

## **Kes on koolipsühholoog?**

Koolipsühholoog on haridusasutuses töötav vaimse tervise spetsialist, kes aitab muredega toime tulla. Koolipsühholoog lähtub lapse heaolust ja parimatest huvidest. Koolipsühholoog on olemas nii õpilaste, vanemate kui ka õpetajate aitamiseks.

### **Koolipsühholoogi ülesandeks on:**

- õpilase psühholoogilist arengut ja õppeprotsessis toimetulekut mõjutatavate tegurite (psüühilised protsessid, isiksuse omadused, emotsionaalne seisund, vaimse tervise probleemid, suhtlemis- ja käitumisoskused) hindamine;
- õpilase nõustamine isikliku elu, õppetööga ning vaimse tervisega seotud probleemidega toimetulekul, tunnetusprotsesside, vaimsete võimete, käitumis- ja suhtlemisoskuste arendamisel ning õpi- ja karjäärivalikute tegemisel;
- õpilase toetamine ning vanema ja kooli personali nõustamine kriisisituatsioonist väljatulekuks toe korraldamisel;
- vaimse tervise probleemide ennetamine koolis.

**Lapsevanem ja õpetaja**, õige aeg pöörduda koolipsühholoogi poole on siis, kui:

- lapse käitumine on ootamatult muutunud;
- oled teinud koostööd kodu ja kooli vahel, kuid mured püsivad. Nii õpetaja kui vanem on lapsega rääkinud, aga see pole muutust toonud;
- oled mures lapse meeleolu, käitumise või lapse(ga) toimetuleku pärast;
- lapsel püsivad terviseprobleemid (näiteks peavalu, kõhuvalu jms), kuid arstid ei suuda põhjust leida.

**Õpilane**, sa võiksid rääkida koolipsühholoogiga, kui:

- oled mures iseenda või oma lähedase pärast või tunnend end pidevalt halvasti;
- sa ei tule enam toime enda igapäevaste kohustustega, nt õppimisega;
- tunnend end üksikuna ja vajad ära kuulamist, mõistmist või tahad end lihtsalt tühjaks rääkida;
- sul on keerulised suhted kaaslaste, pereliikmete või õpetajatega;
- sul on raskusi sõltuvusega;
- oled kaotanud lähedase või on juhtunud midagi muud, millega on raske toime tulla;
- oled emotsionaalse, füüsilise või seksuaalse vägivalla ohver, või tead kedagi, kes on;
- vajad abi enesemääratlemisel või soovid arutada oma tuleviku üle.

Ära jää oma murega üksi! Tule ja räägi ja küsi nõu. Koolipsühholoog ei räägi Sinu muret teistele ega hakka andma arvustavaid hinnanguid. Ta on lihtsalt keegi, kellega oma muret jagada ja nõu küsida.

**Kasulikud lingid ja psühholoogilise abi võimalused:**

ÜLE EESTI:

[www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)

[www.lahendus.net](http://www.lahendus.net)

[www.lapsemure.ee](http://www.lapsemure.ee)

[www.lastekriis.ee](http://www.lastekriis.ee)

[www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee)

[www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee)

[www.rajaleidja.innove.ee](http://www.rajaleidja.innove.ee)