

Koolijuhtidega läbiviidud sihtgrupi intervjuude kokkuvõte – vaimse tervise probleemide põhjused ja ennetamine hariduses

Fookusgrupi intervjuud koolijuhtidega, A. Haller ja Vaikuseminutid MTÜ 2023.a.

Intervjuud said läbi viidud 2023. a suvel eesmärgiga kaardistada koolijuhtide kogemusele ja tundlikule valdkonna tajule tuginevad vaatenurgad, et suurendada koolikogukonna võimekust vaimse tervise probleemide kujunemist juba eos ennetada.

Võtsime ülesandeks luua koostöös koolijuhtidega mudeli, mille abil pakkuda efektiivset vaimse tervise probleemide ennetust paljudele koolidele ja kogukondadele.

Sissejuhatus

Õpetaja heaolust sõltub kooli vaimne keskkond. Koolijuhi oluline roll on toetada õpetaja heaolu oma oskustele, kogemustele ja teadmistele tuginevate juhtimisotsustega. Õpilase jaoks saab muutus toimuda siis, kui muutus on toimunud õpetaja jaoks. Heaolutunne peaks olema kogu kooli meeskonna prioriteet. Eristada tuleb laste ja töötajate heaolu.

Oluline on pöörata tähelepanu ka sellele, mis mind ennast koolijuhina hoiab ja toidab. Juht võiks **osata märgata**, kui tema enda tass hakkab tühjaks saama ja **osata seda ka vältida** ja vajadusel täita. Kui juhil on hea energia, siis see peegeldub ka ülejäänud juhtkonnale ja sealt omakorda õpetajatele ja lastele.

Vaimse tervise probleemide tekkimist aitab ennetada:

- suhtlemine, head ehk selged suhted kolleegide, laste ja vanematega
- füüsiline aktiivsus
- oskus enda seisundit märgata, oskus end puhkuse ajal välja lülitada, oskus enda fookust seada nii, et stress ja konfliktid ei võimenduks, oskus enda vajadusi ja piire märgata ning õigeaegselt väljendada - **neid oskusi saab õppida!** Ülemäärastest pingetest tekkinud (hinge)valu märkamine on esimene samm muutuse loomiseks, selle valu normaliseerimine viib reeglina kõigi osapoolte soovimatute kannatusteni.
- kooli keskkond, ruumid, kus tunned ennast sotsiaalselt hästi või kus on loodud eeldused, et tunneksid end mugavalt ja mõnusalt (näiteks vaikuses olemise ruum)

Suurema kultuurilise ehk lausa paradigmaatilise muutuse eelduseks on liikumine ühiskondliku kokkuleppe suunas, et popp on olla terve ja särav õpetaja.

Probleemi kirjeldus

Mida arutelus osalenud koolijuhid peamiste probleemidena esile tõid:

1. Palju bürokraatiat, mis vähendab inimestega suhtlemise aega.
2. Õpilastel ja õpetajatel on suuri raskusi vaheaegade järgselt rutiiniga kohanemisel.
3. Suur töökoormus mõjub pärssivalt õpetajate vaimsele ja füüsilisele tervisele.
4. Õpetajatel ilmneb motivatsiooni langus läbi pisisjade pärast ärritumise ja kolleegide vaheliste konfliktide suurenemise.
5. Õpilastel ilmneb motivatsiooni langus akadeemiliste tulemuste halvenemises ning käitumisilmingutes nagu emotsionaalsed plahvatused, apaatsus või enesevigastused.
6. Lastevanemate puhul ilmneb sageli tohutu närvilisus, survestamine, soovimatus asju mõista ja liigne sekkumine.
7. Ruumilise keskkonna korratus on üks probleemidele viitav ilming.

Probleemide põhjused

Nimetatud probleemide peamisteks põhjusteks loevad koolijuhid:

1. Õpetajate vähene võimekus ülemäärase surve ja vastutusega hakkama saada.
2. Rahalistel põhjustel ülemäära suure töökoormuse võtmine õpetajate poolt. (Seega on stress ja ülekoormus suuresti süsteemi juba sisse programmeeritud.)
3. Ebaadekvaatsus ootuste ja reaalsuse vahe tajumisel ning selle põhjal iseenda survestamine.
4. Õpetajate nappus õppekavast lähtuvate ülesannete kvaliteetseks täitmiseks. (Koolijuht on sunnitud isiklikult süsteemi vigu maandama.)
5. Ühiskondliku kokkuleppe puudumine õpetaja rolli osas - õpetaja ülekoormus on normaliseeritud.
6. Kõigi osapoolte sageli esinev vähene oskus ennast ise aidata vaimse heaolu loomisel ja hoidmisel.
7. Erinevate kultuuriruumide põrkumine ja osapoolte oskamatus sellega hakkama saada.
8. Direktorite ja õpetajate töö ning eraelu tasakaal on paigast ära - ebateadlik ja -sobilik aja planeerimine
9. Õpetajad võtavad sageli endale liiga suure töökoormuse ka muudel kui rahalistel põhjustel (soov kiiremini materjaliga edasi liikuda ja kogukonda aidata jne).

10. Juhi kesised teadmised ja oskused tajuda õigel ajal enda ja/või kolleegide "tassi tühjaks saamist".
11. Väärarusaamine, et keegi teine juhib, otsustab ja vastutab probleemide lahendamise eest.
12. Oskamatus üha suureneva hulga erivajadusega lastega hakkama saadas.
13. Oskamatus hakkama saada ühiskonnast tulvava info(müra) üleküllusega.
14. Noorte õpetajate vähene enesekindlus ja oskamatus suhelda (ennast kehtestada).

Olulised järeldused

1. Õpetajate töökoormus on väga suur, see mõjub halvasti õpetajate vaimsele ja füüsilisele tervisele.
2. Selle tagajärjena on kahjustatud õpetajate suhted kolleegidega, lastevanematega ja õpilastega (ärrituvus, konfliktid, emotsionaalsed pinged), mis omakorda avaldab survet kõigi osapoolte vaimsele tervisele.
3. Selle tagajärjena on laste vaimse tervisega kehv seis (nt Clanbeat: 5-9 kl õpilastest kolmandik tõdeb, et nende vaimne heaolu on alla arvestust. Uuringud näitavad selget seost, et laste vaimne heaolu sõltub otseselt õpetajate heaolust.

Õpetajate kõrgel töökoormusel on palju põhjuseid, mida pole realistlik lähiajal muuta. Küll aga on võimalik õpetajaid toetada selles, et nad oskaks suure koormuse tingimustes enda vaimse heaolu tagada ning keerulist olukorda enda jaoks oluliselt leevendada ning ennetada läbipõlemist. Selle jaoks on neil oluline omandada praktilisi ja tõendatud mõjuga oskusi, sh kuidas enda stressitaset vähendada, efektiivselt puhata ja töövälisel ajal mitte muremõtete jms tegeleda, kuidas konfliktides rahulikuks jääda ja mitte emotsionaalseid pingeid võimendada, kuidas jälgida enda heaolu taset ja hinnata riske ning õigeaegselt oma piire ja vajadusi juhile väljendada (võtta vastutust enda heaolu eest).

Haridusjuhid väljendasid muret nii õpetajate töökoormuse ja kõrge stressitaseme kui ka ootamatute läbipõlemiste ja töölt lahkumiste üle. Õpetajate heaolu on oluliselt mõjutatud juhi hoiakutest ja käitumisest. Ühelt poolt juhi enda heaolust - intervjuus väljendati korduvalt, et kõik saab alguse juhi enda seisundist ja eeskujust - ja teisalt tema poolt seatud ootustest ja suhtlemisviisidest (nt kas suhtekliima on selline, et õpetaja saab avatult väljendada enda vaimse tervisega seotud ohumärke ja vajadusi).

Võimalik lahendustee

Eelkirjutatust tulenevalt saab lahendus alguse juhtidest endist ning välja saab tuua 4 etappi:

- A. kooli/lasteaia juhi teadlikkus vaimse tervise alasest ennetusest, seonduvatest praktilistest oskustest ning juhi enda eeskuju tähtsusest;
- B. õpetajate oskuste kujundamine, et nad oskaks enda vaimse heaolu eest hoolitseda, stressitaset vähendada ning ennetada kurnatust ja läbipõlemist - õpetajad on kõige suurema riskifaktoriga (sh mõju õpilaste vaimsele tervisele!) ja nendega toetamine on vaja seada prioriteediks;
- C. õpilaste oskuste kujundamine läbi õpetajate (nii eeskuju kui konkreetset harjutused ja õppeprogrammid), et nad õpiks praktilisi viise enda heaolu eest hoolitseda ja rahumeelselt enda emotsioonidega toime tulla, arvestades ümbritsevatega;
- D. lapsevanemate kaasamine elukestvasse õppesse, et nemadki saaks praktilist tuge enda ja lapse vaimse heaolu eest hoolitsemiseks (selleks etapiks võib kohati ressursse nappida, kuid lasteaed-kodu ja kool-kodu sünergia ning omavaheliste konfliktide rahumeelne lahendamine on suure potentsiaaliga (sh täiskasvanute suhted on väga tugevad mõjutajad laste vaimsele healule).

Mida õpetaja saab mitte teha?

Arvestades õpetajate ülemäärast koormust, mille muutmiseks pole kiiret lahendust, on vaja leida asju, **mida õpetaja saab vähem teha**. Sh on olulise muutuse potentsiaal sellistel (sisemistel) tegevustel, millega õpetaja oma koormust ja vaimset survet praegu võimendab.

Õpetajad saavad õppida, kuidas:

- mitte võimendada emotsionaalseid pingeid ega võtta konfliktsetes situatsioonidest õeldut isiklikult;
- mitte mõelda puhkamise ajal töö- või muremõtteid, sh magama minnes (asendades need praktikatega, mis uinumist ja lõdvestumist toetavad);
- mitte hoida end pidevalt tegutsemise-saavutamise režiimis, vaid lubada endale teadlikult regulaarselt minipause;
- mitte hoida alal ja/või tekitada vastasseisu (ka sisemist) teiste osapooltega;
- mitte laskuda negatiivsetesse ja süüdistavatesse mõtetesse;
- mitte reageerida keerulistes olukordades emotsioonist lähtuvalt ja samas ka mitte emotsiooni alla suruda (oluline vaimse tervise risk).