Klassijuhatajale

Kas see peab olema täiuslik?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek koolis	6.–9. klass	10 min	Mõtlemine ja katse

Harjutatav oskus	Vahendid
Kõrgete eesmärkide ja liigse enesekriitika eristamine	tööleht (1 igale õpilasele), taimer

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.

Helge küsimused: Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea. Võrdluseks: Ma ei jõua teistega samas tempos ülesandeid lahendada.

Tegevuse eesmärk

Õpilased eristavad kõrgeid eesmärke ja hirmu vigade ees. Nad harjutavad sisemise kriitiku asendamist toetava häälega ja seavad ühele ülesandele „piisavalt hea“ piiri.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Kiirjoonistus**	„Joonistage 60 sekundiga jalgratas. Peab olema äratuntav, mitte ilus.“ Taimer käima.
2–3 min	**Arutelu**	„Kuidas tundus, kui aega oli vähe? Kas keegi tahtis kustutada ja otsast alustada?“
3–5 min	**Lugemine**	Loe koos töölehe tekst perfektsionismi kahest poolest.
5–8 min	**Kriitik ja sõber**	Õpilased kirjutavad kriitiku lausete kõrvale, mida ütleks hea sõber.
8–10 min	**Piisavalt hea**	„Valige üks kodune ülesanne ja kirjutage, millal see on piisavalt hea.“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Tee ainult kiirjoonistus ja aruta.
- **Sidumine aineõpetusega:** Kunstis: visand. Kirjanduses: mustand.
- **Kaasamine:** Klass koostab ühise nimekirja toetavatest lausetest, mida öelda enda või sõbra julgustamiseks.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane keeldub joonistamast, siis ära sunni. Palu hiljem tunnet jagada.
- Kui keegi naerab teise tulemuse üle: töid ei näidata, kui autor ei soovi.
- Kui õpilane räägib väga karmist enesekriitikast: räägi temaga samal päeval eraldi ja võta ühendust tugispetsialistiga.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad, kus kõrged eesmärgid aitavad (sport, muusika) ja millal hirm vigade ees hakkab segama.

Pea meeles

Perfektsionismi taga võib olla surve kodust, koolist või iseendalt. Ära kiida ainult tulemust, kiida ka pingutust ja proovijulgust. NB! Ka sinu tagasiside võib õpilasele kriitikuna kõlada.

Tõendus: Mõõdukas. Metaanalüüsides on mure vigade pärast seotud kurnatusega, kõrged püüdlused aga mitte (Hill ja Curran 2016). Ka Soome põhikooli uuringus oli suure murega õpilastel kõige rohkem koolikurnatust ja ärevust.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis tunne oli joonistada, kui aega oli vähe?

Strateegiad: Mida ütleb sulle sõber, kui sul midagi ei õnnestu?

Ülekanne igapäevaellu: Millise ülesande puhul proovid sel nädalal „piisavalt hea“ piiri?

Koostöö: Kuidas saame klassis üksteise vigadesse suhtuda?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb ühe ülesande „piisavalt hästi“ ja märgib, mis juhtus ja kuidas end tundis.

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

Kas see peab olema täiuslik?

Kiirjoonistus: jalgratas 60 sekundiga.

Perfektsionismil on kaks poolt

Kõrged eesmärgid. Tahad teha head tööd ja pingutad. See aitab sageli edasi.

Hirm vigade ees. Tundub, et iga viga on katastroof ja teised mõtlevad sinust halvasti. See väsitab ja võib panna tööd edasi lükkama.

Uurijad on leidnud, et väsimust ja ärevust toob pigem hirm vigade ees kui kõrged eesmärgid.

Mida ütleks hea sõber?

Sisemine kriitik	Hea sõber
„Kui ma ei saa parimat tulemust, olen läbikukkunud.“	
„Kõik näevad, et ma eksisin.“	
Minu kriitiku lause:	

Minu tulemus on piisavalt hea, kui …