Klassijuhatajale

Kolm head asja

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Muu heaolu	6.–9. klass	8 min + nädal	Mõtlemine ja arutelu

Harjutatav oskus	Vahendid
Heade hetkede märkamine	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on heaolu kollane, oranž või punane. Perioodi alguses või pärast rasket nädalat. Kui klass vajab head emotsiooni.

Helge küsimused: Ma tunnen end koolis hästi ja vabalt. Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal. Minu jaoks jääb liiga palju õppida.

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, miks aju märkab kergemini halba kui head. Nad harjutavad igal õhtul kolme hea asja märkamist ja selle juures oma osa nägemist.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Aju on ehitatud ohtu märkama. Seepärast jääb halb kergemini meelde kui hea. Täna treenime teist poolt.“
1–3 min	**Lugemine**	Loe koos töölehe kast: miks heade asjade märkamine toimib ja kuidas seda teha.
3–6 min	**Harjutus**	Õpilased kirjutavad kolm head asja eilsest või tänasest päevast. Iga asja juurde: miks see juhtus? „See võib olla väga väike: hea lõuna, päike, sõbra nali.“
6–8 min	**Jagamine**	Soovijad ütlevad ühe oma hea asja. Õpetaja jagab ka oma.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Üks hea asi päevas ja joonistus sõnade asemel.
- **Sidumine aineõpetusega:** Eesti keeles: lühike päevikukirjutus.
- **Kaasamine:** Klass peab nädal aega ühist „heade asjade purki", kuhu igaüks võib sedeli lisada. Nädala lõpus loetakse kas kõik või mõni konkreetne ette.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilasel ei tule ühtegi head asja meelde: aita suunava küsimusega („Kas ilm oli ilus?"). Väga väike asi on ka sobiv.
- Kui keegi ütleb, et see on lapsik: tunnusta ja too näide, et sama mõtteharjutust kasutavad ka tippsportlased.
- Kui õpilane ütleb, et tal pole olnud head päeva: räägi temaga eraldi.

Keerukam versioon

Õpilased lisavad iga hea asja juurde, mis oli nende enda osa selles (nt „ma küsisin sõbralt, kas ta tuleb kaasa").

Pea meeles

Harjutus toimib siis, kui seda tehakse vabatahtlikult ja paar nädalat järjest. Ära kontrolli ega hinda päevikuid. Märkamine ei tähenda, et raskusi tuleks eirata.

Tõendus: Mõõdukas, efekt väike. „Kolm head asja" suurendas täiskasvanutel õnnelikkust kuni kuue kuu jooksul (Seligman jt 2005). Noorte tänulikkuse harjutuste uuringutes (nt Froh jt 2008) on efektid väikesed, kuid positiivsed.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas head asja oli raske või lihtne leida?

Strateegiad: Mis aitab head märgata ka keerulisel päeval?

Ülekanne igapäevaellu: Millal õhtul sobiks sul kolm head asja kirja panna?

Koostöö: Kuidas saame klassis üksteisele häid hetki luua?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane kirjutab nädala jooksul igal õhtul üles kolm head asja ja põhjuse, miks need juhtusid. Võib kasutada Helge äpi päevikut.

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

Kolm head asja

Miks see toimib?

Aju on ehitatud ohtu märkama, nii et halb jääb kergemini meelde kui hea. Kui paned igal õhtul kirja kolm head asja, harjub aju ka head märkama. Hea asi võib olla väga väike: maitsev lõuna, päike, sõbra nali, hästi läinud tund.

Päev	Hea asi	Miks see juhtus?
E	1. 2. 3.	
T	1. 2. 3.	
K	1. 2. 3.	
N	1. 2. 3.	
R	1. 2. 3.	

Nädala lõpus: mida märkasin?