

# PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: STIGMA

4.-7. klass



# PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: STIGMA

## Üldinfo

<b>Tunni teema</b>	Stigma ehk häbimärgistav suhtumine vaimse tervise häirete suhtes.
<b>Õpilased</b>	4.-7. klass
<b>Tunni õpieesmärk</b>	Õpilased on teadlikud vaimse tervise häirete ning nende all kannatavate inimeste häbimärgistamisest. Nad oskavad ära tunda häbimärgistamist ja teavad, mida häbimärgistamise suhtes ette võtta. Õpilased on teadlikumad vaimse tervise esmastest põhiteadetest.

## 45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	10 min	5 min	10 min	10 min	5 min
Häälestus ja sissejuhatus	Kes on haige olnud?	Ärevuse lugu, video	Stigma tähendus ja mõju	Mida ma saan teha häbimärgistamise vähendamiseks?	Kokkuvõte

<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele</b>	Tahvel ja kirjutamisvahend, väljaprintitud viktoriini küsimused ette lugemiseks. Vajadusel leiate lisateavet vaimse tervise kohta leheküljel Peaasi.ee
<b>Seos riikliku õppekavaga</b>	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none"><li>• enesemääratluspädevus</li><li>• sotsiaalne pädevus</li><li>• suhtluspädevus</li><li>• õpipädevus</li><li>• tervis ja ohutus</li><li>• inimeseõpetus</li></ul>
<b>Tunni teema taust:</b>	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast ning loovad peamised suhted eakaaslaste ja kollektiiviga. Vaimse tervise raskused ja häired ilmnevad koolikeskkonnas ja suhetes eakaaslastega. Koolis saab õpilaseni viia erinevaid vaimse tervise alaseid teadmisi ja oskuseid ning sellega parandada õpilaste vaimset tervist. Seetõttu peame oluliseks koolis käsitleda vaimse tervise teemasid, sh stigmat, selle ära tundmist ja vähendamist.

## Võimalik tunnikava

### Ettevalmistus enne tundi

Palume printida lisamaterjalid. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasmiseks. Vajadusel saab lisaks lugeda vaimse tervise kohta leheküljelt Peaasi.ee.

### Häälestus

Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Eesmärgiks on teadlikkus vaimse tervise häirete häbimärgistamisest ja enamad teadmised vaimse tervise häirete suhtes. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks võiksime suurendada oma teadlikkust häbimärgistamisest ehk stigmast.

### Sissejuhatus teemasse 5 min

Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-ö tunni kombed:

- hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid;
- igaühel on õigus oma arvamusele ja selle avaldamisele;
- oluline on teist kuulata nii, nagu tahame, et meid kuulataks;
- oluline on rääkida nii, nagu tahame, et meiega räägitaks;
- eriarvamuse korral räägime viisakalt ja sõbralikult teemast, mitte üksteisest;
- alati ei saa teistega nõustuda ega peagi seda tegema;
- alati tohib ümber mõelda ja arvamust muuta.

Vajadusel sissejuhatus vaimsesse tervisesse. Käsitleda vestluse vormis ja kohandades seda õpilaste grupile. Võib ära jätta, kui teema viimase õ/a jooksul läbitud või õpilastele teada.

Vaimne tervis - mis see tähendab?

Samamoodi nagu kõigil on kehaline tervis, on kõigil ka vaimne tervis, olenemata sellest, kas tal on vaimse tervise häire või mitte.

Vaimne tervis hõlmab ümbritseva tajumist, tundeelu (emotsioone), mõtteid, käitumist, suhtlemist ümbritsevaga jms.

Aju võimaldab peamisi funktsioone - tajumist, tundmist, mõtlemist, käitumist.

Hea vaimse tervise korral inimene:

- Tunneb end suurema osa ajast hästi ja rahulolevana
- On enamasti enesekindel ja positiivse enesehinnanguga
- Suudab nautida elu, naerda ja lõbutseda
- Suudab toime tulla stressirohkete olukordade ja muutustega
- Kogeb erinevaid tundeid, sest elu on pidevas muutumises ning sündmusterikas
- Tunneb, et elus valitseb tasakaal
- Hoolib iseendast: nii oma vaimust kui kehast
- Hoolib teistest inimestest

Kui aju tegevus kaldub kirjeldatud funktsioonide osas tervislikust kõrvale olulisel määral (see tähendab, et häirib igapäevaelu ja/või põhjustab kannatusi), siis tekivadki vaimse tervise häirete tunnused.

Vaimse tervise häireid põhjused ei ole lõplikult teada, nende kujunemine on seotud nii geneetiliste soodumustega kui ka ümbritseva keskkonna teguritega.

## Kes on haige olnud? 10 min

Õpetaja viib läbi vestlusringi. Märksõnad kirjutada kaheks jaotatud tahvlile – ühel poolel vaimse tervise häirete ja teisel poolel kehalise tervise häirete kohta käivad märksõnad.

Õpetaja palub tõsta käsi neil, kes on sel aastal haige olnud. 2-3 lapse käest küsib täpsemalt, et mis haigus oli ja mis juhtus:

- mis haigus oli?
- kellele rääkisid sellest haigusest?
- kas käisid arstil? kas said abi?
- kas oli piinlik või häbi olla haige?
- kas oli piinlik või häbi sellest haigusest rääkida?

Õpetaja räägib lisaks: Vaimse tervise häired on nagu füüsilise tervise häired. Kui kopsupõletiku sümptomiks on köha ja palavik, siis ärevushäirega käib koos pidev hirmutunne ja inimene ei soovi käia kohtades, kus tekib hirm.

See ei tähenda inimese kohta mitte midagi muud kui seda, et tal on see raskus. Vaimse tervise häire ei tähenda, et inimene on teistest kehvem, halvem, rumalam, koledam, kurjem, nõrgem. Inimene ei ole ise süüdi selles, kui tal on mingi vaimse tervise häire.

Vaimse tervise häired on näiteks **masendus ehk depressioon** (selle puhul on inimene väga pikka aega kurb, õnnetu, väsinud või ka vihane ja ärrituv), **ärevushäire** (selle puhul inimene kardab palju ja peaaegu pidevalt, tal jäävad selle hirmu tõttu mitmed asjad tegemata), **õpiraskused** (näiteks on inimesel mingis klassis väga raske matemaatika või eesti keelega, ta vajab selles lisaabi ja teistmoodi õpetamist), **aktiivsus- ja tähelepanuhäired** (inimesel on raske keskenduda ja õppida, eriti omaette õppida; inimene on hajameelne, ta unustab asju; võib ka olla, et sel inimesel on raske paigal olla, ta tahab kogu aeg ringi joosta või liikuda; võib olla, et tal tuleb palju mõtteid ja soove ning ta sageli ei oota oma järjekorda nende rääkimisel).

Need on väga levinud haigused. Need esinevad elu jooksul peaaegu pooltelt inimestest. Need on ravitavad samamoodi nagu muud haigused.

Ometi ei räägi ega mõtle me neist raskustest samal viisil kui kopsupõletikust, peavalust, jalaluumurrust. Miks see nii on?

Mida lapsed arvavad, mis põhjustel räägime kehalise tervise häiretest ühte moodi ja vaimse tervise häiretest teisiti?

## 3. Ärevuse lugu, video 3 min; kokku see osa 5 min

Vaatame ühe psüühikahäiresse haigestumise loo: Alani lugu

[www.peaasi.ee/erinevad-lood](http://www.peaasi.ee/erinevad-lood)

## Stigma tähendus ja mõju, grupi arutelu 10 min

Õpetaja jaotab õpilased 2-4 liikmelistesse gruppidesse.

Õpetaja küsib õpilaste gruppidele küsimusi ning kirjutab vastused märksõnadena tahvlile, vastavalt kas kehalise või vaimse tervise häirete lahtrisse. Õpetaja aitab õpilaste mõtteid koondada, juhivad arutelu selle mõttega, et õpilased saaksid rohkem aru, milline on suhtumise erinevus vaimse või füüsilise tervise häirete puhul.

Suunavad küsimused.

1) 1 min arutelu ja seejärel iga grupp annab vastused:

Kuidas teised inimesed suhtuvad sellesse, kui sul on nohu või köha? Mis nad sellest arvavad?

Kuidas inimesed suhtuvad, kui sul on suur hirm ja sa selle tõttu ei käi teatris, kinos või ei söö teistega koos?

2) 1 min arutelu ja seejärel iga grupp annab vastused:

Kuidas sa ise suhtud sellesse, kui sul on kopsupõletik või bronhiit?

Mis sa sellest arvad, kui sul on masendus ehk depressioon või sul on raske õppida ja õppimine ei õnnestu nii hästi nagu tahaks?

3) 1 min arutelu ja seejärel iga grupp annab vastused:

Mis sa kardad, mis teised võivad arvata, kui tuleb välja, et sul on näiteks raske süüa, kuna sa kardad paksuks minna ja sa seetõttu ei söö?

Mis teised võivad arvata, kui sul on pimesoolepõletik?

4) 1 min arutelu ja seejärel iga grupp annab vastused:

Mida inimesed soovivad teha, kui sul on jalaluumurd ja sa ei saa selle tõttu koolis käia?

Mida inimesed soovivad, kui sul on pikaajaline kurbus ja sa ei saa selle tõttu koolis käia?

5) 1 min arutelu ja seejärel iga grupp annab vastused:

Mis sa arvad arstile minekust, kui sul on kurgupõletik?

Mis sa arvad arstile minekust, kui sul on pikaajaliselt olnud paha tuju?

Kokkuvõtte sellest:

Erinevad märksõnad kehalise ja vaimse tervise haiguse kohta.

Vaimse tervise häire toob kaasa sildi: saamatu, nõrk, rumal, ebapopulaarne, soovimatu, halb vms.

**See silt teeb halba inimese enesetundele ja enesekindlusele. Inimene otsib väheseem abi, räägib vähem oma raskustest, jääb üksi oma raskustega. Inimene paraneb seetõttu haigusest halvemini ja kannatab rohkem. See ongi stigma.**

**Mida ma saan  
teha häbi-  
märgistamise  
vähendamiseks?  
5-10 min**

Õpetaja räägib, palub tagasisidet ja kommentaare õpilastelt.

- Rohkem teadmisi - uuri vaimse tervise häirete kohta. Mida rohkem sa tead, seda vähem on halba suhtumist. Uuri [peaasi.ee](http://peaasi.ee) lehel.
- Kuula inimesi, kellel on vaimse tervise häirete kogemus. Tunne huvi.
- Pane tähele, mis sõnu ja väljendeid sa kasutad. Väga sageli kasutatakse vaimse tervise häiretega seotud sõnu halvustavas tähenduses - see teeb haiget neile, kellel endal või kelle lähedasel on mõni häire. Kas õpilased oskavad tuua näiteid?
- Ole meediat tarbides tähelepanelik - kui paned tähele halba suhtumist, siis anna sellest teada [Peaasi.ee](http://Peaasi.ee)-le või võta ise ühendust stigmatiseeriva loo autoriga. Kas mäletate, millal viimati midagi sellist nägite? Kas seda juhtub pigem sageli või mitte?
- Pane tähele pahatahtlikku kõnepruuki igapäevaelus. Kui keegi kasutab mõnd terminit häbimärgistavalt, siis on hea talle sellest sõbralikult märku anda ja teda harida. Millised need pahatahtlikult mõjuvad väljendid või sõnad on? Kuidas pöörata sellele tähelepanu?

<p><b>Kokkuvõte, 5 min</b></p>	<p>Õpetaja viib läbi küsimuste ja vastuste ringi ja teeb kokkuvõte olulisematest tunnis käsitletud teemadest.</p>
<p><b>See osa vaid juhul, kui teema kerkib tunni läbi viimisel: Kuhu pöörduda? 5 - 10 min</b></p>	<p>Kui enesetunne on nii kehv, et see häirib igapäevaelu (st. segab õppimist, suhtlemist kodus, koolis või mujal, takistab teatud üritustele minemast vms), SIIS kuhu pöörduda? Esialgul õpilased arutavad seda küsimust 2-4 liikmelistest gruppides u 2 minutit. Edasi iga grupp ütleb oma vastused.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• räägin vanema, vanavanemaga</li> <li>• räägin koolipsühholoogiga</li> <li>• pöördun Peaasi.ee e-nõustaja poole: <a href="http://www.peaasi.ee/kysi-noustajalt">www.peaasi.ee/kysi-noustajalt</a></li> <li>• räägin perearstiga</li> <li>• räägin mõne psühholoogiga</li> <li>• pöördun psühhiaatrile</li> </ul>
<p><b>Lisamaterjalid</b></p> <p><b>Enne tundi kiri lapsevanematele</b></p>	<p>Tere, .... klassi lapsevanemad!</p> <p>Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest, täpsemalt vaimse tervise häiretega seotud häbimärgistamisest ehk stigmast.</p> <p>Tunnitöö on eriti mõjus, kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Stigmat ehk häbimärgistavat suhtumist psüühikahäiretega inimestesse ise loomustab järgnev:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hulk negatiivseid uskumusi ja arvamusi psüühikahäirete ning psüühikahäiretega inimeste suhtes;</li> <li>• need uskumused ja arvamused viivad selleni, et inimesed kardavad, väldivad või tõrjuvad psüühikahäiretega inimesi;</li> <li>• stigma tõttu tunnevad psüühikahäiretega inimesed end veel halvemini ning ka häbenevad abi otsida.</li> <li>• Stigma ei tähenda vaid valede sõnade kasutamist, stigma tähendab austuse puudumist.</li> </ul> <p>Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis julgustame lugema juurde lehel Peaasi.ee. Lugupidamisega, Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond</p> <p>Lugupidamisega, Õpetaja..... ja Peaasi.ee meeskond</p>



peaasi.ee



Eesti  
Haigekassa