



# KUST TULEB KOOLISTRESS JA KUIDAS SELLEGA TOIME TULLA

Pille Kolosov

Perenõustaja

EELK Perekeskus



EESTI-ŠVEITSI KOOSTÖÖPROGRAMM  
ESTONIAN-SWISS COOPERATION PROGRAMME



**KÜSK** Kodanikuühiskonna  
Sihtkapital

# PALJU VALIKUID



# MIS ON STRESS

- Positiivne – annab jõudu tegutsemiseks, motiveerib
- Negatiivne- teeb jõuetuks, väsitab, tekitab trotsi ja vastupanu



- Esiplaanil on keskendumisvõime ja tähelepanu nõrkus
- Sekundaarsena liigne impulsiivsus ja üliaktiivsus
- ATH-ga tüdrukud ei ole nii mässumeelsed, trotslikud ja allumatud kui poisid.



- Tüdrukute oluline tunnus on tähelepanu puudulikkus, mis enamasti põhjustab ka õpiraskusi koolis.
- Kuna tüdrukutel tavaliselt ei ole nii väljendunud käitumishäireid kui poistel, siis võivad nende ATH sümptomid pikaks ajaks märkamatuks jääda.
- Süntptomeid esineb 10-15% lastest, kuid diagnostilistele kriteeriumitele vastab 1.5-2.5 %



# ATH EI OLE PÕHJUSTATUD:

- vales kasvatuses
- pereprobleemidest
- ebatõhusast õpetamisest
- liigsest telerivaatamisest
- rafineeritud suhkru tarbimisest
- toiduallergiast



# TÄHELEPANEMATU KÄITUMISEGA LAPSEL VÕIB OLLA:

- raske keskenduda ühele asjale
- kalduvus kiiresti tüdineda
- raske ülesandeid organiseerida ja lõpetada
- ühelt tegevuselt teisele ümberlülituda
- kalduvus asju unustada
- kalduvus teha hooletusvigu



## HÜPERAKTIIVNE E. ÜLIAKTIIVNE LAPS VÕIB:

- olla pidevalt kuhugi tormamas
- tihti niheleda ja rabeleda
- alailma joosta ja millegi otsa ronida, kukkuda
- pidevalt rääkida
- püüda pidevalt teha mitut asja korraga





# IMPULSIIVNE LAPS VÕIB:

- tegutseda enne, kui mõtleb
- öelda või hõigata sobimatuid märkusi
- haarata endale teiste laste mänguasju ja konfliktidesse sattuda
- järjekorras oma järge oodates kannatamatuks muutuda



# RAVIMATA ATH-GA KAASUVAD PROBLEEMID LÄBI ELU

- Eelkoolieas: Kaootilisust tekitav käitumine, õnnetusjuhtumid.
- Koolieas: õpiraskused, madal enesehinnang, õnnetusjuhtumid, halvad sotsiaalsed oskused.
- Teismeliseeas: Madal enesehinnang, õpingute katkestamine, suitsetamine, sõltuvust tekitavate ainete kuritarvitamine, õigusrikkumised, liiklusõnnetused.
- Noor täiskasvanu ja täiskasvanu: madalam haridustase, suheteprobleemid, töökohtade kaotus, ainete kuritarvimine ja sõltuvus, vangistus.



- Kuidas lapsele seletada?
- Lapsed peavad “nägema” seda, mida meie nende käitumises näeme.
- “Niiviisi näen ma sind käitumas - las ma näitan sulle”.
- “Nii näeb välja see, kui sa kogu aeg hõigud või maas püherdad” või “kiigud aina oma tooliga...”
- Laps vajab positiivset tagasisidet. Tunnusta, kui ta suudab kokkulepitut ellu viia.



# LAPS VAJAB ÕPETAMIST:

- Kuidas tõsta kätt ilma pidevalt üle klassi hõikumata?
- Kuidas oodata oma vastamise korda vahele rääkimata?
- Kuidas olla tunnis juhiste andmise ajal rahulikult?
- Kuidas püsida paigal paar minutit?
- Kuidas rääkida vaiksemalt?
- Kuidas teistega arvestada?
- Mida teha pettumise, viha või läbikukkumise korral?



- Hüperaktiivsed lapsed ei käitu sihilikult halvasti, vaid nad ei oska tihti oma impulsse kontrollida.
- ATH-ga lapsed võivad olla vaimustavalt loovad, suhtlusaltid ja elava kujutlusvõimega.
- Lapsevanemate ja õpetajate keeruline ülesanne on hoolitseda lapse erilise energia eest ja suunata tema tegevusaktiivsust viisil, mis aitab lapsel välja arendada oma parimad küljed.



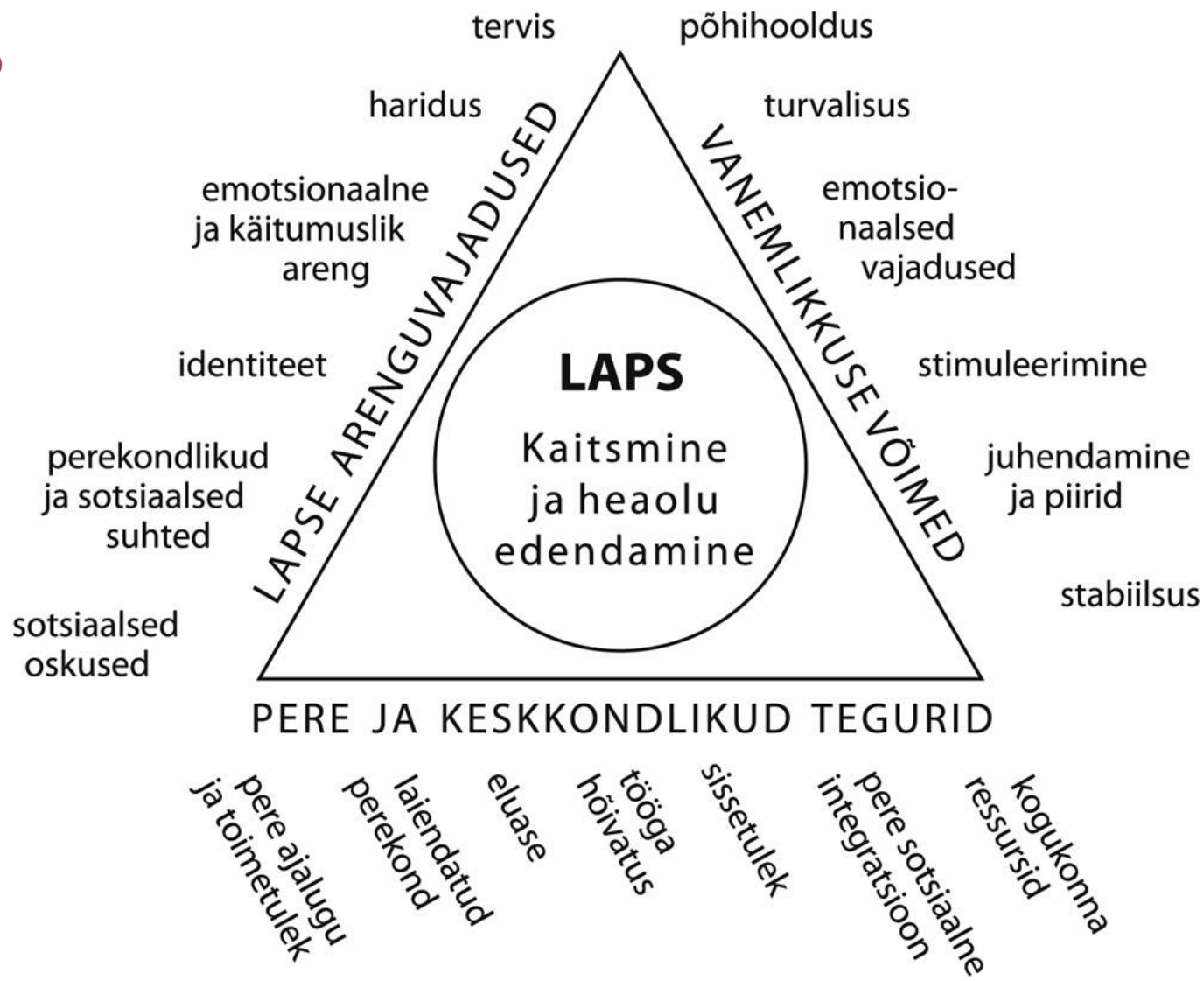
- Õpetajal on parem ülevaade lapse käitumisest sotsiaalsetes olukordades/keskendumisvõimest.
- Last saab paremini aidata, kui täiskasvanud on ühel nõul (mõlemad vanemad, õpetaja jt).



- Pereprobleemid:
- alkoholism/narkomaania;
- vägivald (verbaalne, agressiivne);
- vanemate lahutus;
- vähene huvi lapse vastu, puudulik vanemlikkuse tunne, liigne töötamine;
- töö puudus, raske majanduslik toimetulek;
- vanema enda psüühikahäire



# LAPSE HEAOLU HINDAMISE RAAMISTIK





## 7-10 – SUPEREGO HASTI VOIMAS. OLULINE MÄNG- MÄNG – POISID TÜDRUKUD KOOS. 9-10 HAKKAVAD ERALDI HOIDMA.

- Koolis, klassis oluline „meie“ tunde areng.
- Oluline uudishimu. Tahavad kõike teada. Eduelamused!
- Ülimina väga range (kui õpetaja ütleb, et nii peab, siis ema ei saa teistsugust nõu anda).
- Lapsed oma soovides küllaltki agressiivsed. Kui keegi midagi teisiti teeb, on see valesti.
- Raskusi ümberjutustamisega. Ei oska asju teiste sõnadega öelda (õpivad pigem pähe).
- Loogiline mõtlemine areneb alles, sõnavara laieneb lugemise kaudu. Ajataju kujuneb (vara, hilja).
- Kuni 9. eluaastani peab laps mängima. Head mängijad – edukad õppimises.
- Vanemate tähtsus väheneb.
- Poisid hästi energilised – ei meeldi õpetajatele – saavad pahandada – seesmiselt õnnetud.



# TEISMEIGA

- Piisavalt suur vastutuse andmine igas etapis on oluline, siis on lapsel teismeiga kergem üle elada - vastutuse hulk kasvab järsult.
- Võitlus, lahti rebimine.
- Kui vastutus- ja kohusetunne jäänud varem õppimata - 5-6. kl poisid lohakad, tüdrukud veel väga korralikud.
- Vanemad peavad olema olemas tagaplaanil.



# MÕNUSAT KOOSTÖÖD!



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)



# TÄNAN! EELK PEREKESKUS



EESTI-ŠVEITSI KOOSTÖÖPROGRAMM  
ESTONIAN-SWISS COOPERATION PROGRAMME



**KÜSK** Kodanikuühiskonna  
Sihtkapital