



TRAUMAKOGEMUSEGA LASTE JA NOORTE TOETAMINE KOOLIS

2.09.2025

KARMEN MAIKALU

Koolipsühholoog, pereterapeut

Eesti Koolipsühholoogide Ühingu juht

www.karmenmaikalu.eu

TRAUMATEADLIKKUS KOOLIS

- ❑ Kool on paljude laste jaoks sageli kõige turvalisem ja stabiilsem keskkond (võiks olla)
- ❑ Traumakogemused ei pruugi olla nähtavad, kuid mõjutavad tugevalt õppimist, käitumist ja suhteid.

TRAUMA MÕJU: NEUROBIOLOOGIA

- ❑ Krooniline stress ja hirm aktiveerivad pidevalt lapse närvisüsteemi - nt amügdala ülereaktiivsus, prefrontaalkorteksi vähene areng, hipokampuse funktsioonide nõrgenemine jm

TRAUMA MÕJU KOOLIS: TÄHELEPANU JA ÕPPIMINE

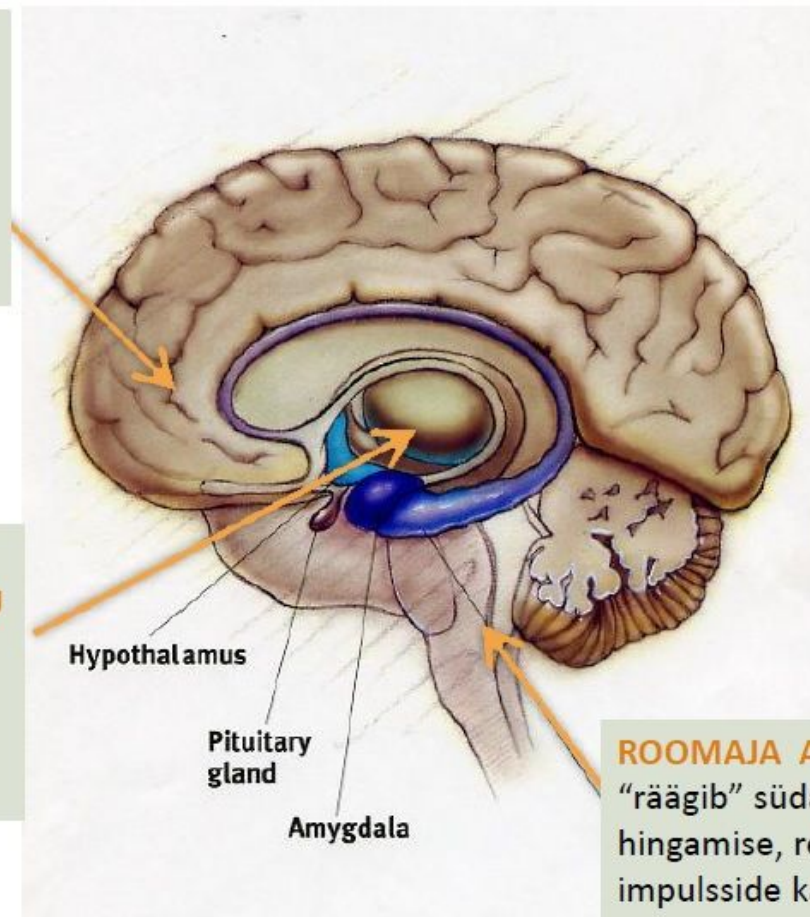
- ❑ Laps võib olla pidevalt "häireseisundis" – raskused töömälu ja keskendumisega, impulsside kontroll piiratud.
- ❑ Ebastabiilne õppeedukus, sagedased puudumised

MÕTLEV AJU:

räägib sõnadega,
mõtleb,
planeerib, õpib
kogemustest,
käib koolis

EMOTSIONAALNE AJU (Limbiline süsteem)

“räägib” tunnete,
keeles



ROOMAJA AJU:

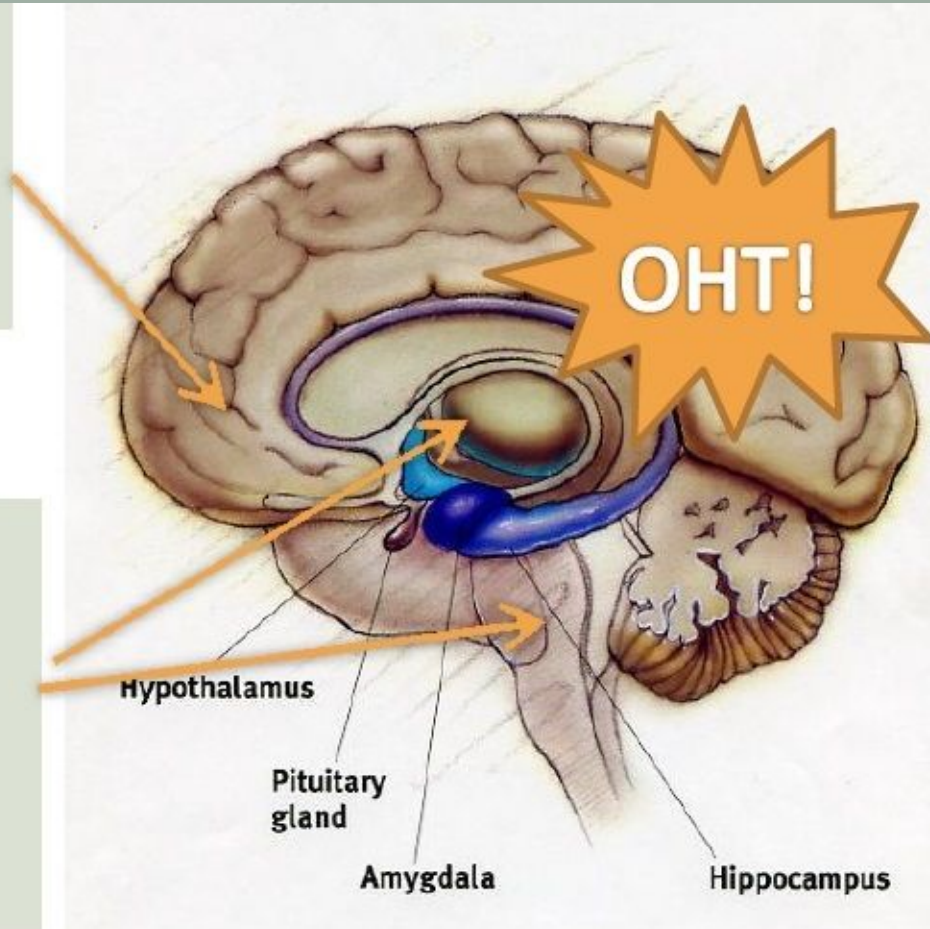
“räägib” südamelöökide,
hingamise, reflekside,
impulsside kaudu

MÕTLEV AJU

“lülitub välja”,
sest reageerime
instinktiivselt

EMOTSIONAALNE JA ROOMAJA AJU

alarmeritud, hirmul ja
reageerivad,
et ellu jääda



VÕITLE!
PÕGENE!
TARDU!

**RATSIONAALSET
ANALÜÜSI JA
ÕPPIMIST EI
TOIMU!**

TRAUMA MÕJU KOOLIS: KÄITUMINE

- ❑ Agressiivsus, trots, kergelt ärrituv, plahvatusohtlik
- ❑ Rahutus, pidev liikumisvajadus
- ❑ Eemaldumine, unistamine, kõnnib minema
- ❑ Tardub ära, lülitub välja, tõmbub “kapslisse”, tühi pilk

TRAUMA MÕJU KOOLIS: SUHTED

- ❑ Raskused usaldussuhete loomisel täiskasvanutega
- ❑ Konfliktid või sõltuvussuhted (juht või kaasamineja) eakaaslastega (s.h kiusamine - kiusaja, kiusatav vm)
- ❑ Eraldumine, võõrandumine, tõrjutud

TRAUMA MÕJU KLASSIS

- ❑ Võtab kogu tähelepanu: must lammas, klassi kloun
- ❑ Osa õpilasi liitub, osa väldib
- ❑ Tõrjumise oht
- ❑ Õpetaja roll on kriitiline – kuidas ta sekkub, kujundab klassi suhtumise

ÕPETAJA TRAUMATEADLIKKUS

- ❑ Igal negatiivsel käitumisel on põhjus.

PROBLEEMNE KÄITUMINE

HIRM

(HINGE)VALU

TÄITMATA VAJADUS

TEADMISTE PUUDUS

ENESETEOSTUS
TUNNUSTUS
ARMASTUS/KUULUVUS
TURVALISUS
FÜSIOLOOGILISED VAJ.

ÕPETAJA TRAUMATEADLIKKUS

- ❑ Ära võta negatiivset käitumist isiklikult
- ❑ Paku turvalist ja etteaimatavat keskkonda: rutiinid, selged reeglid, rahulik hääl
- ❑ Paku valikuid - kontrollitunne annab turvalisuse

ÕPETAJA TRAUMATEADLIKKUS

- ❑ Suhe tervendab: üks toetav täiskasvanu võib olla lapsele võtmetähtsusega
- ❑ *Connect before correct*

ÕPETAJA TRAUMATEADLIKKUS

- ❑ Reguleeri kõigepealt iseennast – rahulik täiskasvanu on lapse närvisüsteemile ankur
- ❑ Kasuta rahustavaid strateegiaid: vaikne hääl, liigutuste aeglustamine, hingamispausid

ÕPETAJA TRAUMATEADLIKKUS

- ❑ Isiklike piiride seadmine
- ❑ Tee koostööd tugispetsialistidega
- ❑ KOOLIPSÜHHOLOOGIDE NÕUANDELIIN 1226

TRAUMAKOGEMUSEGA LAPSEVANEM

- ❑ Võib reageerida kaitsvamalt või vaenulikult
- ❑ Kuula ja paku empaatiat, väldi süüdistavat keelt
- ❑ Hoia lapse huvi esiplaanil – „me töötame koos lapse heaks“
- ❑ Vajadusel suuna edasi spetsialistide juurde (nt koolipsühholoog, 1226, lapse heaolu spetsialist)

TRAUMAKOGEMUSEGA ÕPETAJA

- ❑ Trauma võib käivituda õpilase käitumise kaudu
- ❑ Eneseteadlikkus: millised olukorrad mind kõige rohkem ärritavad?
- ❑ Kasutada enesehoiu praktikaid: piirid, taastumishetked, supervisioon, kolleegide tugi
- ❑ Vajadusel pöördu ka ise professionaalse abi poole

Aitäh! Olge hoitud!

www.karmenmaikalu.eu