Klassijuhatajale

Väsimus või koolikurnatus?

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Koolikurnatuse märkide äratundmine	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on “Kurnatus” või “Toimetulek koolis” kollane või oranž. Enne eksamiperioodi.

Helge küsimused: Ma väsin õppides kiiresti. Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda. Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea.

Tegevuse eesmärk

Õpilased eristavad tavalist väsimust ja koolikurnatust ning teavad selle kolme tunnust. Nad teavad, mis aitab ja millal tasub rääkida tugispetsialistiga.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Väsimust nimetatakse sageli laiskuseks. Täna vaatame, mis võib tegelikult toimuda.“
1–3 min	**Lugemine**	Õpilased loevad töölehelt lühiteksti koolikurnatuse kolmest tunnusest.
3–7 min	**Paaristöö**	Paarid loevad kolme väljamõeldud noore kirjeldust. „Milline tunnus kellegi puhul kõige rohkem paistab? Mis võiks teda aidata?“
7–9 min	**Arutelu**	Iga kirjelduse kohta 1–2 paari vastust. Rõhuta: kurnatus on reaktsioon olukorrale, mitte iseloomuviga.
9–10 min	**Isiklik peegeldus**	„Vastake töölehe lõpus olevatele küsimustele endale. Seda lehte keegi kokku ei korja.“

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

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Loe tekst ja kirjeldused ette.
- **Sidumine aineõpetusega:** Psühholoogias või inimeseõpetuses: stress ja taastumine.
- **Kaasamine:** Õpilased kirjutavad täiendava kirjelduse mõnest noorest, kes muul põhjusel on väsinud ja pakuvad, mida see noor võiks teha.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi ütleb, et see kõik on „lihtsalt laiskus“: küsi, miks seda silti on lihtne kasutada, ja too arutelu tagasi teksti juurde.
- Kui õpilased tunnevad kirjelduses kellegi ära: tuleta meelde, et see välja mõeldud.
- Kui õpilane räägib pikaajalisest väsimusest: räägi temaga võimalusel eraldi ja võta ühendust tugispetsialistiga.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad, millised kooli või klassi muutused vähendaksid kurnatust (nt tähtaegade ajastus), ja valivad klassijuhatajale ühe ettepaneku.

Hoia meeles

Koolikurnatus ei ole diagnoos ja seda ei tuvastata klassitunnis. Helge küsimustik toetub samale mõõtevahendile (School Burnout Inventory), nii et selle tunni saab siduda Helge tulemuste aruteluga.

Tõendus: Tugev mudeli osas: koolikurnatuse kolmeosaline mudel on uuringutes korduvalt kinnitatud (Salmela-Aro jt 2009).

Julgusta arutelu

Strateegiad: Mis aitab, kui kooli on kaotanud mõtte? Mis aitab ebapiisavuse tunde korral?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas märkad, et väsimus ei möödu nädalavahetusega?

Koostöö: Mida saad teha, kui sõber on kurnatud?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane vaatab peegeldusküsimused nädala pärast uuesti üle. Soovi korral täidab Helge äpis enesehindamise ja loeb isiklikku tagasisidet.

Väsimus või koolikurnatus?

Mis on koolikurnatus?

Tavaline väsimus möödub une ja puhkusega. Koolikurnatus on pikemaajaline seisund. See tekib, kui koolitöö nõudmised on pikka aega suuremad kui jõud ja tugi.

Uurijad kirjeldavad koolikurnatuse kolme tunnust:

1. **Püsiv kurnatus.** Jõud on ei taastu ka pärast nädalavahetust või koolivaheaega.

2. **Ebapiisavuse tunne.** Tundub, et ükskõik kui palju pingutad, sellest ei piisa.

3. **Mõtte kadumine.** Kool tundub mõttetu ja kaob huvi uute teadmiste vastu.

Kurnatus on märk, et koormus ja taastumine pole tasakaalus.

Paaristöö: kolm noort

Kirjeldused on väljamõeldud. Arutage: milline paistab silma? Mis võiks aidata?

Kirjeldus	Milline tunnus?	Mis võiks aidata?
Kaur, 17. Magab koolipäevadel umbes 6 tundi ja käib nädalavahetusel tööl. Hinded on korras, aga tunnis jääb ta magama ja ütleb, et jaksu pole.		
Liis, 16. Varem meeldis talle keemia. Nüüd tundub kõik mõttetu ja ta teeb ainult hädavajaliku.		
Mattias, 18. Õpib igal õhtul kaua, aga tunneb, et teised saavad paremini hakkama. Ta kardab, et ei saa ülikooli.		

Ainult sulle

See ei ole test ega diagnoos. Märgi, kui palju väide sel kuul sinu kohta käib (1 = üldse mitte, 5 = täiesti).

Väide	1	2	3	4	5
Tunnen end koolitööst kurnatuna ka pärast puhkust.	○	○	○	○	○
Kool on minu jaoks mõtte kaotanud.	○	○	○	○	○
Tunnen, et ma ei ole piisavalt hea, ükskõik kui palju pingutan.	○	○	○	○	○

Mis mind praegu kõige rohkem kurnab?

Mis on varem aidanud?

Kellega saan sellest rääkida?