Klassijuhatajale

Mõtted nagu lehed ojal

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	10.–12. klass	20 min	Harjutus, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Mõtetest distantseerumine ja lihaste lõdvestamine	tööleht (1 igale õpilasele), vaikne ruum

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Kurnatus või Emotsioonid kollane, oranž või punane. Õpilased räägivad ülemõtlemisest, eksamipingest või sellest, et ei suuda välja lülituda.

Tegevuse eesmärk

Õpilased proovivad kahte pikemat harjutust (lehed ojal ja lihaste lõdvestamine), märkavad nende mõju ning koostavad nädala lõõgastumise plaani.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–3 min	**Sissejuhatus**	Selgita töölehe kasti abil teadveloleku ja lõõgastumise vahet. „Silmi ei pea sulgema ja harjutuse võib igal hetkel pooleli jätta.“
3–8 min	**Lehed ojal**	Loe töölehe juhis aeglaselt ette, pausidega. Pärast küsi: „Mis juhtus mõtetega?“ Vastamine on vabatahtlik.
8–14 min	**Lihaste lõdvestamine**	Juhenda lihasgruppe järjest: 5 sekundit pingutust, 10 sekundit lõdvestust. Tee ise kaasa.
14–16 min	**Märka**	Õpilased täidavad vaikselt tabeli: mida märkasid ja millal võiksid kasutada.
16–20 min	**Plaan**	Õpilased märgivad sobivad tegevused ja täidavad nädalaplaani.

Taust õpetajale: miks see tundub veider

Orygen (lk 114) rõhutab, et noored kirjeldavad esimest korda sageli veidrana. Normaliseeri seda ja tee ise kaasa. Lehed ojal (lk 119) aitab mõtteid vaadelda nende sisusse takerdumata. Lihaste lõdvestamine aitab märgata pinge ja lõdvestuse erinevust.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane teeb harjutused kodus, nt enne magamaminekut.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult lihaste lõdvestamine kolme lihasgrupiga.
- **Sidumine aineõpetusega:** kehalises kasvatuses tunni lõpetamine.
- **Kaasamine:** enne eksamit ühine kahe minuti harjutus.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi naerab või segab: jätka rahulikult, kohmetus on tavaline.
- Kui harjutus tekitab ärevust: luba silmad lahti hoida või lõpetada.
- Kui õpilane muutub väga häirituks: räägi eraldi, informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased jälgivad nädala jooksul pinge taset ja otsivad seoseid une, koormuse ja harjutuste vahel (Orygen, lk 121).

Pea meeles

Osalemine on vabatahtlik. Traumakogemusega õpilasele võib silmade sulgemine olla ebamugav.

Tõendus: Esialgne. MYRIAD-katses (85 kooli) ei olnud õpetaja läbi viidud teadveloleku kursus tavaõppest parem (Kuyken jt 2022).

Allikas: Orygen (2023), lk 114–121.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kumb harjutus sobis paremini?

Strateegiad: Mida teha, kui mõte ei taha lehele minna?

Ülekanne igapäevaellu: Kas proovid enne eksamit?

Koostöö: Kuidas teha klassis rahulikum hetk?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb nädala jooksul iga päev ühe väikese tegevuse ja hindab pinget enne ja pärast.

Mõtted nagu lehed ojal

Saad harjutusi teha üksi või koos klassiga. Kui mõni harjutus tundub ebamugav, võid selle vahele jätta. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Mis on teadvelolek?

Teadvelolek tähendab tähelepanu toomist sellele, mis toimub praegu, ilma et jääksid mõtetesse, hirmudesse või mälestustesse kinni. Eesmärk ei ole lõõgastuda, vaid olla kohal. Lõõgastumine on pingest vabanemine. Igaühte lõõgastavad erinevad asjad.

Mõte rändab ja see on ok. Oskus seisneb märkamises ja tähelepanu rahulikus tagasitoomises.

Kaks harjutust

Harjutus	Kuidas teha
Lehed ojal (3–5 min)	Istu rahulikult, sulge silmad või vaata ühte punkti. Kujutle oja, mille vool viib lehti eemale. Kui märkad mõtet, aseta see kujutletavalt lehele ja vaata, kuidas see ära ujub. Ka mõte „see on mõttetu“ läheb lehele. Lõpus too tähelepanu tagasi ruumi.
Lihaste lõdvestamine (5 min)	Istu mugavalt. Pinguta 5 sekundit ühte lihasgruppi, seejärel lõdvesta ja märka erinevust. Liigu järjest: jalalabad, sääred, reied, kõht, käed, õlad, nägu. Hinga aeglaselt.

Harjutus	Mida märkasin?	Millal võiksin kasutada?
Lehed ojal		
Lihaste lõdvestamine		

Mis sind lõõgastab?

Märgi tegevused, mis sobivad sulle, ja lisa oma ideed.

Üksi	Väljas	Koos teistega
☐ muusika	☐ jalutamine metsas	☐ sõbraga kohtumine
☐ raamat	☐ jooks või rattasõit	☐ lauamäng
☐ päeviku kirjutamine	☐ veekogu ääres olemine	☐ ühine söögitegemine
☐ joonistamine	☐ tähtede vaatamine	☐ piknik
☐ jooga või venitused	☐ kontsert	☐ ühine sport
☐ tänulikkuse nimekiri	☐ matk	☐ laulmine
☐ …	☐ …	☐ …

Minu nädala plaan

Vali iga päeva jaoks üks väike teadveloleku või lõõgastumise tegevus. Hinda, kui pinges olid enne ja pärast (1–10).

Päev	Tegevus	Pinge enne	Pinge pärast
E			
T			
K			
N			
R			
L			
P			

> Kui pinge ja mure ei lähe mitme nädala jooksul üle või segavad und ja kooli, räägi kooli tugispetsialistiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.