Klassijuhatajale

Kärbes seinal

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	**10.–12. klass**	**10 min**	**Mõtlemine ja arutelu**

Harjutatav oskus	Vahendid
Enda olukorra vaatamine kõrvalt	**tööleht (1 igale õpilasele)**

Kasuta, kui: Helge klassivaates on “Emotsioonid” kollane, oranž või punane. Klassis on lahendamata konflikte.

Helge küsimused: Ärritun, kui asjad ei lähe nii, nagu mina tahan. Ma võin kogemata üle reageerida. Olen sageli ilma konkreetse põhjuseta kurb või ärritunud.

Tegevuse eesmärk

Õpilased kogevad, et teisele on lihtsam head nõu anda kui endale. Nad õpivad kahte eneseeemaldumise võtet: vaadata olukorda kõrvalt ja rääkida endaga kolmandas isikus või nimepidi.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kas olete märganud, et sõbrale on lihtsam nõu anda kui endale? Täna kasutame seda nippi enda heaks.“
1–4 min	**Nõu sõbrale**	Õpilased loevad töölehelt väljamõeldud olukorra ja kirjutavad nõu sõbrale, kes on selles olukorras.
4–6 min	**Sama nõu endale**	„Lugege oma nõu uuesti, aga kujutlege, et see on kirjutatud teile.“ Õpilased märgivad, mis tundus teisiti.
6–8 min	**Lugemine**	Õpilased loevad kasti kahest võttest: kärbes seinal ja enda nimepidi kõnetamine.
8–10 min	**Arutelu**	„Millal see võte võiks aidata? Millal ei aita?“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta ühte olukorda ja ainult esimest võtet.
- **Sidumine aineõpetusega:** Kirjanduses: jutustaja vaatepunkt. Psühholoogias: emotsioonide reguleerimine.
- **Kaasamine:** Õpilased koostavad ise olukordi, mida järgmisel korral kasutada.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane tunneb olukorras ära päris klassikaaslase: tuleta meelde, et olukorrad on väljamõeldud, ja ära lase nimesid öelda.
- Kui keegi ütleb, et endaga kolmandas isikus rääkimine on naljakas: see on normaalne reaktsioon. Seda ei pea valjusti tegema.
- Kui õpilane räägib, et on pikka aega (üle kahe nädala) peaaegu iga päev kurb, tühi või ärritunud, või räägib lootusetusest või enesevigastamisest: räägi temaga samal päeval eraldi ja võta ühendust tugispetsialistiga.

Keerukam versioon

Õpilased proovivad ajalist kaugust: „Kuidas ma sellele olukorrale aasta pärast mõtlen?“ ja võrdlevad seda kärbse vaatega.

Pea meeles

Enda kõrvalt vaatamine aitab tunnetest rääkida rahulikumalt, kuid ei tähenda tunnete mahasurumist. Kui õpilasel on sageli kurb või ärritunud tuju, vaata ka tööriista „Tuju-uurija“.

Tõendus: Mõõdukas. Katsed on näidanud, et olukorra kõrvalt vaatamine (“self-distancing”) vähendab emotsionaalse reaktsiooni tugevust (Kross, Ayduk jt).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas lihtsam on nõu anda sõbrale või endale?

Strateegiad: Kuidas käituda siis kui oled väga ärritunud?

Ülekanne igapäevaellu: Millises olukorras sel nädalal seda proovid?

Koostöö: Kuidas saab sõber aidata?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane kasutab ühe tugeva tunde korral nädala jooksul ühte võtet ja kirjutab, mis muutus.

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

Kärbes seinal

Olukord: Saatsid sõbrale olulise sõnumi. Ta ei vastanud. Postitas pildi hoopis teisel teemal.

1. Mida soovitaksid sõbrale, kes on sellises olukorras?

2. Loe oma nõu uuesti, nagu see oleks kirjutatud sulle. Mis tundub teisiti?

Kaks võtet

Kärbes seinal. Kujutle, et vaatad olukorda nagu kärbes seinal. Mida ta näeb? Mis toimub kõigi osapoolte jaoks?

Räägi endaga nimepidi. Ütle mõttes: „Kadri, miks see sind nii väga häirib?“ mitte „Miks see mind häirib?“. Nii on lihtsam rahulikult mõelda.

Uuringutes on mõlemad võtted vähendanud tugevat ärritust ja aidanud teha paremaid otsuseid.

Nädala katse

Olukord	Millist võtet kasutasin?	Mis muutus?

Kui oled pikka aega peaaegu iga päev kurb või ärritunud või sul on väga raske, räägi täiskasvanuga, keda usaldad. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.