

# VAIKUSEMINUTID

Kodanikuühiskonna Sihtkapitali  
kogemuspäev, 18.11.2016

Nelli Jung



TÄHELEPANU JA MEELERAHU  
HARJUTUSED  
heaolu ja õpivõime



Puuduvad oskused pingete, stressi ja suure infohulgaga toimetulekuks

# Tervis ja heaolu

## 3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



Reduce by one third premature mortality from non-communicable diseases through **prevention and treatment and promote mental health and well-being**

# Mitmendal kohal on depressiooni- ja ärevushäired töövõimetuse põhjustajatenä WHO prognoosi kohaselt aastaks 2020?

Maailma Tervishoiu  
Organisatsioon, 2012

- viiendal
- kolmandal
- teisel
- esimesel

Aastaks 2030 on vaimse tervise häired prognoosi kohaselt muutunud suuruselt esimeseks töövõimetuse põhjustajaks.

Aidata lihtsate  
**tähelepanu ja**  
**meelerahu**  
**harjutuste**  
abil avaneda  
**kõigi EESTI LASTE**  
potentsiaalil.

Tõsta kõigi inimeste  
võimet suurendada  
heaolu oma elus ja  
suhetes.

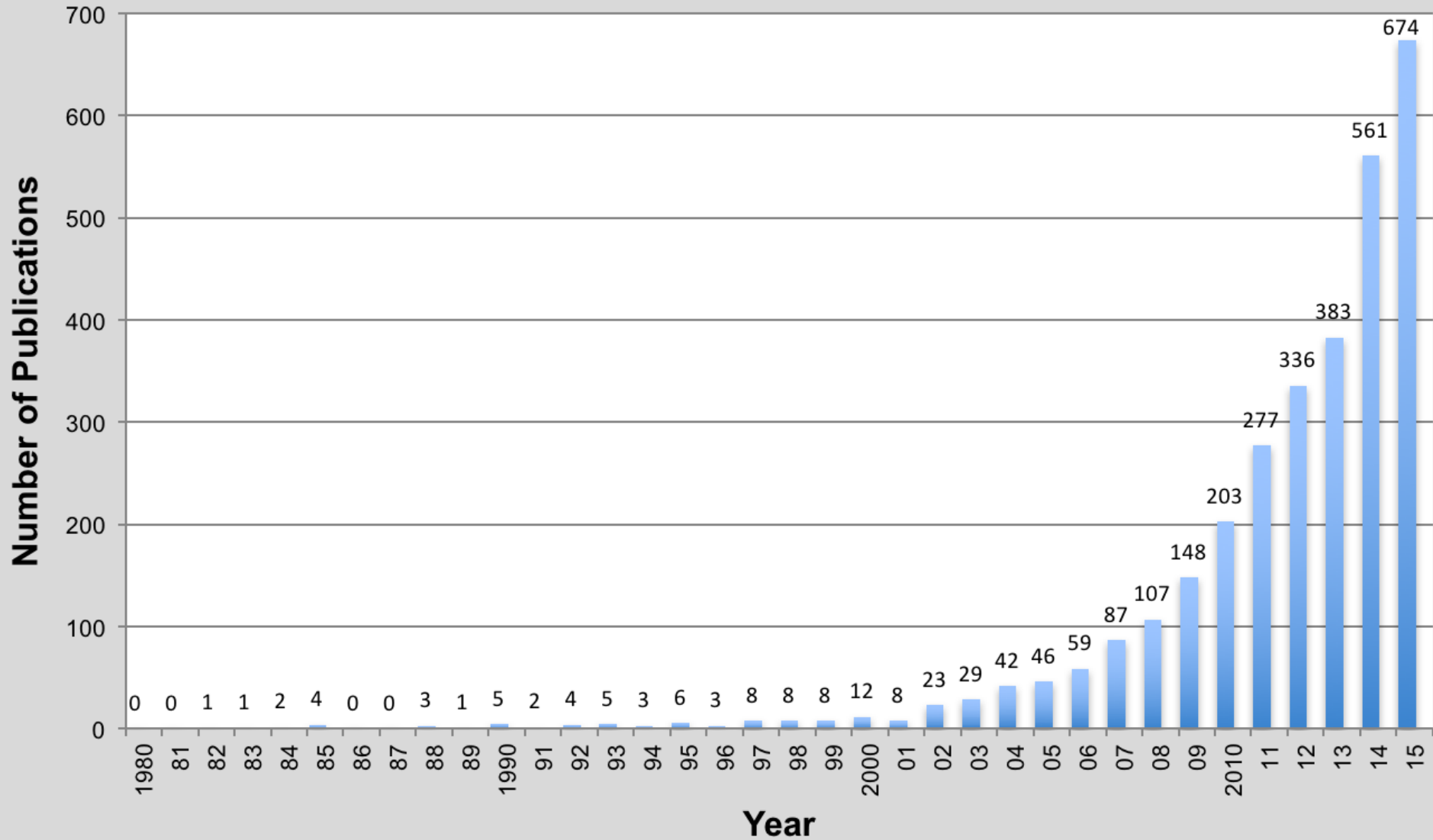
MISSIOON

Enesejuhtimise  
oskused on  
ühiskonnas  
normaalseks  
**baasoskuseks**



VISION

# Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2015





# Mitu protsenti õpetajatest märgib, et neil on hetkel vaimse tervise probleemidega õpilasi?

Sotsiaalministeeriumi 2011 a baasuuring

- 35%
- 45%
- 55%
- 65%

16% ei osanud arvata!



# Kui suur on probleem?

- Lapsed hindavad sagedaseks vaimse tervisega seotud kaebusi nagu **ärrituvus** (ligi  $\frac{1}{2}$ ), **närvilisus** (üle  $\frac{1}{3}$ ), **kurvameelsus** (üle  $\frac{1}{3}$ ), **uinumisraskused** ( $\frac{1}{3}$ ). SEYLE 2011
- Laste ja noorte **esmahaigestumine psüühika- ja käitumishäiretesse on kasvanud**. RTA 2014
- Eesti lastel madal õnnelikkus ja **kõrge koolistress**, sh 50% lastele meeldib koolis käia. UNICEF, 2015  
Stress mõjutab omakorda otseselt laste **õpivõimet** sh näiteks töömälu.
- $\frac{2}{3}$  õpetajate hinnangul on **keskendumisraskused** paljudel nende õpilastest, üle  $\frac{1}{3}$  sõnul esineb paljudel pidev rahutus. SEYLE 2011

# Kvaliteetne haridus

## 4 QUALITY EDUCATION



Ensure that all girls and boys complete free, equitable and **quality primary and secondary education** leading to relevant and Goal-4 effective learning outcomes

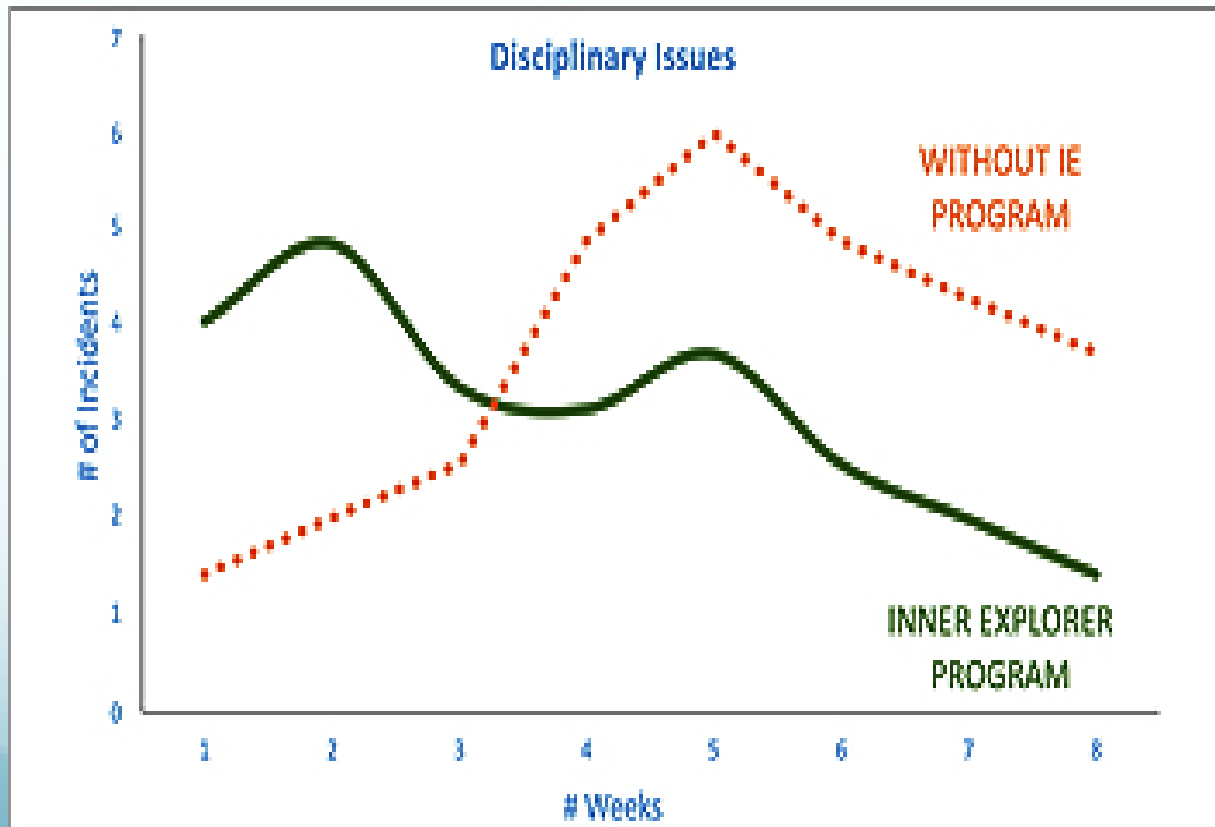
# Sisemise ressursi kasvatamine

## Ennetus mitmetele kitsaskohtadele:

- väljalangevus  
(nt kutsekoolides esimesel õ/a 25%)
- kiusamine, turvaline koolikeskkond
- erivajadustega lapsed
- õpiprobleemid

# Kogemus maailmast

Meelerahu harjutusi süsteemselt kasutanud programmidel põhinevatest uuringutest on selgunud, et (InnerExplorer):



# Kogemus maailmast

Meelerahu harjutusi süsteemselt kasutanud programmidel põhinevatest uuringutest on selgunud, et (MindUP):

- 81% õpilastest omandasid **oskusi oma enesetunnet parandada**,
- 15% paranesid matemaatika tulemused,
- **100% õpetajatest märkas mõju** laste tähelepanelikkusele ning klassikultuuri paranemist

# Vaikuseminutite tagasiside

- **üle 90% õpetajatest märkas laste rahunemist, paremat keskendumist, kaasatöötamist, püsivust ja tähelepanelikkust tunnis;**
- **üle 80% märkas, et lapsed on üksteise suhtes tähelepanelikumad, empaatilisemad, hoolivamad, tasakaalukamad, kontrollivad paremini käitumist ja emotsioone, tulevad pingelistes olukordades paremini toime;**
- **üle 75% õpetajatest märkas, et laste vahel on vähem konflikte.**

# Probleem – õpetajate ettevalmistus!

- Vaid 12 % õpetajatest peab oma **teadmisi lapse vaimsest tervisest** piisavateks, 88% sooviksid ennast selles vallas täiendada. SEYLE 2011
- Eesti õpetajad hindavad enda võimet **rahustada lärmakaid lapsi** (74%) ja talitseda klassis **segavat käitumist** (77%) naaberriikidest madalamalt (Läti, Soome, EL keskmine), TALIS 2013
- Arvestataval hulgal (19%) **õpetajatel on endal madal heaolu**, isegi madalam kui õpilastel. Õpetajate valmidus vaimse tervise probleemidega lapsi abistada oleneb ka nende endi subjektiivse heaolu tasemest. SEYLE 2011

# Kvaliteetne haridus

## 4 QUALITY EDUCATION



By 2030, substantially **increase the supply of qualified teachers**, including through international cooperation /.../



# Arendus – täiendkoolituselt õpetaja süsteemse toetamiseni

**Oleme 1 aastaga jõudnud ca 1000 õpetajani!**

2017 aastal KÜSKI toel:

- haridusasutustele süsteemse toe pakkumine, piloteerime aastast tugiprogrammi
- digitaalne õppeplatvorm oskuste harjutamiseks:
  - ✓ nutiäpp, et harjutusi oleks mugav mobiilist kasutada
  - ✓ veebirakendus ehk arvutipõhine tugisüsteem



VAIKUSEMINUTID –

PALJU VÄIKSEID SAMME TERVE TULEVIKU SUUNAS