Klassijuhatajale

STOPP: mõte ei ole fakt

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Negatiivse mõtte vaidlustamine ja tegutsemine tujust hoolimata	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Emotsioonid kollane, oranž või punane. Õpilased räägivad stressist, eksamipingest, ülemõtlemisest või sellest, et ei jaksa.

Tegevuse eesmärk

Õpilased õpivad STOPP-i abil märkama ja vaidlustama negatiivseid mõtteid ning valivad väikesed sammud, mida teha ka siis, kui motivatsiooni pole.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna harjutame viise, kuidas toime tulla, kui mõtted muutuvad väga negatiivseks. Töötame väljamõeldud looga, oma kogemust ei pea keegi jagama.“
2–6 min	**Mõte ei ole fakt**	Selgita STOPP-i viit sammu töölehe kasti abil. Too näide: „Mul läheb eksam kindlasti halvasti“ on arvamus, mitte fakt.
6–8 min	**Tõmba hinge**	Tehke koos kolm aeglast hingetõmmet. Kedagi ei vaadata.
8–13 min	**Krisi lugu**	Paarid läbivad Krisi loo STOPP-i sammudega ja leiavad vähemalt kolm teist seletust. Kogu seletused tahvlile.
13–20 min	**Ära oota**	Õpilased täidavad vaikselt teise lehe ja valivad kaks-kolm väikest sammu. „Tegu võib tulla enne tuju.“

Taust õpetajale: STOPP ja aktiveerimine

Orygen (lk 84–88) kasutab STOPP-i (Vivyan 2011), et noor saaks negatiivse mõtte üle tõendite abil järele mõelda, mitte seda tõe pähe võtta. Teine osa (lk 95, 101) on käitumuslik aktiveerimine: väikesed sammud enne, kui motivatsioon tuleb.

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

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab STOPP-i tabeli enda olukorra kohta.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult Krisi lugu ja teised seletused.
- **Sidumine aineõpetusega:** filosoofias fakt ja arvamus.
- **Kaasamine:** STOPP-i viis sammu klassi seinale.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane räägib klassi ees oma raskest olukorrast: paku talle vestlust pärast tundi.
- Kui õpilane räägib pikast meeleolulangusest: räägi eraldi, informeeri tugispetsialisti.
- Kui kõlab mõte endale haiget teha: kaasa võimalusel kohe tugispetsialist.

Keerukam versioon

Õpilased täidavad STOPP-i mõttepäevikut nädala jooksul ja märgivad, mis mõtted korduvad (Orygen, lk 87–88).

Pea meeles

STOPP on enesetoe võte. Püsiva ärevuse korral suuna tugispetsialistile.

Tõendus: Tugev, mõju väike. Koolipõhiste ennetusprogrammide metaanalüüs (Werner-Seidler jt 2021).

Allikas: Orygen (2023), lk 84–88, 95, 101.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Millist seletust Kris ei märganud?

Strateegiad: Milline STOPP-i samm on kõige raskem?

Ülekanne igapäevaellu: Millal STOPP-i vaja läheks?

Koostöö: Kuidas aidata sõbral perspektiivi leida?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib STOPP-i järgmine kord, kui mõte tõmbab alla, ja teeb ühe väikese sammu. Seda ei pea kellelegi näitama.

STOPP: mõte ei ole fakt

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

Viis sammu, kui mõte tõmbab emotsiooni alla

Mõistus hindab pidevalt nii olukordi kui ka meid endid. Mõnikord hindab ta neid liiga negatiivselt. See, et mõte tuleb pähe, ei tähenda, et see on tõsi.

S – Stopp. Peatu ja astu olukorrast mõttes sammu võrra eemale.

T – Tõmba hinge. Hinga paar korda aeglaselt ja sügavalt.

O – Olukorra vaatlus. Kirjelda, mida mõtled, tunned ja kehas märkad, ilma end hindamata. Kas mõte põhineb faktil või arvamusel?

P – Perspektiiv. Mida arvaks teine inimene? Mida soovitaksid sõbrale? Kas see on oluline ka poole aasta pärast?

P – Proovi, mis aitab. Mis on praegu parim tegu sinu ja teiste jaoks?

Proovi STOPP-i

Krisi lugu

Kris saatis sõbrale. Sõber on sõnumit näinud, aga pole mitu tundi vastanud. Kris mõtleb: „Keegi ei taha minuga suhelda. Ma olen tüütu.“ Kris tunneb end väärtusetu ja ärevana.

Samm	Kris	Minu olukord (valikuline)
O: mõte, tunne, keha		
P: teised seletused		
P: mida teha		

> Kui oled üle kahe nädala peaaegu iga päev kurb, ärev või tühi või kui sul on mõtteid endale haiget teha, räägi täiskasvanuga, keda usaldad. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.

Ära oota motivatsiooni tekkimist

Kui tuju on madal, jätame asju tegemata ja väldime olukordi, mis tekitavad stressi. Lühiajaliselt aitab see, aga mida kauem me ei tee, seda raskem on alustada. Tegu võib tulla enne tuju.

Küsimus	Minu vastus
Mida olen tuju tõttu lõpetanud tegemast?	
Mida olen vältinud?	
Mis on mulle oluline?	
Mida uut tahaksin proovida?	

Minu esimesed sammud

Vali kaks-kolm väikest ja konkreetset sammu. Hea samm on täpne, mõõdetav, tehtav, sulle oluline ja ajaliselt paika pandud. Hinda tuju enne ja pärast skaalal 1–10.

Samm	Millal?	Tuju enne	Tuju pärast

> Abi saad oma kooli tugispetsialistilt, perearstilt (nõuandeliin 1220) ja Lasteabist 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee). Lisalugemist leiad peaasi.ee. Hädaolukorras helista 112.