Klassijuhatajale

Kõrged standardid või hirm eksida?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek koolis	10.–12. klass	10 min	Mõtlemine ja katse

Harjutatav oskus	Vahendid
Perfektsionismi kahe poole eristamine ja käitumuslik katse	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge üksikküsimuste vaates on „Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea“ madal, aga „Ma ei jõua teistega samas tempos“ on korras. See muster võib viidata, et õpilased saavad hakkama, kuid hindavad end karmilt. Sageli enne eksameid ja edasiõppimise otsuseid.

Helge küsimused: Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea. Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal. Võrdluseks: Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada.

Tegevuse eesmärk

Õpilased eristavad kõrgeid püüdlusi ja muret vigade pärast ning teavad, et kurnatusega on seotud just mure. Iga õpilane kavandab ühe „piisavalt hea“ katse ja kontrollib, kas tema ennustus läheb täide.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kas kõrged standardid on head või halvad? Uuringute vastus: oleneb, kumb pool on suurem.“
1–3 min	**Lugemine**	Õpilased loevad töölehelt teksti perfektsionismi kahest poolest.
3–5 min	**Privaatne peegeldus**	Õpilased märgivad kuue väite juures, kui palju need neile kehtivad. Lehte ei korjata.
5–7 min	**Plussid ja miinused**	Paaris üldiselt, mitte enda kohta: „Mida perfektsionism annab ja mida võtab?“
7–10 min	**Katse plaan**	Iga õpilane valib ühe ülesande, mida teeb sel nädalal „piisavalt hästi“, ja kirjutab ennustuse, mis juhtub.

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

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Jäta peegeldusväited ära ja keskendu katsele.
- **Sidumine aineõpetusega:** Psühholoogias: kognitiivsed moonutused. Kehalises kasvatuses: sportlaste perfektsionism.
- **Kaasamine:** Klass teeb nädala pärast anonüümse kokkuvõtte: mitme katse ennustus läks täide.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane kardab, et „piisavalt hea" tähendab hinde langust: lepi kokku, et katse tehakse väiksema kaaluga ülesandega.
- Kui õpilane räägib väga karmist enesekriitikast, söömise piiramisest, unetusest või enesevigastamisest: räägi temaga samal päeval eraldi ja võta ühendust tugispetsialistiga.
- Kui klass muutub kriitiliseks kõrgete standardite suhtes: rõhuta, et kõrged püüdlused ei ole probleem, probleem on hirm ja enesekriitika.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad, kuidas kool ise perfektsionismi toidab (hinded, võrdlemine, sotsiaalmeedia) ja mida saaks muuta.

Pea meeles

Perfektsionism on noorte seas viimastel aastakümnetel sagenenud. Õpetaja tagasiside võib seda kas vähendada või suurendada: kommenteeri pingutust ja arengut, mitte ainult tulemust.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis tunne oli väiteid lugeda?

Strateegiad: Kuidas seada „piisavalt hea" piiri nii, et standardid jäävad alles?

Ülekanne igapäevaellu: Millises olukorras sel nädalal katset teed?

Koostöö: Kuidas saame klassis rääkida vigadest nii, et keegi ei tunneks häbi?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb katse ja täidab tabeli: ennustus, mis tegelikult juhtus ja mida sellest õppis.

Kõrged standardid või hirm eksida?

Perfektsionismi kaks poolt

Kõrged püüdlused: sead endale kõrged eesmärgid ja pingutad nende nimel.

Mure vigade pärast: iga viga tundub läbikukkumine, kardad teiste hinnangut ja tunned, et sinu tulemustest ei piisa kunagi.

Uuringute järgi ei ole kõrged püüdlused iseenesest probleem. Kurnatust, ärevust ja edasilükkamist toob kaasa just mure vigade pärast. Seda saab harjutamisega vähendada.

Ainult sulle. See ei ole test. Märgi, kui palju väide sinu kohta käib (1 = üldse mitte, 5 = täiesti).

Väide	1	2	3	4	5
Sean endale kõrged eesmärgid.	○	○	○	○	○
Mulle meeldib teha asju põhjalikult.	○	○	○	○	○
Tahan oma töö üle uhke olla.	○	○	○	○	○
Kui teen vea, mõtlen sellele veel kaua.	○	○	○	○	○
Mulle tundub, et teised ootavad minult täiuslikkust.	○	○	○	○	○
Isegi hea tulemuse korral tunnen, et oleksin pidanud veelgi paremini tegema.	○	○	○	○	○

> Kolm esimest väidet räägivad püüdlustest, kolm viimast murest. Kui viimased on kõrged, võib sulle kasu olla allolevast katsest.

“Piisavalt hea” katse

Mida perfektsionism mulle annab?	Mida perfektsionism minult ära võtab?

Vali üks väiksema kaaluga ülesanne. Tee see piisavalt hästi, mitte täiuslikult (nt piirad aega, ei kontrolli kolm korda üle, saadad ära esimese hea versiooni).

Ülesanne	
Kuidas teen selle piisavalt hästi?	
Ennustus: mis juhtub?	
Mis tegelikult juhtus?	
Mida ma õppisin?	

> Kui enesekriitika on nii tugev, et see segab und, söömist või igapäevaelu, räägi tugispetsialistiga.