



**Eesti
Õpilasesinduste
Liit**

10 ettepanekut, mida on oluline
rakendada koheselt, et hoida õpilaste
vaimset tervist

Mai 2024

SISSEJUHATUS

Käesolevas dokumendis on toodud välja 10 tegevust, mida on vaja teha koheselt, et hoida õpilaste vaimset tervist. Uuringud näitavad, et aastate jooksul on õpilaste vaimne tervis läinud aina kehvemaks ning koolikiusatavate arv suurenenud. Eesti Õpilasesinduste Liit peab probleemi väga tõsiseks ning peame tegutsema viivitamatult selle nimel, et olukorda parandada.

Dokumendis välja toodud tegevuste jaoks küsisime sisendit 50. üldkoosoleku vältel Õpilasliidu liikmeskoolidelt. Kogu dokument valmis alates sisendikorjest kuni kinnitamiseni kolme päeva jooksul 50. üldkoosolekul.

ETTEPANEKUD

1. Koolipsühholoogid peavad olema ametile vastava kvalifikatsiooniga.

Koolides töötab koolipsühhologe, kellel puudub ametile vastav kvalifikatsioon. See põhjustab nende ebapädevust, näiteks ei pea osad koolipsühholoogid kinni konfidentsiaalsusest. Negatiivne kogemus koolipsühholoogiga võib viia olukorrani, kus õpilane ei julge ega taha enam psühholoogi juurde minna.

2. Koolipsühholoogi puudumisel või tema piiratud kättesaadavuse puhul peab kool tagama koolivälise psühholoogi teenuse.

Paljudes koolides on psühholoog töötl vaid osalise koormusega või puudub üldse. Kool peab vajadusel võimaldama õpilasele koolivälise psühholoogi teenuse kasutamise.

3. Kooli juhtkond peab jälgima ja tagama selle, et õpetajad peavad kinni kontrolltööde korraldamisele kehtestatud nõuetest.

Koolides tuleb ette olukordi, kus korraldatakse nädalas rohkem kui kolm kontrolltööd ning päevas rohkem kui üks kontrolltöö. See põhjustab õpilastele ülekoormust.

4. Koduste ülesannete hulka tuleks optimeerida ning nende eesmärk läbi mõelda.

Õpilased on kurnatud rohkete koduste töödega, mis vähendavad nende vaba aega ning seeläbi võimalust tegeleda huvitegevuse ja sotsiaalse eluga. Tuleks rõhku pöörata

koolitundide efektiivsuse tõstmisele, et vähendada õpilaste iseseisva koduse töö tegemise vajadust. Õpetajad peavad kodutööd planeerides lähtuma õpilaste tunnitöö edukusest ja eesseisvatest kontrolltöödest. Koolitundide efektiivsuse tõstmiseks on vaja organiseerida õpetajate täiendavaid koolitusi kooli juhtkonna poolt.

5. Õpetajate ja õpilaste teadlikkust söömishäirete märkamisest ja käsitlemisest tuleb tõsta.

Söömishäire on õpilase füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist kahjustav probleem, mille esinemine koolinoorte seas on tõusutrendis. Õpetajate ja õpilaste teadlikkust selle kohta, kuidas märgata söömishäiret ning käituda inimesega, kellel see on, tuleb tõsta.

6. Õpetajate kasutatavad õpetamismeetodid ei tohi olla õpilast alandavad.

Koolides on siamaani õpetajaid, kes kasutavad õpilast alandavaid õpetamismeetodeid, näiteks õpilase peale karjumist. Seetõttu kannatab õpilase motivatsiooni ja tahe kooli tulla.

7. Ka vanemas kooliastmes ja gümnaasiumiastmes peavad õpetajad kiusamisse sekkuma ning arendama klassisiseseid sotsiaalseid suhteid.

Tuleb ette olukordi, kus õpetajad suhtuvad vanema kooliastme ja gümnaasiumiastme kiusamisjuhtudesse mentaliteediga “nad on täiskasvanud, saavad selle ise lahendatud”. Tegelikult on ka selles vanuses tarvis pädeva täiskasvanu sekkumist. Ka gümnaasiumis peab igal klassil klassijuhataja või mentor olema, kes aitaks kujundada klassisiseseid sotsiaalseid suhteid.

8. Kiusamise ennetamiseks ja lahendamiseks tuleb arendada üleriigilist strateegiat.

Koolid peaksid kasutusele võtma teaduspõhised kiusuennetusprogrammid, näiteks KiVa.

9. Koolipäeva algus peaks lõkkuma hilisemaks kella 9.00 peale.

On teaduslikult tõestatud, et õpilaste aju on palju vastuvõtlikum ja efektiivsem, kui alustada kooli hiljem. Nii saab tagada õppe ja tunni kvaliteedi paranemise. Õpilaste tervis tuleks antud probleemidele esikohale seada.

10. Kuuluvustunde suurendamiseks tuleb võimalusel klassikoosseisu suurust 18-20 inimeseni vähendada.

Suured klassikoosseisud pärsivad ühtsus- ja kuuluvustunde tekkimist, samuti ei võimalda see klassijuhatajal ja aineõpetajatel õpilastele individuaalset läheneda.

11. Koolid peaksid andma tuge nõrgematele, väljalangemisohus õpilastele.

Nõrgematele- ja õpiraskustega õpilastele võib väljalangemisoht olla suur hirmu ja vaimse tervise languse tekitaja. Koolid ei täpsusta tihti väljalangemistingimusi ja ei paku tuge ohus õpilastele.