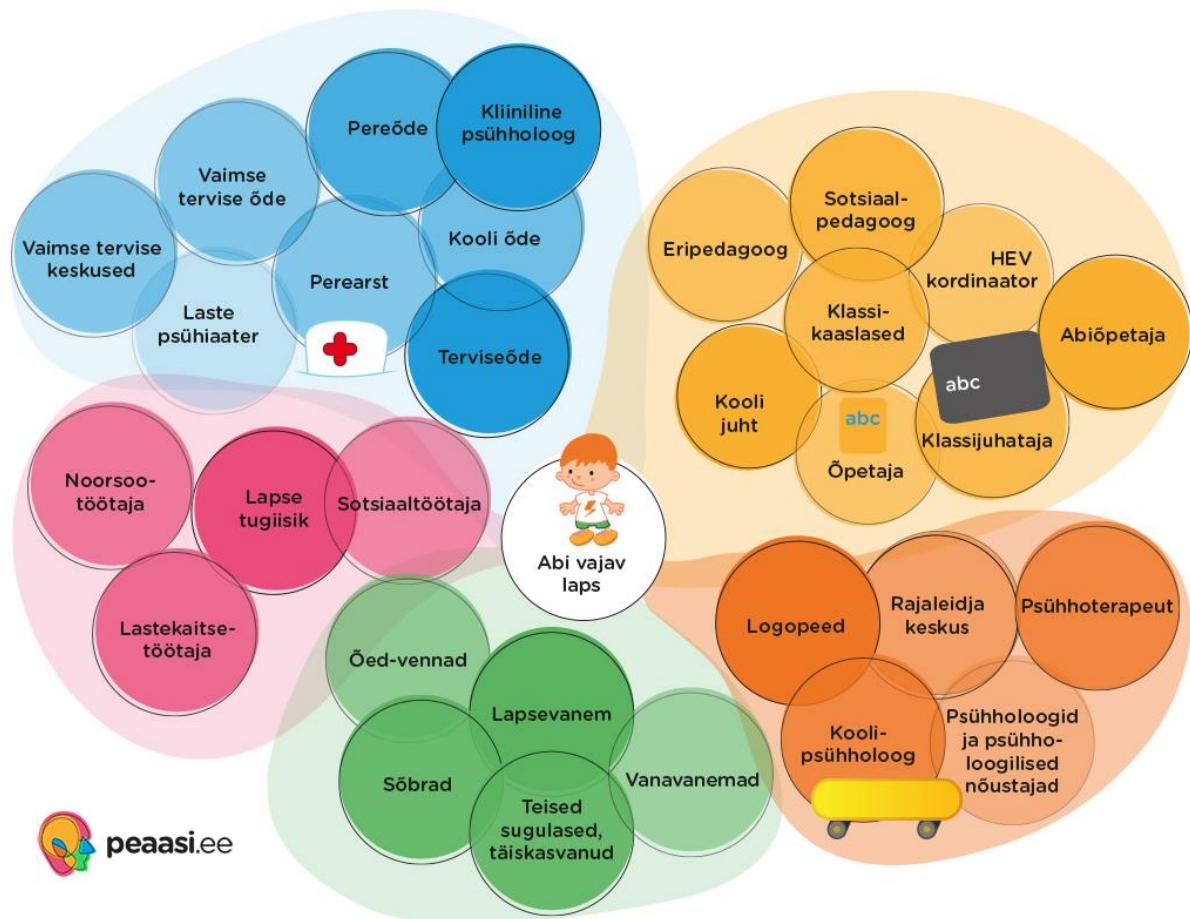
Konsultereri koolipsühholoogi, eripedagoogiga nippide ja tehnikate kasutamist või vajadusel soovita nõustamisvõimalusi lapsele.

---

---

## VAIMSE TERVISE TUGIVÕRGUSTIK

Abivajav laps on laps, kelle areng, heaolu või turvatunne on ohustatud või kelle puhul on tekkinud kahtlus tema väärkohtlemise, ärakasutamise või muu lapse õigusi rikkuva tegevuse või olukorra suhtes või laps, kelle käitumine ohustab tema enda või teiste isikute heaolu. Kohustus abivajavast või hädaohus olevast lapsest teavitada on kõigil füüsilistel ja juriidilistel isikutel, kellel on olemas teave või kahtlus abivajavast või hädaohus olevast lapsest.



**Lapsevanemal** on õigus last kasvatada, tema järele valvata ja tema viibimiskohta määrata ning lapse igakülgse heaolu eest muul viisil hoolitseda. Vanem ja laps on kohustatud teineteist toetama ja teineteisest lugu pidama ning arvestama teineteise huve ja õigusi. Hariduse andmise küsimustes arvestavad vanemad ennekõike lapse võimeid ja kalduvusi. Vajadusel küsivad vanemad nõu õpetajalt või mõnelt teiselt asjatundlikult isikult.

**Õdedel-vendadel** on üksteise suhtes nii ootusi kui moraalseid kohustusi, mida ei reguleerita küll seadusega, kuid peetakse sama olulisteks. Igas peres on sellised reeglid omamoodi, kuid sageli loetakse õdede-vendade üksteise eest seismist ning toetamist enesestmõistetavaks. Vaimse tervise teemadel on kindlate ning toetavate peresuhete olemasolu väga tähtsaks paranemist soodustavaks faktoriks.

**Vanavanemad** on tüüpiliselt järgmised vastutajad, kui vanemate hoolest puudu jääb. Vanavanemate roll lapse arengus on oluline väärtuste ja kuuluvustunde hoidmisel ning eeskuju näitamisel.

**Teised sugulased ja täiskasvanud.** Abi vajavast lapsest teatamise kohustus kehtib seaduse järgi kõigile. Kas inimene saab lapsele ise toeks olla, sõltub tema võimetest, oskustest, võimalustest.

**Sõbrad.** Sõprade kohta toimib seadusest tulenev kohustus teatada abivajavast lapsest. Samas kehtivad sõpruse korral omad reeglid.

**Klassijuhataja** omab kontakti kodu ja lapsevanematega ning spetsiifilist infot õpilase muuhulgas tervisliku seisundi kohta. Teeb koostööd erinevate osapooltega nii koolis kui väljaspool kooli. Lähtub olukordade lahendamisel õpilaste huvidest.

**Õpetaja** (lasteaiast ülikoolini) loob turvalise õpikeskkonna, puutub õpilasega kokku erinevates olukordades, märkab õpilase reaktsioone, meeleolusid, oskusi, vajadusel pöörduv kolleegi (klassijuhataja, vanem-, meisterõpetaja), lapsevanema ja teise eriala spetsialisti poole abi saamiseks. Teeb koostööd erinevate osapooltega.

**Abiõpetaja** ülesandeks on aidata õpilasi, kes vajavad individuaalset lähenemist soovitud õpitulemuste saavutamiseks ning kellel on raskusi õppimisega suuremas kollektiivis.

**Koolijuht** vastutab turvalise keskkonna loomise eest koolis. Seisab hea selle eest, et koolis on kriisiolukordade ja turvalisuse, sh tervise hoidmise jaoks plaan ja toimimiskava.

**Klassikaaslased.** Igas koolis ja klassis on omad tavad ning vahel ka kokkulepped käitumise osas.

**Sotsiaalpedagoog** märkab abivajavat õpilast, informeerib probleemidest võrgustikku, teavitab abivõimalustest ja leiab olukorra parendamiseks sobivad spetsialistid. Tema tegevuse eesmärgiks on arendada sotsiaalseid oskusi, sotsiaalsete- ja toimetulekuprobleemide ennetamine ja leevendamine, tegutsemisvõime ja toimetuleku toetamine individuaalsete ja võrgustikutöös pedagoogiliste vahenditega.

**HEV koordinaator** korraldab tugispetsialistide koostööna hariduslike erivajadustega õpilaste õpet ja arengu toetamist; toetab ja juhendab õpetajat haridusliku erivajaduse väljaselgitamisel ning teeb õpetajale, vanemale ja direktorile ettepanekuid edaspidiseks pedagoogiliseks tööks, koolis pakutavate õpilase arengut toetavate meetmete rakendamiseks või täiendavate uuringute läbiviimiseks, tehes selleks koostööd õpetajate ja teiste tugispetsialistidega.

**Eripedagoog** õpetab, juhendab ja toetab hariduslike erivajadustega õpilasi. Õpetamise meetodikat kohandatakse vastavalt lapse vajadustele. Nõustab õppijaid, õpetajaid ja lapsevanemaid.

**Logopeed** on kõneravi spetsialist, kelle eesmärgiks on kommunikatsioonivõime, s.t. suulise ja kirjaliku kõne loome- ja mõistmisoskuse, hääle ning mitteverbaalse suhtlemise arendamine ja/või parandamine ning neelamisfunktsiooni kujundamine ja/või taastamine. Logopeedile saab anda saatekirja perearst või eriarst.

**Rajaleidja keskustest** saab abi õppimisega seotud probleemide korral. Vaimse tervise probleemide kahtlusel saab pöörduda laste ja noorte vaimse tervise keskustesse. Vaata lähemalt: [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee)

**Koolipsühholoogi** töö eesmärgiks on lapse arengu toetamine koostöös lapsevanemate ja haridustöötajatega, kaasates vajadusel teiste erialade spetsialiste. Hindab lapse arengut mõjutavaid tegureid, kavandab ja viib läbi sekkumisi. Koolipsühholoog saab koolis tegeleda vaimse terviseprobleemide ennetuse ja täpsustamisega, probleemide

raviga saab tegeleda juhul, kui tal on selleks lisapädevus. Koolipsühholoogid töötavad reeglina koolis või Rajaleidja keskustes.

**Psühholoogid ja psühholoogilised nõustajad**, kel ei ole kliinilise psühholoogi kutsetunnistust, võivad omada oskusi vaimse tervise häirete raviks, kuid ei pruugi. Nõustajad saavad tavaliselt nõu anda ja tegeleda konkreetsete probleemidega nagu näiteks suitsetamisest loobumisel või madal enesehinnang.

**Psühhoterapeut** on tavaliselt psühhiaatri või psühholoogi baasharidusega spetsialist, kes saab ravida vaimse tervise probleeme psühhoteraapia abil. Tõenduspõhised psühhoteraapiad on pereteraapia, kognitiiv-käitumuslik teraapia ja psühhoanalüütiline teraapia. Tarvis on suunamiskirja psühhiaatrilt või mõnel juhul perearstilt. Eravastuvõttu saab pöörduda ilma suunamiskirjata.

**Kliiniline psühholoog** on psühholoogi haridusega spetsialist, kes saab hinnata vaimset seisundit, teha uuringuid ja teste, ravida psüühikahäireid psühholoogiliste ravivahenditega. Selle spetsialisti juurde on tarvis suunamiskirja psühhiaatrilt või mõnel juhul perearstilt.

**Lastepsühhiaater** on hariduselt arst, kes saab psüühikaprobleeme diagnoosida ja ravida nii ravimite kui psühhoteraapia abil. Tema juurde pöörduakse, kui on kahtlus vaimse tervise häire suhtes või tegeletakse juba teadaoleva probleemi raviga. Oma töös teeb lastepsühhiaater kõige tihedamini koostööd lapsevanemate, psühholoogi, psühhiaatriaõe, logopeedi ja lastekaitsetöötajaga. Vajadusel nõustab teisi lapsega töötavaid spetsialiste haigusega toimetuleku soodustamiseks. Koostöö saab toimuda lapsevanema nõusolekul või kui diagnoositud on raske psüühikahäire ning vanem või laps ravivajadust ei näe.

**Kooliõde** on tervishoiutöötaja, kes osutab tervishoiuteenust koolis õppivatele õpilastele. Tema peamisteks tegevusvaldkondadeks on tervise ja heaolu edendamine koolis, haiguste ennetamine, tervise üle järelevalve korraldamine ja esmaabi osutamine. Kooliõde võiks aidata vaimse tervise probleemi täpsustada ning osutada vastavat esmaabi.

**Terviseõde** on spetsialistiõppe läbinud õde, kes võib töötada nii kooli- kui pereõena.

**Pereõde** on koos perearstiga töötav tervishoiutöötaja, kes aitab tervist hoida ja vajadusel taastada. Tema igapäevasteks tööülesanneteks on planeerida ja koordineerida patsientide vastuvõttu, nõustada ja õpetada patsiente haiguse ja elustiili küsimustes perearstikeskuses ja telefoni teel, vajadusel teha koduvisiite, viia läbi tervisekontrolle lastele ning juhendada lapsevanemaid.

**Perearst** on esimene kontaktisik patsiendi ja tervishoiusüsteemi vahel. Igal inimesel, kellel on ravikindlustus (olemas kõigil lastel), on oma perearst, kelle nimistusse ta kuulub. Terviseprobleemide või haigestumise korral saab nõu ja vajadusel esmased uuringud teha perearstikeskuses. Perearst saab alustada psüühikahäirete diagnoosimist ja ravi. Psühhoteraapiasse ning kliinilise psühholoogi vastuvõtule, ka logopeedi juurde saab perearst suunata, psühhiaatri poole pöördumiseks suunamiskirja tarvis ei ole.

**Vaimse tervise õde** on erioskuste ja teadmistega õendusala spetsialist, kes tegeleb reaalsete ja potentsiaalsete vaimse tervise probleemidega ning vaimse tervise alase edendus- ja ennetustööga. Vaimse tervise õde osutab õendusabi kas iseseisvalt või koos eriarstiga, teeb koostööd teiste tervishoiuimeeskonna liikmetega ning vajaduse korral ka sotsiaalabiasutustega.

**Vaimse tervise keskused:** Tallinnas, Pärnus, Tartus ja Ida-Virumaal:

- **Tallinna Lastehaigla** - <http://www.lastehaigla.ee/vaimse-tervise-keskus/>
- **Pärnumaa** - <http://www.ph.ee/vtk>
- **Lõuna-Eesti** - <http://www.leh.ee/index.php/49-projektid/166-louna-eesti-laste-ja-noorukite-vaimse-tervise-keskus>
- **Ida-Virumaa** - [http://www.kliinikum.ee/vaimsetervisekeskus/ida\\_virumaa/](http://www.kliinikum.ee/vaimsetervisekeskus/ida_virumaa/)

**Noorsootõtaja** töö eesmärk on luua noortele tingimused arendavaks tegevuseks vaba tahte alusel perekonna-, tasemekoolituse- ja tööväliselt. Noorsootõtaja loob oma tööga mitteformaalse õppimise keskkonna, mis toetab noorte isiklikku arengut, sotsialiseerumist ja kujunemist ühiskonna hästi toimetulevateks liikmeteks. Noorsootõtaja saab olla võrgustikus inimene, kes teab ja tunneb noort ning tema käitumist väljaspool formaalharidussüsteemi, mistõttu võib just tema olla noore usaldusisik ja inimene, kellega noorel on väga hea kontakt. Noorsootõtajad töötavad peamiselt noortekeskustes, huvikoolides, on treenerid või kooli huvijuhid.

**Lapse tugisik** abistab last arendavate tegevuste läbiviimisel, õpetab ja julgustab last igapäevaelus toime tulema, on vajadusel lapsele täiskasvanud saatjaks või abistab õppimisel, aitab vajadusel last suhtlemisel pereliikmetega või väljaspool kodu, õpetab last enda eest hoolitsema jms. Tugisiku teenust saab laps kohaliku omavalitsuse kaudu.

**Sotsiaaltõtaja** on erialase kõrgharidusega spetsialist, kes tegeleb inimeste toimetuleku toetamisega nii nõustades kui ka konkreetset abi osutades. Sotsiaalala spetsialistid annavad abivajajale praktilist nõu ja abi sotsiaalküsimustes ning sellega seonduvatel aladel, aidates neil leida ja kasutada vahendeid ja võimalusi raskuste ületamiseks ja konkreetsete eesmärkide saavutamiseks. Nende klientideks on toimetulekuraskustes inimesed, kelle probleemideks on töötus, eluaseme puudumine, majanduslik toimetulematus, tõsine haigus või puue, väärkohtlemine, riskikäitumine ja muud sotsiaalsed riskid.

**Lastekaitsetõtaja** peamiseks eesmärgiks on abivajava lapse probleemide tuvastamine ja sellest lähtuv juhtumi korraldamine. Ta töötab kohaliku omavalitsuse, maavalitsuse või sotsiaalkindlustusameti juures. Lastekaitsetõtaja teeb tihedat koostööd lapsevanemate, teiste ametnike ning võrgustiku liikmetega. Ohus või hädas olevast lapsest peab teatama just lastekaitsetõtajale.