



Erasmus+



INDIVERSO

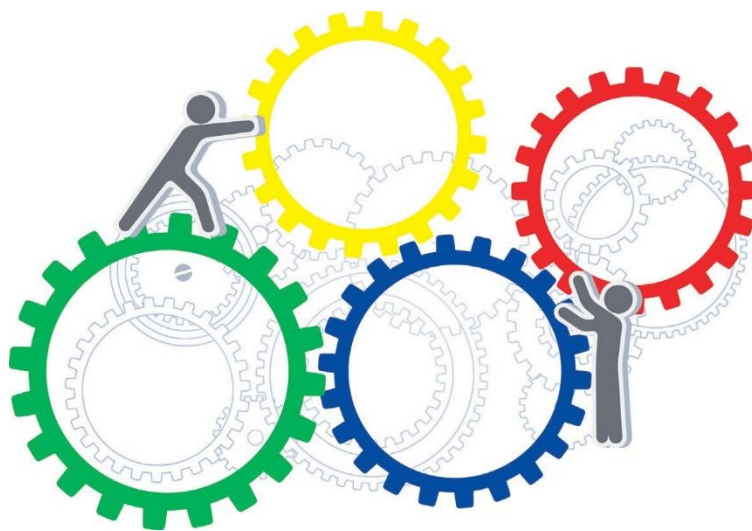
Inclusive diverse solutions for VET

## INDIVERSO

### Kaasavad lahendused kutseõppes

Erivajadustega inimeste nõustamine ja toetamine kutsehariduse omandamisel

## Kriisi märkamine



Koostatud Erasmus+ rahvusvahelise koostööprojekti INDIVERSO raames.

[www.indiverso-erasmus.eu](http://www.indiverso-erasmus.eu)



Toimetaja:

„INDIVERSO“ projektimeeskond

Projekti juhtimine:

**Josefsheim gGmbH**  
Heinrich-Sommer-Straße 13  
59939 Olsberg  
Saksamaa  
Koduleht: [www.josefsheim-bigge.de](http://www.josefsheim-bigge.de)



Projekti partnerid:

**Fundação AFID Diferença**  
Rua Quinta do Paraíso, Alto do Moinho  
2610-316 Amadora  
Portugal  
Koduleht: [www.fund-afid.org.pt](http://www.fund-afid.org.pt)



**Astangu**  
**Kutser rehabilitatsiooni**  
**Keskus**  
Astangu 27, Tallinn  
Eesti  
Koduleht: [www.astangu.ee](http://www.astangu.ee)



**Berufsbildungswerk Waldwinkel**  
Waldwinkler Straße 1  
84544 Aschau am Inn  
Saksamaa  
Koduleht: [www bbw-waldwinkel.de](http://www bbw-waldwinkel.de)



**Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e. V.**  
Oppelner Straße 130  
53119 Bonn  
Saksamaa  
Koduleht: [www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de)



**The Cedar Foundation**  
31 Ulsterville Avenue  
Belfast BT9 7AS  
Põhja-Iirimaa  
Koduleht: [www.cedar-foundation.org](http://www.cedar-foundation.org)



**Centro Studi Opera Don Calabria**  
Viale Don Calabria 13  
44124 Ferrara  
Itaalia  
Koduleht: [www.centrostudi-odc.it](http://www.centrostudi-odc.it)





**FUNDACIÓN INTRAS**  
Calle de Santa Lucia 19  
47005 Valladolid  
Hispaania  
Koduleht: [www.intras.es](http://www.intras.es)

FUNDACIÓN  
**Intras**

**Stichting Werkenrode  
Arbeidsintegratie**  
Kerkenbos 1003  
6503 GJ Nijmegen  
Holland  
Koduleht: [www.reacollegenederland.nl/](http://www.reacollegenederland.nl/)  
[www.pluryn.nl](http://www.pluryn.nl)



**Tõendus põhise tugi:**

**Universität Kassel**  
Institut für Sozialwesen  
Mönchebergstraße 19  
34109 Kassel  
Saksamaa  
Koduleht: [www.uni-kassel.de](http://www.uni-kassel.de)

**U N I K A S S E L  
V E R S I T Ä T**

**Projekti hindamine:**

**Mariaburger Ausbildung und  
Service gGmbH**  
Unterer Torackerweg 8  
72501 Gammertingen  
Saksamaa

**M A R I A B E R G**  
  
Von Mensch zu Mensch

**Kontakt küsimuste  
korral projekti  
kohta:**

Martin Künemund  
Josefsheim gGmbH  
Heinrich-Sommer-Straße 13  
59939 Olsberg  
Germany

**JG** **Josefsheim**  
GRUPPE **Blgge**  


E-post: [m.kuenemund@josefsheim-bigge.de](mailto:m.kuenemund@josefsheim-bigge.de)  
Koduleht: [www.josefsheim-bigge.de](http://www.josefsheim-bigge.de)

Kuupäev: August 2017

Käesolev töövahend on koostatud rahvusvahelise Erasmus+ koostööprojekti INDIVERSO raames.

Projekti koduleht: [www.indiverso-erasmus.eu](http://www.indiverso-erasmus.eu)

Töövahendi “Kriisi märkamine” on välja arendanud projektipartner **Josefsheim gGmbH** Saksamaalt.

## Töövahend on üks osa kaasamist toetavast lähenemisest, mis koosneb 7 erinevast töövahendist

<b>Töövahend 1:</b> Täiendavad sekkumised erivajadusega õppijatele	<b>Moodul 1:</b> Isikukeskne lähenemine tegevuskava koostamisel
	<b>Moodul 2:</b> Psühhomotoorne lähenemine - sotsiaalsete oskuste arendamine läbi liikumis- ja meeskonnamängude
	<b>Moodul 3:</b> Sotsiaalsete oskuste arendamine läbi loovtegevuste
	<b>Moodul 4:</b> Kogemusnõustamine
<b>Töövahend 2:</b> Info ja koolitused pedagoogilisele personalile	<b>Moodul 1:</b> Erivajaduste alase teadlikkuse tõstmine
	<b>Moodul 2:</b> Praktiline töövahend õppija toimetuleku hindamiseks koos soovitud teema toetamiseks õppetöös, praktilisel ja tööelus
	<b>Moodul 3:</b> Personali enesehindamisoskuste arendamine
<b>Töövahend 3:</b> Väljaõpe ja tööerakendumine läbi coachingu	Metoodiline abimaterjal kutsealase ettevalmistuse korraldamiseks läbi coachingu
<b>Töövahend 4:</b> Supervisioon ja kovisioon	<b>Moodul 1:</b> Supervisioon
	<b>Moodul 2:</b> Kovisioon - praktiline juhendmaterjal kolleegidevahelise nõustamise korraldamiseks
	<b>Moodul 3:</b> Kovisiooni moderaatorite koolitusmaterjal
<b>Töövahend 5:</b> Juhised kriisi ennetamiseks ja kriisiolukordades käitumiseks	<b>Moodul 1:</b> Kriisi ennetamine
	<b>Moodul 2:</b> Kriisi märkamine
	<b>Moodul 3:</b> Kriisiga toimetuleku strateegiad
<b>Töövahend 6:</b> Koostöö tööandjatega	<b>Moodul 1:</b> Tööandjate koolituspäeva korraldamine
	<b>Moodul 2:</b> Tööandjate nõustamine ja toetamine
<b>Töövahend 7:</b> Võrgustikutöö	Juhised piirkondliku koostöövõrgustiku loomiseks erinevate asutuste ja osapoolte vahel

Käesolev metoodiline materjal on mõeldud avalikuks kasutamiseks kõigile erivajadusega õppijatega tegelevatele organisatsioonidele. Seda on võimalik kasutada moodulite kaupa või erinevaid mooduleid omavahel kombineerides lähtudes oma eesmärkidest, huvidest ja vajadustest

INDIVERSO projekti elluviimist kaasrahastas Euroopa Liidu programm “Erasmus+”.

## Sihtrühm

Kõik õpetajad ja teised spetsialistid, kes on seotud kutseõppe ning erivajadustega inimeste tööerakendumise toetamisega.

## Sissejuhatus

Kriisid võivad ilmneda mitmetes vormides nii koolis, praktilisel kui tööl. Ebakorrektsed käitumismustrid pole koolielus harv juhus, need on osa igapäevaelust. Siiski, on situatioone ning ohumärke, millest õpetajad/juhendajad peaksid olema teadlikud. Eriti peaks tähelepanu pöörama olukorrale, kus õppija käitumine järsult muutub, kas siis mingitel kindlatel põhjustel või nähtavate põhjusteta. See võib olla märk võimalikust probleemist, mida peaks tõsiselt võtma. Tuvastades muret tekitavad muutused varajases faasis, on õpetajatel/juhendajatel sageli võimalus ennetada psühholoogiliste probleemide arenemist või olemasolevate probleemide süvenemist, mille tulemuseks võib raskematel juhtudel olla kutseõppe katkestamine.

[\(http://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugend-psihiatrie/warnzeichen/](http://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/kinder-jugend-psihiatrie/warnzeichen/)  
18/04/2016 - 16:00)

## Töövahendi eesmärk

Toetada võimaliku kriisi varajast märkamist.

## Kriisi märkamine

Noorukitel psühholoogilisi probleeme vallandavate ohumärkide ning olukordade tuvastamisel tuleks lähtuda järgmistest küsimustest:

- Kas tema käitumine on muutunud? Millal see ilmnis?
- Tavaliselt kaovad kõrvalekalded tavapärasest käitumisest iseenesest mõne päeva jooksul. Juhul, kui normist kõrvalekalduv käitumine vältab päevi või isegi nädalaid, on see ilmselt märk tõsisemast probleemist.
- Kas ma olen varasemalt sellist käitumist tähele pannud?
- Mõned probleemid esinevad periooditi. Nooruk võib näida teistsugusena suhteliselt lühikese aja jooksul ning seejärel järsku olla tagasi "tema ise". Kui sellised faasid korduvad või ilmnevad muud muret tekitavad muutused, peaks abi saamiseks kiirelt pöörduma vaimse tervise spetsialistide poole. Isegi pealtnäha normaalsed meeleolulangused võivad viidata tõsisemale häirele, mis vajaks ravi.
- Kui tihti ebatavalist käitumist esineb?
- Probleemi ulatuse hindamiseks on kasulik uurida, kui tihti teised noorukiga kokku puutuvad spetsialistid tema ebatavalist käitumist märganud on.
- Kui tugevalt probleem teda mõjutab?
- Probleemi ulatuse kindlaks määramisel pole ühte objektiivset klassifikatsiooni, pigem nõuab see spetsialisti (või noore inimese) isiklikku, subjektiivset arvamust. Näiteks võite probleemi hinnata skaalal 1–10 (1 – probleemil on väga väike mõju inimese elule; 10 – probleem mõjutab maksimaalselt inimese elu).
- Kas probleem tekitab temas rasket psühholoogilist pinget?
- Normist kõrvalekalduv käitumine või psühholoogiline häire võib noort inimest sellisel määral mõjutada, et lihtsalt päevaga ühele poole saamine tundub ületamatu väljakutsena, rääkimata nt väljaõppe lõpetamisest.
- Kas on mingeid teadaolevaid ajendeid düsfunktsionaalseks käitumiseks? Mis sümptomeid leevendaks?
- Mõned käitumislikud iseärasused tulevad ilmsiks ainult kindlates situatsioonides. Mõnel juhul saab probleemi lahendada lihtsalt stressi ajendavaid situatsioone ajutiselt vältides, kuni inimene tunneb end stabiilsemalt. Teistel juhtudel teab koolitatud meeskond täpselt, mida nad saavad teha, et inimene endale ohtlikust olukorrast üle saaks. Seetõttu võib professionaalse abi pakkumine/küsimine noorele inimesele suureks toeks olla.
- Kas kolmandatele isikutele (sugulased, õpetajad) tuleks pakkuda professionaalset nõustamist?
- Kui inimesed, kellega noorel inimesel on kokkupuude (nt õpetajad või nõustajad), on samuti märganud muutust ning muretsevad, siis ühisest koostumisest professionaalidega võib olla abi kriisi ühiseks lahendamiseks.
- <http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/warnzeichen/>  
18/04/2016 – 16:00

## Kriisist võivad märku anda

- Mõtted keerlevad pidevalt stressi allika ümber (nt koolituse alguse, eksamid), kuid lahendused pole osa sellest protsessist, mured muutuvad üha talumatumaks
- Depressiivne meeleolu, sage nutmine
- Enesetapumõtted
- Noorukitel võib depressioon avalduda ka raevus, sagedases halvas tujus või rahutuses
- Igapäevategevuste või väljaõppega käivad kaasas ängistus, ärevus ja paanikahood.
- Sotsiaalsed suhted hajuvad ja muutuvad pinnapealseks, noor inimene tunneb end täiesti üksi (nt on klassis eraklik, ei võta osa huvitegevustest)
- Konfliktid suhetes
- Madal eneseteadlikkus – oma võimete ja iseenda ülehindamine või madal enesehinnang
- Suutmatus vastu võtta kriitikat
- Inimene võib tajuda ümbritsevat keskkonda moonutatuna
- Inimene tunneb justkui tema isiksus oleks muutunud
- Inimene tunneb, et teda kiusatakse taga
- Energia- või motivatsioonipuudus
- Isupuudus või suurenenud söögiisu
- Probleemid seksuaalsuhetes
- Uneprobleemid

## Eeldused töövahendi kasutamiseks

Töövahendi kasutamiseks on vaja täienduskoolitust/oskusi, et ära tunda potentsiaalseid kriisi arenemise märke ja vajadusel kiiresti vastavad meetmed kasutusele võtta.

Projekti on rahaliselt toetanud Euroopa Komisjon.  
Publikatsiooni sisu peegeldab autori seisukohti ja Euroopa Komisjon ei ole vastutav selles sisalduva informatsiooni kasutamise eest.

