PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:

ÄREVUS

4-7 klass

PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: ÄREVUS

Üldinfo

Tunni teema	Ärevus
Õpilased	4.-7. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased on teadlikud ärevusest. Nad oskavad ära tunda ärevuse tunnuseid ning teavad mõnda viisi ärevuse leevendamiseks.

45 minutilise tunni ülesehitus:

3 min	15 min	10-12 min	10 min	5 min
Häälestus ja sisse-juhatus	Ärevuse tun-nused, grupitöö	Ärevuse leevendamise tege-vused, õpetaja valik milliseid tegevusi klass teeb	Ärevuse leevenda-mise bingo	Kokkuvõte (vajadusel "kuhu pöörduda?")

Tunni ette-valmistus õpetajatele	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Materjalid välja printida: ärevuse leevendamise harjutuste juures olenevalt valitud tehnikatest: välja prinditud bingo töölehed, seebimullitajad, värvilised suled, välja prinditud hingamistäheke vm.
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: • enesemääratluspädevus • sotsiaalne pädevus • suhtluspädevus • õpipädevus • tervis ja ohutus • inimeseõpetus
Tunni teema taust:	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast ning loovad peamised su-hted eakaaslastega ja kollektiiviga. Koolis ilmnevad erinevaid vaimse tervise raskused, seal hulgas ärevusega seotud probleemid. Kool on hea koht, kus käsitleda ka neid väga levinud raskuseid - rääkida ärevusest, selle tunnustest ja leevendamisvõimalustest.

Võimalik tunnikava*

Ettevalmistus enne tundi	Palume printida lisamaterjalid. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasamiseks. Vajadusel saab lisaks lugeda vaimse tervise kohta leheküljelt Peaasi.ee.
Häälestus	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks võiksime suurendada oma teadlikkust sellest, mis on ärevus ja kuidas sellega toime tulla.
Sissejuhatus teemasse 5 min	Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-ö tunni kombed: • hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid; • igaühel on õigus oma arvamusele ja selle avaldamisele; • oluline on teist kuulata nii, nagu tahame, et meid kuulataks; • oluline on rääkida nii, nagu tahame, et meiega räägitaks; • eriarvamuse korral räägime viisakalt ja sõbralikult teemast, mitte üksteisest; • alati ei saa teistega nõustuda ega peagi seda tegema; • alati tohib ümber mõelda ja arvamust muuta.
Ärevuse tunnused	Sissejuhatuseks video ärevuse tunnuste kohta: https://www.youtube.com/watch?v=43ZJwReze1A Õpetaja jagab lapsed 2-4 liikmelistesse gruppidesse ja joonistab tahvlile inimese kontuuri või kriipsujuku. 1) Arutelu gruppides - umbes 3 minutit. Õpetaja palub lastel meelde tuletada viimatise olukorra, mis tekitas neis vähesel määral või mõõdukalt ärevust. Õpetaja aitab sellist olukorda meelde tuletada, pakkudes variante nagu spordivõistlus, kontrolltöö, ootamatu tunnikontroll, haukuva lahtise koera kohtamine, ämbliku nägemine, kõrgest vaatetornist alla vaatamine, võõra seltskonnaga suhtlemine, direktori või õppealajuhatajaga kõnelemine vms. Omavahel arutamiseks küsimused: • mis tunne oli? • kuidas ärevus kehas tunda andis? 2) Iga grupp teeb loetelu ärevuse tunnustest. Seejärel õpetaja küsib gruppidelt neid tunnuseid ja kannab need tahvlile inimese kontuurile/kriipsujukule. Õpetaja lisab tunnuseid, vt Lisad materjali lõpus.

Ärevuse leevendamine 3 tegevust, soovitav teha neist 1-2 tegevust, 10-12 min	1) Hingamisharjutus, 5-10 min: Õpetaja juhendab lõõgastavat hingamisharjutust. Palun istuge mugavalt. Paljudel on mugav siis, kui selg on vastu seljatuge ja jalad maas. Kui tunned end mugavalt, siis pane silmad kinni. Pane tähele, kuidas sa hingad sisse ja siis jälle välja. Katsu hingata nina kaudu sisse ja suu kaudu välja. Pane käsi kõhule ja tunne, kuidas hingates kõht tõuseb ja langeb. Kui hingad sisse, siis ütle mõttes või vaikse häälega "sisse"; kui hingad välja, siis ütle endale mõttes või vaikse häälega "välja". Mõtle ainult oma hingamisele ja korda endale sõnu "sisse" ja "välja". Võid proovida lugeda ka kümneni, "üks" ja hingad sisse, "kaks" ja hingad välja. Nii kümneni ja siis jälle alustad ühest. Katsu nii, et kui muud mõtted tulevad, siis pöörad tähelepanu jälle tagasi hingamisele ja "sisse"/"välja" ütlemisele või numbrite lugemisele. Hingamine kestab u 2 minutit. Nüüd pange taas tähele, mis hääled teie ümber on ja kus sa oled. Ava vaikselt silmad ja vaata oma ümbrust. Pane tähele ja mõtle sellele, kas rahu on su meelde juurde tulnud. Arutelu tehtud harjutuse üle, küsimused, vastused Sügav hingamine on väga tõhus ärevuse leevendaja. Vahel on lastel seda keeruline omandada või kasutusele võtta, mistõttu võib õppides kasu olla abivahenditest. Näiteks võib võtta kaasa värvilised suled ning igaüks saab valida ühe sule. Edasi palu lastel hingata 3 sekundi vältel sisse (õpetaja loeb sekundeid), seejärel hingavad lapsed pikalt välja - alustades sule ühelt küljelt, minnes üles ja teiselt poolt alla. 3) Seebimullide puhumine, 3-5 min. Seebimulle puhudes peab olema tähelepanelik, et mull katki ei läheks ning samas peab sügavalt välja hingama. Võib paluda lastel kaasa võtta mullitajad ja teha osa tunnist eriti lõbusaks ja seebiseks. 4) Hingamise täheke, 3-5 min (pilt materjali lõpus). 5) Hingame sisse ja viime käed kõrvalt üles, hingame välja ja käed alla. 3-5 min jooksul, 3 sekundit üles, 3 alla. Hea teha koos õpilastega, näiteks enne kontrolltööd või muud ärevat olukorda.
Ärevuse leevendamise bingo, 10 min	Mida ma olen neist asjadest teinud viimase kahe nädala jooksul? Õpetaja annab bingo-lehed (pilt materjali lõpus) ja õpilased järjest loevad juhuslikus järjekorras ette bingo-ruutudesse kirjutatud variante. Õpetaja kommenteerib igat varianti, selgitab ja annab soovitusi. Allpool mõned mõtted kommentaarideks, lisaks info peaasi.ee lehelt. 1) Rääkisin murest vanema või muu täiskasvanud sugulasega, õpetaja, koolipsühholoogi või arstiga. Täiskasvanud saavad ühelt poolt aidata probleemi lahendada või nad teavad, kes oskab lahendada. Teisalt saavad nad aidata murega toime tulla ja rahuneda. Tihti tajutakse üksinda mõeldes muresid suurema ja hullemana, kui need tegelikkuses on.

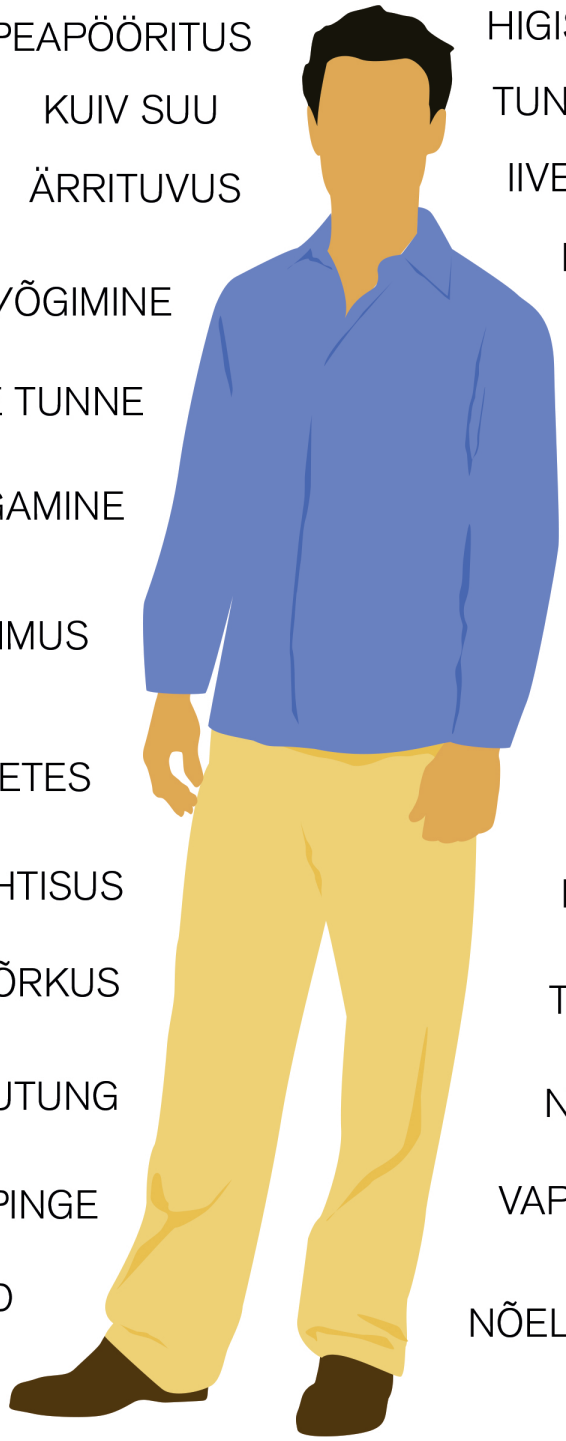
Ärevuse leevendamise bingo	2) Mõtlesin ärevuse hetkel tähestikulises järjestuses loomadele: ahv, alligaator, boa... See on hea võimalus tähelepanu ärevuselt kõrvale juhtida ning niimoodi selle tunde tugevust vähendada. Seda harjutust tasub teha sel hetkel, kui ärevus on ebameeldivalt tugev ja häiriv. 3) Kallistasin iseennast hästi kõvasti. See aitab tähelepanu kõrvale juhtida ja tuletab meelde selle, et meil on lähedased ja sõbrad, kes meid hoiavad ja meie ärevust saavad vähendada. Nii saame end ka ise hoida. 4) Ärevuse hetkel pigistasin midagi - palli, mänguasja vms. Hea võimalus ärevuse tunnet kehaliselt väljendada ja ka tähelepanu kõrvale juhtida. 5) Ärevuse hetkel tegin 5 meelele keskendumise harjutuse: Vaatasin 5 asja Katsusin 4 asja Kuulasin 3 heli Haistsin 2 maitset Maitsesin 1 maitset See on põhjalikum võimalus ärevuse tundest tähelepanu eemale tõmmata ja tuua end praegusesse hetke. 6) Ütlesin endale, et ma saan hakkama ja kõik läheb korda. Uskusin seda. Enda julgustamine näitab olukordi lootusrikkamalt ja ka õigemini. Ärevus ju paneb meid asju nägema hirmsamana, kui need tegelikkuses on. 7) Tuletan endale meelde mõnda head ja mõnusat mälestust, kujutan ette, et olen seal. See aitab hoida meeles, et kõik ebamugavad või rasked hetked on ajutised. Kui varasemalt on olnud mõnus ja hea olla, siis kindlasti on nii ka tulevikus. 8) Hingasin sügavalt; sisse hingates kujutasin ette, et hingan sisse sinist taevast ja välja halli taevast. See on samal ajal lõõgastav hingamisharjutus ja ettekujutamisharjutus. Kindlasti on oluline teha seda vähemalt 3 minutit, parem rohkemgi. Selline rahulik ja sügav hingamine aeglustab veidi südametööd ning sellega vähendab keha ärevuse reaktsiooni. 9) Magasin 8-9 tundi peaaegu igal öösel. Piisav uni vähendab ärevuse tunnet ja teeb meid vastupidavamaks erinevatele pingetele. 10) Sportisin 3x nädalas vähemalt 30min järjest Mõnus liikumine ja sport mõjuvad hästi nii kehale kui vaimule. See mõjutab aju nii, et oleme vastupidavamad ärevust tekitavatele olukordadele. Ka mõjub piisav sport hästi meeleolule, keskendumisele, õpivõimele. 11) Lõbutsesin sõprade või klassikaaslastega. Head suhted ja toredad ühised ettevõtmised muudavad meid vastupidavamateks raskustele, sealhulgas ebamugavatele, ärevatele ja hirmutavatele olukordadele.

Ärevuse leevendamise bingo	12) Leevendasin ärevust sellega, et tuletasin ärevuse ajal meelde oma lemmiklaulu sõnu. See on ärevuse leevendamise tehnika, mida tasub proovida siis, kui ärevus on ebameeldivalt tugev. See viib tähelepanu kõrvale ja sellega vähendab ärevuse tunnet. 13) Mängisin oma lemmikloomaga. Loomad on head sõbrad ja pakuvad tuge erinevate raskete tunnetega toimetulekul. 14) Tegin ära murettekitavad koolitööd. Vahel põhjustavad ärevust tegemata või eesootavad koolitööd. Sel juhul aitab, kui neid hakata ära tegema. Kui neid on nii palju, et korraga tehtud ei jõua, siis tasub teha nimekiri ja selle järgi hakata tööle. Nii on selgust rohkem ja hirmu vähem. 15) Hingasin sügavalt sisse ja välja mitme minuti vältel. Keskendusin hingamisele. Rahulik ja sügav hingamine lõõgastab kogu keha, sealhulgas aju. Nii väheneb ka ärevuse reaktsioon. 16) Puhusin seebimulle. Ühelt poolt on see tore ja armas tegevus, teisalt on seebimulle puhudes vajalik tähelepanu pöörata oma hingamisele. Niimoodi keha lõõgastub ja aju ei saa ainult ärevusega tegeleda. See, kes on mõnda vahendit kasutanud, teeb risti vastavasse bingo-ruutu. Kes saab 4 järjestikust ruutu, on võitnud. Palju õnne kõige osavamale ärevuse leevendajale! Õpetaja palub igal õpilasel teha ringid 3 huvitavama või sobivama tegevuse ümber, mida õpilane on valmis järgmise 2 nädala jooksul proovima.
See osa vaid juhul, kui teema kerkib tunni läbiviimisel: Kuhu pöörduda? 5 min	Kui on ärevus, mis häirib igapäevaelu (st. segab õppimist, suhtlemist kodus, koolis või mujal, takistab teatud üritustele minemast vms), SIIS kuhu pöörduda? Esialgu õpilased arutavad seda küsimust 2-4 liikmelistes gruppides u 2 minutit. Edasi iga grupp ütleb oma vastused. Õpetaja rõhutab üle ja vajadusel kirjutab tahvlile abisaamise võimalused: • räägin vanema, vanavanemaga • räägin koolipsühholoogiga • pöördun Peaasi.ee e-nõustaja poole: www.peaasi.ee/kysi-noustajalt • räägin perearstiga • pöördun psühholoogile • pöördun psühhiaatrile

* Tunnikava on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele välja erinevaid variante õpilaste aktiivseks kaasamiseks tunni teemasse. Tunnikavas on meetodite osas tihti välja pakutud valikuvariante ja õpetaja teeb ise otsuse, millist meetodit kasutada. Tunnikava ei pea tingimata kasutama.

Lisamaterjalid **Enne tundi kiri lapsevanematele**	Tere, ... klassi lapsevanemad! Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest, täpsemalt vaimse tervise häiretega seotud häbimärgistamisest ehk stigmast. Tunnitöö on eriti mõjus, kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Stigmat ehk häbimärgistavat suhtumist psüühikahäiretega inimestesse iseloomustab järgnev: hulk negatiivseid uskumusi ja arvamusi psüühikahäirete ning psüühikahäiretega inimeste suhtes; need uskumused ja arvamused viivad selleni, et inimesed kardavad, väldivad või tõrjuvad psüühikahäiretega inimesi; stigma tõttu tunnevad psüühikahäiretega inimesed end veel halvemini ning ka häbenevad abi otsida. Stigma ei tähenda vaid valede sõnade kasutamist, stigma tähendab austuse puudumist. Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis julgustame lugema juurde lehelt Peaasi.ee. Lugupidamisega, Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond

Ärevuse tunnused



PEARINGLUS

PEAPÖÖRITUS

KUIV SUU

ÄRRITUVUS

ISUTUS/ÕGIMINE

LÄMBUMISE TUNNE

KIIRENENUD HINGAMINE
või ÕHUPUUDUS

VÄSIMUS

VÄRISEMINE ehk
TREEMOR JÄSEMETES

KERGE KÕHULAHTISUS

KUSEPÕIE NÕRKUS

VÄHENENUD SUGUTUNG

SUURENENUD LIHASPINGE

PEHMED JALAD

PEAVALU

HIGISTAMINE

TUNDLIKKUS

IIVELDUS

PUNETUS

KUUMAHOOD

KÜLMAVÄRINAD

VERERÕHU TÕUS

RINNAVALUD

SÜDAMEPEKSLEMINE

LIBLIKATUNNE KÕHUS

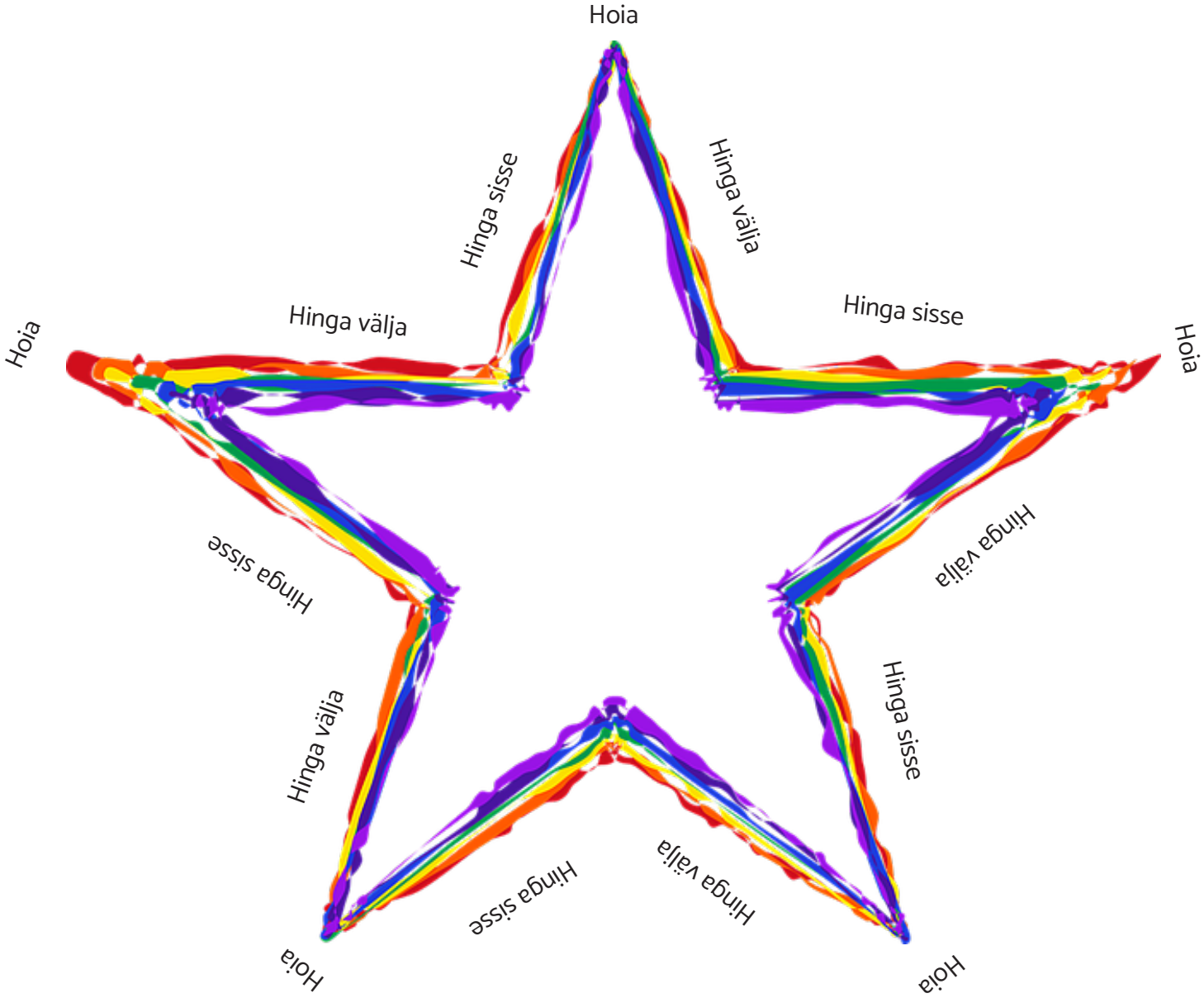
KÕHUVALUD

TUIMUS

NÕRKUS

VAPPUMINE

NÕELTORKED


Hoia
Hinga sisse
Hinga välja
Hoia
Hinga sisse
Hinga välja
Hoia
Hinga sisse
Hinga välja
Hoia
Hinga sisse
Hinga välja
Hoia

peaasi.ee

Ärevuse bingo

2 minuti vältel sügav hingamine: Silmad kinni mõtlen "üks" ja hingan sisse tunneta-des õhu liikumist oma kehas, mõtlen "kaks" ja hingan samamoodi välja; mõtlen "kolm" ja sisse "neli" ja välja. Nii-moodi kümneni ning siis jälle alates ühest.	Jälgisin oma mõtteid ja panin tähele kui mõtlemine oli ärevust tekitav. Näiteks olin liialt pessimistlik, panin tähele vaid negatiivset.	5 meele harjutus: Loetlen 5 asja, mida näen. Loetlen 4 asja, mida kuulen. Loetlen 3 asja, mida puudutan. Loetlen 2 asja, mida maitsen või nuusutan. 1 sügav sisse-välja hingamine. Tunneta hingetõmbeid oma kehas.	Jalutasin vähemalt pool tundi looduses.
Tegin nimekirja ärevust tekitavatest tegemata töödest ning otsusta-sin järjekorra, kuidas neid samm-sammult üks-asi-korraga tegema hakkan.	Vähemalt 30 minutit järjest sportlikku aktiivsust.	Tuletasin endale meelde, millele olen tõeliselt tänulik.	Uurisin ja sain rohkem teada ärevuse kohta. Kui ma tean rohkem, siis saan end paremini aidata.
Tähelepanu viimine ümbritsevatele asjadele, näiteks leia ruumist 3 kollast asja, 3 kolmnurkset asja ja muud sarnased ülesanded, mida saad ärevas olukorras endale luua.	Tuletasin endale meelde tõde, et liigsest muretsemisest ei ole kasu!	Tegin lõdvestus-harjutusi, näiteks nagu neid: www.peaasi.ee/lodvestusharjutused	Sain vanematelt, vanavanematelt või muudelt sugulastelt tuge.
Suhtlesin usalduslikult oma sõbraga ning sain tuge.	Tegin toa korda: panin asjad õigetesse kohta-desse, tõmbasin tolmu, tuulutasin tuba.	Vaatasin nalja-videosid, komöödiat, sain naerda.	Enesesisendus ehk toetav sisekõne: www.peaasi.ee/enesesisendus Rääkisin iseendaga nagu räägiksin oma parima sõbraga!