Klassijuhatajale

Pausinupp

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	6.–9. klass	6 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Keha rahustamine enne reageerimist	pausinupu kaart (1 igale õpilasele)

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

Helge küsimused: Ma ei suuda kontrollida oma emotsioone. Ma võin kogemata üle reageerida. Ärritun, kui asjad ei lähe nii, nagu mina tahan.

Tegevuse eesmärk

Õpilased harjutavad lühikest lihaste pingutamist ja lõdvestamist ning õpivad STOP-sammud, et tugeva tunde korral enne reageerimist pausi teha.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kui oleme väga vihased, reageerib keha enne, kui jõuame mõelda. Harjutame pausinuppu, kui oleme rahulikud, et see töötaks ka siis, kui oleme vihased.“
1–4 min	**Pinguta ja lõdvesta**	Rusikad pigista 5 sekundit kõvasti kokku ja lase lahti. Õlad kõrvadeni ja alla. Nägu kortsu ja lõdvaks. Kõhulihased pingule ja lõdvaks. Iga liigutus kaks korda.
4–5 min	**STOP**	Õpeta neli sammu: Seisa. Tee üks aeglane hingetõmme. Olukorra vaatlus: mida ma tunnen ja mis toimub? Proovi siis vastata.
5–6 min	**Harjutus**	Õpetaja loeb ette väljamõeldud olukorra (nt keegi lükkab sind järjekorras). Õpilased teevad mõttes STOP-sammud läbi.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta ainult esimest harjutust ning kahte sõna: „Seisa, hinga."
- **Sidumine aineõpetusega:** Kehalises kasvatuses: lõdvestus tunni lõpus. Loodusõpetuses: närvisüsteem ja stressireaktsioon.
- **Kaasamine:** Klass lepib kokku märguande, millega paluda endale või teisele pausi.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane hakkab naerma või tegema nalja: ära sunni. Tee ise ette ja jätka.
- Kui mõnel õpilasel on lihaste pingutamine ebameeldiv: las ta teeb ainult hingamise.
- Kui õpilane on juba vihane: anna talle aega ja ruumi ning räägi hiljem.

Keerukam versioon

Õpilased mängivad paaris lühikesi väljamõeldud olukordi ja proovivad STOP-sammude järel kaks erinevat vastust: kiire ja rahulik. Arutage, kumb aitab rohkem.

Pea meeles

Pausinupp toimib siis, kui seda on harjutatud rahulikus olekus. Korda seda mõne nädala jooksul tundide alguses. Ära kasuta STOP-i käskluse või karistusena („tee nüüd oma STOP!").

Tõendus: Mõõdukas. Progressiivne lihaste lõdvestus vähendab uuringutes pinget ja ärevust. STOP-sammud pärinevad teadveloleku praktikast.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kuidas keha pärast pingutamist ja lõdvestamist tundus?

Strateegiad: Millises olukorras oleks pausinupust kõige rohkem abi?

Ülekanne igapäevaellu: Mida teed järgmine kord, kui tunned, et hakkad plahvatama?

Koostöö: Kuidas saame aidata klassikaaslasel pausi teha, ilma et ta tunneks end halvasti?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane harjutab pinguta-lõdvesta harjutust enne magamaminekut ja märgib nädala jooksul ühe olukorra, kus kasutas STOP-sammu.

Minu pausinupp

Kui tunne on väga tugev, reageerib keha enne, kui jõuad mõelda. Pausinupp annab sulle hetke aega. Lõika kaart välja.

Pausinupp

1. **Seisa.** Ära tee ega ütle veel midagi.
2. **Tee üks aeglane hingetõmme.** Välja hinga kauem kui sisse.
3. **Olukorra vaatlus.** Mida ma tunnen? Mis tegelikult toimub?
4. **Proovi siis vastata.** Vali, mida teed.

Harjuta siis, kui oled rahulik. Siis töötab see ka siis, kui oled vihane.

Pinguta ja lõdvesta

- ☐ **Rusikad:** pigista 5 sekundit, lase lahti.
- ☐ **Õlad:** tõsta kõrvadeni, lase alla.
- ☐ **Nägu:** kortsuta, lase lõdvaks.
- ☐ **Kõht:** pinguta, lase lõdvaks.

Millal kasutasin pausinuppu?

Olukord	Mis juhtus, kui tegin pausi?