Klassijuhatajale

Kui pea ei hakka tööle: tähelepanu ja algus

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Alustamine, kavandamine ja „kui..siis… “	**tööleht (1 igale õpilasele)**

Kasuta, kui: Helge klassivaates on “Keskendumine” kollane või punane. Õpilased lükkavad töid edasi. Suurte tööde (uurimistöö, referaat) eel.

Helge küsimused: Mul on keeruline keskenduda õppimisele. Mul on raske mõelda selgelt. Ma unustan kergesti.

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, et alustamise raskus ei ole laiskus, vaid tähelepanu ja planeerimise oskus. Nad õpivad kaks võtet: väikseim esimene samm ja „kui-siis“ plaan. Need aitavad kõiki, ka neid, kelle tähelepanu töötab teisiti.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kas teil on olnud õhtu, kui teate, et peaks alustama, aga ei alusta? See ei ole laiskus. Vaatame, mis toimub.“
1–3 min	**Lugemine**	Õpilased loevad töölehelt teksti tähelepanust ja alustamisest.
3–6 min	**Väikseim samm**	Iga õpilane valib ühe suure töö ja jagab selle väikesteks – nt. 5-minutilisteks sammudeks. „Esimene samm peab olema nii väike, et see tundub peaaegu naljakas.“
6–9 min	**Kui..siis… plaan**	Õpilased kirjutavad plaani kujul „Kui..siis…” Näide: „Kui ma istun õppima ja tahan telefoni võtta, siis panen selle sahtlisse.“ Paaris loevad üks teisele ette.
9–10 min	**Kokkuvõte**	„Kirjutage oma esimene samm telefoni meeldetuletusse koos kellaajaga.“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Tee üks näide tahvlil koos läbi.
- **Sidumine aineõpetusega:** Suurte kirjalike tööde ja uurimistöö planeerimine. Psühholoogias: aju täidesaatvad funktsioonid.
- **Kaasamine:** Klass koostab ühise „esimeste sammude" nimekirja levinumate ülesannete jaoks (essee, kontrolltöö, esitlus).

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi ütleb, et tal pole ühtegi tööd: lase tal valida kodune ülesanne (toa koristamine, avalduse kirjutamine).
- Kui õpilane räägib, et tunneb end läbikukkununa või lootusetult: räägi temaga eraldi ja anna tugispetsialistile teada.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad, millised olukorrad koolis teevad alustamise raskeks (nt ebaselged juhendid) ja sõnastavad klassijuhatajale ühe ettepaneku õpetajatele.

Pea meeles

Kui keskendumisraskus on püsiv ja mõjutab õppimist mitmes aines, räägi vajadusel tugispetsialistiga.

Tõendus: Mõõdukas. „ kui..siis... " plaanid (rakendamiskavatsused) on parandanud ülesande täitmist katsetes. Ülesande tükeldamine on osa noorukite organiseerimisoskuste programmidest, millel on kontrollitud uuringutes positiivne mõju.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kui väike oli sinu esimene samm? Kas see tundus tehtav?

Strateegiad: Milline "kui..siis..." plaan tundub kõige kasulikum?

Ülekanne igapäevaellu: Millise eelseisva töö juures proovid seda esimesena?

Koostöö: Kuidas saab sõber aidata sul alustada, ilma et ta sinu eest tööd teeks?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane kasutab nädala jooksul vähemalt ühte "kui..siis..." plaani ja märgib töölehele, kas see töötas.

Kui pea ei hakka tööle

Miks alustamine on raske?

Alustamiseks peab aju tegema mitu asja korraga: otsustama, mis on esimene samm, hoidma eesmärki meeles ja eirama huvitavamaid tegevusi.

Aju oskust seda teha nimetatakse aju täidesaatvaks funktsiooniks. See oskus ongi raske, vajab harjutamist ja arendamist. Väsimus, stress ja välised segajad teevad selle oskuse nõrgemaks. Mõnel inimesel on ka täiskasvanueas alustamine ja keskendumine rasked.

Alustamise raskus ei ole laiskus. Allpool on kaks lihtsat võtet, mis aitavad. Kui tunned, et keskenduda on raske ühtaegu paljudes erinevates valdkondades (kool, kodu, hobi) räägi kooli tugispetsialistiga.

1. Väikseim esimene samm

Vali üks suur töö. Jaga see väikesteks esimesteks sammudeks, näiteks: „ava fail ja kirjuta pealkiri", "kirjuta esimene mõte mis pähe tuleb", et alustamine lihtsam oleks

Suur töö: _____

Nr	Samm
1	
2	
3	

2. "Kui … siis …" plaan

Mida teed, kui tuleb takistus või segaja. Näide: „Kui tekib isu telefoni võtta, siis panen selle sahtlisse."

Kui …	… siis …

Seda lehte ei pea kellelegi näitama. Kui tahad rääkida: oma kooli tugispetsialist või Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee).