Klassijuhatajale

Tiiger aia taga

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	6.–9. klass	15 min	Harjutus, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Lühikesed teadveloleku ja rahunemise harjutused	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Kurnatus või Emotsioonid kollane, oranž või punane. Klassis on pinget ja rahutust või õpilased kurdavad stressi enne kontrolltöid.

Tegevuse eesmärk

Õpilased proovivad kolme lühikest harjutust (ankur, hingamine 4-7-8, teadlik tegevus), hindavad, mis neile sobib, ja koostavad rahunemise nädalaplaani.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna proovime kolme lühikest harjutust. Esimesel korral võib see tunduda veider. Silmi ei pea sulgema ja vahele jätta võib.“
2–4 min	**Tiiger aia taga**	Loe töölehelt ette kaks olukorda. Küsi: „Mis vahe on kahel olukorral, kuigi tiiger on mõlemas?“
4–11 min	**Kolm harjutust**	Juhenda harjutusi rahulikult ja tee neid ise kaasa. Lase ankur 2 min, hingamine 4-7-8 2 min. Teadlikku tegevust tutvusta kodus proovimiseks. Pärast igat harjutust hindavad õpilased vaikselt 1–5.
11–15 min	**Minu menüü**	Õpilased märgivad menüüst sobivad tegevused ja täidavad nädalaplaani.

Taust õpetajale: teadvelolek ja lõõgastumine

Teadvelolek tähendab tähelepanu toomist käesolevasse hetke, lõõgastumine pingest vabanemist (Orygen, lk 117). Eesmärk ei ole tunnet ära kaotada, vaid luua ruumi, et see ei valitseks (lk 116). Noored kirjeldavad esimest korda sageli veidrana. Õpetaja võib öelda, et ka tema jaoks oli see alguses harjumatu.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane proovib harjutusi kodus ja täidab nädalaplaani.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult ankur ja hingamine.
- **Sidumine aineõpetusega:** bioloogias hingamine ja närvisüsteem.
- **Kaasamine:** klass alustab nädala igat päeva ühe minuti hingamisega.

Kui tund läheb teisiti

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

Keerukam versioon

Õpilased proovivad harjutust „Viis asja“: märka viit asja, mida näed, kuuled ja tunned (Orygen, lk 118).

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 116–121.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Milline harjutus sobis kõige rohkem?

Strateegiad: Millal võiks ankrut kasutada?

Ülekanne igapäevaellu: Mis sind kodus rahustab?

Koostöö: Kas klassis võiks olla rahunemisminut?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb nädala jooksul iga päev ühe väikese rahunemise tegevuse ja hindab, kuidas see mõjus.

Tiiger aia taga

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

Kujutle kahte olukorda

Esimene: oled väikeses pimedas toas. Midagi karvast puudutab su kätt ja kuuled madalat urinat. Toas on tiiger.

Teine: seisad suure rohelise aasa ääres ja päike paistab. Aasal on paar tiigrit, kuid nad on teisel pool aeda. Näed neid, aga sa ei karda, sest tead, et oled turvalises kohas.

Rasked mõtted ja tunded võivad tunduda nagu tiiger pimedas toas. Teadvelolek ja lõõgastumine ei kaota tiigrit, kuid aitavad panna ta aia taha. Siis saad teha seda, mis on sulle tähtis.

Proovi kolme harjutust

Harjutus	Kuidas teha
Lase ankur vette	Suru jalad kindlalt vastu põrandat. Tunne, kuidas põrand sind toetab ja jalalihased pingulduvad. Märka kogu keha. Seejärel vaata ringi: mida näed ja kuuled, kus sa oled?
Hingamine 4-7-8	Hinga suu kaudu välja. Hinga nina kaudu sisse nelja lugemisega, hoia hinge seitsme lugemisega ja hinga suu kaudu välja kaheksa lugemisega. Korda 4 korda.
Teadlik tegevus	Vali tegevus, mis sulle meeldib, nt laulu kuulamine või sooja tee joomine. Tee seda kõigi meeltega. Kui mõte rändab, too see rahulikult tagasi.

Harjutus	Kuidas tundus? (1–5)	Proovin uuesti?
Lase ankur vette		
Hingamine 4-7-8		
Teadlik tegevus		

Esimesel korral võib see tunduda veider. See on täiesti tavaline. Nagu lihas, muutub ka see oskus harjutades tugevamaks.

Minu lõõgastumise menüü

See, mis lõõgastab, on igaühel erinev. Märgi, mis sulle sobib, ja lisa oma ideed.

Kodus	Väljas	Koos teistega
☐ muusika kuulamine	☐ jalutamine metsas	☐ lauamäng
☐ raamat	☐ kiikumine	☐ sõbraga jutustamine
☐ joonistamine või värvimine	☐ pilvede vaatamine	☐ kallistus
☐ küpsetamine	☐ tähtede vaatamine	☐ naljakad videod koos
☐ venitused	☐ loodushääled	☐ ühine laulmine
☐ sooja duši all olemine	☐ lompide vahel hüppamine	☐ lemmikloomaga olemine
☐ …	☐ …	☐ …

Minu rahunemise nädal

Planeeri iga päeva jaoks üks väike asi. Piisab ka kahest minutist hingamisest.

Päev	Mida teen?	Kuidas mõjus? (1–5)
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.