Klassijuhatajale

# Tuju on nagu ilm, mis muutub pidevalt

| Valdkond | Klass | Aeg | Tegevuse liik |
|---|---|---|---|
| Toimetulek emotsioonidega | 6.–9. klass | 15 min | Arutelu ja planeerimine, üksi või rühmas |

| Harjutatav oskus | Vahendid |
|---|---|
| Mõtte, tunde ja teo seose märkamine, väikesed teod tuju toetamiseks | tööleht (1 igale õpilasele), tahvel |

**Kasuta, kui:** Helge klassivaates on Emotsioonid kollane, oranž või punane. Õpilased räägivad sageli muretsemisest, kurbusest või sellest, et miski ei huvita.

### Tegevuse eesmärk

Õpilased mõistavad, miks kurbus ja ärevus tekivad, märkavad mõtte, tunde ja teo seost ning valivad väikesed teod, mis aitavad tuju allapoole spiraali peatada.

## Vii läbi tegevus

| Aeg | Samm | Õpetaja ütleb või teeb |
|---|---|---|
| 0–2 min | **Sissejuhatus** | „Kõik tunnevad mõnikord kurbust ja ärevust. Täna uurime, miks tunded tekivad ja mis aitab, kui tuju langeb. Keegi ei pea rääkima oma tunnetest.“ |
| 2–5 min | **Miks tunded** | Selgita töölehe kasti abil. Küsi: „Mida teeb keha, kui inimene peab klassi ees esinema?“ |
| 5–9 min | **Robini lugu** | Paarid täidavad mõte–tunne–tegu tabeli ja leiavad Robinile teise võimaluse. |
| 9–11 min | **Spiraal** | Joonista tahvlile Robini allapoole spiraal: mõte, tunne, tegemata jäänud trenn, halvem tuju. Seejärel näita, kuidas üks väike tegu pöörab spiraali. |
| 11–15 min | **Väikesed rõõmud** | Õpilased märgivad vaikselt kolm tegevust ja täidavad plaani. Klass võib nimekirja ideid lisada. |

## Taust õpetajale: tuju spiraal

Orygen (lk 80–83) kirjeldab, kuidas mõtted, tunded ja teod üksteist mõjutavad. Kurbuse korral tõmbub noor tegevustest eemale ja tuju langeb veelgi; ärevuse korral süvendab vältimine hirmu. Käitumuslik aktiveerimine (lk 95) tähendab väikest tegu enne, kui motivatsioon tuleb.

## Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab lehe ja kolme sammu plaani ise.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult väikeste rõõmude valik ja plaan.
- **Sidumine aineõpetusega:** kirjanduses tegelase mõtted ja teod.
- **Kaasamine:** klass koostab oma väikeste rõõmude seinanimekirja.

## Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi naerab tunnete üle: see on kohmetus, jätka rahulikult.
- Kui õpilane räägib lootusetusest: räägi eraldi, informeeri tugispetsialisti.
- Kui kõlab mõte endale haiget teha: ära jäta üksi, kaasa kohe tugispetsialist.

## Keerukam versioon

Õpilased joonistavad ka ärevuse ülespoole spiraali: vältimine, kergendus, suurem hirm (Orygen, lk 83).

## Pea meeles

Kui tuju on madal üle kahe nädala, on vaja tugispetsialisti.

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

**Allikas:** Orygen (2023), lk 80–83, 95–97.

## Julgusta arutelu

**Kogemuse üle:** Mis Robini loos oli tuttav?

**Strateegiad:** Mis aitab alustada, kui jaksu pole?

**Ülekanne igapäevaellu:** Mis on sinu väike rõõm?

**Koostöö:** Kuidas olla sõbrale toeks?

## Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb nädala jooksul kolm väikest sammu ja märgib tuju enne ja pärast, kas töölehele või Helge äpi päevikusse.

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

# Tuju on nagu ilm, mis muutub pidevalt

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

### Miks meil tunded on?

Tunded annavad märku. **Kurbus** ütleb, et midagi teeb haiget ja on vaja hoogu maha võtta. **Ärevus** on keha häiresüsteem: süda lööb kiiremini ja lihased pingulduvad, et saaksid ohuga toime tulla.

Kui oht on möödas, keha rahuneb. Mõnikord jääb mõistus aga muretsema ja häire ei lülitu välja. Tunded on enamasti lühiajalised, isegi kui hetkel tundub teisiti.

## Mõte, tunne, tegu

### Robini lugu

Robinil ei läinud matemaatika kontrolltöö hästi. Ta mõtleb: „Ma olen täiesti saamatu, ma ei saa kunagi millestki aru.“ Ta tunneb end kurvana ja ärevana. Õhtul jätab ta trenni vahele ega vasta sõbra sõnumile. Järgmisel päeval on tal veel halvem olla.

Kirjuta Robini loost välja mõte, tunne ja tegu. Seejärel mõtle, mida mõelda või teha teisiti.

| | Mõte | Tunne | Tegu |
|---|---|---|---|
| **Robini lugu** | | | |
| **Teine võimalus** | | | |

**Allapoole spiraal.** Kui tuju langeb ja jätame meeldivad asjad tegemata, langeb tuju veelgi. Ärevusega on sarnane: kui hirmutavat olukorda vältida, tuleb kohe kergendus, kuid järgmine kord on hirm suurem. Spiraali saab peatada väikese teoga.

> 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.

# Väikesed rõõmud

Kui tuju on kehv, ei pea ootama, et see ise paraneks. Alusta väikesest teost ja tuju hakkab ise paremaks muutuma. Märgi kolm asja, mida tahaksid sel nädalal teha.

| Üksi | Koos teistega | Midagi valmis teha |
|---|---|---|
| ☐ muusika kuulamine | ☐ sõbraga rääkimine | ☐ küpsetamine |
| ☐ raamat või koomiks | ☐ lauamäng | ☐ pildistamine |
| ☐ jalutuskäik | ☐ koos mängimine | ☐ pusle |
| ☐ joonistamine | ☐ ühine söögitegemine | ☐ ratta parandamine |
| ☐ lemmikloomaga olemine | ☐ kellegi aitamine | ☐ millegi meisterdamine |
| ☐ hea mälestuse meenutamine | ☐ trenn või ring | ☐ toa koristamine |
| ☐ … | ☐ … | ☐ … |

## Minu kolm väikest sammu

Kirjuta, mida ja millal teed. Hinda tuju enne ja pärast skaalal 1–10.

| Mida teen? | Millal? | Tuju enne | Tuju pärast |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mida märkasid? Kas tegu muutis tuju paremaks?

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