

## MIS ON VAIMSE TERVISE PUHUL OLULISED ASPEKTID, MIDA ÕPETAJA PEAKS MÄRKAMA?

### Meeleolu

- tujutus
- kurvameelsus passiivsus
- viha ja agressiivsus
- ärrituvus ja pahurus
- eemalviibiv olek
- järsud meeleolumuutused suurenenud aktiivsuse ja lõbususe suunas
- lootusetuse tunne
- minnalaskmine
- käegalöömismeeleolu

### Stress ja ärevus

- ärevus, mis takistab klassi ees või suulist vastamist
- eksameid ja kontrolltöid
- hääle või käte värin
- vastamiste vältimine
- sage haigestumine
- iivelduse kurtmine
- väsimus, kurnatus
- püsimatus, nihelemine
- unisus või unepuudus
- koolist puudumine, hilinemine
- peavalud, pingetunne, muud ebaselge põhjusega valud

### Keskendumine, tähelepanu, õpivõime

- õpitulemuste langus
- keskendumisraskused tunnis
- ei saa tunni ajal asju tehtud
- ei tee kaasa
- ei järgi instruksioone

- segab teisi
- teeb tunnis midagi muud
- õpib alla oma võimete

### **Toitumine ja välimus**

- olulised muutused toitumises
- välimuses
- kehakaalus
- riietuses
- ekstreemsed muutused riietuses
- meigis
- isiklikus hügieenis

### **Suhted**

- konfliktid, kiusamine
- raskused teiste kõne mõistmisel
- suhtenüansside mõistmise raskused
- ei mõista nalja, saab teistest erinevalt aru
- kiusamine või kiusamise ohvriks olemine
- konfliktid õpilaste või õpetajatega
- ignoreerimine teiste poolt
- ei suhtle
- ei vasta küsimustele
- ei hoia silmsidet

### **Ebaharilik või veider käitumine, enesevigastamine**

- mingite stereotüüpsete tegevuste kordamine
- riietega keha varjamine,
- vigastused kätel, jalgadel, kehal
- muu silmatorkav raskestiseletatav käitumine