

# Aktiivtöö. Õõnes tunne

**Teema:** toimetulek stressi ja ärevusega.

**Alateema:** toimetulek ärevusega.

**Õpitulemused.** Õpilane:

- teab organismi põhilisi reaktsioone ärevusele;
- määratleb ärevust tekitavaid olukordi igapäevaelus ja kirjeldab ärevusega toimetuleku võimalusi;
- on saanud esmase kogemuse lõõgastavate harjutuste tegemisel.

**Vajalikud materjalid.** Töölehed, vajadusel CD lõõgastavate harjutuste või lõõgastava muusikaga, õpetaja lisamaterjal.

**Taust.** Ärevus on sarnane hirmuga, neil ei tehta alati vahet. Kui laste hirmud on konkreetset ja seotud ohuolukorraga, siis teismelise hirmud on seotud pigem tema isikuga, tema psüühilise ja füüsilise erilise ja sotsiaalse hinnangu objektiks olemisega. Tõsisemad on juhtumid, kui noorukil esineb ülemäärane hirm või ärevus ilma konkreetse põhjuseta, see on pikaajaline ning tekitab ebameeldivaid tundmusi. Ärevusprobleemiga nooruk võib oma ärevusele leevendust otsida alkoholist ja teistest uimastitest. Seetõttu on noorukite ärevusprobleemid uimastite kuritarvitamist soodustav tegur.

Mittehaigusliku ärevusega on võimalik toime tulla lõõgastustehnikaid kasutades.

**Tunni sissejuhatus.** Selgitage õpilastele, et elus tuleb ette palju olukordi, mis inimesi hirmutavad, muudavad närviliseks või ärevaks. Ärevus on ebameeldiv tunne, mida iseloomustavad liigne muretsemine, seesmine rahutus ja võimetus lõõgastuda. Ärevusega kaasnevad füüsilised sümptomid (näiteks higistamine, südame pekslemine, iiveldus) ning seetõttu on igati normaalne, et inimesed püüavad vältida ärevust tekitavaid situatsioone. Tegelikult on palju mõistlikum õppida ärevusega toime tulema.

Tänases tunnis püüamegi aru saada, mida ärevus tähendab, millistes situatsioonides see võib tekkida ning millised on võtted toimetulekuks.

## Põhitegevused

1. Õelge õpilastele, et tänases tunnis on kõigil võimalus klassi ees esineda ja öelda oma arvamus selle kohta, mida olulist nad on õppinud inimeseõpetuse tunnis (või tuleb selle kohta tunnikontroll või tuleb direktor tundi nende ettekandeid kuulama vms). Ülesanne peaks olema õpilastele ootamatu. Tõenäoliselt toob see kaasa teatud ärevuse esinemise ees. Õelge õpilastele, et neil on aega üks minut oma esinemist ette valmistada. Minuti möödudes õelge, et tegelikult kedagi tahvli ette ei kutsuta ning tegu oli eksperimendiga, et õpilased saaksid ettekujutust tunnetest, mis võivad ootamatus olukorras tekkida.

**NB! Kui klassis on emotsionaalsete probleemide või käitumisraskustega õpilasi, pole soovitatav seda eksperimenti teha.**

2. Küsige õpilastelt, kuidas nad end sellist ülesannet kuulates tundsid (ärevuses, hirmunud).
3. Selgitage, et ärevuses inimene kogeb, et ta on hirmunud, pinges, närvis, rahutu või ebakindel. Küsige õpilastelt, kas nad on märganud, mis toimub nende kehaga, kui nad on pinges või närvis. Seejärel kirjutage tahvlile (või näidake õpetaja lisamaterjali slaidilt) ärevuse füüsilised tunnused.

Ärevus põhjustab meie kehas mitmeid füüsilisi muutusi:

- kõhus on õõnes tunne,
- süda hakkab kiiremini lööma,
- peopesad higistavad,
- lihased tõmbuvad pingule,
- kõne on katkendlik,
- suu kuivab,
- raske on käsi paigal hoida,
- raske on keskenduda,
- pupillid suurenevad jne.

4. Paluge õpilastel mõelda mõnele olukorrale oma elus, kus nad tundsid närvilisust või ärevust. Jagage õpilastele töölehed ja paluge täita esimene ülesanne.
5. Pärast esimese ülesande täitmist paluge õpilastelt tagasisidet. Tehke selle põhjal tahvlile nimekiri nendest olukordadest, mis põhjustavad õpilastel ärevust.
6. Paluge täita töölehel ülesanne nr 2. Juhtige õpilaste tähelepanu sellele, et erinevad olukorrad võivad ärevust põhjustada erineval määral.
7. Selgitage, et ärevusega on võimalik hakkama saada, kui kasutatakse lõõgastavaid ja pinget vähendavaid harjutusi. Veenduge, et aega on piisavalt (vähemalt 10–12 minutit), ning viige läbi lõõgastusharjutus.
8. Harjutuse sissejuhatuseks öelge, et inimene ei saa olla üheaegselt nii ärevuses kui ka lõõgastunud. Kui õpite lõõgastavaid harjutusi kasutama, siis saate pingelistes olukordades paremini hakkama, sest kui lihased on lõõgastunud, rahuneb ka meel.

Kustutage tuled ning alustage lõõgastusharjutusi. Soovi korral kasutage CD plaati kujutlus-harjutustega (vt kasutatud allikate loetelu). Võite ka paluda, et õpilased mõeldaksid oma pulssi enne ja pärast harjutuste sooritamist. Võrrelge saadud tulemusi.

### I Lõõgastusharjutus

Juhendage õpilasi järgnevalt.

- Istu vaikset mugavas asendis. Toeta selg tooli seljatoele ja jalatallad vastu maad.
  - Sule silmad.
  - Lõdvesta aeglaselt kõik oma lihased. Alusta varvastest ning liigu mööda keha ülespoole. Lõdvesta varbad, jalalabad, sääred, reied, kõht, alaselg, ülaselg, rind, õlad, kael, pea ja nägu. Võid kergelt õlavööd raputada.
  - Kujutle, et oled mõnuses rahulikus kohas (näiteks lebad üksinda suvel rannaliival või jalutad metsas). Kujutle, mida või keda sa näed, mis värvid on su ümber, mis helisid kuuled ja mis lõhnu tunned. Mida sa jalgade all tunned? Kas su keha tunneb tuuleõhku? On tuul soe või külm? Sa oled täiesti lõõgastunud ja rahulik selles kohas, kus sulle meeldib olla. Kõik su mured on kadunud.
  - Kujutle, et oled tagasi klassiruumis. Oled rahunenud ja lõõgastunud.
  - Ava aeglaselt silmad. Harjutus on läbi.
9. Öelge õpilastele, et ärevust tekitavate olukordadega (näiteks esinemine publiku ees) on võimalik järk-järgult paremini hakkama saada, kui oma mõtetes neid olukordi eelnevalt läbi mängida. Selgitage seda tehnikat (töölehel tehnika nr 2).
    - Kujuta ette mõnda olukorda, mis võib olla sinu jaoks ärevust tekitav (näiteks kellegi kohtama kutsumine, publiku ees esinemine), aga sa tunned end täiesti rahulikult ja enesekindlalt.

- Harjuta mõttes neid lauseid, mida sa ütled, ja tegevusi, mida teed. Püüa ette kujutada, mis selles olukorras võib juhtuda ja kuidas sa siis käitud.
- Tee seda mitmeid kordi, kuni tunned end ees ootava olukorra peale mõeldes täiesti rahulikult ja enesekindlalt.

10. Selgitage õpilastele, et sügav hingamine (töölehel tehnika nr 3) aitab samuti keeruliste olukordade eel või ajal lõõgastuda ja õõnsast tundest kõhus vabaneda. Selgitage seda tehnikat ning paluge õpilastel harjutada sügavat hingamist.

- Hinga sügavalt sisse. Sinu diafragma tõuseb ja kõht läheb veidi punni. Loe sisse hingates mõttes ühest neljani.
- Hoia hinge kinni, lugedes jälle ühest neljani.
- Hinga rahulikult välja, lugedes taas ühest neljani.
- Loe ühest neljani, enne kui taas sisse hingad.
- Tee seda harjutust 4–5 korda.

Rõhutage, et keeruliste olukordadega toimetuleku harjutamist peaks alustama neis olukordades, mis vähem ärevust tekitavad, ning liikuma edasi, nii et lõpuks saad ka kõige keerulisemate olukordadega hakkama.

**Põhisõnum.** Kinnitage õpilastele, et ärevuses inimene kogeb hirmu, pinget, närvilisust, rahutust või ebakindlust. Kuna ärevus on ebamugav tunne, siis on igati normaalne, et inimesed püüavad ärevust tekitavaid situatsioone vältida. Tegelikult on palju mõistlikum õppida ärevusega toime tulema. Selle jaoks on olemas palju häid harjutusi.

**Lõiminguvõimalused.** Töö pakub võimalusi lõiminguks kehalise kasvatuse (erinevate lihasgruppide pingutamise, lõõgastamine, venitamine) ning muusikaõpetusega (lõõgastava muusika kuulamine).



### Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
4. Rahunemise tee. Viis tõhusat võtet stressi ohjamiseks. MTÜ Psühholoogiline Kriisiabi Oonüks, 2011 (CD, mis sisaldab rahustavaid hingamisharjutusi, lihaseid lõõgastavaid harjutusi ning kaks kujutlusmatka – metsas ja mere ääres).
5. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

## Tööleht

**Ülesanne 1.** Mõttele sündmusele või olukorrale oma elus, kus sa olid närvis või tundsid ärevust. Kirjuta punktiirile, mis olukorraga oli tegu, ja märgi tabelis ristiga, millised muutused sinu kehas toimusid.

.....

.....

	kõhus oli õõnes tunne		suu kuivas
	süda hakkas kiiremini lööma		raske oli käsi paigal hoida
	peopesad higistasid		raske oli keskenduda
	lihased tõmbusid pingule		kõne muutus katkendlikuks

**Ülesanne 2.** Hinda, kui närvis või ärev sa oled järgmistes olukordades. Tee rist vastavasse tulpa. Võid ka ise ärevust tekitavaid olukordi lisada.

Olukorra kirjeldus	Kõrge ärevus	Keskmine ärevus	Madal ärevus
Kontrolltöö tegemine ..... tunnis.			
Vastamine või ettekandega esinemine klassi ees.			
Kohtumine uute inimestega.			
Vestluse alustamine võõra inimesega.			
Kellelegi komplimendi tegemine.			
Kellelegi ütlemine, et ta meeldib sulle.			
Kellegi kohtama kutsumine.			
Kelleltki teene palumine.			
Võistlemine spordivõistlustel.			
Esinemine publiku ees.			
Keeldumine, kui keegi pakub sulle sigaretti.			
Keeldumine, kui keegi pakub sulle siidrit.			
Vajadus öelda kaupluses müüjale, et ta andis sulle valesti raha tagasi.			
Võõras kohas eksimine.			

**Ülesanne 3.** Mõned head harjutused rahunemiseks, mis aitavad ärevusega paremini toime tulla.

### I Lõõgastusharjutus

- Istu vaikselt mugavas asendis, selg toetub tooli selja-toele, jalad on maas.
- Sule silmad.
- Lõdvesta aeglaselt kõik oma lihased. Alusta varvastest ning liigu mööda keha ülespoole. Lõdvesta varbad, jalalabad, sääred, reied, kõht, alaselg, ülaselg, rind, õlad, kael, pea ja nägu. Võid kergelt õlavööd raputada.
- Kujutle, et oled mõnuses rahulikus kohas (näiteks lebad üksinda suvel rannaliival või jalutad metsas). Kujutle, mida või keda sa näed, mis värvid su ümber on, mis helisid kuuled ja mis lõhnu tunned. Mida sa jalgade all tunned? Kas su keha tunneb tuuleõhku, on tuul soe või külm? Sa oled täiesti lõõgastunud ja rahulik selles kohas, kus sa ennast hästi tunned. Kõik su mured on kadunud.
- Kujutle end selles paigas olevana nii selgelt kui vähegi võimalik.
- Tee seda harjutust nii sageli kui võimalik ja vajalik, vähemalt üks kord päevas, võttes aega umbes kümme minutit.



### II Olukorra läbimängimine mõtetes

- Kujuta ette mõnda olukorda, mis võib sinus ärevust tekitada (näiteks kellegi kohtama kutsumine või publiku ees esinemine), aga sa tunned end täiesti rahulikult ja enesekindlalt.
- Harjuta mõttes lauseid, mida sa ütled, ja tegevusi, mida teed. Püüa ette kujutada, mis selles olukorras võib juhtuda ja kuidas sa siis käitud.
- Tee seda mitmeid kordi, kuni tunned end eesseisvale olukorrale mõeldes täiesti rahulikult ja enesekindlalt.



### III Sügav hingamine

- Hinga sügavalt sisse. Sinu diafragma tõuseb ja kõht läheb veidi punni. Loe sisse hingates mõttes ühest neljani.
- Hoia hinge kinni, lugedes jälle ühest neljani.
- Hinga rahulikult välja, lugedes taas ühest neljani.
- Loe ühest neljani, enne kui taas sisse hingad.
- Tee seda harjutust 4–5 korda.