

## Esmast nõu annab õpetaja



Oluline on teada, et abi on olemas – mitte keegi ei pea jääma oma murega üksil! Tekkinud tunnetest või raskustest võid esmalt rääkida oma **vanemate** või **õpetajate**, näiteks klassijuhatajaga.



## Lapsi ja noori aitavad koolis ka tugispetsialistid



Oma murega võid julgelt pöörduda ka kooli **tugispetsialisti** poole.

- Kui Sulle teeb muret suhe vanemate, õpetajate või kaaslastega, näiteks on sul raske nendega kontakti luua, tekivad kergesti konfliktid, esineb kiusamist, koolis käimine on Sulle vastumeelne, siis aitab **SOTSIAALPEDAGOOG**.
- Kui Sul on mure oma meeleolu pärast, näiteks oled sageli kurb, vihane, ärev või hoopis tundu, siis aitab **PSÜHHOLOOG**.
- Kui tunned, et õppimine on Sulle liiga raske, aitab **ERIPEDAGOOG**.
- Kõneprobleemide korral aitab **LOGOPEED**.

Abivajavale lapsele ja noorele **peab neid teenuseid tasuta tagama kohalik omavalitsus**. Kuidas on tugiteenuste kättesaadavus Sinu koolis korraldatud, saad küsida õpetaja või direktori käest, ning see peaks olema kirjas nii kooli kui ka omavalitsuse koduleheküljel.

Vestlusest tugispetsialistiga ei pea Sa rääkima vanematele ega õpetajale, kui Sa seda ei taha.

## Lapse huvide eest seisab lastekaitse



Kui vajad abi oma vanematega suhtlemisel, siis võid pöörduda ka kohaliku omavalitsuse **lastekaitsetöötaja** poole. Lastekaitsetöötajat pole vaja karta, sest tema eesmärk on Sind ja Sinu perekonda aidata – näiteks aitab ta vanematel teha otsuseid lapse huvidest ja vajadustest lähtuvalt.

# Kust leida abi?

NOORELE

Õppimine käib mulle üle jõu. Tunnen end tihti kurva, vihase, äreva või tundetuna. Mul on raskusi suhetes vanemate, õpetajate või eakaaslastega.

## Edasist nõu pakub Rajaleidja võrgustik



Kui Sa ei julge või taha koolis oma murest rääkida, või oled rääkinud, aga sellest pole olnud abi, või ei ole Sinu koolis vajalikku tugispetsialisti, siis võid pöörduda tasuta nõustamisele riiklikku **Innove Rajaleidja keskusesse**.

Rajaleidja sotsiaalpedagoogi, psühholoogi, eripedagoogi või logopeedi juurde saab

**nõustamisaja broneerida** telefonil 735 0700 või veebilehel [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee).

**Kiiret nõu** pakub Rajaleidja e-nõustaja, kellega saab suhelda tööpäeviti kell 10–14 Rajaleidja koduleheküljel all paremas nurgas avanevas vestlusaknas.