

Aktiivtöö. Mulle meeldib!

Teema: stressi ja ärevusega toimetulek.

Alateema: hea ja halb stress.

Õpitulemused. Õpilane:

- kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi*;
- eristab positiivseid ja negatiivseid võimalusi stressiga toime tulla;
- nimetab vähemalt kolm võimalust, kuidas tema tuleb toime stressi maandamisega tervist toetaval viisil.

Vajalikud materjalid. Väikesed klepppaberid, töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Igapäevane elu pakub meile mitmesuguseid olukordi. Mõned nendest teevad rõõmu ja pakuvad rahuldust, mõned aga tekitavad stressi ja rahulolematust. Kuna stress on loomulik osa elust, siis on oluline õpetada lapsi sellega toime tulema. Nii toetame õpilaste tervist ja ennetame võimalusi omandada toimetulekuvõime, mis kahjustavad tervist, sh uimastite tarvitamist.

Tunni sissejuhatus. Paluge õpilastel mõelda, millised olukorrad tekitavad neile stressi (tegemata kodutööd, esinemine). Paluge need väikestele klepppaberitele kirja panna (anonüümselt). Koguge paberid kokku, lugege ette ja kinnitage pabertahvlile. Lugege nii, et poleks aru saada, kelle kirjutatuga on tegu.

Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et stress on tavaline nähtus meie igapäevaelus, et mõnikord esineb seda rohkem ja teinekord vähem, ühel inimesel rohkem ja teisel vähem. Küsige õpilastelt, millistes ametites kogetakse nende meelest rohkem stressi ja millistes vähem. Arutlege võimalike põhjuste üle.
2. Küsige õpilastelt:
 - Millal stress tekib? (Siis, kui tunneme, et me ei saa mingis olukorras hakkama või on olukord meie jaoks uus ja me ei tea, kuidas toime tulla.)
 - Mis üldse on stress? (Pingeseisund, millega võib kaasneda närvilisus, rahutus, ebakindlus.)
3. Selgitage, et õpilaste poolt tunni alguses nimetatud olukordadest on mõned väga sarnased, aga mõned hoopis erinevad. Neid tegureid, mis inimestes stressi tekitavad, nimetatakse **stressoriteks** (vt õpetaja lisamaterjal). Stressoriteks võivad olla igapäevased tegemised (õigeks ajaks kooli jõudmine, kodutööde tegemine, tunnis teemast aru saamine, võistlustel osalemine jms), suhted (vanemate, õpetajate, sõpradega jms), keskkond (nt müra), elumuutused (kolimine, pulmad, lähedaste kaotus), aga ka inimese enda mõtted iseenda kohta (vt õpetaja lisamaterjal). Arutlege, millised stressorid olid valdavad õpilaste kirjapandus. Võite jaotada õpilaste sedelid stressorite järgi.
4. Selgitage, et stress võib olla meile nii kahjulik kui kasulik. Halb stress on olukord, kus me tunneme, et ei tule toime ja meie meeleolu langeb, tunneme väsimust ja negatiivset pinget, nt kui oleme sõpradega tülis. Hea stress on olukord, kus pingeseisund annab energiat ja me saame paremini hakkama, sest pingega tekivad kehas muutused, mis aitavad meil ressursse koondada (nt kontrollitöö ajal ja võistlustel). Arutlege õpilaste nimetatud olukordade üle, on need seotud hea või halva stressiga. Tõstke sedelid tahvlil kahte tulpa ja vaadake, kummas tulpas on rohkem sedeleid.

5. Jagage õpilastele töölehed ja paluge neil kirja panna arvamus, kas tegemist on hea või halva stressiga. Arutlege ühiselt vastuste üle. NB! Mõne juhtumi puhul võib olla tegemist nii hea kui halva stressiga, sõltuvalt selle tõlgendamisest.
6. Seejärel selgitage, et kuigi stress on loomulik, on oluline osata sellega toime tulla. Küsige õpilastelt, mida inimesed teevad, et stressiga toime tulla. Kirjutage vastused tahvlile. Rääkige, et stressiga toimetulekuks on palju erinevaid võimalusi, osad neist on inimese heaolu toetavad, teised kahjustavad. Küsige õpilastelt:
 - Millised tegevused ja mõtted ei aita stressiga toime tulla? Kirjutage õpilaste vastused tahvlile ja paluge neil täita tööleht. Lisage vajadusel veel näiteid (alkoholi tarvitamine, suitsetamine jt uimastite tarvitamine, teiste inimeste solvamine, nende peale karjumine, abi küsimise vältimine, enesesüüdistamine jms). Küsige õpilastelt, miks need ei aita. (Tekitavad muresid veelgi juurde.)
 - Millised tegevused ja mõtted aitavad stressiga toime tulla? Kirjutage vastused tahvlile. Jälgige, et kirja saaksid probleemiga tegelemine, abi otsimine, positiivne mõtlemine, head tuju tekitavate tegevustega tegelemine jms.
7. Paluge igal õpilasel panna töölehel kirja need tegevused, mis tal meeleolu tõstavad (muusika kuulamine, sõpradega rääkimine, hea filmi vaatamine, metsas matkamine, lumelauaga sõitmine vms). Seejärel arutlege ühiselt nende võimaluste üle. Paluge õpilastel täiendada oma töölehti ka teiste väljapakutud võimalustega. Arutlege, millised tegevused ja mõtted oleksid sobilikud sedelitel nimetatud olukordades ning millistes olukordades tuleks paluda abi.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et igaühe elus tuleb ette olukordi, mis tekitavad pingeid ja rahulolematust. See on loomulik osa elust. Oluline on aru saada, mis meis pinget tekitab ja millised on võimalused selle pingega toime tulla. Stressiga toime tulemiseks peab tegema neid tegevusi ja mõtlema neid mõtteid, mis aitavad pingeid vähendada, ning hoiduma ennast ja teisi kahjustamast.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kehalise kasvatuse (kehalised tegevused, mis mulle meeldivad), kunstiopetuse (oma tunnete ja mõtete loov väljendamine), muusikaõpetuse (muusika, mis mind rahustab, ja muusika, mis mind ergutab), eesti keele ja kirjandusega (raamatud, mis mulle meeldivad).



Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste ennetamine. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu.



Soovitatav kirjandus õpetajale

1. Davis, L, McKay, M, Eshelman, E R 2008. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Tallinn, Pegasus.
2. Elenurm, T, Kasmel, A, Kidron, A, Rüütel, E, Teiverlaur, M, Traat, U 1997. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigest pingest? Eesti Tervisekasvatuse Keskus, Tallinn.

Tööleht

Ülesanne 1. Kas sinu meelest on tegemist hea või halva stressiga?

Olukord	Vastus
Tiina tunneb ebamugavust, kui hilineb kooli, kuna tema buss jääb hiljaks.	
Kaspar läheb võistlusele, mille jaoks ta on saanud hoolsalt harjutada. Ta ootab võistlust väga.	
Ülo vanemad tülitsevad ja Ülo on selle pärast väga õnnetu.	
Erle sai laagris tuttavaks poisiga, kes teda pärast laagrit oma sünnipäevale kutsub. Erle ootab minekut põnevusega.	
Viivika pole viimasel ajal teinud matemaatika kodutöid. Tal on juba paar nädalat matemaatika tunnis ebameeldiv olla, kuna ta ei saa ülesannetest aru, pealegi on tulemas kontrolltöö.	
Johannesele ei meeldi kinos, sest tema taga istuvad inimesed kommenteerivad kogu aeg kõva häälega filmi.	
Õpetaja kutsus Evelyni enda juurde ja ütles, et Evelyn oskab väga ilusasti laulda ning võiks jõulupeol esineda.	
Too ise üks näide halva stressi kohta:	
Too ise üks näide hea stressi kohta:	

Ülesanne 2. Millised tegevused ja mõtted ei aita stressiga toime tulla?

.....

.....

.....

Ülesanne 3. Mis aitab sinul stressiga toime tulla?

Tegevused ja mõtted, mis teevad mind reipaks ja annavad hea tuju.	Tegevused ja mõtted, mis aitavad mul rahuneda.

