

Aktiivtöö. Ma olen tubli

Teema: eneseteadlikkus.

Alateema: mina-pilt ja eneseareng. Oma tugevuste ja nõrkuste teadmine.

Õpitulemused. Õpilane:

- mõistab enesehinnagut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist*;
- analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset*;
- oskab kirjeldada toetuse leidmise allikaid (sõbrad, täiskasvanud, meeldivad kohad).

Vajalikud materjalid. Pall või mõni muu sümbol sõnajärje üleandmiseks, töölehed.

Taust. Kõrge enesehinnanguga inimene suudab endast positiivselt mõelda ega lase end häirida oma nõrkadel külgedel. Tal on vähem põhjust haarata uimastite järele, kui mõni olukord negatiivseid tundeid tekitab. Kõrge enesehinnang on tugev kaitse uimastitarvitamise kui riskantse käitumise vastu. Kui inimesel on kõrge enesehinnang, suudab ta paremini vastu seista ka eakaaslaste survele uimasteid tarvitada. Ei lapsel ega noorukil ole siis vajadust hankida sõpru iga hinna eest, tehes ka selliseid tegusid, mis võivad olla kahjulikud.

Tunni sissejuhatus. Selgitage õpilastele, et tänases tunnis räägime sellest, miks on tähtis end väärtustada ja armastada ning endast lugu pidada. Rõhutage, et see, kuidas inimene ennast ja teisi näeb, mõjutab oluliselt tema käitumist, tundeid ja suhteid eakaaslaste ning täiskasvanutega. **Enesehinnang** ehk teatud tundevarjundiga enesekohane hoiak on omane igale inimesele, välja arvatud ehk sellele, kes elab inimtühjal saarel. Enesehinnang on eelkõige sotsiaalse olemusega – tegu on enesele hinnangu andmisega, mille aluseks on enese võrdlemine teistega. On oluline, et inimene austaks nii ennast kui teisi. Et inimene saaks end hästi tunda, on tähtis, et tal oleks piisavalt kõrge enesehinnang ehk suhtumine iseendasse.

Inimeste enesehinnang kujuneb teiste inimestega suhtlemise kaudu. Kui lapseas mõjutavad enesehinnangut eelkõige lapsevanemad ja teised täiskasvanud (õpetajad), siis noorukieas muutub üha olulisemaks eakaaslastelt saadav tagasiside. Nooruki enesehinnang sõltub paljuski sellest, kui aktsepteeritud on ta eakaaslaste hulgas. Ka äärmused on halvad. Liiga kõrge enesehinnanguga inimene võib olla enesekeskne ja teiste suhtes hoolimatu. Sageli on kõrgenenud enesehinnanguga inimesed ka aktiivsemad ning julgemad riske võtma ning arvavad, et suudavad riskikäitumist alati kontrolli all hoida.

Põhitegevused

1. Võtke pall ja istuge koos õpilastega ringi. Paluge õpilastel nimetada üks asi, mis neil hästi välja tuleb, mida nad hästi oskavad või millise omaduse üle nad uhked on. Alustage ise: „Mina oskan hästi...“ ja andke pall edasi enda kõrval istuvale õpilasele. Õpilane kordab: „Õpetaja oskab hästi..., aga minul tuleb hästi välja...“ Laske kõigil lastel rääkida nii, et järgmine kordab eelmise õpilase vastust ja lisab enda oma.
2. Võite hiljem nimetada lisaks õpilaste öeldule veel nende tugevusi, mida olete märganud.
3. Selgitage, et inimesed on võimekad erinevatel aladel – mõni on tugev matemaatikas, teine kaugushüppes, kolmas aga oskab hästi hobust hooldada või isegi vankri ette rakendada. Mõni klassikaaslane võib olla hea ürituste väljamõtteleja, mõni teine on aga kaaslaste suhtes väga hooliv ning paljud soovivad teda seetõttu oma sõbraks.
4. Küsige õpilastelt, kuidas on veel võimalik end hästi tunda peale selle, et olla uhke oma oskuste ja saavutuste üle? Kas veel miski või keegi saab aidata meie enesehinnangut tõsta? Ilmselt vastavad

õpilased, et toetavad sõbrad ja vanemad. Lisage, et ka teatud meeldivates kohtades viibimine võib enesehinnangule hästi mõjuda.

5. Jagage õpilastele töölehed ja selgitage, kuidas neid täita. Õpilane peab mõtlema endale järgmistes valdkondades:
 - **minu saavutused koolis** (nt sain etteütluse viie);
 - **mida oskan hästi kodus teha** (nt tegin isale tordi isadepäevaks, meisterdasin ise hamstrile puuri);
 - **minu saavutused väljaspool kooli, vabal ajal** (nt trennis tuli kaugushüpe hästi välja, sain üle hirmust hobuste ees);
 - **mida ma veel hästi ei oska, aga tahaksin osata** (nt inglise keelt tahaks paremini osata, trikirattaga uued trikid ära õppida);
 - **tegevused, mis mind rõõmustavad** (nt sõpradega koos olemine, muusika kuulamine);
 - **kohad, kus tunnen end hästi** (nt metsas, mere ääres, raamatukogus);
 - **täiskasvanud, kes mind toetavad** (nt vanemad, vanavanemad, õpetajad, treenerid, koolipsühholoog);
 - **sõbrad, kellega mulle meeldib koos olla** (sõprade nimed).
6. Kui tööleht on täidetud, paluge õpilastel kirjutatud jagada õpilasega, keda usaldavad (nt pinginaabriga). Paluge, et lugeja täiendaks kaaslaste positiivseid oskusi ja omadusi.
7. Kodutööna võite lasta õpilastel valmistada enda kohta postri, kus on kujutatud nende tugevad küljed. Postri kujundamisel võib kasutada kas ajakirjadest väljalõigatud pilte, internetist väljaprintitud pilte või õpilaste endi joonistusi. Võib lasta kujundada ka pildi kohast, kus meeldib viibida.

Põhisõnum. Rõhutage, et inimeste võimed ja oskused eri valdkondades on väga erinevad. Tähtis on teada oma tugevaid külgi ning olla nende üle uhke. Kinnitage, et inimene on tugev ainult koos teiste inimestega ning seetõttu tuleb julgelt oma kaaslastelt ja usaldusväärsetelt täiskasvanutelt tuge otsida. Õelge, et ka erinevatel paikadel on inimestele erinev mõju, ning soovitage õpilastel võimalikult palju viibida neile meeldivates kohtades.

Enesehinnangu toetamine ei peaks piirduma ainult ühe konkreetse tunniga, vaid sellele tuleks tähelepanu pöörata kogu õppeaasta jooksul. Õpetajatel on väga tähtis roll laste ja noorukite positiivse enesehinnangu kujunemisel.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kunstiopetusega (oma tugevate külgede kohta postri või kollaaži valmistamine, pildi joonistamine kohast, kus meeldib viibida). Lõimida saab ka arvutiõpetusega (kollaaži valmistamine arvutis, kasutades tarkvara www.padlet.com).

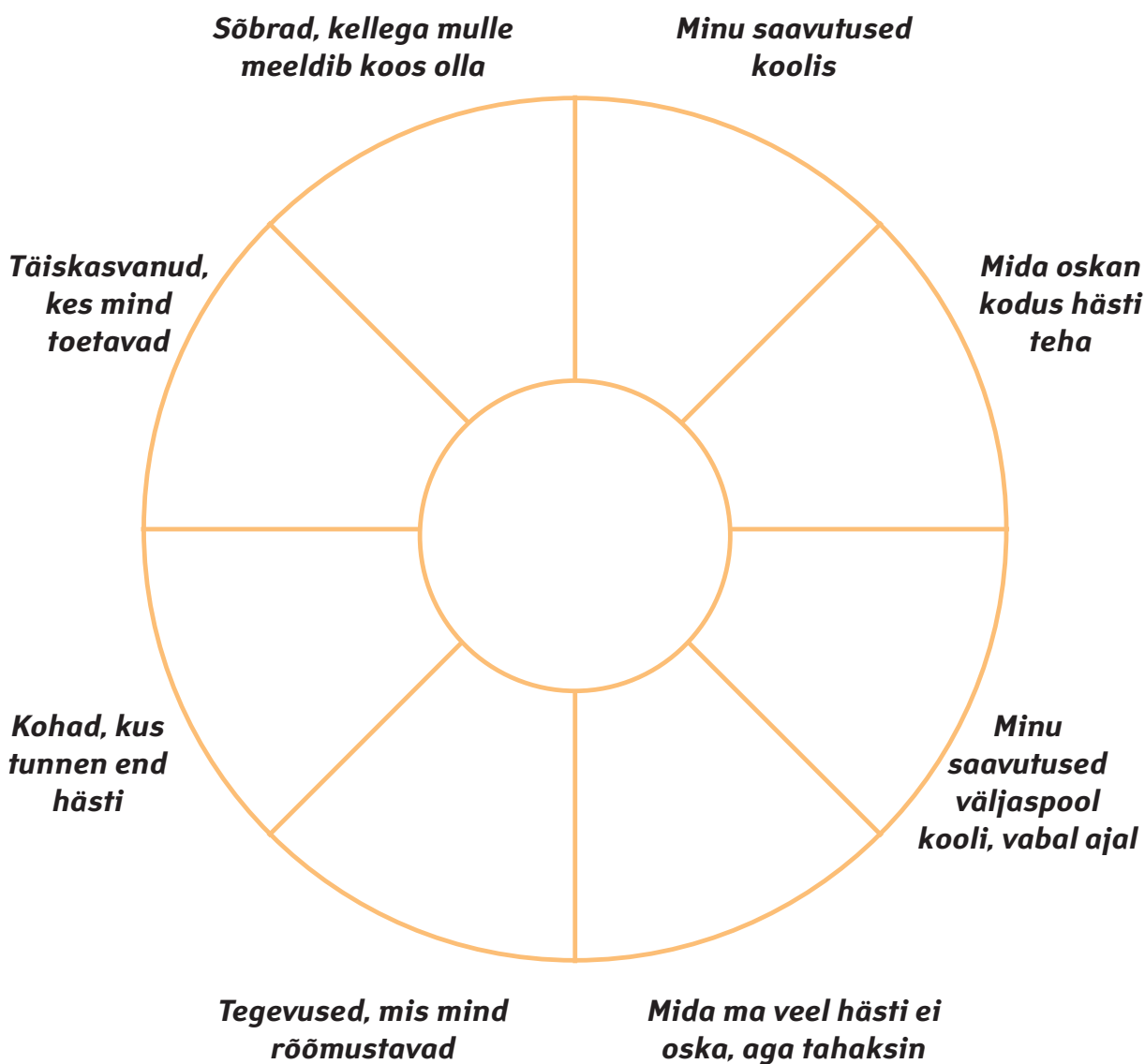


Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Clay, V 2004. The Resilience Identification Resources project: a strengths based approach to protective and risk factors. University of Newcastle, Australia.
3. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.-6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
4. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Tööleht

Ülesanne 1. Kirjuta väikesesse ringi oma nimi ja joonista oma portree. Mõtle endale ja täida suure ringi sektorid.



Ülesanne 2. Pärast töölehe täitmist jaga kirjutatud õpilasega, keda usaldad (nt pinginaabrid omavahel). Täiendage kumbki kaaslaste positiivseid omadusi, oskusi ja saavutusi.