

TALLINNA ÜLIKOOL
Ühiskonnateaduste instituut

Diana Paulberg, Anne-Mai Kүүnemäe, Annika Saar, Rebecca Sulg, Nika Brett Udras

LASTE VAIMSE TERVISE EDENDAMINE LASTESÕBRALIKUS FORMAADIS

Portfoolio

Juhendajad: Kadri Haljas PhD; Elina Malleus-Kotšegarov PhD

YID6001.YM ELU- Erialasid Lõimiv uuendus

Tallinn

2022

SISUKORD

SISUKORD	2
1. PROJEKTI ARUANNE	3
1.1 Projekti lähteülesanne ja eesmärgi kirjeldus	3
1.2 Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik	4
1.3 Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppideni jõudmine	5
1.4 Projekti jätkusuutlikus	5
1.5 Tulemuste kokkuvõte	6
1.6 Lisad – Pildid	7
1.6.1 Esimene tund mängu läbiviimiseks:	7
1.6.2 Mängukaartide kujundus:	8
2. PROJEKTI TEGEVUSKAVA	9
3. MEEDIAKAJASTUS	11
4. IGA RÜHMALIIKME ÕPIKOGEMUSE REFLEKTSIOON	12
KASUTATUD KIRJANDUS	14

1. PROJEKTI ARUANNE

1.1 Projekti lähteülesanne ja eesmärgi kirjeldus

Projekti lähteülesanne

- Kellele, mida ja miks luuakse?

Projekti otsene sihtgrupp on II kooliastme õpilased (5.-7. klass). Tegevuse raames loodi kaardimäng "Sehkendustega koolipäev". Küsitlesime II kooliastme õpilasi ja saime sealt selge sisendi. Antud sihtgrupp kuulub niinimetatud üleminekufaasi, kus peale algklasse on lastel palju uusi ärevust tekitavaid situatsioone. Lisaks on sidusrühmaks õpetajad ja lastega seotud spetsialistid, kes kasutavad mängu tunnikavana või õppevahendina. Projektiga toetame laste vaimset tervist läbi ennetus- ja edendustegevuse neile sobivas formaadis. Mäng "Sehkendustega koolipäev" aitab õpilasel mõista kooliga seonduvad emotsioone ning erinevates ärevust tekitavates olukordades paremini toime tulla.

- Situatsiooni ja probleemi kirjeldus, mis info on olemas?

Lapse- ja noorukiiga on tundlik arenguperiood, kus omandatakse sotsiaalseid oskusi, arendatakse emotsionaalselt toimetulekumehhanisme, õpitakse ja kinnistatakse vaimset heaolu toetavaid harjumusi (Eesti Arst, 2020). Varajases eas kogetud vaimse tervise probleemid võivad kahjustada nooruki toimetulekut edaspidises elus. Eesti Arsti erinumbris (2020) esitatud kooliõpilaste tervisekäitumise rahvusvaheline uuring toob välja, et nii poiste kui ka tüdrukute hulgas on võrreldes naaberriikidega masendust ja kurbust kogevaid lapsi kõige enam Eestis. Tervisekäitumise rahvusvaheline uuring (2020) annab ülevaate, kuidas Eestis ja naaberriikides on märgata nii poiste kui ka tüdrukute hulgas masenduse ja kurbuse kogemise sagenemist. Võrreldes 2014. aasta tulemusi 2018. a tulemustega on kõige suurem närvilisuse levimuse kasv Eesti 13-aastaste ja 15-aastaste tüdrukute seas (Eesti Arst, 2020). Hiljutine metaanalüüs depressiooni ja ärevusega seotud probleemide levimusest laste ja noorte seas toob välja, et koroonakriisiga on probleemid kahekordistunud (Racine jt 2021). Analüüs toetab vajadust sekkumise järele, mille eesmärk on järjepidevalt tegeleda laste ja noorte vaimse tervise küsimustega, et neid paremini toetada läbi ennetus- ja arendustegevuse.

- Loodava lahenduse nõuded

Otsustasime luua mängu, mis sobib kasutamiseks II kooliastme lastele. Mängu saab kasutada nii tunnikavana kui ka akadeemilises tunnis kasutatava õppevahendina. Vajalik on eelnevalt tutvuda mängu juhendiga. Seejärel selgitada lastele mängu eesmärki ning mängu lõpus tõlgendada tulemusi lastele arusaadavas keeles. Oluline on, et mängu ajal ja tulemusi selgitades ei halvustata ega tunnustata käitumisviise vaid vesteldakse tulemustest neutraalselt.

- Lahendusele esitatavad lisatingimused (kus töötab, mis tingimustes, millega koos peab töötama, mis nõuded tulenevad tavast jne)

Oluline on, et õpetaja või mõni teine lastega kokkupuutuv isik, kes mängu läbi viib, omab teadmisi laste ja noorukite vaimse tervise valdkonnast. Leiame, et vaimse tervise teadmiste omamine mängu

läbiviijale on tähtis, sest ainult siis on võimalik märgata, ennetada, toetada ja aidata lapsi nende igapäevaelus. Oluline on, et psüühika- ja käitumishäireid märgataks varakult, et lapsed ja noored saaksid vajalikku abi ning vaimset tervist edendatakse järjepidevalt. Projekti raames loodud mäng on ennekõike mõeldud kasutamiseks koolikeskkonnas, kus lapsed veedavad suurema osa oma ajast.

Eesmärgi kirjeldus

Projekti eesmärk on laste vaimse tervise toetamine läbi ennetus- ja arendustegevuse, et I-II kooliastme lapsed saavutaksid oma arengulised eesmärgid. Projekti raames toetatakse laste vaimset tervist läbi põnevate kontaktkohtumiste koolikeskkonnas. Kuna lapsed veedavad suurema osa ajast koolikeskkonnas, siis otsustasime, et just koolikeskkonna kaudu on hea jõuda erinevate sotsiaalsete taustadega lasteni, kelle mured võivad olla väga sarnased.

Projekti raames loodud mängu eesmärk on jagada lastele teadmisi, millised on erinevad käitumisviisid keerulistes olukordades. Mängu läbides on võimalik ära tunda enda ja oma kaaslaste emotsioone ning seejärel mõista ja arutada, kuidas käitumisviisid võivad erineda.

- Oodatavad tulemused

Meie tähelepanu on ennekõike õpilaste toetamisel. Läbi mängu on võimalik mõtestada käitumist, jagada klassikaaslastega ideid ja küsida abi. Mängu läbides valivad lapsed erinevates koolipäeva võimalikest situatsioonis neile sobiva lahenduse. Mängu lõpus saavad lapsed teada, milline valik ja kuidas neid iseloomustab.

Mängu läbi viies on õpetaja roll luua toetav keskkond. Mängu abil on õpetajal võimalik paremini märgata kõiki lapsi ja koondada tähelepanu sinna, kus tarvis tema vahetut tuge ning suunamist.

- Rollide jaotus

Rollide jaotus toimus arutelude käigus ja kõik projektiliikmed panustasid igas küsimuses. Projektis osalemine nõudis mitmekülgset vaadet, mida saime erinevate erialade esindajatena pakkuda. Grupi liikmetel sujus omavaheline koostöö hästi, sest oli ühine eesmärk toetada laste vaimset ja hariduslikku arengut.

1.2 Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030 toob välja, et suurem osa vaimse tervise probleeme areneb välja just lapsepõlves või nooremas täiskasvanueas, mistõttu on oluline tõhustada tegevusi edendamaks positiivset vaimset tervist ja selle kaitsmist (Sotsiaalministeerium, 2019).

Peale kodu on oluline keskkond veel õppeasutused, kus lapsed suure osa oma ajast veedavad. Õppeasutused on kohad, kus saab lapse probleeme tuvastada ning vaimse tervise osas toetada ja nõustada. Seega on väga oluline positiivse koolikeskkonna loomine ja hoidmine. (Vaimse tervise roheline raamat, 2020).

Inimese emotsionaalne seisund on seotud ka tema õppimisvõimega ning seetõttu on turvaline koolikeskkond vaimse tervise seisukohast äärmiselt oluline (Vaimse tervise roheline raamat, 2020).

Mõistame, et ei saa selle projekti raames käsitleda kõiki võimalikke laste vaimse tervise muresid. Seetõttu otsustasime küsida laste endi käest, millised olukorrad neile kooli keskkonnas kõige enam ärevust tekitavat käitumist põhjustavad. Küsitlesime II kooliastme 10-12 aastaseid õpilasi ja saime sealt selgeid sisendeid. Otsustasime luua lastele mängu, mille kaudu lapsed tunnevad ära iseendas erinevaid käitumis- ja mõttemustreid, mida nad kõige enim ärevust tekitavates olukordades koolis kasutavad. Mängu lõpus selgitatakse lastele käitumis- ja mõttemustrite positiivseid ja negatiivseid külgi. Mängu saab läbi viia koolis klassiruumis koos juhendamisega 45 minutit kestva kooli tunni jooksul.

Projekti raames oleme tutvunud erinevate allikatega. Pidasime oluliseks mõista, kuidas ja milliseid lähenemisi on varasemalt kasutatud laste vaimse tervise edendamises. Tutvusime erinevate tunnikavadega vaimsetervisekuu.ee veebilehel. Me ei soovinud korrata olemasolevat infot, vaid eesmärk oli luua midagi täiesti uut.

Lisaks lugesime akadeemiliste emotsioonidega seotud kirjandust. Töötades koolilastega on oluline mõista emotsioone, mida lapsed kogevad, et oskaksime neid erinevates olukordades toetada. Positiivsetel emotsioonidel on potentsiaal muuta igapäevane õppetöö nauditavaks, rahuldust pakkuvaks tegevuseks. (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014).

Mängus kasutatavate käitumuslike strateegiate kirjeldamisel kasutasime Kraaij & Garnefski käitumuslike toimetulekustrateegiaid. Kraaij ja Garnefski (2019) kirjutavad kognitiivse ja käitumusliku toimetulekustrateegia tähtsusest stressi tekitavate sündmustega toimetulekul. Mõlemad toimetulekustrateegiad mängivad olulist rolli stressitekitavate sündmuste ja heaolu seostes.

1.3 Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppideni jõudmine

Otsene sihtgrupp on II kooliaste. Mängu saab mängida nii koolitunni kui näiteks huvitegevuse tunni raames. Sisend sai küsitud 5. klassi õpilastelt. Valisime kitsendatult just selle vanusegrupi, sest see on koolides niinimetatud üleminekufaas, kus peale algklassi on lastel palju uusi ärevust tekitavaid situatsioone. Lisaks on sidusrühmaks koolikeskkond, õpetajad ja lastega seotud spetsialistid. Kõik need inimesed, kellel on roll laste vaimse tervise kujunemisel.

1.4 Projekti jätkusuutlikus

Projekti käigus loodud mäng "Sehkendustega koolipäev" on mõeldud tasuta allalaadimiseks. Seda saavad teha kõik asutused ja inimesed, kes tegelevad laste vaimse tervise arendamisega. Eelkõige koolidele, kes saavad mängu integreerida ühe koolitunni sisse.

Mängu juhis koos välja printitavate lehtedega riputatakse üles Triumf Health lehel <https://www.triumf.health/>, Eesti vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsiooni lehtedel enesetunne.ee ja, vaimsetervisekuu.ee, samuti peaasi.ee lehel. Nendelt lehtedelt saavad soovijad mängu alla laadida ja

kasutamiseks välja printida. Mängu algusesse töötasime välja infolehe, mis annab ka asjatundmatule hea ülevaate, millega on tegemist ning kuidas seda kasutada. Sellest on täpsemalt veel kirjas punktis 3.

Tähelepanekud, mida peame oluliseks:

- Mängu läbi viiv õpetaja või juhendaja oleks veidigi teadlik vaimse tervise teemadest, et suuta tund sobivalt sisse juhatada ja hiljem ka kokku võtta.
- Mängu juures on olulisel kohal õpilaste juhendamine ja turvalise õhustiku hoidmine mängu läbiviija poolt.
- Mängu välja printides tuleb arvestada teatud kulude ja töömahuga – kaardid võiks printida värviprinteriga tugevale paberile, mis peale esimest kasutuskorda ei kortsuks. Kaartide lõikamine nõuab ühelt inimeselt minimaalselt ühe tunni pikkust ajakulu.

Selleks, et mängu edasi arendada oleme lisanud mängu infolehele tagasisidestamise küsimustiku neile, kes on mängu proovinud läbi viia. Selle abil saab tulevikus muuta mängu paremaks. Lisaks on mäng niimoodi üles ehitatud, et sinna saab luua juurde näiteks situatsioonikaarte, mis võimaldab muuta mängu ka pikemaks ja suuremaks. Lisaks on mäng jagatud erinevatele kodulehtedele selliselt, et link, millel mäng asub on mängu loojate poolt kogu aeg kergesti uuendatav ja täiendatav.

Eesmärk oli anda enda poolt soodsad võimalused mängu edasi arendamiseks ja see sai täidetud. Pärast projekti lõppu projekti raames välja töötatud süsteemi rakendamine ja projekti poolt saavutatud väljundid jäävad projektiliikmete ja Triumf Health'i omandisse.

1.5 Tulemuste kokkuvõte

Klassis, kus mängu läbi viidi, oli 15 õpilast, kes jagunesid viieks kolmeliikmeliseks grupiks. Grupi suurus oli just paras, et iga grupiliige saaks osaleda, oma arvamuse välja öelda, ning keegi ei jääks kõrvale. Kõik grupid osalesid vaatluse järgi mängus võrdse huviga.

Õpilased kogusid mängust alljärgnevad sümbolid:

- 1) 2 kaelkirjakut, 2 elevanti, 1 kotkas
- 2) 4 elevanti, 1 kotkas
- 3) 1 kotkas, 2 kaelkirjakut, 1 elevant, 1 sebra
- 4) 4 elevanti, 1 kotkas
- 5) 1 sebra, 1 lõvi, 2 kaelkirjakut, 1 elevant

Mängu tagasiside õpilastelt oli alljärgnev:

Grupp 1 - olukorrad olid väga erinevad, loomad tegid mängu huvitavaks, õpetajad olid super sõbralikud, ülesanded olid lihtsad ja arusaadavad, kuid väga lõbusad

Grupp 2 - ei meeldinud grupi jagamine, meeldisid loomad kaardi taga, küsimustele oli natuke raske vastata, palju oli vaja lugeda, kunsti tund jäi ära kahjuks, pidime küsimuste peale palju mõtlema, värvid kaardide peal olid ilusad

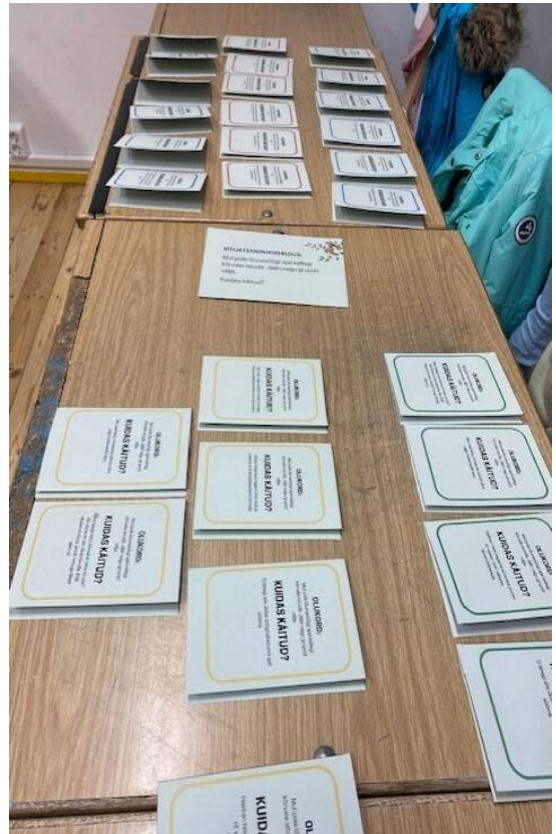
Grupp 3 - see oli lahe mäng

Grupp 4 - huvitav, teadmisterohke, liikuv, mõtterikas, oleks võinud kauem kesta, seltskondlik, lõbus, tänu juhendamisele saime hästi hakkama

Grupp 5 - see oli väga lahe mäng ja see mäng oli hea, sest sa saad teada millised on lapsed

1.6 Lisad - Pildid

1.6.1 Esimene tund mängu läbiviimiseks:



1.6.2 Mängukaartide kujundus:

INFOLEHT

See leht on koostatud 2019. ja 2020. aasta väliskirjelduste, 12. välja põhiseaduse muudatuste ja muudatuste põhjal. Kirjelduste koostamisel on võetud arvesse ka 2019. ja 2020. aasta väliskirjelduste muudatusi. Kirjelduste koostamisel on võetud arvesse ka 2019. ja 2020. aasta väliskirjelduste muudatusi.

1 - Infoleht

SEHKENDUSTEGA KOOLIPÄEV

MÄNGU EESMÄRK

Lapsed õppivad loomade elu- ja käitumise kohta. Nad õppivad loomade elu- ja käitumise kohta. Nad õppivad loomade elu- ja käitumise kohta.

MÄNGUREGIVID

1. Mängu eesmärk on õppida loomade elu- ja käitumise kohta. Nad õppivad loomade elu- ja käitumise kohta.

LÕUSAT MÄNGIMIST!

2 - MÄNGUJUHISEID

SÜMBOLIKAART

LOOMADE ELU- JA KÄITUMISE PÄEV

See kaart on koostatud 2019. ja 2020. aasta väliskirjelduste põhjal. Kirjelduste koostamisel on võetud arvesse ka 2019. ja 2020. aasta väliskirjelduste muudatusi.

3 - SÜMBOLIKAART I

SITUATSIONIKIRJELDUS:

Mul hakkab kohe oluline kontrollitöö, mille osas tunnen end väga ebakindlalt.

Kuidas käitud?

SITUATSIONIKIRJELDUS:

Magan sisse, jään kooli hiilaks ja seetõttu unustan tähtsa töövihiku kogu.

Kuidas käitud?

4 - SÜMBOLIKAART II

5 - SITUATSIONIKAART II

SITUATSIONIKIRJELDUS:

Klassikaaslane ütleb mulle: "Sul on nii imelik müts peas!"

Kuidas käitud?

SITUATSIONIKIRJELDUS:

Esitsein enda kodutööd ja kõik nөөravad. Ma ei tea, miks nad nөөravad.

Kuidas käitud?

6 - SITUATSIONIKIRJELDUS I

SITUATSIONIKIRJELDUS:

Mul pole lõunasöögi ajal kaaligi kõrvale istuda. Jään nagu grupist välja.

Kuidas käitud?

7 - SITUATSIONIKIRJELDUS II

8 - SÜMBOLIKAART I

9 - SÜMBOLIKAART II

10 - SITUATSIONIKAART I

11 - SITUATSIONIKAART II

12 - KAARDID - Jaam 3 kollased

13 - KAARDID - Jaam 4 kollased

14 - KAARDID - Jaam 4 kollased

15 - KAARDID - Jaam 4 kollased

16 - KAARDID - Jaam 5 kollased

17 - KAARDID - Jaam 5 kollased

18 - KAARDID - Jaam 5 kollased

19 - KAARDID - Jaam 1 sinised

20 - KAARDID - Jaam 1 sinised

21 - KAARDID - Jaam 1 sinised

22 - KAARDID - Jaam 1 sinised

23 - KAARDID - Jaam 1 sinised

24 - KAARDID - Jaam 1 sinised

25 - KAARDID - Jaam 1 sinised

26 - KAARDID - Jaam 1 sinised

27 - KAARDID - Jaam 1 sinised

28 - KAARDID - Jaam 1 sinised

29 - KAARDID - Jaam 1 sinised

30 - KAARDID - Jaam 1 sinised

2. PROJEKTI TEGEVUSKAVA

16. september

Toimus meie esimene kohtumine ja saime kõik omavahel tuttavaks. Leppisime kokku, et edasine suhtlus toimub Slackis. Jagasime kõik omavahel mõtteid meie projekti teemal.

21. september

Ülesanne oli tutvuda vaimsetervisekuu.ee veebilehega. Kõik pidid tegema kokkuvõtte 2-3 tunnikavast. Keskendusime projekti eesmärgi paika panemisele ja tutvusime vaadatud tunnikavadega.

5. oktoober

Panime paika enda tunnikava jaoks selge suuna. Seome õpikogemused tunnete ja emotsioonidega. Juhendajad jagasid õppematerjale seoses õppimisel tekivate tunnetega lastel. See on eraldi valdkond - Academic Emotions. Eesmärk tuua tunnikavasse tundetarkus ja emotsioonidega toimetulek.

12. oktoober

Visualiseerimise lõpptulemust ja panime paika selgema struktuuri. Meil on ajaline piirang 45 minutit tunni läbiviimiseks. Valisime sihtgrupi (10-12 aastased) ja mõtlesime, mida tahame lastele tunnist kaasa anda. Otsustasime tunnikavasse tuua sisse mängu. Mõtlesime, kas viia mäng läbi kohapeal või teha videosalvestus.

19. oktoober

Viisime läbi laste seas küsitluse, mis olukorrad neile koolis muret tekitavad. Kohtumisel jagasime neid omavahel. Mõttekoht - kuidas hoida laste tähelepanu 45 minutit? Jälle lahendus, et tuua sisse mingisugune mäng, sest tuli välja, et lastel hakkab tihtipeale igav.

26. oktoober

ELU projektide vahekokkuvõtete päev. Vaatasime üle omavahel tagasiside, mis oli väga kasulik.

2. november

Otsustasime kindlalt läheneda tunnile mänguliselt. Lõime Miro board'i kuhu tekkis väga suur mõttekaart, mis sai alguseks kogu mängule. Keskmeks sai enne kontrolltööd tekkivad tunded.

9. november

Tutvusime kohtumisel kõigi poolt täiendatud Miro board'iga.

16. november

Tutvusime erinevate viisidega, kuidas selliseid mängu läbi viia. Proovisime leida ka endale sobiva. See tekitas alguses väga suuri raskusi.

30.november

Saime õhtul kõik kokku koolis, kus panime paika väga selge mängu ülesehituse.

7.detsember

Täiendasime natuke mängu ja siis oli aeg mängu realiseerimiseks kujunduse mõttes.

13. detsember

Nika ja Rebecca tegid valmis kogu mängu nii, et selle sai välja printida. Vahepeal leppis Anne-Mai kokku koolis aja, millal nad saavad minna tundi läbi viima.

20. detsember

Tunni viisid läbi Kose koolis Anne-Mai, Annika ja Diana. Sealt saime väga head tagasisidet mängu kohta.

21. detsember

Rääkisime, kuidas mäng koolis toimis ja kuidas seda saaks laiemalt kasutada. Arutasime, kuidas jagada mängu ka teistele õpetajatele ja rääkisime, kuidas valmistume ELU lõpu hindamiseks.

Jaanuar

Toimus viimane zoomi kohtumine enne esitlust. Jagasime loodud mängu teiste organisatsioonidega edasi jagamiseks. Saatsime ära portfoolio ja lõime esitluspäevaks esitluse. Olime ELU projektiga valmis.

3. MEEDIAKAJASTUS

Suunasime projekti meediakajastuse eelkõige asutustesse, mis on koolide ja lastega seotud ning vaimse tervise arendamisega. Palusime erinevatel kanalitel jagada mängu, kas blogipostitusena, veebilehel lingina, uudiskirjana või muul sarnasel moel. Eesmärk oli tutvustada oma projekti laiahaardelisemalt ning kutsuda üles õpetajaid mängu ka oma klassis proovima.

Link, kust saab igaüks endale mängu alla laadida:

<https://www.canva.com/design/DAFULBqU0j0/view>

Avaldatud postitused:

1. <https://www.triumf.health/eesti/koolisehkendused>

Lisaks on mäng saadetud jagamiseks veel järgmistele organisatsioonidele:

1. <https://enesetunne.ee/>
2. <https://www.vaimsetervisekuu.ee/>
3. <https://peaasi.ee/>
4. Pärnu Kuninga Tänav Põhikool

Infolehel, mis avaneb koos mänguga, on lisatud ka link tagasiside küsimustikule, mis on mõeldud täitmiseks neile, kes proovivad mängu läbi mängida. Seda selleks, et mängu saaks tulevikus täiendada ja paremaks muuta.

4. IGA RÜHMALIIKME ÕPIKOGEMUSE REFLEKTSIOON

Anne-Mai: Minu peamine õpikogemus tuli projekti ajalisest kulgemisest ja koostööst uute üliõpilastega. Esmalt tundus mulle, et kord nädalas kohtudes ei jõua me iial tulemuseni. Minu jaoks oli keeruline projekti algus, mil ma täpselt ei saanud aru, milleni me täpselt jõudma peame. Ent rahulikus tempos liikudes jõudsimme lõpuks ka konkreetse mängu ja reaalse tulemuseni. Huvitav oli töötada selliselt, et projektil ei olnud konkreetset juhti, igaüks nokitses omaette ja sedasi me kenasti ka lõpuni välja tulime. Minu hinnangul täitsime me püstitatud eesmärgi, sest välja töötatud mäng on kindlasti lastele abiks nende enda käitumise ja mõtteviiside lahtimõtestamisel ja see kahtlemata toetab nende vaimse tervise tasakaalus hoidmist. Mulle väga meeldis klassi ees olemise kogemus, hindan seda kõrgelt. Lisaks sain sellest projektist piisavalt teadmisi ja julgust, et lüüa kaasa ka koduvallas algatatud liikumises koolilaste vaimse tervise toetamiseks.

Annika: Laste vaimse tervise edendamise projektis osalemine andis mulle olulise kogemuse nii üliõpilasena, kuid ka lastekaitse spetsialistina. Oma igapäevatöös näen lapsi, kelle vaimne tervis vajab toetamist, kuid abi leidmine on sageli keeruline, sest puudus on spetsialistidest ja vahenditest. Projekti eesmärk oli liikmetega üheskoos saada selgust, mida ja kuidas peaks lastele vaimse tervise teemadest kaasahaaravalt rääkima. Projektis osaledes tekkisid paremad seosed ja mõtted, kuidas lapsi ja noorukeid tõhusamalt aidata ning millised on olemasolevad võimalused. Tänu projektis osalemisele oskan paremini otsida ja märgata tööks vajalikke vahendeid ja asjakohast infot. Huvitav oli lugeda juhendajate poolt soovitatud tunnete ja emotsioonidega seotud akadeemilist kirjandust, mis on ka edaspidi toetav ja kasulik materjal. Kasulikud olid iganädalased Zoomi kohtumised, mis olid struktureeritud ja sisukad. Leian, et sellist mahukat projekti läbi viies on olulisel kohal kõikide osapoole järjepidev ja avatud arutelu. Tähtis on, et iga projektis osalev liige mõistaks oma osa ja mida temalt oodatakse. Projekti raames loodud mäng „Sehkendustega koolipäev“, mille eesmärk on jagada lastele teadmisi, on tubli töö tulemus. Kõik projekti liikmed osalesid mängu loomise protsessis ning panustasid oma erialaste teadmiste ja oskustega. Koolitunni läbiviimine ja laste positiivne tagasiside andis julgust ja soovi laste ja noorukite vaimse tervise teemadega jätkata.

Diana: Projektis osalemine pakkus erinevaid kogemusi ja veidi ka väljakutseid. Projekti alguses tutvusime ja analüüsisime ning saime hea ülevaate ja teadmised sellest, mida Eestis on pakutud kooliõpilastele vaimse tervise kuu raames koolikeskkonnas läbi välja töötatud tunnikavade. Töötades igapäevaselt vaimse tervise valdkonnas täiskasvanutega, siis suur väljakutse minu jaoks oli see, kuidas jõuda 10-12 aastaste lasteni. Jõuda nendeni just nende arengueale sobival viisil, kaasa haaravalt ja mänguliselt, et seeläbi saaks toetada ja arendada nende vaimset tervist. Akadeemiliste tunnete ja emotsioonidega seotud teoreetiline kirjandus toetas kooliõpilastele mängu loomist ja andis uusi teadmisi. Mängu valmimise protsessi käigus õppisin ka meeskonnas töötamist erinevatel erialadel õppivate tudengitega, kes kõik täiendasid meeskonda oma teadmiste, oskuste ja kogemustega. Uue ja huvitava kogemuse andis kindlasti koolis õpilastele mängu läbi viimine, kus saime positiivne tagasiside õpilaste endi käest. Projekti raames loodud mängu saab vajadusel veel muuta või täiendada, kuid meeskonna poolt püstitatud eesmärgid said suurepäraselt täidetud.

Rebecca: Antud projekt kõnetas mind, kuna vaimse tervise edendamine on minule südamelähedane teema ning nägin võimalust anda enda panus. Projekt oli minu jaoks pidevaid üllatusi täis - ei oleks osanud projekti alguses arvata, et kaardimäng on meie lõpptulemus. Meil oli algul palju erinevaid ideid, arvan, et isegi liiga palju ning see tekitas minus ka projekti algul natukene ärevust ja segadust, et mida ja kuidas me siis lõpuks teeme ja kui palju üldse jõuame nii väikese ajaga tehtud, kuna unistused olid suured. Tänu erialada lõimimisele kohtusin siin projektis erinevate erialade inimestega, kes on oma tööd juba kaua teinud. Algul oli see ka hirmutav, et enamik minust vanemad ja suure elukogemusega, kuid arvan, et just see andiski meie projektile palju juurde. Toodi palju elulisi näiteid tegelikkusest ning sain teada, mis on sellel alal juba Eestis tehtud ja mida veel oodatakse, et tehtud saaks. Kaardimängu kokkupanek ja disain oli minu lemmik osa - näha kuidas meie mõtted saavad reaalseks mänguks. Meie tehtu on alles algus ja juba ootan, mis sellest mängust edasi saab ja kuidas seda veel paremaks ja huvitavamaks muuta.

Nika: Kogu kogemus oli väga positiivne ja kasulik, sest kõikide grupiliikmete teadmiste kokkupanemisel lõi meid midagi uut ja ägedat. Arvan, et mõeldes välja erinevaid viise, kuidas vaimsest tervisest rääkimine teha lapsesõbralikuks, jõudsime väga hea tulemuseni mängu näol. Lisaks on tore näha, kui palju võimalusi on selle mängu edasi arendamiseks ja jätkusuutlikkuseks. Ootan põnevusega juba teiste koolide tagasisidesid, kes proovivad ka mängu mängida.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Sotsiaalministeerium. (2019). Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030. Tallinn: Sotsiaalministeerium.
- Sotsiaalministeerium. (2020). Vaimse tervise roheline raamat. Tallinn: Sotsiaalministeerium.
- <http://www.vaimsetervisekuu.ee>
- Pekrun, R. & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International Handbook of Emotions in Education*. Edited by Routledge.
- Kwon, K., Hanrahan, A. R., & Kupzyk, K. A. (2016). Emotional Expressivity and Emotion Regulation: Relation to Academic Functioning Among Elementary School Children. *School Psychology Quarterly*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000166>
- OECD (2021). *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris. Alla laaditud 17.10.2022 <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Eesti Arst. (2020). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine rahvusvahelises vaates. *Celsius Healthcare OÜ*. Alla laaditud 05.01.2023
<https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/Eesti%20Arst%20HBSC%20erinumber.pdf>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents during COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. Alla laaditud 05.01.2023
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8353576/>
- Raccanello, D., Brondin, M. & De Bernardi, B. (2013). Achievement emotions in elementary, middle, and high school: How do students feel about specific contexts in terms of settings and subject-domains? *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 477-484.
- Allmäe, H., Sild, E. (2022). Ärevusega õpilaste toetamine õppetöös. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool.
- Kraaij, V., Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences* 137, 56–

