Klassijuhatajale

Mis on enesekriitika hind?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	10.–12. klass	20 min	Eneserefleksioon ja arutelu, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Enesekriitika märkamine ja sõbraliku sisehääle harjutamine	tööleht (1 igale õpilasele), väikesed sedelid, tahvel

Kasuta, kui: Klassis on palju välimuse või saavutuste võrdlemist, enesekriitikat või Helge klassivaates on Emotsioonid kollane, oranž või punane.

Tegevuse eesmärk

Õpilased hindavad, mida enesekriitika ja välimusemure neile maksab, harjutavad sõbra häält kriitilistele mõtetele ning valivad, mida tahavad oma ellu tagasi võtta.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna räägime sellest, kuidas me iseendaga räägime. Kellegi välimust me ei aruta ja oma vastuseid ei pea keegi jagama.“
2–7 min	**Mure hind**	Selgita töölehe kasti abil nelja hinda. Õpilased täidavad vaikselt oma arve.
7–13 min	**Sõbra hääl**	Paarid vastavad kolmele väljamõeldud kriitilisele mõttele sõbra häälega. Kogu tahvlile toetavaid vastuseid. Küsi: „Miks on teisele kergem lahke olla kui endale?“
13–17 min	**Sedelid**	Igaüks kirjutab sedelile ühe lahke lause, mida iga inimene võiks endale öelda, ja annab selle ära. Loe mõned ette.
17–20 min	**Võta elu tagasi**	Õpilased kirjutavad vaikselt, mida tahavad uuesti proovida, ja esimese sammu.

Taust õpetajale: aktsepteerimine

Orygeni moodul (lk 123–134) toetub aktsepteerimis- ja pühendumisteraapiale: välimuse kontrollimise ja vältimise asemel liigub noor enese aktsepteerimise ja väärtuspõhise tegevuse poole. Mida rohkem ta elab, seda väiksemaks mure jääb (lk 134).

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab lehe ise, ka koos tugispetsialistiga.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult sõbra hääl.
- **Sidumine aineõpetusega:** meediaõpetuses reklaami ja ebakindluse seos.
- **Kaasamine:** lahkete lausete sedelid klassi seinale.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi kommenteerib klassikaaslase välimust: peata kohe ja rahulikult.
- Kui jutt läheb kaalule või dieetidele: suuna tagasi enesekriitikale.
- Kui märkad söömise või kehapildiga seotud muret: informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased sõnastavad oma kolm väärtust ja ühe teo iga väärtuse kohta (Orygen, lk 133).

Pea meeles

Ära räägi kaalust, toitumisest ega oma kehast hinnanguliselt. Mure võib puudutada iga soo esindajaid.

Tõendus: Mõõdukas. Koolipõhised meediakirjaoskuse programmid parandasid väheselt kehapilti (Yager jt 2013; Kurz jt 2022).

Allikas: Orygen (2023), lk 126–134.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis arve juures üllatas?

Strateegiad: Kuidas sõbra häält meelde tuletada?

Ülekanne igapäevaellu: Millal kriitiline hääl kõige valjem on?

Koostöö: Kuidas toetada sõpra, kes end maha teeb?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb nädala jooksul esimese sammu sellest, mida tahab tagasi võtta, ja kasutab sõbra häält, kui kriitiline mõte tuleb.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) ·
Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Mis on enesekriitika hind?

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Välimuse üle muretsemise hind

Aeg-ajalt tunneb igaüks end oma välimuse pärast ebakindlalt. Kui mure muutub pidevaks, läheb see kalliks:

Aeg: peegli ees, piltide töötlemisel ja muretsemisele kulunud aeg.

Tunded: ärevus ja kurbus, eriti kui enda väärtus seotakse välimusega.

Kasutamata võimalused: ärajäänud pidu, ujumine või pildistamine.

Raha: tooted, mis lubavad muuta sind „paremaks“. Reklaam kasutab ebakindlust ära.

Minu arve

Mõtle ausalt, mida mure välimuse või enda pärast on sulle maksnud. Seda ei pea kellelegi näitama.

	Mida see on mulle maksnud?
Aeg	
Tunded	
Kasutamata võimalused	
Raha	

Mida teeksid teisiti, kui see mure poleks enam nii suur?

Sõbra hääl

Kriitiline mõte iseenda kohta on sageli karmim kui see, mida ütleksime sõbrale. Kirjuta, mida vastaksid sõbrale, kes ütleb sulle sellise lause.

Kriitiline mõte	Mida ütleksin sõbrale?
„Ma näen kõigil piltidel kohutav välja.“	
„Kõik teised on minust paremad.“	
„Kui ma näeksin teistsugune välja, oleks mu elu parem.“	
Minu mõte (valikuline):	

Võta elu tagasi

Kirjuta, mida oled välimuse või ebakindluse tõttu vältinud ja tahaksid uuesti proovida. Alusta kõige lihtsamast. Mida rohkem elad, seda väiksemaks mure jääb.

Mida tahan proovida?	Esimene samm

> Kui mõtted välimuse, keha või söömise üle võtavad palju aega või segavad igapäevaelu, räägi kooli tugispetsialisti, kooliõe või perearstiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee. Lisalugemist leiad peaasi.ee.