Klassijuhatajale

Muretsemine või lahendamine?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek koolis	6.–9. klass	15 min	Arutelu ja harjutus, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Muretsemise ja probleemide lahendamise eristamine, kuus lahendamise sammu	tööleht (1 igale õpilasele), väikesed sedelid, tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Toimetulek koolis või Emotsioonid kollane, oranž või punane. Õpilased muretsevad palju, kuid ei tea, millest alustada.

Tegevuse eesmärk

Õpilased eristavad muretsemist ja probleemi lahendamist, sorteerivad mured selle järgi, kas neid saab mõjutada, ning harjutavad kuut lahendamise sammu väljamõeldud loo põhjal.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Probleeme on kõigil. Täna harjutame, kuidas muretsemise asemel probleemi lahendama hakata. Oma muresid ei pea keegi jagama.“
2–6 min	**Mured sedelitele**	Igaüks kirjutab sedelile ühe mure, mis selles vanuses noorel võib olla. Loe sedelid ette, klass jagab need kahte veergu: saan mõjutada ja ei saa mõjutada.
6–8 min	**Mis vahe on?**	Selgita töölehe kasti abil muretsemise ja lahendamise vahet. Näita kolme küsimust.
8–14 min	**Oliveri lugu**	Rühmad läbivad Oliveri loo kuus sammu. 3. sammus kehtib reegel: mida rohkem ideid, seda parem, kõik ideed on lubatud.
14–15 min	**Kokkuvõte**	„Iga probleemi ei saa täielikult lahendada, kuid isegi proovimine annab tunde, et saad hakkama.“

Taust õpetajale: miks paberil

Orygen (lk 107–109) eristab muretsemist (halvim stsenaarium) ja lahendamist (praegune probleem). Paberil kirjutamine loob vahemaa probleemi ja mõtete vahel. Isiklikke muresid ei küsita.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab lehe enda või Oliveri probleemi kohta.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult saan mõjutada ja ei saa mõjutada.
- **Sidumine aineõpetusega:** loodusainetes katse kui probleemilahendus.
- **Kaasamine:** klass lahendab kuue sammuga ühe ühise klassimure.

Kui tund läheb teisiti

- Kui sedelitel on viide konkreetsele õpilasele: jäta see ette lugemata.
- Kui sedelil on märk ohust (vägivald, enesevigastus): räägi tugispetsialistiga.
- Kui keegi naerab mure üle: tuleta meelde, et ükski mure pole liiga väike.

Keerukam versioon

Õpilased hindavad Oliveri parimaid lahendusi plusside ja miinustega (Orygen, lk 111).

Pea meeles

Kõiki muresid ei saa lahendada. Siis aitab elu „suuremaks“ teha (Orygen, lk 112).

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: Kumba veergu läks rohkem muresid?

Strateegiad: Milline samm oli kõige raskem?

Ülekanne igapäevaellu: Kus saab kuut sammu kasutada?

Koostöö: Kellega saab probleemi koos lahendada?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane valib ühe oma probleemi, mida saab mõjutada, ja läbib kuus sammu paberil. Seda ei pea kellelegi näitama.

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

Muretsemine või lahendamine?

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

Mis vahe neil on?

Muretsemine keerleb halvima stsenaariumi ümber ja paneb kartma asju, mis võivad juhtuda või ka mitte. See võtab palju jõudu, kuid ei vii edasi.

Lahendamine keskendub probleemile, mis on praegu olemas: mis täpselt on probleem, mida tahan saavutada ja mida saan teha.

Kas seda probleemi saab lahendada?

Mõtle ühele murele ja vasta kolmele küsimusele. Kui vastad kõigile „jah“, tasub proovida lahendamise samme.

Küsimus	Jah	Ei
Kas on probleem, mis vajab lahendamist?		
Kas see toimub praegu?		
Kas saan seda ise mõjutada?		

Saan mõjutada või ei saa?

Kirjuta oma mured kahte veergu. Muredega, mida mõjutada ei saa, aitab sageli see, kui räägid kellegagi või teed midagi, mis sulle head meelt teeb.

Saan mõjutada	Ei saa mõjutada

Kuus sammu probleemi lahendamiseks

Oliveri lugu

Oliveril on reedeks vaja esitada kolm tööd: ajaloo referaat, matemaatika kodutöö ja kunstitöö. On teisipäeva õhtu ja ta pole ühtegi alustanud. Kolmapäeval on tal ka trenn.

Aita Oliveril probleemi lahendada. Hiljem võid samu samme kasutada ka enda probleemi puhul.

Samm	Oliveri lahendus
1. Mis on probleem? Kirjelda täpselt olukorda, mitte tunnet.	
2. Mida tahan saavutada? Eesmärk, mida saan ise mõjutada.	
3. Kõik võimalikud lahendused. Mida rohkem, seda parem. Ära hinda veel.	
4. Vali parim. Millel on kõige rohkem plusse?	
5. Tee plaan. Väikesed sammud ja aeg.	
6. Kuidas läks? Kui ei toiminud, mine tagasi 3. sammu juurde.	

> 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.