

# Aktiivtöö. Arturi mure

**Teema:** enesejuhtimine.

**Alateema:** nõrkustega toimetulek konstruktiivsel teel.

**Õpitulemused.** Õpilane:

- analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset\*;
- aktsepteerib oma nõrkusi ja piiranguid;
- teab erinevaid võimalusi, kuidas oma murede, nõrkustega ja piirangutega toime tulla.

**Vajalikud materjalid.** Töölehed, A4 paberid, markerid või vildikad.

**Taust.** Lapsed peavad oma elus tihti kohanema uute olukordadega (näiteks kodukoha või kooli vahetamine), mis võivad kaasa tuua muret, pinget või tunnet, et uues kohas ei saada hakkama. Mõned inimesed lahendavad pingelisi olukordi uimastite tarvitamisega, see aga ei ole tervislik viis probleemidega tegelda. Uimastid, näiteks alkohol, võivad küll ajutiselt aidata mure unustada või rahuneda, kuid nende abil ei ole võimalik probleeme lahendada. Muredele alternatiivsete lahenduste leidmise harjutamine aitab vähendada õpilaste vajadust uimasteid tarvitada.

**Tunni sissejuhatus.** Alustuseks võite mängida **joonemängu**. Leppige kokku, kus asub ei-joon ja kus jah-joon. Küsimustele vastamiseks liigub iga õpilane endale sobivale joonele. Küsimus on: „Kas sa saaksid täna hakkama...“, millele õpetaja lisab ükshaaval konkreetseid olukordi (nt spagaadi tegemisega, uues linnas orienteerumisega, loodusõpetuse töö 5-le tegemisega jms). Kui soovite aega kokku hoida, võite juhendada nii, et jah-vastuse puhul tõuseb õpilane püsti ja ei-vastuse puhul jääb istuma. Seda harjutust tehes saavad õpilased häälestuda sellele, et ongi normaalne, kui me kõike ei oska ega saa kõigega igal hetkel hakkama. Selgitage õpilastele, et päevad on erinevad – mõnel päeval läheb kõik hästi, oled rõõmus, saad hästi hakkama koolis ja koduski laabub iga ettevõtmine. Samas on päevi, mil kõik kisub viltu – lähed sõbraga tülli, saad koolis õpetajalt pahandada ega oska kontrolltöös enamikele küsimustele vastata. Su tuju langeb, oled mures ega leia endas jõudu õhtul treeningule minna. Sa ei oska sellisest olukorrast kuidagi välja tulla ega taha kellelegi sellest rääkida. Samas võib just teistega rääkimine aidata. Inimene ei pea kõikide muredega üksinda hakkama saama.

Mures võib abi olla ka su enda varasematest kogemusest – keerulistest olukordadest, millega said hästi hakkama tänu oma tugevustele. Peale keerukate olukordade tuleb toime tulla ka oma nõrkuste (nt häbelikkus suhtlemisel) või piirangutega (nt allergia kasside vastu).

## Põhitegevused

1. Küsige õpilastelt näiteid keerulistest olukordadest, kus nende tuju langes alla nulli, nad olid meeletu või ei osanud kuidagi rahuneda.
2. Küsige, kuidas nad ikkagi hakkama said, milliseid oma tugevusi kasutasid.
3. Tooge näide probleemsest situatsioonist: kergejõustiku trennis ebaõnnestub äratõuge kaugushüppepakult ja seda korduvalt. Oled juba masenduses, tahad käega lüüa ja trennist üldse ära minna. Kinnitage, et on olemas paremaid lahendusi. Millised need oleksid?
4. Rääkige õpilastele, et lisaks keerukatele olukordadele tuleb hakkama saada ka oma nõrkuste või piirangutega – näiteks sellega, kui keegi on väga häbelik ega suuda seetõttu sõpru leida, või on keegi mõne toiduaine või loomakarvade vastu allergiline või on tal hirm kõrguse ees. Sellised piirangud ei pruugi meeldida, kuid ka nendega tuleb toime tulla.

Arutage õpilastega, mida teha järgmistes olukordades:

- oled kassikarvade vastu allergiline, aga soovid minna külla sõbrale, kel on kaks kassi;
- kardad kõrgust, kuid soovid perega Tallinna teletorni külastada.

Rõhutage, et igal inimesel on omad nõrkused ja piirangud, kuid oluline on neid tunnista ja nendega tegeleda. Samas pole kõikide piirangutega võimalik midagi ette võtta (näiteks on keegi õpilastest teistest palju lühem). Kõigil meist on ka omad tugevused, mis aitavad nõrkustega toime tulla.

5. Jagage laiali töölehed. Paluge õpilastel mõelda oma nõrkuste ja tugevuste peale ning täita töölehe esimene ülesanne.
6. Jagage igale paarile üks lause (õpetaja töölehel), milles nad peavad sõnad õigesse järjekorda panema. Välja peab tulema soovitus, kuidas oma murede ja nõrkustega toime tulla. Paluge õpilastel saadud laused ette lugeda. Paluge lause kirjutada A4 suuruses paberile ja sõnum kaunistada. Pange kõik soovitused klassi seinale.
7. Järgnevalt lugege ette (või paluge mõnel õpilasel ette lugeda) Arturi lugu (töölehe ülesanne nr 2). Paluge õpilastel paarides arutleda ja soovi korral kirja panna soovitused Arturile. Küsige õpilastelt, mida nad Arturile soovitaksid. Tunnustage sisukaid soovitusi.

**Põhisõnum.** Inimestel tuleb elus hakkama saada keeruliste olukordadega, mis neid murelikuks teevad. Samuti tuleb aktsepteerida oma nõrkusi ja piiranguid. Nõrkustega toimetulekul on kasu meie tugevatest külgedest ja varasematest kogemustest, aidata saavad ka teised inimesed oma osavõtlikkuse ja teadmistega.

**Lõiminguvõimalused.** Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (loo tegelaste käitumise analüüs) ning karjääriõpetuse tundidega (oma tugevuste analüüs).



#### Kasutatud kirjandus

1. Unplugged. Handbook for the teacher. Prevention at school. Turin, 2007, EU-DAP trial.
2. Unplugged. Workbook. Prevention at school. Turin, 2007, EU-DAP trial.

## Õpetaja tööleht

1. Jaga kellegagi, küsi abi oma muret

.....

2. Kuula nõuandeid, usaldad vaid nende inimeste keda tõesti

.....

3. Kaalu, head ja mis on olukorras mis halba

.....

4. Puhka piisavalt, tee trenni, et ja söö korralikult teraselt mõelda suudaksid

.....

5. Püüa aru saada, et lihtsalt tõdeda – ma olen kurb mis on probleemi põhjus selle asemel, miks sa tunned end kurvalt

.....

.....

6. Pane kirja ning loe seda mõni aeg olukord muret tekitav hiljem uuesti

.....

7. Püüa milles sa tahaksid neid oskusi, harjutada parem olla

.....

8. Püüa neid õppeaineid, ebakindlalt rohkem õppida milles tunned end

.....

9. aktiivne positiivne Ole ja

.....

10. Armasta, nagu oled just sellisena ennast

.....

## Tööleht

**Ülesanne 1.** Mõttele oma nõrkadele ja tugevatele külgedele ning kirjuta.

Minu nõrkused, millega pean toime tulema (nt olen häbelik, ei oska hästi joonistada).	Minu tugevused (nt näen hea välja, oskan kitarri mängida, oskan sõpru lepitada).
1.	1.
2.	2.

**Ülesanne 2.** Arturi lugu. Loe lugu läbi. Arutage paarilisega, millist nõu teie Arturile annaksite.

Artur elas koos oma perega väikeses Eesti linnakeses. Nende majas oli vaid neli korterit ja kõik naabrid said omavahel väga hästi läbi. Majas elasid ka mõned poisid, kes käisid Arturiga samas koolis. Arturile meeldis väga hommikune koolitee, kuna nad said enne poistega kokku ja siis mindi koos läbi pargi kooli. Tee peal sai tavaliselt kõvasti nalja.

Viimasel nädalal on aga Artur väga murelik olnud, sest tema isale tehti väga hea tööpakkumine Tallinna. Varsti pidid nad ära kolima. Arturi pere asuski elama suurde kortermajja ühel tiheda liiklusega Tallinna tänaval. Artur läks uude kooli. Kõik olid talle seal võõrad. Elumuutus muutis Arturi murelikuks ning mõne aja pärast postitas ta noortefoorumisse kirja.

*Hei, kas keegi oskab aidata?*

*Elan nüüd uues kohas, mis on 100 km mu endisest kodust eemal. Miks isa küll selle tööpakkumise vastu võttis? Mu sõbrad jäid minust maha, ma ei tea, kuidas neil läheb ning mis toimub minu korvpallimeeskonnas. Ja üldsegi on uues koolis kõik nii imelikud inimesed. Kas mul õnnestub leida enam nii häid sõpru kui vanas koolis?*

*Üldiselt olen ma positiivne inimene, kuid nüüd küll ei oska selles uues olukorras midagi positiivset leida. Kas keegi oskaks mulle head nõu anda?*

*Artur*

