Klassijuhatajale

Kuus sammu: probleemist plaanini

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Süsteemne probleemilahendus kuue sammuga	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Toimetulek koolis või Kurnatus kollane, oranž või punane. Õpilased tunnevad, et töid ja kohustusi on liiga palju, või räägivad konfliktidest ja rahamuredest.

Tegevuse eesmärk

Õpilased läbivad kuue sammu probleemilahenduse ühe väljamõeldud või enda probleemi põhjal: sõnastavad probleemi ja eesmärgi, koguvad ideid, hindavad neid ning teevad plaani.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Muretsemine ja probleemide lahendamine on erinevad. Täna proovime lahendamist paberil. Võite valida väljamõeldud probleemi, oma probleemi ei pea keegi jagama.“
2–5 min	**Kuus sammu**	Selgita töölehe kasti abil kuut sammu. Rõhuta 1. sammu: kirjelda nähtavat, mitte tunnet.
5–8 min	**Vali probleem**	Õpilased valivad probleemi A, B või C. Kes soovib, võib vaikselt kasutada enda probleemi (D).
8–16 min	**Läbi sammud**	Sama probleemi valinud moodustavad soovi korral rühma ja läbivad sammud 1–5. Probleemiga D töötab õpilane üksi.
16–20 min	**Arutelu**	Rühmad jagavad ühte ideed 3. sammust ja oma plaani. „Mis üllatas?“

Taust õpetajale: probleem kui võimalus

Orygen (lk 104–109) keskendub siin ja praegu probleemide lahendamisele konkreetses olukorras, mitte mineviku analüüsile. Probleemidega tegelemine võib tekitada haavatavust, kuid annab ka kogemuse, et saan hakkama.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane kasutab lahenduse lehte enda probleemi jaoks.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult sammud 1–3 ja üks idee.
- **Sidumine aineõpetusega:** ühiskonnaõpetuses kogukonna probleem.
- **Kaasamine:** klass lahendab ühise probleemi, nt eksaminädala korralduse.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi tahab oma probleemi jagada: tänu, paku vestlust pärast tundi.
- Kui probleem viitab ohule (vägivald, sõltuvus, kodutus): kaasa tugispetsialist.
- Kui rühm takerdub hindamisse 3. sammus: tuleta meelde, et seal ei hinnata.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad, mida teha, kui probleemi ei saa väiksemaks teha: kuidas teha elu suuremaks (Orygen, lk 112).

Pea meeles

Lahendamine võtab aega ja kõik probleemid ei ole täielikult lahendatavad.

Tõendus: Mõõdukas, tulemused vastuolulised. Orygeni katses ei olnud probleemilahendusteraapia toetavast nõustamisest parem (Parker jt 2016).

Allikas: Orygen (2023), lk 107–112.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis muutus, kui probleem oli paberil?

Strateegiad: Mis aitas 3. sammus ideid leida?

Ülekanne igapäevaellu: Kus kasutaksid kuut sammu?

Koostöö: Kellega saad probleeme koos lahendada?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane viib plaani ellu ja täidab nädala pärast 6. sammu. Lehte võib kasutada uuesti iga uue probleemi puhul.

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

Kuus sammu: probleemist plaanini

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Lood on väljamõeldud. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Enne alustamist

Kontrolli, kas tegemist on lahendatava probleemiga: kas see toimub praegu ja kas saad seda mõjutada? Kui jah, siis võta selleks aega, tegele ühe probleemiga korraga ja kirjuta paberile. Kirjutamine võtab peast segaduse välja.

1. Tuvasta. Mis täpselt on probleem? Millal ja kui tihti see esineb? Kes veel on seotud? Kirjelda seda, mida näed, mitte seda, mida tunned.

2. Eesmärk. Mida tahan saavutada? Sõnasta eesmärk, mida saad ise mõjutada.

3. Ideed. Kirjuta kõik lahendused, ka veidrad. Hulk on tähtsam kui kvaliteet. Mida soovitaksid sõbrale?

4. Vali. Jäta kõrvale ebarealistlikud, hinda parimaid plusside ja miinuste abil.

5. Plaan. Jaga lahendus väikesteks sammudeks ja tegutse.

6. Hinda. Kas toimis? Kui ei, mine tagasi 3. sammu juurde.

Vali probleem

Vali üks väljamõeldud probleem või kasuta enda oma. Enda probleemi ei pea kellelegi näitama.

	Probleem
A	Nädala lõpuks on vaja esitada neli tööd ja kaks neist pole alustatud.
B	Tülitsesid parima sõbraga ja nüüd te ei räägi.
C	Telefoniarve on vaja maksta ja sõbra sünnipäev on tulemas, aga raha jätkub ainult ühe jaoks.
D	Minu enda probleem: …

Minu lahenduse leht

Samm	Minu vastus
1. Probleem	
2. Eesmärk	
3. Kõik ideed	

4. Parimate ideede plussid ja miinused

Idee	Plussid	Miinused

Samm	Minu vastus
5. Plaan: sammud ja aeg	
6. Kuidas läks?	

> Kui probleem tundub liiga suur, et sellega üksi hakkama saada, räägi täiskasvanuga, keda usaldad, või kooli tugispetsialistiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.