

# Stressi ja traumaga seotud juhised õpetajatele

Pagulastest lapsed on sageli elanud läbi häirivaid sündmusi, mis võivad põhjustada stressi või traumasid. See võib mõjutada nende suhtlemist õpetajate, õpilaste ja teiste inimestega koolikeskkonnas ning segada nende õppimisvõimet.

Need sümptomid kaovad sageli, kui pagulastest lapsed jõuavad vastuvõtvast kogukonnas turvalisse õpikeskkonda, kuid mõned stressi või trauma all kannatavad lapsed võivad vajada pädeva spetsialisti abi.

Õpetajad saavad aidata tuvastada võimalikke märke, et suunata lapsed sobivate tugistruktuuride juurde. Samas ei tohiks õpetajad kunagi sekkuda, vaid see peaks jääma pädevate terapeutide tööks.

Selles juhendis kirjeldatakse stressis või traumeeritud lastele omaseid tavapäraseid käitumisviise ning pakutakse ideid tegevuste kohta, mille abil klassis stressi või traumasid leevendada.

ÜRO Pagulaste Ülemvoliniku Amet (UNHCR) kaitseb inimesi, kes on sunnitud konflikti ja tagakiusamise tõttu oma kodudest põgenema. Me päästame elusid, kaitseme õigusi ja aitame luua paremat tulevikku.

# SISUKORD

1. Sissejuhatus	<a href="#">3</a>
2. Millised kogemused põhjustavad pagulastest lastel stressi või traumat?	<a href="#">3</a>
3. Millised sümptomid võivad lapsel või õpilasel ilmned?	<a href="#">4</a>
4. Kuidas saavad õpetajad ja koolid aidata?	<a href="#">8</a>
5. Tegevused alg- ja põhikooli tasandil	<a href="#">12</a>
6. Tegevused keskkooli tasandil	<a href="#">28</a>
Lisa	<a href="#">40</a>

Kui loete seda juhendit elektroonilises seadmes, siis **klõpsake** soovitud jaotisse liikumiseks **vastavatel leheküljenumbritel**.

Rohkem materjale leiate aadressilt [unhcr.org/teaching-about-refugees](https://unhcr.org/teaching-about-refugees)

Koostanud by Mialy Dermish.  
Dokument põhineb UNHCR Austria koostatud juhendil „[Flucht und Trauma im Kontext Schule](#)”.

Mitmekehisust käsitlevate tunnikavade koostamisele aitasid kaasa  
Eva Alisic, Laetitia Lemaistre, Maeve Patterson  
Hayley Scrase, Frederik Smets and Pieter Ventevogel,

©2021 UNHCR

## 1. Sissejuhatus



Kuigi mõned pagulastest lapsed võivad koolis ja klassiruumis käituda viisil, mis tekitab probleeme ja paneb muretsema, ei kannata sugugi kõik relvastatud konflikti ja põgenemisega kokkupuutunud lapsed trauma ja stressi all.

Selles käsiraamatus on käsitletud pagulastest laste stressi ja traumaga seotud käitumist. Käsiraamatu eesmärk on aidata õpetajatel mõista, kuidas stress ja trauma võivad mõjutada pagulastest lapsi ja õpilasi, ning anda õpetajatele näpunäiteid ja nõuandeid selle kohta, kuidas edukalt kaasata stressi ja trauma all kannatavaid lapsi ja õpilasi oma klassis.

## 2. Millised kogemused põhjustavad pagulastest lastel stressi või traumat?

Pagulastest lapsed kogevad traumat või stressi näiteks vägivaldsetes oludes elades ja sealt põgenedes, kaotades pereliikmeid või lähedasi ning asudes ohtlikule ja stressirohkele teekonnale ohutusse.

Lisaks võib pagulastest laste igapäevast stressi suurendada teadmatus, kas nende staatus uues riigis on püsiv, elutingimused kehvades eluruumides ja piiratud ressursidega ning isegi elamine koos vanemate või teiste hooldajatega, kes võivad ise kannatada trauma või stressi käes, suurendades veelgi laste traumat.

**Mis on posttraumaatiline stressihäire ehk PTSH, toksiline stress, kohanemishäired – kas ma pean oma õpilasi diagnoosima, et neid aidata?**

**Te ei peaks oma õpilasi diagnoosima, sest õpetajad ei ole terapeutid.**

Kui te muretsete mõne oma õpilase vaimse tervise pärast, suunake ta õigete mehhanismide kaudu vaimse tervise spetsialisti, nõustaja või arsti juurde, et ta saaks õige diagnoosi ning vajalikku hooldust ja ravi.

Seejuures võib kool, ja eelkõige just koolis loodud suhted, mängida lapse või õpilase elus uskumatult stabiliseerivat, positiivset ja toetavat rolli, aidates neil raskematest aegadest üle saada. Koos vanemate, õdedevendade, teiste pereliikmete ja eestkostjate toetava abiga kodus või koolivälises elus saavad paljud lapsed ja õpilased hakkama ilma täiendava abita.

Allpool leiate mitmeid harjutusi, mis võivad olla abiks õpetajatele, kelle klassides on stressi ja trauma all kannatavaid pagulastest õpilasi, ja juhiseid, kuidas luua klassis ja koolis keskkond, mis soodustab trauma ja stressiga võitlevate laste heaolu.

**Miks muutub lapse käitumine, kui ta kogeb stressi ja traumat?**

Sarnaselt täiskasvanutele töötleb laste aju kogemusi ja teavet etappide kaupa ning reageerib sellele vastavalt. Üldjuhul algab see kohese füüsilise reaktsiooniga, nagu higised käed või klomp kurgus, ja lõpeb emotsionaalsete reaktsioonidega, nagu viha või ärritus, ning lõpuks hakkab tööle meie aju nn mõtlev osa. Kui aju mõtlev osa on kaasatud, suudame me oma mõtteid korrastada, võtta aega asjade üle järele mõelda ja tegutseda parima võimaliku tulemuse saavutamiseks.

Traumat või äärmuslikku stressi kogenud lapsed ja õpilased käituvad sageli teisiti, sest nende aju on hõivatud vägivaldsete ja stressirohkete kogemustega, mis katkestavad normaalse teabevoogu ja kogemuste töötlemise.

See tähendab, et aju mõtleval osal lülitub välja, samas kui aju need osad, mis põhjustavad emotsionaalsemaid ja füüsilisemaid reaktsioone, on endiselt sisse lülitatud. Tulemuseks on ootuspärasest äärmuslikum füüsiline ja emotsionaalne käitumine.

Näiteks võib kellegagi arutelu pidav õpilane äkitselt vihastuda ja lüüa teist last, ilma et ta sellest aru saaks. Mõni teine laps võib äkitselt hakata kaebama kõhuvalu üle või käituda kõigi ümbritsevate inimeste suhtes emotsionaalselt distantseeritult, soovimata üldse kellegagi suhelda.

### 3. Millised sümptomid võivad lapsel või õpilasel ilmned?

Alltoodud loetelus on kirjeldatud traumast ja stressiga seotud häiretest mõjutatud laste tavalisi käitumisviise.

#### Sündmuste uuesti läbielamine

Lapsed ja õpilased võivad korduvalt mõelda kogetud sündmustele või toimunud läbi mängida. Olukorda läbi mängides püüavad lapsed sageli oma mõtteid korrastada ja muuta vasta-va olukorra tulemust.

Mõned lapsed võivad näha luupainajaid. Teised võivad reageerida ägedalt asjadele, mis tuletavad neile sündmust meelde ja nad kogevad seda uuesti mälusähhvatustena. (Alisic, 2010)

*„Mulle kangastuvad äkki kujutlused, nagu oleks kõik jälle seal, nagu oleks see uuesti juhtunud, ja see hirmutab mind nii palju, et ma ei saa hingata ja tahan selle lihtsalt välja elada või ära joosta. See on väga õudne. Siis tahan ma lihtsalt, et kõik lõppeks või et ma oleks surnud.”*

**Mikaehla A., 16-aastane, põgenes Tšetšeeniasse Austriasse**

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

#### Dissotsiatsioon ja keskendumisraskused

Pikaajalise kokkupuute korral võib õpilastele, eriti väikestele lastele, tunduda, et nad on justkui unes. Nad võivad kogeda elu nagu filmi. Sündmused võivad nende jaoks aeglustuda või kiirened. Mõnel lapsel ja noorel tekib kujutelm, et nad ei ole enam iseenda kehas. Nende mälu võib olla piiratud ja võib tunduda, et nad on unustanud olulisi asju oma minevikust.

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

*“Mostafa vaatab tunnis sageli tühja. Kui tema matemaatikaõpetaja talle midagi ütleb, on Mostafa segaduses ja ta nagu ei teaks, kus ta viibib.*

*Kolleegid on täheldanud sarnaseid olukordi. Tunni lõpus ei suuda Mostafa teha tunnis arutatust kokkuvõtet ja tundub, et ta pole nagu päriselt kohal. Ta on 17-aastane ja saabus Austriasse üksi pärast Afganistanist põgenemist. Tema pere elab Iraanis, kus tema isa suri hiljuti ravimata diabeedi tagajärjel.”*

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## KUIDAS TULLA TOIME MÄLUSÄHVATUSTE JA EPISOODIDEGA, KUS ÕPILASED TUNDUVAD EEMAL OLEVAT?

(SIEBERT JA POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Kui õpilane kogeb mälusähvatusi, saab õpetaja proovida talle toeks olla.

- Hingake mõned korrad sügavalt sisse ja veenduge, et te ise tunnete end enne alustamist rahulikuna.
- Püüdke luua silmside või seda hoida. Pöörduge rahuliku häälega õpilase poole ja korrake tema nime. Selles etapis ei tohiks luua füüsilist kontakti.
- Muutke nende mõttelõnga, öeldes neile, mis on nende nimi ja et nad on turvalises kohas. Ütle neile, kus nad on, mis kuupäev parasjagu on, ja selgitage, kes te ise olete. Korrake seda sammu, kuni õpilane on uuesti hetkes kohal.
- Vajaduse korral kasutage tugevamaid sensoorseid stiimuleid. Rääkige veidi valjemini või hoiatage, et kavatsete neid puudutada ja pange käsi õrnalt nende käsivarrele. Kui seda esineb sageli ja teil on võimalik seda teha, asetage lapse käe peale külm lapp, et aidata neid tagasi praegusesse hetke tuua.
- Kui õpilane on tagasi siin ja praegu, selgitage talle kiiresti, mis temaga juhtus: „*Sul oli halb mälestus, aga nüüd oled sa turvaliselt siin ja praegu.*”
- Kui võimalik, suunake nad kooliõe või arsti juurde, et nad saaksid puhata ja juua või magusa suupiste. Kui see ei ole võimalik, siis proovige neile anda puhkeaega ja joogipoolist või suupisteid oma klassiruumis.
- Pärast seda küsige õpilaselt eraviisiliselt, kas ta soovib toimunut selgitada või aidata selgitada klassile, mis juhtus. Sellisel juhul rääkige läbi, kuidas te seda koos temaga teete.
- Selgitage klassile põgusalt, mis juhtus, kasutades ülaltoodud selgitust selle kohta, kuidas meie aju teavet töötleb. Selgitage, et õpilane reageerib füüsiliselt ja emotsionaalselt millelegi, mis meenutab talle minevikus kogatud rasket olukorda.
- Kui lastel on küsimusi, võiksite teha ettepaneku need üles kirjutada ja need hiljem koos õpilase endaga läbi vaadata, et uurida, kas ta soovib neile vastata näiteks kirjalikult või klassiga rääkides.

## Vältimine

Trauma all kannatavad lapsed ja noorukid väldivad sageli olukordi, inimesi, vestlusi ja mõtteid, mis tunduvad neile ohtlikud või liiga emotsionaalsed. Seda vältimist tuleb käsitada katsena mitte puutuda kokku tugevate tunnetega. See on emotsioonide tuimestumine.

*„Maryam on saksa keele õppimiseks kõvasti pingutanud ja saab sel õppeaastal ka selle aine eest hindeid. Ta teeb esimese ülesande hästi. Kui õpetaja teda kiidab, ei paista ta näolt mingit rõõmu. Ta näib segaduses olevat, nagu ta ei teaks, mida selles olukorras teha.”*

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Äärmuslik valvelolek, ärrituvus või ülitundlikkus

Mõne lapse aju võib olla pidevas häireolukorras. Nad võivad tunduda rahutud ja närvilised. Nad võivad kergesti ehmuda või kohkuda, kui kostab müra või liikumist. Samuti võivad nad reageerida negatiivselt muutustele klassiruumis või koolikeskkonnas, näiteks uutele õpetajatele ja istumisplaanidele. Neil võib olla raskusi öösel magama jäämisega ja seetõttu tulevad nad kooli väsinuna. (Alisic, 2010)

*„Kui Mahtab istub klassis, tunduvad tema meeled olevat pidevas valvsuse seisundis. Ta jälgib pidevalt oma klassikaaslast, seda, kuidas nad liiguvad, mida nad räägivad ja kuidas nad teisi vaatavad. Ta uurib oma ümbrust, et otsida võimalikke ohte enda ümber, ja ta reageerib väga tundlikult ka valju müra peale, näiteks kui koolikell heliseb. Tundub, et teda häirib isegi see, kui teised lapsed sahistavad või sosistavad. Mõnikord karjub ta „Lõpetage!””*

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Agressiivne käitumine

Lapsed ja noored võivad ka agressiivselt käituda. See võib hõlmata füüsilisi kokkupõrkeid, turtsakust ja ähvardusi. Neil võib olla väga raske pärast seda rahuneda. Noorukite puhul võib agressiivne käitumine olla suunatud ka iseenda vastu (nt enesevigastuslik käitumine, enesetapukatsed ning alkoholi ja uimastite kuritarvitamine). Agressiivne käitumine võib olla ka vastus mingile käivitavale tegurile.

*„Viis, kuidas ta mulle lähenes, meenutas mulle ühtäkki seal veedetud aega ja ma hakkasin kartma ja lõin teda, sest ma arvasin, et pean end kaitsma või muidu teeb ta mulle midagi.”*

**Mikaehla A., 16-aastane, põgenes Tšetšeenias Austriasse**

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Kontrollimatu käitumine, millel ei ole piire

Samuti jääb sageli mulje, et õpilastel puuduvad käitumiskiirid ja nad käituvad kontrollimatult. Seda võib tõlgendada püüdlusena seada enda jaoks piirid, et saavutada suurem stabiilsus- ja turvatunne ning paluda rohkem tuge ja olla teiste poolt hinnatud.

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Õpiraskused

Stressi ja trauma käes kannatavad lapsed ja õpilased näivad sageli olevat õpiraskustes. See hõlmab suutmatust täielikult ülesannetele keskenduda, raskusi teabe meelespidamisega, kui nad töötavad probleemi kallal, raskusi oma reaktsioonide kontrollimisel, näiteks suutmatust võtta järjekorda või oodata küsimustele vastamist, ning probleeme ühelt tegevuselt või ideelt kiiresti teisele üle minna.

## Hirmud

Kooliealistel lastel on mõnikord klassikaaslastest tugevam või püsivam hirm hülgamise ees (näiteks kui nad hommikul hooldajaga või vanemaga hüvasti jätavad). Paljud lapsed kardavad, et nendega võib suvalisel hetkel taas midagi halba juhtuda või et neid kiusatakse endiselt taga. Lapsed võivad küsida rohkem küsimusi surma ja suremise kohta. (Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Muutunud suhtumine inimestesse, ellu ja tulevikku

Lapsed ja noorukid võivad sõja ja põgenemise ajal sageli kaotada usalduse teiste inimeste vastu. Neil ei pruugi olla oma elule ja tulevikule mingeid ootusi või siis on nende ootused negatiivsed. Mõned on veendunud, et nad peavad varakult surema. Nad võivad hoida kinni negatiivsest suhtumisest, et kaitsta end edasiste pettumuste ja ohtude eest.

Seda esineb eriti nendel lastel ja noorukitel, kes on kaotanud ühe või mõlemad vanemad. Mõned lapsed võivad tunda end süüdi, et just nemad on ellu jäänud ja sellega kaasneb tihti suurel määral suur surve.

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

*„Somaaliast pärit Hassan tuli Austriasse saatjata alaealise pagulasena. Ühel päeval üritas ta endalt elu võtta ja teise korruse aknast välja hüpata, kuid õnneks suutis sõber ta peatada.*

*Pärast lühiajalist viibimist noorukite psühhiaatriaosakonnas selgus, et tema ema on Somaalias haiglas ja tema õed-vennad paluvad Hassanilt raha, et ema saaks operatsioonile minna.*

*Hassan on aga varjupaigataotleja, kes elab hooldekodus ja saab esmatasandi tervishoiuteenuseid ning tal on endalgi väga vähe raha.”*

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Äärmuslik eneseväärtuse ja enesekindluse puudumine

Stressi ja traumasid kogenud lastel võib olla probleeme enesehinnanguga ning see võib mõjutada nende võimet proovida uusi asju ja tunda end erinevates tegevuses ja akadeemilises töös enesekindlalt.

*„Kui lastel palutakse esmaspäeval saksa keele tunnis rääkida oma nädalavahetusest, ei suuda 11-aastane Khadeja kahe viimase päeva sündmustest ülevaadet teha.*

*Tema 4-aastane eelkooliealine vend räägib aga õhinal sellest, kuidas nende perekond sai taas kokku onu ja tädiga, kes elavad nüüd Saksamaal. Khadeja annab oma vihiku õpetajale, öeldes: „Ma ei oska seda teha, ma olen loll.”*

*Khadeja oli Austriasse saabudes 6-aastane, tema vend sündis aasta pärast edukat põgenemist. Ta ei käinud kunagi eelkoolis. Tema ema räägib õpetajale, et Khadeja oli sageli haige, nuttis palju ja talle ei meeldi teiste lastega mängida.*

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

*„Neginah ei tea, mida ta tahab; ta kasutab sageli väljendeid nagu: „Ma ei tea” või „Ma ei saa seda teha!” Ta käitub hästi, ei vaidle kunagi, ei räägi tunnis ja ta jääb vahetunnis üksi. Ta täidab nädalaplani, tehes ühe ülesande teise järel. Kui ta ei saa harjutusest aru, vaatab ta seinale ja ei küsi abi. Ta ei kurda kunagi ja tundub, et miski ei paku talle erilist huvi. Ta ei taha käia ekskursioonidel, kuigi vanemad julgustavad teda seda tegema.”*

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Regressiivne käitumine

Lastel võib ilmned regressiivne käitumine ja nad võivad langeda tagasi varasematesse arenguetappidesse (nt hakata uuesti voodit märgama või põialt imema). Neil võib olla ka suurem vajadus läheduse ja kiindumuse järele. (Alisic, 2010 ja Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Füüsilised kaebused

Lastel ja õpilastel võib esineda peapööritust või südamepekslemist, isegi kui stressirohked sündmused on möödas.

- Nooremad koolilapsed kurdavad sageli kõhuvalu, iiveldust ja söögiisu kaotust.
- Noorukid kannatavad sageli peavalu, migreeni, kaela-, selja- ja kõhuvalu all.

(Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## Muud probleemid, millega pagulastest lapsed kokku puutuvad ja mis võivad nende stressi- ja traumakogemust veelgi negatiivselt mõjutada

Pagulastest lapsi ja õpilasi eristab teistest traumeeritud lastest see, et neil on täiendavad riskitegurid, nagu näiteks:

- elamine koos vanema või eestkostjaga, kes on samuti kogunud või kogeb stressi ja traumasid;
- kui tegemist on endiselt varjupaigataotlejaga, kes elab ebakindlas olukorras (ei tea, kas jääb riiki);
- keeruline rahaline olukord, mis muudab elu veelgi stressirohkemaks;
- elamine uues kohas, kus kogukond ja sotsiaalsed võrgustikud võivad olla uued või piiratud;
- erinevate traumade või stressi kogemused (vägivald päritoluriigis, lähedase kaotamine, stressirohke reis turvalisse kohta).

Muud vaimse tervise või kognitiivsed probleemid (ATH, õpiprobleemid) võivad laste stressi- ja traumakogemust veelgi süvendada. (Alisic, 2010 ja Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

## 4. Kuidas saavad õpetajad ja koolid aidata?

### Õpetajana ja üksikisikuna

Stressi- ja traumakogemusega lapsed vajavad igas vanuses stabiilsete ja toetavate täiskasvanute tuge

See hõlmab vanemaid, peresõpru, nõustajaid, noorsootöötajaid ja õpetajaid. Mõelge selle peale, kes veel võiks olla teie õpilaste jaoks kättesaadavad. Kas oskate soovitada mõnda klubi või noorterühma neile, kes otsivad tuge? Ärge unustage, et sügavama ja toetavama suhte arendamine õpilasega võib võtta oma lõivu.

Suhte loomine ja seejärel sellest kaugene mine võib stressi ja traumadega võitlevale õpilasele halvasti mõjuda. Proovige talle selle asemel tutvustada mõnd kättesaadavat rühma või isikut. Kui tunnete, et ei suuda jätkata õpilasega suhtlemist, selgitage talle, miks teil selleks enam nii palju aega ei ole, ja veenduge, et ta saaks aru, et tema ei ole see põhjus, miks te suhtlusest distantseerute. Proovige aidata neil leida teisi, kellega nad saavad rääkida.



Stressi ja traumad kogenud lapsed võivad teile ootamatult avaneda

Siinkohal on oluline, et õpilane tunneks, et teda kuulatakse ja hinnatakse, ning et te tasa-kaalustaksite seda enda kui õpetaja vajaduste ja võimalustega.

Kui teil on valmidus õpilane ära kuulata, siis veenduge, et viibite vaikselt kohas. Kui te ei suuda seda teavet vastu võtta või tegemist on halva olukorraga, kasutage järgmisi juhiseid.

- Andke õpilasele teada, et see, mida ta soovib teiega jagada on teie jaoks oluline ja et te tajute tema vajadusi, valu või võitlust. Näide: „*Ma näen, et sul on vaja kellegagi rääkida, ja mul on hea meel, et sa minu juurde tulid.*”
- Selgitage, et teil ei ole praegu võimalik aega leida ja sellest rääkida ning kinnitage neile, et teie kui õpetaja ülesanne on leida keegi, kellega nad saavad sellest rääkida.
- Näide: „*Ma pean kahjuks praegu tegelema X-ga ja ma arvan, et oleks parem, kui sa räägiksid sellest Y-ga. Tema suudab / nemad suudavad sind paremini kuulata ja aidata. Kas sulle sobib, kui ma tutvustan sind Y-le, kellega sa saad sellest rääkida?*”
- Järgige koolis kehtivaid konfidentsiaalsust ja lastekaitset käsitlevaid eeskirju ja kordi, mis kohalduvad õpilaste edasisuunamisele, kes vajavad teie arvates diagnoosimist.

Vastake laste küsimustele ausalt

Lastel ja õpilastel võib tekkida küsimusi selle kohta, kuidas nad end tunnevad, kuidas nad mõjutavad oma klassikaaslast või mis nendega juhtub. Kui te ei oska nendele küsimustele vastata, siis öelge lapsele või õpilasele, et te ei tea vastust, ning püüdke see vastus lapse jaoks leida või suunata laps kellegi juurde, kes teab vastust. Ärge vältige ühtegi küsimust, aga kui tunnete, et te ei oska nendele vastata või et see on teie jaoks ebamugav, siis järgige eeltoodud juhiseid.

Töötage vanemate ja eestkostjatega

Laste ja noorte toetamiseks tuleb luua tugev suhe vanematega, et stabiilne ja hoolitsev keskkond ulatuks kodust kooli. Alljärgnevalt on toodud mitu soovitusi selle tegemiseks.

- Rääkige vanematele regulaarselt oma õpilase edusammudest, positiivsetest saavutustest ja probleemidest (positiivsel viisil).
- Püüdke aru saada nende kodukorraldusest – millised on lapse kodused kohustused, millised on suhted, kui palju aega neil on kodutööde tegemiseks ja milline on kodune kultuur.
- Võiksite korraldada lapsevanemate õhtu või igakuise hommikuklubi oma klassile, et lapsevanemaid üksteisele tutvustada. Veenduge, et teil oleks midagi ka teiste õdede-vendade jaoks (mõned raamatud või mänguasjad), et vanemad tunneksid, et nad võivad ka teised lapsed kaasa võtta.

- Kui klassis on teisi lapsevanemaid, kes tunduvad olevat huvitatud suhtlusest pagulastest vanemate või uute lapsevanematega, siis tutvustage neid.
- Keelebarjääri korral leidke tõlk (teine lapsevanem, kohaliku kogukonna organisatsioon).
- Jagage olulisi koolitavasid ja hariduskultuuri, mis avaldavad mõju akadeemilistele ja isiklikele saavutustele.

Selgitage näiteks koolivälise tegevuse eeliseid, kust võib saada abi kodutööde tegemisel või järeleaitamisel, miks on oluline piisav uni ja puhkeaeg.

- Julgustage lapsevanemaid ja õpilasi suhtlema ja küsimusi esitama ning edendage probleemide või küsimuste tekkimisel arutelu õpetajate ja kooli personaliga.

Töötades käitumisprobleemidega lastega, on oluline enda eest hoolt kanda

Abi võib pakkuda olemasoleva toetuse kasutamine (koolide nõustajad või psühholoogid, kes on õpetajatele kättesaadavad) või õpetajate rühma loomine, et rääkida keerulistest kogemustest. Kui leiate võimaluse raske päeva, nädala või perioodi järel taastuda (näiteks trenni tegemine, mediteerimine, sõprade või lähedastega kohtumine või looduses viibimine), olete oma tegemistes produktiivsem ning saate olla parem õpetaja ja inimene.

## Klassiruumis

Pange koolipäevade jaoks paika usaldusväärne, igapäevane, läbipaistev ajakava või rütm, mis loob trauma ja stressiga võitlevate õpilaste või laste jaoks stabiilsust

Läbipaistev ja usaldusväärne päevarütm võimaldab õpilastel taastada kontrolli oma igapäevaelu üle. Lähtuge sellest, et lapsed või õpilased saaksid nende igapäevaste rituaalide ja traditsioonide kujundamisel võimalikult palju kaasa rääkida ja pange vastav teave selgelt nähtavale kohale. Nii saate sellele viidata, kui lapsed või õpilased tunnevad end segaduses. Kui päevarütmis või klassikeskkonnas tuleb teha muudatusi, tuleks nende otsuste langetamisel võimaluse korral arvestada ka laste või õpilastega. Muudatuste või kohanduste põhjused peaksid olema läbipaistvad ja arusaadavad.

Looge tervitus-, lahkumis- ja tunnustamisrituaale, et soodustada ühtekuuluvus- ja turvatunde tekkimist

Tervitamisele või hüvastijätmisele pühendatud aeg, mil õpilasi tunnustatakse päeva eri etappidel, võib aidata luua ühtekuuluvus- ja kogukonnatunnet. Õppides häädama iga lapse nime nii, nagu nemad ise või nende pereliikmed seda soovivad, aitate tunnustada nende kultuuri ja päritolu ning kujundada usaldusel ja turvatundel põhineva suhte. Kui peate lõplikult hüvasti jätma, kandke hoolt selle eest, et asjaomastel õpilastel oleks aega oma tundeid väljendada. Võite anda neile näiteks võimaluse kirjutada luuletus, joonistada pilt või osaleda hüvastijätulaulus.

Suurendage õpilase enesekindlust, julgustades teda tegevustest osa võtma

Laske lastel ja noorukitel võimalikult palju kaasa rääkida. Pühendage semestri või klassi alguses pisut aega sellele, et töötada üheskoos välja reeglid ja need klassis selgelt esile tuua.

Reegli rikkumist saab kasutada selleks, et tuletada kõigile meelde klassi reegleid. Võimaluse korral arutage, mida, millal või kuidas õpilased sooviksid koos õppida. See edendab õpilaste enesekindlust ja aitab neil uskuda oma võimetesse.

Võib juhtuda, et mõni õpilane ei ilmuta ülesannete vastu huvi või keeldub osalemast. Proovige nendega malbel toonil rääkida, et neid julgustada, aga kui see ei toimi, siis ärge avaldage neile survet.

*„Kas tahaksid seda proovida? Pole üldse oluline, kui esimesel korral kõik õigesti ei lähe. Kui tahad, võime seda hiljem koos proovida, ja kui sa tõesti ei taha osa võtta, siis sa ei pea seda tegema.”*

Nendele õpilastele, kes eelistavad teatavaid tegevusi kõrvalt vaadata, võib jagada rolle, mis julgustavad ja rõhutavad erinevaid oskusi, näiteks „kuulamiskaart”, „sõnavaraarendaja kaart”, „vaatluskaart”, mis võimaldab lastel või õpilastel keskenduda kuulamisoskustele, kirjutada üles uusi sõnu või seda, mida nad erinevates tegevustes märkavad, isegi kui nad ei taha ise aktiivselt osaleda.

Taastage usk täiskasvanutesse, näidates, et õpetajad on inimesed ja teevad vigu

Kõik teevad vigu. Mõned sõja- ja kriisipiirkondadest pärit lapsed on aga kogenud seda, kuidas täiskasvanud külvavad hirmu ja leiavad lausa, et neil ongi õigus seda teha.

Selliste laste jaoks mõjub vabastavalt, kui nad näevad, et õpetajad on võimelised oma tegude ja sõnade üle järele mõtlema ning et õpetajad peavad normaalseks oma õpilaste ees vabandamist, kui nad on teinud vea.

Lõpetage kuulujutud ja selgitage klassikaaslastele teatavat käitumist ja erinevaid vahejuhtumeid

Kuulujutud levivad koolis kulutulena. Kodust või klassikaaslastelt pärinevad valearusaamad ja negatiivsed kuulujutud avaldavad lastele ja õpilastele sageli negatiivset mõju.

Lisaks esitatakse meedias ja muudes allikates sageli ekslikku teavet selle kohta, milliste raskustega puutuvad kokku pagulastest lapsed ning milliseid raskusi nad ise tekitavad oma klassile, koolisüsteemile ja kogukonnale.

Enne kui hakkate selgitama mingit käitumist, mis on klassi mõjutanud, peaksite seda arutama asjaomase lapse või lastega.

Küsige, kas laps soovib teie selgitustes osaleda. Hoidke selgitused üksikute sündmuste või üldise käitumise kohta lühikesed, lihtsad ja positiivsed.

Võite kasutada teaduspõhiseid selgitusi selle kohta, mis ajus toimub (vt eespool).


*„Kogedes raskeid asju, võib aju mõtlema osa, mis tavaliselt võimaldab meil rahuneda, ajutiselt välja lülitada või töötamise lõpetada ja see võib kutsuda esile vihast või kurbusest kantud kiireid reaktsioone. See läheb üle.”*


## 5. Tegevused alg- ja põhikooli tasandil

Alljärgnevalt on esitatud terve hulk mänge, tegevusi, harjutusi ja pedagoogilisi meetodeid, mida saab klassiruumis kasutada stressi ja traumaga seotud probleemide lahendamiseks. Kõik need keskenduvad sotsiaalsele ja emotsionaalsele õppele ja eneseteadlikkuse, eneseregulatsiooni, eneseväärikuse, võimes-tuse, enesekindluse jms arendamisele.

Lisaks pööratakse nende tegevustega tähelepanu sellele, kuidas kogu klassi dünaamika võib mõjutada individuaalset heaolu. See hõlmab näiteks uute tulijate tervitamisest, konstruktiivse õpikeskkonna loomist kõigile lastele ning klassis kehtivate piiride ja käitumise mõistmist.

### 5.1. Tegevused, mis arendavad emotsionaalset intelligentsust ning laste oskust ja võimet tunda ära ja mõista iseenda ja teiste emotsioone

 **EESMÄRGID:** ehitada ja tugevdada emotsionaalset sõnavara laste seas, kelle sotsiaalne ja emotsionaalne areng on traumaatiliste ja stressirohkete kogemuste tõttu katkenud.

 **KESTUS:** 10–15 minutit harjutuste 1.1, 1.2, 1.3 jaoks. Harjutust 1.4 (10 minutit) võib pärast selgeks saamist kasutada kogu koolipäeva jooksul.

#### 1.1 Emotsioonide äratundmine



üllatunud



elevil

Selle tegevuse pildikomplekt on esitatud tegevuslehel, mille saate alla laadida [siit](#). Printige PDF-dokument välja ja näidake lastele erinevaid nägusid. Paluge neil leida sõnu nägude kirjeldamiseks.

Näiteks: õnnelik, kurb, vihane, väsinud, elevil või üllatunud.

#### 1.2 Emotsioonide mõistamine

Lapsed võivad mängida väikestes rühmades või koos partneritega. Paluge neil matkida õpitud emotsioone ja teisi tuttavaid emotsioone. Laske neil õpetada üksteisele uusi sõnu, millega nad on tuttavad oma kodus keskkonnas ja kultuuris või emakeeles. Seda saab teha nii pärast harjutust 1.1 kui ka pärast harjutust 1.3, kui on loodud keerukam sõnavara.

### 1.3 Emotsionaalse sõnavara loomine


Tutvustage keerulisemaid ja nüansirikkamaid sõnu emotsioonide kirjeldamiseks, küsides lastelt, kas nad teavad, mis need tähendavad. Kui sõnad on neile võõrad, kasutage emotsiooni selgitamiseks stsenaariume ja paluge lastel näidata, milline näoilme neil võiks olla: pettunud, kurnatud, ülekoormatud, hämmastunud.

### 1.4 Oma tunnete väljendamine

Kui lapsed oskavad ära tunda vähemalt kaheksa emotsiooni (olenevalt vanusest), siis pange klassiruumi üles emotsioonitahvlid. Kasutage korgist või magnetilisi tahvleid või magnetilisi lamineeritud paberilehti. Iga tahvli ülemisse serva kirjutatakse üks emotsioon. Laste fotod või nimesildid võib paigutada tahvli all olevasse korvi või kinnitada emotsioonitahvlitele.

Lapsed võivad päeva jooksul minna tahvlite juurde, et liigutada või kinnitada oma nimesilt kindlale tahvlile ja anda seeläbi teistele teada, kuidas nad end tunnevad. Kui näete, et lapsel on raskusi mingi mõistatuse lahendamise, siis võite soovitada, et ta valiks oma nimesildi jaoks tahvli, mis väljendab tema emotsiooni. Kui näete kedagi väga õnnelikku, võiksite teha sama. Tahvlitele võib kirjutada näiteks: ärritunud, rõõmus, vihane, kõrvalejäetud, elevel ja närviline.

## 5.2. Tegevused, mis aitavad kõigil lastel mõista uute tulijate kogemust

 **EESMÄRGID:** leevendada pagulastest laste stressi kohanemisel uute klassiruumidega ning parandada suhtlust pagulaste ja vastuvõtva riigi laste vahel.

 **KESTUS:** 20 minutit.

**VAJALIKUD MATERJALID:** töölehed nn arusaamatu tekstiga ja nn arusaamatute küsimustega.

### 2.1 Uue keele õppimine: alg- ja põhikooli alumine aste

Alustage klassis rühmategevust või ringtegevust ja rääkige 30 sekundi jooksul mõttetuid või teeseldud sõnu. Pärast seda andke igale lapsele leht, millel on kaks mõttetut sõna või mõttetut lõik. Paluge neil oma paberilehele tõlkida või joonistada sõnu või kirjutada või joonistada küsimustele vastused.

Algate klassis harjutuse üle rühmaarutelu ja küsige, kuidas nad end tundsid. Valige üheskoos mõned sõnad, mis kirjeldavad, kuidas võiks nende arvates tunda end koolis laps, kes on siia alles tulnud ja ei räägi keelt.

Küsige lastelt, mida mujalt saabunud lapsed veel võiksid uudseks pidada ja paluge neil esitada sõnu selle kohta, mida nad võiksid tunda.

## **2.2 Uue keele õppimine: alg- ja põhikooli ülemine aste**

Andke igale lapsele tööleht, millel on tekst keeles, mida ta ei mõista. Lisage teksti kohta käivad küsimused samas keeles. Paluge neil kirjutada lehele vastused küsimustele. Andke neile ülesande täitmiseks 10 minutit.

Töölehe teksti ja küsimuste koostamiseks kasutage järgmisel veebisaidil olevat tööriista, et sisestada küsimused ja pöörata sõnad ümber:

<http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

Kui see on tehtud, koguge paberid uuesti kokku ja märgistage need. Jagage klass väikesteks rühmadeks ja paluge neil mõelda, mis põhjusel te selle ülesande neile andsite.

Algate klassis harjutuse üle rühmaarutelu ja küsige, kuidas nad end tundsid. Valige üheskoos mõned sõnad, mis kirjeldavad, kuidas võiks nende arvates tunda end koolis laps, kes on siia alles tulnud ja ei räägi keelt.

Küsige lastelt, mida mujalt saabunud lapsed veel võiksid uudseks pidada ja paluge neil esitada sõnu selle kohta, mida nad võiksid tunda.

**Harjutuste 2.1 ja 2.2 puhul riputage sõnad klassiruumi üles ja koostage avatud tahvel, kus lapsed saavad vabatahtlikult pakkuda välja erinevaid asju, mida teha, et aidata uutel õpilastel paremini sisse elada.**

## 5.3. Tegevused rahumeelse klassiruumi ja konstruktiivse õpikeskkonna loomiseks

 **EESMÄRGID:** kaasake kõik lapsed piiride ja reeglite loomisse, et kujunda da rahulik klassikeskkond.

 **KESTUS:** 20–30 minutit igaks tegevuseks.

### 3.1 Rahu loomine iseendas

Paluge lastel rühmana mõelda aegadele, mil nad olid kurvad, vihased, ärritunud, pettunud. Vaadake tagasi eelmistele tegevustele, et mõtestada laste keelekasutust, stsenaariume, tegevusi ja reaktsioone selliste emotsioonide tekkimisel.

**Koostage nimekiri sellest, milliseid asju nad saavad ise teha, et neid tundeid vaigistada ja töödelda ning riputage see nimekiri seinale.**

Julgustage lapsi tegema nimekirjas olevaid tegevusi, kui näete, et mõni laps ilmutab päeva jooksul probleemset käitumist (andke talle raamat, hingake koos temaga sügavalt sisse, suunake ta mõne muu rahustava tegevuse juurde). Kiitke lapsi, kui näete neid ise aktiivselt ärritust maandavaid meetmeid võtmas.

### 3.2 Rahuliku klassiruumi loomine

Lisaks alltoodud harjutusele 4.1 (või selle täiendamiseks) küsige lastelt, kas nende arvates oleks kasulik, kui **klassis** või koolis oleks tunnete töötlemiseks või rahunemiseks eraldi **rahunemise nurk**. Küsige, milliseid tegevusi võiks selles ruumis korraldada.

Uurige, kas teil oleks võimalik selline nurgake oma klassiruumi tekitada. Selleks võib olla näiteks üks või mitu korvi või pappkasti erinevates kohtades klassiruumis, kus on asju, mida saab puudutada, nokitseda või lugeda. Võite panna põrandale hularõnga või muu kuju või nurgakese, kuhu lapsed saavad istuda, kui nad vajavad vaikust või tahavad omaette olla. Laske lastel ise valida, kas nad tahavad sinna minna, et maha rahuneda, sest see ei tohiks seostuda negatiivse käitumisega. Kui teil on suurem klassiruum, siis võiks selles kohas olla potitaim ja midagi pehmet, mille peal istuda.

Lapsi ei tohiks kunagi sinna saata karistamise eesmärgil. Neid võib julgustada rahunurgakeses aega veetma, kui nad ise tunnevad, et see on vajalik. Lapsed peaksid saama ise otsustada, millal sealt lahkuda. Seeläbi julgustame neid olema eneseteadlikud oma toimetulekumehhanismidest.

### 3.3 Klassiruumi reeglite koostamine

Paluge lastel eelnevatele tegevustele tuginedes üheskoos või väikestes rühmades luua klassiruumi reeglid. Kui reeglid on määratud, kirjutage need suurele paberile ja hoidke neid kogu aasta vältel klassiruumis. Viidake neile ja julgustage ka lapsi neile päeva jooksul viitama.

## 5.4. Vahendid klassiruumi emotsioonide ja käitumise reguleerimiseks ning vahendid, mille abil lapsed saavad oma emotsioone ja kogemusi teadvustada, reguleerida ja töödelda

### 4.1. Pingeskaala

Kasutatakse koos rahukastiga, vt allpool punkt 4.2. Pingeskaala ja rahukast on eneseteadlikkuse ja eneseregulatsiooni vahendid.

**EESMÄRGID:** suurendada õpilaste teadlikkust oma emotsioonidest ja sisemisest seisundist ning õpetada neile, kuidas iseennast rahustada.

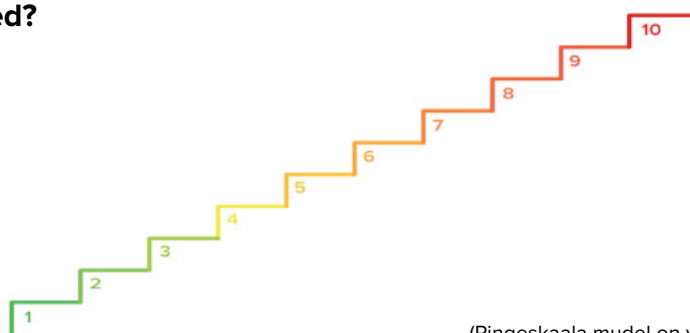
**KESTUS:** 15–20 minutit pingeskaala seadistamiseks ja selle tööpõhimõtete selgitamiseks. Ideaalis võiks pingeskaalaga tegeleda iga päev kaks korda päevas paari minuti vältel.

**VAJALIKUD MATERJALID:** suur pilt, joonistus, foto või muu kujutis pingeskaalast, mis on jaotatud väärtusvahemikeks 1–10 (vt mudel allpool).

**Kuidas sa end praegu tunned?**

**Ma tunnen end väga ärritatuna**

**Ma tunnen end rahulikult/lõdvestunult**



(Pingeskaala mudel on võetud allikast Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)



Pingeskaala koostamiseks istuge kõigepealt koos oma klassi lastega maha ja koostage **nimekiri sõnadest, mis väljendavad pinge- ja emotsiooniseisundeid**. Alustage näiteks teatavaid emotsioone esilekutsuvate olukordade loetlemisest. „Mis tunne sul oleks, kui keegi sind lööks?“, „Kuidas sa end tunned vahetult enne magamaminekut?“ Kasutage nende seisundite kirjeldamiseks eakohaseid termineid. Sõnu võib tutvustada ka tegevuste kaudu. Võite paluda õpilastel **emotsioonid** või olukorrad **läbi mängida**. Veenduge, et kõik õpilased on valmis võimalikeks „äärmuslikeks tegevusteks“. Sõnad, mida võiks loetellu lisada ja/või läbi mängida, on näiteks: närviline, elevil, stressis, ärevuses, agressiivne, tüdinud, vihane, väsinud, pinges, ärritunud, valus, rahutu, aga ka rahulik, lõdvestunud, õnnelik ja muud samalaadsed sõnad. Võite kasutada sõnu, mida olete varem kasutanud sotsiaalsetes ja emotsionaalsetes õppetegevustes (nagu eelmistes peatükkides).

Proovige kõik need sõnad koos klassiga pingeskaalale seada. Mõned sõnad kuuluvad ühemõtteliselt skaala ülemisse otsa, kus pinge on haripunktis (nt stressis või ärevuses). Teised sõnad sobivad skaala alumisse, kus pingeid on vähem (nt lõdvestunud või rahulik). Tehke lastele alati selgeks, et valesid vastuseid ei ole.

Võtke pingeskaala kujutis ja kirjutage sõnad sobivasse kohta (või kleepige või kinnitage need muul viisil skaalale). Pange täidetud pingeskaala klassiruumis nähtavale kohale.

Võtke klassiga kaks minutit aega ja küsige lastelt, kuidas nad end tunnevad. Paluge neil **oma tundeid pingeskaalal hinnata**. Lapsed võivad vastata näiteks, et nad tunnevad end ärevana või õnnelikuna. Paluge lastel hinnata oma pingeid skaalal 1–10, nt „Ma olen üsna õnnelik, mitte kurb. Ma annaksin endale pingeskaalal 3 punkti 10-st“ või „Ma tunnen end täna väga närviliselt. Ma annaksin endale 7 punkti 10-st“.

Seejärel **küsi, mida nende arvates on vaja pingete maandamiseks**. „Mida tuleks teha selleks, et sinu pinged oleksid ühe või mitme pügala võrra väiksemad?“ Õpilastel on omad ideed selle kohta, mida tuleks pingete vähendamiseks teha. Mõni neist on leidnud enda viisid, kuidas rahuneda. Mõned ei pruugi seda aga osata. Kirjutage pingete vähendamiseks välja pakutud tegevused kaartidele ja kasutage neid rahukasti kokkupanemisel (vt 4.2 allpool, kaardid pannakse rahukasti).

### **Alternatiivne versioon**

**Asetage pörandale köis ja märgistage või kujutage ette skaala, mille peale mahuvad punktid 1–10.** Küsige lastelt nende emotsioonide ja sisemise seisundi kohta ning paluge neil seista köie ulatuses selle koha peal, kuhu nad end skaalal paigutaksid (mida suurem pinge, seda lähemal köie sellele punktide, mis tähistab astet 10). See aitab õpilastel baasmotoorilise väljundi kaudu kogeda, kus nad parasjagu on.

Kui lapsed on mõistnud skaala mõistet, andke igale lapsele pulgad või nõelad, mida nad saavad isikupärastada. Paluge lastel igal hommikul sisse tulles panna oma **pulk või nõel** pingeskaalale, et näidata, kuidas nad end tunnevad. Võite paluda neil seda teha päeva erinevatel hetkedel. Kui näete last, kes on teie arvates päeva jooksul stressis või emotsionaalselt raskustes, võite paluda tal end hinnata ja vaadata, kas rahukastis leidub talle meelepärased tegevusi.

## 4.2. Rahukast



**EESMÄRGID:** õpilaste rahustamiseks suurenenud stressitaseme korral. Kui õpilasel on kalduvus distantseeruda, saate rahukasti kasutada selleks, et tuua laps tagasi praegusesse hetke.



**KESTUS:** 20–30 minutit, et seadistada rahukasti ja selgitada, kuidas see töötab.

**VAJALIKUD MATERJALID:** suur kast või anum, mida võib eelnevalt lastega üheskoos kaunistada. Kastil või anumal peaks olema kaas. 6–8 eset kasti täitmiseks. Rahukast on klassiruumi paigutatud kast või muu anum, mis sisaldab erinevaid maandavaid esemeid, et aidata õpilastel rahuneda ja keskenduda, kui nad tunnevad, et on pinges. Rahukasti sisu tuleks paika panna koos lastega.

### Kasti tutvustamine klassile

Alustage aruteluga, mille käigus koostatakse nimekiri asjadest, mis on õpilasi varem rasketes olukordades aidanud. Võib olla oli see kuum kakao? Mõni mänguasi? Või mõni muu ese, näiteks lemmiktekk või -laul? Paluge õpilastel tuua kooli kõik materjalid, mida nad sooviksid kasti panna.

Seejärel paluge õpilastel kirjutada positiivsete sõnumitega kaardid, mis pannakse samuti kasti sisse. Need kaardid kirjeldavad tegevusi, mälestusi või muid positiivseid kogemusi, et vähendada pingeid. Selleks võib olla näiteks kallistuse saamine või mälestus meeldivast reisist või kellegagi koos veedetud hetkest. Lisage ka liikumiseede kaardid, kus kirjeldatakse tegevusi, mida õpilased saavad teha pingete maandamiseks (nt aeglane hingamine, venitamine ja füüsilised tegevused nagu hüppamine, saltod, jooksmine vms).

### Kasti kokkupanek

Pange kõik rahukasti minevad materjalid laua peale ja lisage õpilaste toodud materjalid. Katke laud riidetükiga, et esemeid poleks näha. Lisage kindlasti ka positiivsete sõnumitega ja liikumiseede kaardid.

Veenduge, et teil on klassiruumis midagi käepärast, juhaks kui mõni õpilane ei oska välja mõelda, mida ta võiks kasti jaoks klassi tuua. Mõned näited:

- sensoorsed pallid, stressipallid, pehmed pallid, žongleerimisvallid;
- materjalitükid, nagu siid, vill, pehme kangas;
- närimiskumm või tugeva maitsega maiustused (piparmündikommid);

- kuivatatud puuviljad, pähklid, šokolaad või väikesed maiustused (nt rosinad, aprikoosid, mandlid, sarapuupähklid);

Küsige kindlasti laste allergiate või talumatuste kohta ja võtke arvesse erinevate religioonidega seotud toitumistavasid.

- pehmed mänguasjad;
- eeterlikud õlid: lavendel, piparmünt. Õpetage kindlasti lastele, et eeterlikku õli ei tohi kanda otse nahale, vaid seda tuleks nuusutamise jaoks tilgutada salvrätile või riieteile;
- õhupallid, mida täis puhuda. Kasutatud õhupallid võib ära visata;
- liiva, riisi või muud raskust sisaldavad kotid, mida pea või silmade peale asetada;
- kasti ei tohi panna ravimeid.

Veenduge, et objektide kogumik on kohandatud selle lasterühma jaoks, kes kasti kasutama hakkab. Eemaldage kattedekangas ning lubage lastel valida esemeid ja nendega meelepärast katsetada. Arutage iga objekti võimalikku mõju ja kuidas see aitab pingeid vähemaks võtta.

Täitke kast koos klassis olles koos õpilastega. Asetage laual olevad esemed kasti. Võite kasti koos lastega ära kaunistada.

### Tavatundide ajal

Kui õpilased ilmutavad stressi märke (rahutus, keskendumisraskused, vaidlemine või agressiivsus, enda ette vaatamine jne), võite kõigepealt proovida kasutada pingeskaalat, et nad saaksid oma pinges olekut väljendada ja teha ise ettepanekuid pingete maandamiseks. Võite küsida selliseid küsimusi nagu: „Ma näen, et sa muutud rahutuks. Kuhu sa ennast pingeskaalal paigutaksid?” Võite julgustada neid midagi kastist välja võtma, kui nad tunnevad, et sellest võib abi olla.


Kui pinge on juba 6. punkti juures või näete või tunnete, et õpilane on väga pinges või püüab end kontrollida, võite kohe rahukasti juurde liikuda ja otsida sealt midagi sobivat rahustamiseks.

Mõni õpilane tunneb erakordselt suurt pinget ja paigutab end skaalal vahemiku 7–10. Sellistel juhtudel võib füüsiline tegevus olla ainus sobilik lahendus. Kasutage liikumiskaarte või andke lapsele võimalus minna õue jalutama või jooksmas.

Kui laps ei oska veel ise oma pingeseisundit skaala peal hinnata, siis võite tegutseda ennetavalt. Jälgige nende käitumist ja soovitage neil midagi kastist võtta, kui neil on vaja rahuneda.

## 5.5. Tegevused, mis arendavad laste enesekontrolli ja pärssivat reaktsiooni – tegevused, mis treenivad mõtlevat aju, et see lülituks sisse enne, kui lapsed reageerivad teatud olukordades

### 5.1. Peatamise reegel

 **EESMÄRGID:** õpetada õpilasi tundma oma piire ja suutma end väljendada, kui teised ületavad neid piire.

 **KESTUS:** 15–20 minutit tutvustamiseks.

**VAJALIKUD MATERJALID:** välja printitud stoppmärk või muu kaart või kujutis, millel on stoppmärk (vt mudel allpool).



(Stoppmärgi mudel on võetud allikast Siebert ja Pollheimer-Pühringer, 2016)

Alustage õpilastega arutelu asjade üle, mida inimesed võivad mõnikord mänguväljakul teha. Näiteks jooksmine, jalgpall, kullimäng. Küsige laste käest, mida saaks teha, kui keegi muutub liiga lärmakaks või hakkab teisi häirima, näiteks jookseb kellelegi mänguväljakul otsa või lükkab kellegi pikali.

**Selgitage klassireeglit: kui keegi teeb midagi, mis häirib või vigastab teist õpilast või viib teise õpilase endast välja, võib see laps öelda „stopp”**

Kui lapsed soovivad, võivad nad valida kindla žesti või sõna, et seda demonstree-rida, nt ette välja sirutatud käed ja hüüd „stopp”. See reegel kehtib alati, kui keegi ületab isikliku piiri ja kui klassikaaslase käitumist peetakse ebameeldivaks. See võib toimuda mänguväljakul, klassiruumis või mujal. Rääkige selliste vahejuhtu- mite sagedusest ja küsige lastelt, kas see on nende arvates normaalne osa elust. Rääkige sellest, kuidas taolised väiksemad väärkäitumised (kellegagi kokkupõr- kamine, millegi ebameeldiva ütlemine) on normaalne osa elust ning et konfliktid,


tülid ja vaidlused võivad esineda loomulikult. Rõhutage seejuures, et lapsed saavad alati öelda „stopp”, kui see ei ole neile vastuvõetav.

Jagage lapsed väikestesse rühmadesse ja paluge neil läbi mängida olukord, kus keegi peab ütleva „stopp”. Andke rühmadele välja lõigatud või kaardid stoppmärgiga (vt eespool), et nad saaksid alustada konkreetse märgiga ja liikuda edasi žestide või kokkuleppeliste sõnade kasutamise juurde. Veenduge, et rikkuja osa mängivad lapsed lõpetaksid oma tegevuse kohe pärast vastava märguande andmist.

Selgitage õpilastele, et kui klassis või mänguväljakul juhtub midagi, peaksid nad kasutama stoppreeglit ja rääkima täiskasvanule, kui segav käitumine jätkub. Õpilased võivad lisaks pakkuda välja võimalusi stoppreegli kurjasti kasutamiseks, näiteks kui õpetaja määrab koduse töö ja keegi karjub „stopp”, sest ta ei taha seda teha.

Korrake harjutust klassis paar korda esimestel nädalatel ja edaspidi näiteks kord nädalas. Küsige lastelt, kas nad on mänguväljakul või klassis seda reeglit kasutanud, ja kiitke neid, kui nad on seda teinud. Paluge neil läbi mängida tekkinud olukordi. Ärge pange kedagi rikkuja osa täitma, kes ei anna selleks nõusolekut.

## 5.2. „1 – 2 – 3”

 **EESMÄRGID:** suurendada laste teadlikkust sellest, mis nende ümber igal ajahetkel toimub, et tuua nad tagasi praegusesse hetke nägemise, kuulmise ja puudutuse kaudu. Raskete tähelepanuprobleemidega lapsed saavad arendada oma keskendumisvõimet.

 **KESTUS:** 10 minutit, paar korda nädalas.

**MÄRKUS:** See harjutus nõuab suurt keskendumisvõimet ja võib tähelepanuprobleemidega laste jaoks esialgu raske olla.

Küsige rühmas lastelt: „Mida te näete?” Seejärel laske neil midagi valjusti nimetada. Seejärel küsige: „Mida te kuulete?” Lapsed peavad olema väga vaikselt ja kuulama ruumis olevaid helisid. Seejärel paluge neil nimetada kõik kuulnud helid. Nüüd küsige: „Mida te katsute?” Lapsed kasutavad oma kompimismeelt ja ütlevad, mida nad katsuvad/puudutavad. Tehke seda kokku kolm korda. Teises voorus peavad lapsed nimetama kaks asja, mida nad näevad, kuulevad ja katsuvad, ning kolmandas voorus juba kolm asja iga kategooria kohta.

Kui kõik lapsed on harjutusest aru saanud, selgitage, et neil on lihtsam erinevaid asju märgata, kui nad hoiavad vastused enda teada. Proovige sama mängu vaikselt, nii et keegi ei ütle kõva häälega välja, mida ta näeb, kuuleb ja tunneb.

Selgitage lastele, et nad ei pea vastuseid meeles pidama. Need lapsed, kes ei õpi oma emakeeles, võivad nimetada asju oma keeles või isegi joonistada pilte.

**Märkus.** Mõne stressi ja traumat kogenud lapse jaoks võib vaikimine mõjuda hirmutavalt. Hoidke harjutus alguses lühike ja veenduge, et kõik lapsed mõistavad, et sellele järgneb vaikus.

### 5.3. Õpetaja saar



**EESMÄRGID:** arendada õpilaste teadlikkust oma isiklikest piiridest ja nende tundmaõppimisest.



**KESTUS:** 5 min sissejuhatuse jaoks, aga harjutus jääb kestma kogu päevaks.

Paljud õpilased ei pruugi teada või tunda iseenda või teiste piire. See tähendab, et õpilased ei pruugi austada oma klassikaaslaste isiklike esemeid, nad võivad tungida teiste isiklikku ruumi ja suhtuda hoolimatult teiste inimeste vara kasutamisse. Selleks, et piiride ületamine oleks nooremate õpilaste jaoks selgem ja käegakatsutav, võib luua õpetaja saare.

Selgitage lastele, et õpetaja saar on ainult teie ala. Saar peaks hõlmama teie töölauda ja kõike selle peal, samuti kõike muud, mida te soovite puutumatuks hoida. See tähendab näiteks, et keegi ei tohi istuda teie toolile, isegi mitte vaheajal.

Selgitage, et teile ei meeldi, kui neid piire rikutakse. Leppige kokku reeglites ja tagajärgedes: igaüks, kes tahab neid piire ületada, peab kõigepealt küsima luba. Reegli rikkujad saavad täitmiseks väikese lisaülesande, milles tuleb reegli tutvustamise ajal lastega kokku leppida.

Seejärel võivad lapsed omakorda määratleda, mis peaks nende arvates olema nende isiklik ruum. Paluge neil paarides või väikestes rühmades arutleda ja seejärel selgitada kogu klassile, mis on nende isiklik ruum.

Kui teile tundub, et laste pakutu ei ole realistlik või õiglane, siis alustage sel teemal arutelu.

## 5.6. Harjutused enesehinnangu ja enesekindluse parandamiseks ning positiivse meelelaadi kujundamiseks

### 6.1. Positiivsuse päevik



**EESMÄRGID:** kasvatada enesekindlust, tõstes esile rõõmsaid hetki ja saavutusi.



**KESTUS:** 20–30 minutit tutvustamiseks. Harjutus on mõeldud kasutamiseks eri aegadel kogu õppeaasta jooksul.

**VAJALIKUD MATERJALID:** üks suur märkmik klassi kohta, kuhu kõik õpilased saavad oma kogemused üles kirjutada.

Tutvustage positiivsuse päevikut pärast mõnda erilist hetke või lõbusat tegevust. Küsige õpilastelt, kuidas nad seda hetke kogesid. Paluge neil läbi tehtud lõbus tegevus väikestes rühmades dokumenteerida ja lisage see dokumentatsioon märkmikku. Selgitage lastele, et igaüks neist saab valida oma koolipäevast mõne positiivse hetke ja saavutuse ning kirjutada need märkmikusse.


Kui trauma või stressiga võitlevad lapsed saavad hakkama mõne uue ülesandega, siis küsige neilt, kas nad tahaksid selle märkmikku kirja panna.

Julgustage lapsi oma kogemusi kirja panema. Mälestusi võib jäädvustada ka joonistuste, ajalehtede või ajakirjade väljavõtete, fotode, muude kunstiteoste ja käsitöö abil.

Kui lapsed on päeviku põhimõttest aru saanud, siis julgustage trauma ja stressiga kimpus olevaid lapsi märkmikku aeg-ajalt kätte võtma ja seda lugema.

Kui teil on aega, siis rääkige nendega erinevatest sündmustest ja proovige edendada positiivset meelelaadi. Rääkige, kuidas nad on aja jooksul positiivselt arenenud.

## 6.2. Õpipäevik

 **EESMÄRGID:** juhtida õpilaste tähelepanu akadeemilisele edenemisele ja aidata neil teadvustada oma saavutusi ja probleeme.

 **KESTUS:** 20 minutit koolipäeva või -nädala lõpus.

**VAJALIKUD MATERJALID:** õpipäeviku malli väljatrükid iga lapse kohta (vt näidis allpool).

Mida ma pidasin huvitavaks:	Mis oli naljakas:	Mis oli keeruline:	Mida ma hästi tegin:
Selle nädala parim hetk:	Mis mind aitas:	Mida ma saan nüüd paremini teha:	Mida ma tahaksin veel parandada:
Millega ma suutsin aidata:	Mille eest ma sain kiita:	Mis mind häiris:	Millest tahaksin rohkem teada saada:

Selgitage kõigile lastele, et nad peavad nädala jooksul toimunud asju üles kirjutama ja arutama. Jagage välja õpipäeviku lehed ja paluge lastel need ära täita. Selgitage lastele, et kui nad ei oska midagi kirja panna, siis ei pea kõiki kategooriaid ära täitma.


Kui teil on kergem lihtsalt rääkida päevikusse kantavatest asjadest või hoopis joonistada pilte, siis jagage lapsed rühmadesse või paardesse ja tehke seda ühiselt.

Õpipäevikust võib selguda, mida konkreetsed õpilased prioriseerivad ja millega neil on raskusi. Mõned suudavad peaaegu iga kord kirjutada midagi väljale „Millega ma suutsin aidata”, teistel võib aga tekkida probleem sellega, et keeruliste asjade lahter on liiga väike.

Julgustage lapsi vaatama positiivse pilguga nende asjadele, mida nad peavad keeruliseks või kuhu neil on raske midagi kirja panna, kuid ärge suruge õpilasi täitma neid kategooriaid, kuhu neil enda meelest midagi kirjutada pole. Sellest ole midagi, kui mõni väli jääb mitmeks nädalaks tühjaks. Vaikse julgustamisega leiab õpilane viisi, kuidas sinna lõpuks ikka midagi kirjutada.



### 6.3. Tugevuste valimine

 **EESMÄRGID:** julgustada õpilasi oma klassikaaslastest positiivselt mõtlema ja ära tundma iseenda tugevaid külgi.

 **KESTUS:** 10 minutit.

**VAJALIKUD MATERJALID:** tegevuskaartide komplekt erinevate sõnadega. Kahest kaardist koosnevad komplektid iga õpilase nimega (vt tugevuskaartide näidist allpool).

sõbralik	viisakas	meeskonnamängija	abivalmis
kannatlik	tundlik	teadmishimuline	julge
hümoorigas	optimistlik	lahendusele orienteeritud	aus
usaldusväärne	hoolas	iseseisev	spontaanne
täpne	vastutustundlik	keskendunud	andekas ... (milles?)
osav	tähelepanelik	korrektne	püsiv
sportlik	mõtlik	paindlik	aktiivne
musikaalne	loominguline	ettevaatlik	taktitundeline

Pange kõik tugevuskaardid nähtavale kohale või seinale. Kui teie klass suudab välja mõelda veel mingeid sõnu tugevuste kirjeldamiseks, siis lisage ka need kaartidele.

Pange kõikide laste nimed kaks korda kotti. Iga õpilane klassis valib kotist kaks nime ja peab iga õpilase jaoks valima ühe tugevuse.

Lapsed võivad selle üle mõne teise õpilasega klassis arutleda. Kontrollige, kas iga õpilane on valinud mingit tugevust kirjeldava sõna ja oskab põhjendada selle valimist. Käige klassis ringi ja laske kõigil rääkida klassikaaslastest ja nende tugevustest.

Tugevuskaarte võib hiljem kasutada näiteks klassiekskursiooni lõpus, mille käigus õpilased on saanud üksteist teise nurga alt tundma õppida ja neil võib olla uusi ideid oma klassikaaslaste tugevuste kohta.

## 5.7. Klassiruumi tavad pädevustunde ja enesevõimestuse arendamiseks

Peale eespool kirjeldatud tegevuste ja vahendite võib õpilaste tähelepaneliikkuse ja eneseteadlikkuse edendamiseks rakendada järgmisi klassiruumi tavasid.

### 7.1 Harjutused, liikumine ja ajupausid



**EESMÄRGID:** anda igale õpilasele võimalus päeva jooksul stressi ja pingeid maandada, et parandada seeläbi keskendumisvõimet.

Kui õpilased tunnevad vajadust end füüsiliselt liigutada, siis andke neile selleks võimalus. Rahukastis olevad liikumiskaardid täidavad sama eesmärgi. Pange lapsed tegema näiteks kükke, kokku-lahku hüppeid või muid liigutusi, näiteks vasaku küünarnukiga parema küünarnuki puudutamine ja vastupidi. Võite klassis muusika käima panna ja kõik koos selle saatel tantsida, et pärast oleks lihtsam keskenduda.

Kui õpilastel on võimalus minna õue, joosta ja hingata värsket õhku, siis püüdke seda neile pakkuda. Kui ootate õpilastelt pikema aja jooksul hoolikat keskendumist, võib 5-minutiline paus aidata õpilasi rahulikuna hoida, eriti neid, kes võitlevad keskendumisprobleemidega.

### 7.2. Õpilaste nähtavus ja kuuldavus




**EESMÄRGID:** anda igale õpilasele võimalus tunda kooliga ühtekuuluvust. Aidata õpilastel kujundada oma eneseväärtust.

Mõnikord on õpilasel vaja vaid seda, et õpetajad teda paremini mõistaksid. Võimaluse korral püüdke kümnel järjestikusel päeval leida iga päev võimalus vestelda kaks minutit nende õpilastega, kes teie arvates on raskustes. See vestlus võib olla kõigest, millest õpilane soovib rääkida. Seejärel võite liikuda edasi nädala jooksul üle päeva toimuvatele vestlustele ja lasta vestlustel muutuda järk-järgult mitteametlikumaks.

(Fisher, D. ja Frey, J., September 2016)

### 7.3. Mis tahes rolli täitmine

 **EESMÄRGID:** võimaldada igal õpilasel tunda end tunnis kaasatuna ja produktiivsena ka sel ajal, kui nad võivad end tunda vähem kaasatuna või produktiivsena.

Kaasarääkimine või muus rühmategevuses osalemine võib õpilaste jaoks olla kohati hirmutav. Tehke kaelapaelad, millel on kaardid sõnadega „vaatleja”, „märkmete tegija” või „sõnavaraarendaja”. Need paelad peaksid olema kättesaadavad kõigile õpilastele.

Õpilased saavad võtta ühe neist kaelapaeladest, kui nad tunnevad, et neil ei ole mingis tegevuses kindlat rolli. Kaelapaela küsimisega võtavad nad endale rolli ja muutuvad ametlikuks märkmete tegijaks, vaatlejaks või siis uue sõnavara õppijaks, mis üles täheldada ja hiljem üle vaadata.

Lisaks annavad üldised rollid lastele ettekujutuse erinevate asjade eest vastutuse võtmisest. Üldised rollid, nagu klassijuhataja, vaidluste vahendaja, sõber, õppeassistent ja uute õpilaste mentor, annavad lastele tunde, et nad on rollis pädevad ja aitavad laiemalt kaasa mingi projekti elluviimisele.

## 6. Tegevused keskkooli tasandil

Alljärgnevalt on esitatud terve hulk mänge, tegevusi, harjutusi ja pedagoogilisi meetodeid, mida saab klassiruumis kasutada stressi ja traumaga seotud probleemide lahendamiseks. Kõik need keskenduvad sotsiaalsele ja emotsionaalsele õppele ja eneseteadlikkuse, eneseregulatsiooni, eneseväärikuse, võimesuse, enesekindluse jms arendamisele.

Lisaks pööratakse nende tegevustega tähelepanu sellele, kuidas kogu klassi dünaamika võib mõjutada individuaalset heaolu. See hõlmab näiteks uute tulijate tervitamist, konstruktiivse õpikeskkonna loomist kõigile noortele ning klassis kehtivate piiride ja käitumise mõistmist.

### 6.1. Tegevused, mis aitavad kõigil noortel mõista uute tulijate kogemust



**EESMÄRGID:** aidata luua keskkond, kus kõik õpilased tunnevad end turvaliselt.



**KESTUS:** 20 minutit.

**VAJALIKUD MATERJALID:** töölehed nn arusaamatu tekstiga ja nn arusaamatute küsimustega.

#### Uue keele õppimine: keskharidus

Andke igale õpilasele tööleht, millel on tekst keeles, mida ta ei mõista. Kui soovite ise kirjutada arusaamatut teksti, saate selle luua juhusliku teksti alusel, mille aitab segi paisata järgmine tööriist: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

Lisage töölehe allosasse mõned küsimused teksti kohta. Paluge õpilastel vastata lisatud küsimustele. Ilmselgelt on neil seda sisuliselt võimatu teha.

Kui nad on seda teinud, võtke paberid tagasi ja teeselde küsimuste hindamist. Jagage klass väikesteks rühmadeks ja paluge neil mõelda, mis põhjusel te selle ülesande neile andsite. Algate rühmaarutelu.

Paluge neil mõelda uute klassikaaslaste peale, kes ei räägi nendega sama keelt. Paluge õpilastel mõelda muudele asjadele, mis oleksid uue tulija jaoks erinevad ja arutage neid kogu klassiga. Kaaluge võimalust kirjutada tahvlile üles mõned ühiselt genereeritud ideed selle kohta, kuidas olla uute tulijatega avatud ja vastuvõtlik.

## 6.2. Vahendid klassiruumi keskkonnas emotsioonide ja käitumise reguleerimiseks ning vahendid, mille abil õpilased saavad oma emotsioone ja kogemusi teadvustada, reguleerida ja töödelda

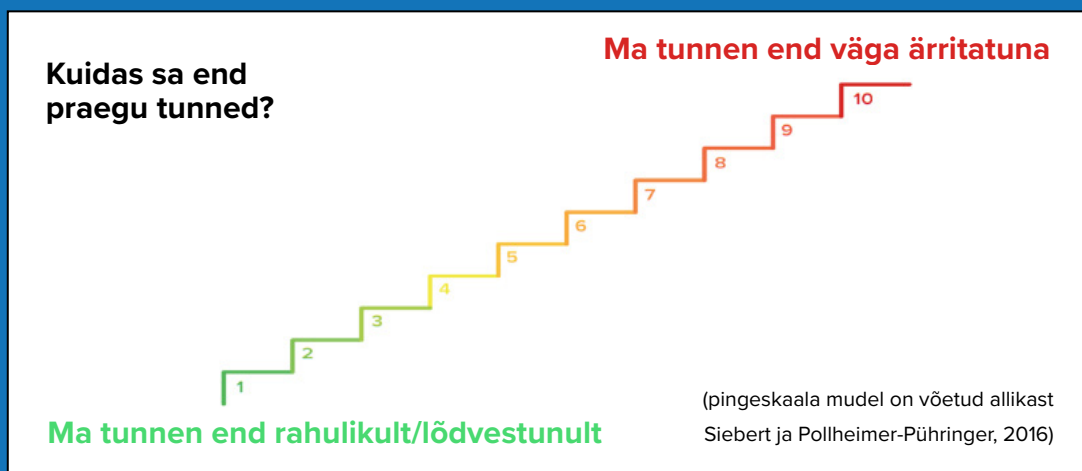
### 2.1. Pingeskaala

(SARNANE ALG- JA PÕHIHARIDUSE PINGESKAALALE, VT 5.4.)

**EESMÄRGID:** anda õpilastele võimalus harjutada eneseteadlikkust. Õpilased õpivad oma käitumise ja tunnete põhjal aru saama oma pingeseisundist ning oskavad neid välja tuua ja leida võimalusi nendega toimetulekuks

**KESTUS:** 15–20 minutit pingeskaala tutvustamiseks.

**VAJALIKUD MATERJALID:** suur pilt, joonistus, foto või muu kujutis pingeskaalast, mis on jaotatud väärtusvahemikeks 1–10 (vt mudel allpool).



Küsige klassilt: „Kuidas te end praegu tunnete? Kas pigem närvilisena või rahulikuna?” Selgitage noortele, et sellel skaalal tähendab 1 „Ma olen täiesti lõdvestunud” ja 10 „Ma olen väga närviline ja rahutu, ma ei tea, mida teha, ma olen nii pinges”. Paluge neil määrata oma praegune pingetase.


Seejärel tutvustage klassile erinevaid pingega seotud emotsioone (nt närviline, elevil, stressis, ärevuses ja ärritunud) ja küsige õpilastelt, kas nad oskavad veel midagi välja tuua. Paluge õpilastel rühmatöö vormis koostada nimekiri erinevatest sõnadest ja paluge neil kindlaks määrata, kus need sõnad pingeskaalal peaksid olema. Valesid vastuseid ei ole. Kirjutage sõnad skaalale (või kinnitage need muul viisil) ja riputage skaala nähtavale kohale.

Esitage küsimus: „Arvestades varem antud vastust, mida tuleks teha selleks, et sinu pinged oleksid ühe või mitme pügala võrra väiksemad?” Õpilastel on omad ideed selle kohta, mida tuleks pingete vähendamiseks teha. Mõni neist on leidnud enda viisid, kuidas rahuneda, teised veel mitte. Kirjutage need meetodid üles ja kasutage neid rahukasti tegevuste loomisel (vt 2.2).

Küsige õpilastelt igal hommikul ja päeva jooksul, kas nad oskavad hinnata oma pingetaset. Kui teile tundub, et mõni õpilane on pinges või võitleb emotsioonidega, paluge tal nimetada oma pingetase ja leidke sellele vastav rahukasti tegevus, mis aitaks tal end paremini tunda.

**Märkus.** Mida rohkem skaala kasutamist harjutada, seda paremaks muutub õpilaste võime end hinnata. Julgustage õpilasi ennast päeva jooksul regulaarselt hindama.

## 2.2. Rahukast

 **EESMÄRGID:** õpilaste rahustamiseks suurenenud stressitaseme korral. Kui õpilasel on kalduvus distantseeruda, saate rahukasti kasutada selleks, et tuua noor tagasi praegusesse hetke.

 **KESTUS:** 20–30 minutit, et seadistada rahukasti ja selgitada, kuidas see töötab.

**VAJALIKUD MATERJALID:** A suur kast või anum, mida võib eelnevalt noortega üheskoos kaunistada. Kastil või anumal peaks olema kaas. 6–8 eset kasti täitmiseks. Rahukast on klassiruumi paigutatud kast või muu anum, mis sisaldab erinevaid maandavaid esemeid, et aidata õpilastel rahuneda ja keskenduda, kui nad tunnevad, et on pinges. Rahukasti sisu tuleks paika panna koos õpilastega.

Alustage aruteluga asjadest, mis on õpilasi varem raskes olukorras aidanud ja koostage nendest nimekiri. Võib olla oli see kuum kakao? Mõni mänguasi? Või mõni muu ese, näiteks lemmiktekk või -laul? Paluge õpilastel tuua kooli kõik materjalid, mida nad sooviksid kasti panna. Veenduge, et teil on klassiruumis midagi käepärast, juhuks kui mõni õpilane ei too ise midagi klassi kaasa.

Seejärel paluge õpilastel kirjutada positiivsete sõnumitega kaardid, mis pannakse samuti kasti sisse. Need kaardid kirjeldavad tegevusi, mälestusi või muid positiivseid kogemusi, et vähendada pingeid. Selleks võib olla näiteks kallistuse saamine või mälestus meeldivast reisist või kellegagi koos veedetud hetkest.

Lisage ka liikumiseede kaardid, kus kirjeldatakse tegevusi, mida õpilased saavad teha pingete maandamiseks (nt aeglane hingamine, venitamine ja füüsilised tegevused nagu hüppamine, jooksmine vms).

Võtke kaasa lisamaterjalid, näiteks:

- sensoorsed pallid, stressipallid, pehmed pallid, žongleerimispallid;
- materjalitükid, nagu siid, vill, pehme kangas;
- närimiskumm või tugeva maitsega maiustused (piparmündikommid);
- kuivatatud puuviljad, pähklid, šokolaad või väikesed maiustused (nt rosinad, aprikoosid, mandlid, sarapuupähklid); **Küsi noorte allergiate või talumatuste kohta ja võtke arvesse erinevate religioonidega seotud toitumistavasid.**
- pehmed mänguasjad;
- eeterlikud õlid: lavendel, piparmünt. Õpetage kindlasti noortele, et eeterlikku õli ei tohi kanda otse nahale, vaid seda tuleks nuusutamise jaoks tilgutada salvrätile või riietele;
- õhupallid, mida täis puhuda. Kasutatud õhupallid võib ära visata;
- kasti ei tohi panna ravimeid.

Veenduge, et objektide kogumik on kohandatud selle noorterühma jaoks, kes kasti kasutama hakkab. Korraldage klassis rahukasti katse. Lubage õpilastel valida laualt esemeid ja soovi korral katsetada nende kasutamist. Arutage iga objekti võimalikku mõju ja kuidas see aitab pingeid vähemaks võtta.

Täitke kast koos klassis olles koos õpilastega. Asetage laual olevad esemed kasti. Võite kasti koos noortega ära kaunistada.

### Tavatundide ajal


Kui õpilased ilmutavad stressi märke (rahutus, keskendumisraskused, vaidlemine või agressiivsus, enda ette vaatamine jne), võite kõigepealt proovida kasutada pingeskaalat, et nad saaksid oma pinges olekut väljendada ja teha ise ettepanekuid pingete maandamiseks. Võite küsida selliseid küsimusi nagu: „Ma näen, et sa muutud rahutuks. Kuhu sa ennast pingeskaalal paigutaksid?” Võite julgustada neid midagi kasti välja võtma, kui nad tunnevad, et sellest võib abi olla.

Kui pinge on juba 6. punkti juures või näete või tunnete, et õpilane on väga pinges või püüab end kontrollida, võite kohe rahukasti juurde liikuda ja otsida sealt midagi sobivat rahustamiseks.

Mõni õpilane tunneb erakordselt suurt pinget ja paigutab end skaalal vahemiku 7–10. Sellistel juhtudel võib füüsiline tegevus olla ainus sobilik lahendus. Kasutage liikumiskaarte või andke noorele võimalus minna õue jalutama või jooksmas. Kui noor ei oska veel ise oma pingeseisundit skaala peal hinnata, siis võite tegutseda ennetavalt. Jälgige nende käitumist ja soovitage neil midagi karest võtta, kui neil on vaja rahuneda.

## 6.3. Tegevused, mis arendavad õpilaste enesekontrolli ja pärssivad reaktsiooni – tegevused, mis treenivad mõtlevat aju, et see lülituks sisse enne, kui õpilased teatud olukordadele füüsiliselt või emotsionaalselt reageerivad

### 3.1. „1 – 2 – 3 – 4 – 5”

 **EESMÄRGID:** suurendada õpilaste teadlikkust sellest, mis nende ümber parasjagu toimub, et tuua nad tagasi praegusesse hetke nägemise, kuulmise ja puudutuse kaudu. Raskete tähelepanuprobleemidega õpilased saavad arendada oma keskendumisvõimet.

 **KESTUS:** 10–15 minutit ja võimalusel paar korda nädalas.

**MÄRKUS:** See harjutus nõuab suurt keskendumisvõimet ja võib tähelepanuprobleemidega õpilaste jaoks esialgu raske olla.

Pöörduge rühmadesse jagatud õpilaste poole: „Nimetage viis asja, mida te näete”, ja laske neil pähe tulevad asjad valju häälega välja öelda.

Seejärel paluge neid: „Nimetage viis asja, mida te kuulete.”

Õpilased peavad olema väga vaikselt ja kuulama ruumis olevaid helisid. Seejärel paluge neil nimetada kõik kuuldud helid.

Nüüd öelge „Nimetage viis asja, mida te katsute/puudutate”. Õpilased peavad kasutama oma kompimismeelt ja ütleva, mida nad katsuvad/puudutavad.

Tehke seda veel kord, aga teise vooru ajal peavad õpilased oma vastused üles kirjutama.

Need õpilased, kes ei õpi oma emakeeles, võivad nimetada asju oma keeles, kui see on lihtsam. Proovige seda teha vaikselt, ilma et noored ütleksid, mida nad tajuvad.

**Märkus.** Mõne stressi ja traumad kogenud õpilase jaoks võib vaikimine mõjuda hirmutavalt. Hoidke harjutus alguses lühike ja veenduge, et kõik õpilased mõistavad, et sellele järgneb vaikus.



## 3.2. Õpetaja saar



**EESMÄRGID:** arendada õpilaste teadlikkust oma isiklikest piiridest ja nende tundmaõppimisest.



**KESTUS:** 5 min sissejuhatuse jaoks, aga harjutus jääb kestma kogu päevaks.

Paljud õpilased ei pruugi teada või tunda iseenda või teiste piire. See tähendab, et õpilased ei pruugi austada oma klassikaaslaste isiklike esemeid, nad võivad tungida teiste isiklikku ruumi ja suhtuda hoolimatult teiste inimeste vara kasutamisse.

Selgitage õpilastele, et õpetaja saar on ainult teie ala. Saar peaks hõlmama teie töölauda ja kõike selle peal, samuti kõike muud, mida te soovite puutumatuks hoida. See tähendab näiteks, et keegi ei tohi istuda teie toolile, isegi mitte vahetunnis.

Selgitage, et teile ei meeldi, kui neid piire rikutakse. Leppige kokku reeglites ja tagajärgedes: igaüks, kes tahab neid piire ületada, peab kõigepealt küsima luba.

Reegli rikkujad saavad täitmiseks väikese lisaülesande, milles tuleb reegli tutvustamise ajal õpilastega kokku leppida.

Seejärel võivad õpilased samuti kindlaks määrata, mis peaks nende arvates olema nende isiklik ruum. Paluge neil paarides või väikestes rühmades arutleda ja seejärel selgitada kogu klassile, mis on nende isiklik ruum.


Kui teile tundub, et noorte pakutu ei ole realistlik või õiglane, siis alustage sel teemal arutelu.

Arutage teiste õpetajatega võimalusi selle harjutuse läbiviimiseks ja võimaluse korral tehke sellest kogu kooli hõlmav tegevus.

## 6.4. Harjutused enesehinnangu ja enesekindluse parandamiseks ning positiivse meelelaadi kujundamiseks

### 4.1. Positiivsuse päevik

 **EESMÄRGID:** kasvatada enesekindlust, tõstes esile rõõmsaid hetki ja saavutusi.

 **KESTUS:** 20–30 minutit tutvustamiseks. Harjutus on mõeldud kasutamiseks eri aegadel kogu õppeaasta jooksul.

**VAJALIKUD MATERJALID:** üks suur märkmik klassi kohta, kuhu kõik õpilased saavad oma kogemused üles kirjutada.

Tutvustage positiivsuse päevikut pärast mõnda erilist hetke või lõbusat tegevust. Küsige õpilastelt, kuidas nad seda hetke kogesid. Paluge neil läbi tehtud lõbus tegevus väikestes rühmades dokumenteerida ja lisage see dokumentatsioon märkmikku.

Selgitage noortele, et igaüks neist saab valida oma koolipäevast mõne positiivse hetke ja saavutuse ning kirjutada need märkmikusse. Kui trauma või stressiga võitlevad noored saavad hakkama mõne uue ülesandega, siis küsige neilt, kas nad tahaksid selle märkmikku kirja panna. Julgustage noori oma kogemusi kirja panema.

Mälestusi võib jäädvustada ka joonistuste, ajalehtede või ajakirjade väljavõtete, fotode, muude kunstiteoste ja käsitöö abil.

Kui noored on päeviku põhimõttest aru saanud, siis julgustage trauma ja stressiga kimpus olevaid noori märkmikku aeg-ajalt kätte võtma ja seda lugema.

Kui teil on aega, siis rääkige nendega erinevatest sündmustest ja proovige edendada positiivset meelelaadi. Rääkige, kuidas nad on aja jooksul positiivselt arenenud.

## 4.2. Õpipäevik



**EESMÄRGID:** juhtida õpilaste tähelepanu akadeemilisele edenemisele ja aidata neil teadvustada oma saavutusi ja probleeme.



**KESTUS:** 20 minutit koolipäeva või -nädala lõpus.

**VAJALIKUD MATERJALID:** õpipäeviku malli väljatrükid iga lapse kohta (vt näidis allpool).

Mida ma pidasin huvitavaks:	Mis oli naljakas:	Mis oli keeruline:	Mida ma hästi tegin:
Selle nädala parim hetk:	Mis mind aitas:	Mida ma saan nüüd paremini teha:	Mida ma tahaksin veel parandada:
Millega ma suutsin aidata:	Mille eest ma sain kiita:	Mis mind häiris:	Millest tahaksin rohkem teada saada:


Selgitage kõigile noortele, et nad peavad nädala jooksul toimunud asju üles kirjutama ja arutama. Jagage välja õpipäeviku lehed ja paluge noortel need ära täita. Selgitage noortele, et kui nad ei oska midagi kirja panna, siis ei pea kõiki kategooriaid ära täitma.

Kui teil on kergem lihtsalt rääkida päevikusse kantavatest asjadest või hoopis joonistada pilte, siis jagage noored rühmadesse või paardesse ja tehke seda ühiselt.

Õpipäevikust võib selguda, mida konkreetsed õpilased prioriseerivad ja millega neil on raskusi. Mõned suudavad peaaegu iga kord kirjutada midagi väljale „Millega ma suutsin aidata”, teistel võib aga tekkida probleem sellega, et keeruliste asjade lahter on liiga väike.

Julgustage noori vaatama positiivse pilguga nendele asjadele, mida nad peavad keeruliseks või kuhu neil on raske midagi kirja panna, kuid ärge suruge õpilasi täitma neid kategooriaid, kuhu neil enda meelest midagi kirjutada pole. Sellest ei ole midagi, kui mõni väli jääb mitmeks nädalaks tühjaks. Vaikse julgustamisega leiab õpilane viisi, kuidas sinna lõpuks ikka midagi kirjutada.

### 4.3. Tugevuste valimine

 **EESMÄRGID:** julgustada õpilasi oma klassikaaslastest positiivselt mõtlema ja ära tundma iseenda tugevaid külgi.

 **KESTUS:** 10 minutit.

**VAJALIKUD MATERJALID:** tegevuskaartide komplekt erinevate sõnadega. Kahest kaardist koosnevad komplektid iga õpilase nimega (vt tugevuskaarti-de näidist allpool).

sõbralik	viisakas	meeskonnamängija	abivalmis
kannatlik	tundlik	teadmishimuline	julge
humoorikas	optimistlik	lahendusele orienteeritud	aus
usaldusväärne	hoolas	iseseisev	spontaanne
täpne	vastutustundlik	keskendunud	andekas ... (milles?)
osav	tähelepanelik	korrektne	püsiv
sportlik	mõttlik	paindlik	aktiivne
musikaalne	loominguline	ettevaatlik	taktitundeline

Pange kõik tugevuskaardid nähtavale kohale või seinale. Kui teie klass suudab välja mõelda veel mingeid sõnu tugevuste kirjeldamiseks, siis lisage ka need kaartidele.


Pange kõikide noorte nimed kaks korda kotti. Iga õpilane klassis valib kotist kaks nime ja peab iga õpilase jaoks valima ühe tugevuse. Noored võivad selle üle mõne teise õpilasega klassis arutleda. Kontrollige, kas iga õpilane on valinud mingit tugevust kirjeldava sõna ja oskab põhjendada selle valimist. Käige klassis ringi ja laske kõigil rääkida klassikaaslastest ja nende tugevustest.

Tugevuskaarte võib hiljem kasutada näiteks klassiekskursiooni lõpus, mille käigus õpilased on saanud üksteist teise nurga alt tundma õppida ja neil võib olla uusi ideid oma klassikaaslaste tugevuste kohta.

## 6.5. Klassiruumi tavad klassi õhustiku reguleerimiseks, et kõik õpilased tunneksid end kaasatuna ja hästi

Peale eespool kirjeldatud tegevuste ja vahendite aitavad klassis ja mujal elus luua positiivset ja võimekat minatunnet järgmised tegevused.

### 5.1. Harjutused ja liikumine

 **EESMÄRGID:** anda igale õpilasele võimalus päeva jooksul stressi ja pingeid maandada, et parandada seeläbi keskendumisvõimet.


 **KESTUS:** 10 minutit.

Kui õpilased tunnevad vajadust end füüsiliselt liigutada, siis andke neile selleks võimalus. Rahukastis olevad liikumiskaardid täidavad sama eesmärgi.

Pange noored tegema näiteks kükke, kokku-lahku hüppeid või muid liigutusi, näiteks vasaku küünarnukiga parema küünarnuki puudutamine ja vastupidi.

Võite klassis muusika käima panna ja kõik koos selle saatel tantsida, et pärast oleks lihtsam keskenduda. Kui õpilastel on võimalus minna õue, joosta ja hingata värsket õhku, siis püüdke seda neile pakkuda.

### 5.2. Ajupausid

 **EESMÄRGID:** anda igale õpilasele võimalus päeva jooksul stressi ja pingeid maandada, et parandada seeläbi keskendumisvõimet.

 **KESTUS:** 5 minutit

Kui ootate õpilastelt pikema aja jooksul hoolikat keskendumist, võib 5-minutiline ajupaus aidata õpilasi rahulikuna hoida, eriti neid, kes võitlevad stressi ja trauma mõjudega. Ajupausi ideed:

- mäng „Kivi, paber, käärid” – paarikaupa;
- pildid õhus – paluge õpilastel paardesse võtta ja joonistada üksshaaval sõrmega pilte õhku. Seejärel peab paariline ära arvama, mida pildil kujutati;
- rühmas jutustamine – õpilased istuvad kaheksaliikmelises ringis ja igaüks ütleb ühe sõna, et jutustada lugu. See võib käia ka lausete kaupa.

### 5.3. Õpilaste nähtavus ja kuuldavus



**EESMÄRGID:** anda igale õpilasele võimalus tunda kooliga ühtekuuluvust.

Aidata õpilastel kujundada oma eneseväärtust.



**KESTUS:** kaks minutit kümne päeva jooksul või kaks minutit päevas viie päeva jooksul.

Mõnikord on õpilastel vaja tunda, et neid nähakse ja et keegi väärtustab neid. Võimaluse korral püüdke kümnel järjestikusel päeval leida iga päev võimalus vestelda kaks minutit nende õpilastega, kes teie arvates on raskustes. See vestlus võib olla kõigest, millest õpilane soovib rääkida.

Seejärel võite liikuda edasi nädala jooksul üle päeva toimuvatele vestlustele ja lasta vestlustel muutuda järk-järgult mitteametlikumaks.

### 5.4. Mis tahes rolli täitmine




**EESMÄRGID:** võimaldada igal õpilasel tunda end tunnis kaasatuna ja produktiivsena ka sel ajal, kui nad võivad end tunda vähem kaasatuna või produktiivsena.

Kaasarääkimine või muus rühmategevuses osalemine võib õpilaste jaoks olla kohati hirmutav. Tehke kaelapaelad, millel on kaardid sõnadega „vaatleja”, „märkmete tegija” või „sõnavaraarendaja”.

Need paelad peaksid olema kättesaadavad kõigile õpilastele. Õpilased saavad võtta ühe neist kaelapaeladest, kui nad tunnevad, et neil ei ole mingis tegevuses kindlat rolli. Kaelapaela küsimisega võtavad nad endale rolli ja muutuvad ametlikuks märkmete tegijaks, vaatlejaks või siis uue sõnavara õppijaks, mis üles täheledata ja hiljem üle vaadata.

Lisaks annavad üldised rollid noortele ettekujutuse erinevate asjade eest vastutuse võtmisest. Üldised rollid, nagu klassijuhataja, vaidluste vahendaja, sõber, õppeassistent ja uute õpilaste mentor, annavad noortele tunde, et nad on rollis pädevad ja aitavad laiemalt kaasa mingi projekti elluviimisele.

## 5.5. Teadveloleku tegevused

 **EESMÄRGID:** anda igale õpilasele võimalus rahuneda, taastada oma keskendumisvõime ja tulla tagasi praegusesse hetke.

Jooga ja meditatsioon aitavad õpilast tulla tagasi praegusesse hetke. Kui teil on nende harjutustega varasemaid kogemusi, siis pakkuge õpilastele võimalust tegeleda jooga või meditatsiooniga, kui nad tunduvad rahutud, või ka niisama igapäevase või -nädalase tegevusena.

Lisaks võite rahukasti lisada jooga, meditatsiooni või hingamise kaardi (vt eespool olevaid asjakohaseid peatükke).

Alltoodud harjutused on mõned näited selle kohta, kuidas sellega algust teha.

- **Lugege 50-st 0-ni hingetõmmete kaupa.** Paluge õpilastel ühe minuti jooksul püsti tõusta ja veidi ringi liikuda. Seejärel paluge neil kerges harkseisus koha peal seista.

Paluge õpilastel panna üks käsi südamele ja teine käsi kõhule. Õpilased peaksid sulgema silmad ja lugema iga sissehingamisega 50-st kuni 0-ni. See on alguses keeruline, nii et võite alustada lühema numbrivahemikuga, nt 10–0.

- **Nurkadesse hingamine.** Paluge õpilastel ette kujutada, et nad joonistavad hingetõmmetega ruutu, mis algab vasakust alumisest nurgast. Sisse hingates liigub joon kolme sekundi vältel üles, moodustades ruudu vasaku serva. Seejärel tuleb kolm sekundit hinge kinni hoida ja vaimusilmas tõmmata joon vasakult paremale (ruudu ülemine serv).

Nüüd tuleb kolme sekundi vältel välja hingata ja tõmmata joon paremalt ülevalt nurgast alla. Sellele järgneb taas hinge kinnihoidmine kolme sekundi vältel koos ruudu alumist serva kujutava mõttelise joonega.

## Lisa

Pikem loetelu stressi ja traumaga võitlevate laste ja noorukite sümptomitest.

**Väikesed lapsed:** hirm pimeduse või loomade ees; tõsine rahutus öösel; unehäired; voodi märgamine või soolestiku tühjendamine, kuigi nad on juba õppinud poti peal käima; kõnelemisraskused; probleemid söögiisuga (liiga palju või liiga vähe); suurenenud nutmine või karjumine; külmatunne; värisemine; tugev hirm üksijäämise ees; vanemate külge klammerdumine; hirm võõraste inimeste ees; tagasilöögid arengus.

**Koolilapsed:** korduvad mõtted, kujutlused, küsimused; kaebamine; klammerdumine; suurenenud valvsus, ehmatusreaktsioon; liigne füüsiline erutus; rahutus; suurenenud ärrituvus ja agressiivne käitumine kodus ja koolis; rivaalitsemine õdede-vendadega vanemate tähelepanu pärast; õudusunenäod; hirm pimeduse ees; öine rahutus; probleemid magama jäämisega ja magamisega; soovimatus kooli minna; voodi märgamine; soolestiku tühjendamine; eakaaslastest eemaldumine; huvide kadumine; keskendumisprobleemid; tähelepanu ja mälu vähenemine (sh õpiprobleemid); rahutu ja agressiivse käitumise tagajärjel tekkivad inimestevahelised probleemid koolis; käitumine väikese lapse moodi, nt pöidla imemine; psühhosomaatilised kaebused (peavalu, kõhuvalu, nahalööbed jne); toitumisprobleemid (liiga palju või liiga vähe); õnnetu olemine (depressioon, rusutus, kurbus); turvalisusega seotud hirmud valdkondades, kus varem ei tundnud hirmu; traumaatilised kogemused mängitakse korduvalt läbi ja tõmmatakse välja; süütunne; riskikäitumine.

**Noored:** unehäired; õudusunenäod; korduvad mälestused ja mõtted, mis on seotud traumaatilise olukorraga (selle uuesti läbielamine); söögiisuga seotud häired; iiveldus; üha mässumeelsem käitumine; kodustest kohustustest keeldumine või liigne vastutuse võtmine või vastutuse tunnetamine pere või teiste inimeste eest; probleemid koolis (kaklused, eemaldumine, tähelepanu otsimine, koolist väljalangemine jne); vähenenud keskendumisvõime, tähelepanu, mälu ja vastupidavus; huvide kadumine; eemaldumine sõpruskonnast; üksinduse tunne; mõtisklemine; hirmud ja paanikahood; psühhosomaatilised kaebused; tunne, et neil pole tulevikku (mõnikord enesetapumõtted); võimalik ravimite, alkoholi või uimastite kasutamine, et leevendada olukorda; ennast kahjustav tegevus; mõnikord seksuaaliseeritud ja promiskuiteetne käitumine.

### Viited

Fisher D. ja Frey D. (september 2016) „Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations.” Educational Leadership, köide 74 (1), lk 84–85

Siebert ja Pollheimer-Pühringer (2016) „Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für Pädagoginnen”. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) „Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8”. Utrecht: Universitair Medisch Centrum