

PEAASIEE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: TUNDED JA MASENDUS

Üldinfo

Tunni teema	Tunded ja masendus
Õpilased	4.-7. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased on teadlikumad oma tunnetest ning neil on laiem sõnavara tunnete nimetamiseks. Nad on teadlikud ka depressiooni peamistest tunnustest. Lapsed kogevad tänulikkuse harjutamisega võimalust teadlikult positiivseid tundeid kasvatada.

45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	15 min	10 min	10 min	5 min
Häälestus ja sissejuhatus	Pantomiim tunnete sõnavara laiendamiseks	Depressiooni esmasemased töed	Tänulikkuse harjutus	Kokkuvõte (vajadusel "kuhu pöörduda?")

Tunni ettevalmistus õpetajatele	Välja printida materjalid: sedelid põhiemotsioonidega; löpetamata laused tänulikkuse harjutuseks Pildid (soovitavalt A2 formaadis) emotsioone kujutavate suhtlusolukordadega
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none">• 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 suhted eakaaslastega ja kollektiiviga. Koolis ilmnevad erinevaid vaimse tervise raskused, sealhulgas ärevusega seotud probleemid. Kool on hea koht, kus käsitleda ka neid laialt levinud raskuseid - rääkida ärevusest, selle tunnustest ja leevendamisevõimalustest.

Võimalik tunnikava

Ettevalmistus enne tundi	Palume printida lisamaterjalid. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasmiseks. 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 emotsioonid, mis on meeleolu langus ja kuidas oma meeleolu ise parandada.
Sissejuhatus teemasse 5 min	<p>Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-ö tunni kombed:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.
Pantomiim tunnete sõnavara laiendamiseks, 20 min	<p>Vajalikud materjalid: A2 pildid, mis kujutavad inimesi emotsionaalsetes olukordades (suhtlemis- vm olukorrad, millel on kujutatud üks või mitu emotsiooni); komplekt sedelitega, millel on kirjutatud 6 põhiemotsiooni (rõõm, kurbus, viha, vastikus, üllatus, hirm); kleeplint vms vahend piltide tahvlile kinnitamiseks.</p> <p>Mängu käik:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Poster kinnitatakse tahvlile.2) Õpetaja kutsub õpilasi pilti vaatama ja kommenteerima.3) Õpilased kirjeldavad, mis tundeid nad tahvil näevad ning mida nad ise on erinevates sedelaadi olukordades kogunud.4) Õpetaja kirjutab tahvlile tunnete nimetused nagu lapsed neid ütlevad, koondades need kuue põhiemotsiooni alla, näiteks:<ul style="list-style-type: none">• rõõm: õnnetunne, rahulolu, headus, eufooria;• kurbus: nukrus, üksildus, häbi;• viha: raev, ärrituvus, pettumus;• vastikus: põlgus, põlastus;• üllatus: imestus, põnevus, hämmastus;• hirm: ärevus, murelikkus, paanika jms. <p>Vt veel: www.peaasi.ee/pohiemotsioonid Kui mõne põhiemotsiooni alla õpilased ühtegi tunde nimetust ei paku, siis õpetaja täiendab kirjutatut.</p> <ol style="list-style-type: none">5) Algab pantomiimi mäng6) Õpetaja jagab klassi kolmeks grupiks

- 7) Õpetaja selgitab õpilastele mängu.
- 8) Algab mäng. Õpilane grupist nr 1 tuleb, võtab sedeli (ei näe, mis sinna on kirjutatud) ning viib selle oma grupi juurde. Grupi liikmetel on 30 sekundit, et mõelda välja, kuidas seda tunnet pantomiimi käigus näidata. Õpilased peavad kujutama tunnet oma nägude ja kehade ning u 10 sekundit olema valitud kehaasendis või näoilmega täiesti liikumatult.
- 9) Teised grupid arutavad korraks ja iga grupp annab vastuse selle kohta, mis tunnet nende meelest kujutati.
- 10) Seda korratakse vähemalt nii kaua, kuni kõik 6 tunnet või kõik tunded, mis pildiga seostusid, on läbi mängitud ning kõigi tunnete nimedega sedelid on tahvil.
- 11) Võidab see grupp, kes kõige paremini tundeid ära arvas.

**Meeleolu alane-
mine ja
depressioon,
sümptomid,
arutelu 10 min**

Õpetaja annab lühiülevaate depressioonist.

Depressiooni iseloomustab:

- pidev ja pikaajaline masendus;
- halb meeleolu;
- rõõmu puudumine;
- energia puudumine;
- väsimus;
- pahameel, viha, närvilisus;
- lootusetuse tunne;
- jm. erinevad võimalikud kaebused.
- Depressiooni võivad kogeda nii täiskasvanud, noored kui ka lapsed.

Depressioon on **väga levinud haigus. Igal hetkel kannatab 5% eestlastest depressiooni all.**

Võib olla **pikaajaline** või korduv haigus. Mida varem ravima hakata, seda paremad on tulemused.

Lapsed ei ole süüdi oma vanemate depressioonis. Süüdi ei ole ka teised inimesed ega depressiooni all kannataja ise. Tegemist on haigusega, samamoodi nagu on haigused suhkruhaigus, kopsupõletik või teised terviseprobleemid.

Depressioon on ravitav. Vajalik võib olla haige aktiivne osavõtt ja elukorralduse muutmine.

Kui kahtlustan endal või kellelgi teisel depressiooni, siis on vaja rääkida sellest mõne usaldusväärse täiskasvanuga.

**Kuidas end
rõõmustada?**

Inimeste kogemused ja uuringud näitavad, et tänulikkuse tunne toob ellu juurde muidki positiivseid tundeid.

Tänulikkuse harjutus

Väljaprintitud laused, õpetaja palub õpilastel kirjalikult lõpetada need laused:

Ma olen oma perele tänulik, sest...

Hiljuti juhtus üks hea asi, nimelt –

Ma olen tänulik oma sõprusele ... (kellega?), sest

Ma olen tänulik iseendale, et

On ka väikseid naljakaid asju, millele ma tänulik olen. Näiteks –

Veel olen ma tänulik

On ka väikseid naljakaid asju, millele ma tänulik olen. Näiteks –

Veel olen ma tänulik

	<p>Lisa: Kui tänulikkuse teema pakub rohkem huvi või vajab pikemat käsitlemist, siis hea ülesanne on paluda õpilastel kirjutada tänukiri kellelegi, kellele nad on tänulikud. Eriti hea nii tänukirja kirjutajale kui selle saajale on see, kui kirjutaja selle kirja ka ära</p>
<p>Kokkuvõte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Küsimused ja vastused (vajadusel saab lisainfot peaasi.ee lehelt) • Vajadusel teave selle kohta, kuhu pöörduda abi saama (sh. raskuste korral vanematega rääkimine, Peaasi.ee e-nõustamise võimalused, depressiooni või muu vaimse tervise raskuse korral perearstile, koolipsühholoogile või psühhiaatrile pöördumine) • Peaasi.ee flaierite jagamine
<p>Lisamaterjalid</p> <p>Enne tundi kiri lapsevanematele</p>	<p>Tere, klassi lapsevanemad!</p> <p>Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest, täpsemalt tunnetest, depressioonist ja eneseabi viisidest. Räägime erinevatest tunnetest, meeleolu langusest, depressioonist ja abivõimalustest.</p> <p>Tunnitöö on eriti mõjus, kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis leiab infot lehelt Peaasi.ee. Täpsemalt - siit saate lugeda tunnete kohta: http://peaasi.ee/pohiemotsioonid/, siit depressiooni kohta: http://peaasi.ee/depressioon</p> <p>Lugupidamisega, Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond</p>

* 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.

Kokkuvõte, 5 min	Õpetaja viib läbi küsimuste ja vastuste ringi ja teeb kokkuvõte olulisematest tunnis käsitletud teemadest.
See osa vaid juhul, kui teema kerkib tunni läbi viimisel: Kuhu pöörduda? 5 - 10 min	<p>Kui enesetunne on nii kehv, et see häirib igapäevaelu (st. segab õppimist, suhtlemist kodus, koolis või mujal, takistab teatud üritustele minemast vms), SIIS kuhu pöörduda? Esiialgu õpilased arutavad seda küsimust 2-4 liikmelistest gruppides u 2 minutit. Edasi iga grupp ütleb oma vastused.</p> <ul style="list-style-type: none"> • räägin vanema, vanavanemaga • räägin koolipsühholoogiga • pöördun Peaasi.ee e-nõustaja poole: www.peaasi.ee/kysi-noustajalt • räägin perearstiga • räägin mõne psühholoogiga • pöördun psühhiaatrile
Lisamaterjalid Enne tundi kiri lapsevanematele	<p>Tere, klassi lapsevanemad!</p> <p>Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest, täpsemalt vaimse tervise häiretega seotud häbimärgistamisest ehk stigmast.</p> <p>Tunnitöö on eriti mõjus, kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Stigmat ehk häbimärgistavat suhtumist psüühikahäiretega inimestesse ise loomustab järgnev:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis julgustame lugema juurde lehel Peaasi.ee. Lugupidamisega, Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond</p> <p>Lugupidamisega, Õpetaja..... ja Peaasi.ee meeskond</p>

