



PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: ÄREVUS

8.-12. klass

PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: ÄREVUS

Üldinfo

Tunni teema	Ärevus
Õpilased	8.-12. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased on teadlikud ärevuse olulisematest tunnustest, oskavad hinnata oma ärevuse tunnuseid ning neil on esmased teadmised ja oskused ärevusega toimetuleku kohta. Nad teavad, kust leida lisateavet vaimse tervise teemade kohta.

45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	5 min	5 min	10 min	15-20 min	5 min
Häälestus ja sissejuhatuse	Video	Test ja kommentaarid	Ärevuse sümptomid ja õpetaja kommentaarid	Ärevusega toimetulek ja bingo	Kokkuvõte (vajadusel "kuhu pöörduda?")

Tunni ettevalmistus õpetajatele	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Materjalid välja printida (test "Leia üles oma ärev osa", ärevuse bingo).
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: • enesemääratluspädevus • sotsiaalne pädevus • suhtluspädevus • õpipädevus • tervis ja ohutus • inimeseõpetus • psühholoogia
Tunni teema taust:	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast ning see mõjutab tugevalt õpilaste rahulolu iseenda ja ümbritseva. See mitmetahuline seotus võib viia aga ka pingeteni, mis avalduvad ülemäärase ärevusena. Kool on ka koht, kus saab õpilaseni viia teadmisi vaimse tervise erinevatest valdkondadest ning sellega parandada õpilaste vaimset tervist. Seetõttu peame oluliseks koolis käsitleda vaimse tervise teemasid, sh ärevust ning viise, kuidas ärevust leevendada. Nii on õpilastel võimalik pöörata edaspidi rohkem tähelepanu ka ennetavatele tegevustele.

Võimalik tunnikava*

Ettevalmistus enne tundi

Palume printida lisamaterjalid. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasmiseks. Vajadusel saab lisaks lugeda vaimse tervise kohta leheküljelt Peaasi.ee.

Häälestus enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu

Palun selgitage tunni eesmärgi ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks võiksime suurendada oma teadlikkust sellest, kuidas vähendada oma ärevust.

Sissejuhatus teemasse 5 min

Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-ö tunni kombat:

- 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.

Vajadusel sissejuhatus vaimsesse tervisesse. Võib ära jätta, kui teema viimase õ/a jooksul läbitud või õpilastele teada.

Vaimne tervis - mis see tähendab?

Samamoodi, nagu kõigil on kehaline tervis, on kõigil ka vaimne tervis, olenemata sellest, kas tal on vaimse tervise häire või mitte.

Vaimne tervis hõlmab ümbritseva tajumist, tundeelu (emotsioone), mõtteid, käitumist, suhtlemist ümbritsevaga jms.

Aju võimaldab peamisi funktsioone - tajumist, tundmist, mõtlemist, käitumist.

Hea vaimse tervise korral inimene:

Tunneb end suurema osa ajast hästi ja rahulolevana

On enamasti enesekindel ja kindla enesehinnanguga

Suudab nautida elu, naerda ja lõbutseda

Suudab toime tulla stressirohkete olukordade ja muutustega

Kogeb erinevaid tundeid, sest elu on pidevas muutumises ning sündmusterikas

Tunneb, et elus valitseb tasakaal

Hoolib iseendast: nii oma vaimust kui kehast

Hoolib teistest inimestest

Kui aju tegevus kaldub kirjeldatud funktsioonide osas tervislikust kõrvale olulisel määral (see tähendab, et häirib igapäevaelu ja/või põhjustab kannatusi), siis tekivadki vaimse tervise häirete tunnused.

Vaimse tervise häireid põhjused ei ole lõplikult selged, nende kujunemine on seotud nii geneetiliste soodumustega kui ka keskkonna teguritega.

**Ärevuse video
5-10 min**

https://www.youtube.com/watch?v=58o7ht88k_I

lühiarutelu: küsimused-vastused, muljed

**Testi täitmine
5 min**

Ärevuse test www.peaasi.ee/leia-ules-oma-arev-osa

Testi järel toob õpetaja esile: Ärevus on normaalne, pea kõik ärevuse sümptomid esinevad aeg-ajalt kõigil inimestel ja on vajalikud. Ärevus on evolutsiooniliselt vajalik reaktsioon, andmaks märku keskkonnas olevatest või tajutavatest ohtudest. Samamoodi on see vajalik ka täna sel päeval. Näiteks tunnevad ilmselt kõik õpilased ärevust eksami või kontrolltöö eel, aga ka siis, kui peab minema vestlusele direktoriga. Töötajad tunnevad sageli ärevust, kui ülemus kutsub ootamatult vestlusele. Paljud inimesed tunnevad ärevust, kui nad hilinevad. On inimesi, kes tunnevad väga suurt hirmu, kui puutuvad kokku koera, mao, hiirte, ämblike või muude loomadega. Ärevust tekitavaid olukordi on palju ja need esinevad igapäevaselt

**Ärevus ja selle
sümptomid
10 min**

Õpetaja annab kõigile õpilastele pildi, millel on kirjutatud inimese kontuurile ärevuse võimalikud sümptomid. (Pilt materjali lõpus.) Igaüks saab alla joonida või ringi tõmmata nende tunnuste ümber, mida ta on seoses ärevusega kunagi tundnud ning mida ta enamasti tunneb. Soovi korral võib lähedal olevate õpilaste või pinginaabriga arutada endal esinevaid või esinenud sümptome. Kui on soov, et arutelu oleks vähem isiklik, siis soovitame arutada selle üle, millised ärevuse tunnused on üldiselt levinumad ja millised harvemad ning millised on rohkem häirivad ja millised vähem häirivad.

Teave õpetajalt: hirm (ja ärevus) on keha (sh aju) reaktsioon, mis algab stiimulist ja viib läbi keemiliste ainete vabastamise ärevuse tunnuste (eelmises punktis käsitletud) ilmneniseni. Hirm algab stiimulist ja viib ärevuse reaktsioonide vallandumiseni. Stiimul võib olla suurem või väiksem. On stiimuleid, mille puhul pea kõigil tekib ärevuse ja hirmu reaktsioon; ning on selliseid stiimuleid, mille puhul inimesel tekib ärevuse reaktsioon ainult varasema kogemuse või spetsiifilise tundlikkuse/soodumuse tõttu.

Kommentaari õpetajalt: Ärevuse tunnused saab jaotada:
psüühilised tunnused: ärevuse või hirmutunne; surmahirm; hulluks minemise hirm; häirivad mõtted, mis ei lähe ära; muretsimine, väsimus, ärrituvus ja teised kehalised tunnused: higistamine, kiirenenud südame töö, hingeldamine, seedehäiretunne, iiveldus, kõhuvalu, peavalu, punastamine, vererõhu tõus, värinad ja teised
NB! Ärevus võib põhjustada kehalisi vaevuseid.

**Ärevuse sümptomitega toimetulek (tunnis või võiks teha läbi vähemalt ühe tehnika) ja bingo
15 min**

Teave õpetajalt: Ärevus on keha reaktsioon, mis üldjuhul läheb ise teatud ajaga üle. (Nipp1: Tasub ära mõõta, kui kiiresti see sul enamasti üle läheb. Kui tead oma tavapärasest ärevuse kestvust, siis tead, kui kaua teinekord ära peab kannatama. See juba parandab toimetulekut ebameeldiva ärevuse tundega.)

1. tehnika.

Ärevusega toimetuleku tehnika proovimiseks:

Hingamisharjutus, 5 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 mõtle või ütle hääletult “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

2.tehnika:

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. Tunnetage hingetõmbeid oma kehas

Harjutust saab teha vaikselt, loetledes tajutavat mõttes iseendale, või võib ka teha koos kaaslasega.

3. tehnika:

Hingamise täht: hinga selle tähe järgi, silmadega jälgides tähe kontuuri.

(Pilt materjali lõpus.)

Ärevusega toimetuleku bingo: siin on loetletud tegevusi, mis vähendavad ärevuse tunnet kohe ja tegevusi, mis vähendavad soodumust ärevuse reaktsiooniks. (Pilt materjali lõpus.)

Vaata seda tabelit ja tee ristid nende tegevuste peale, mida oled teinud viimasel 2 päeval ja ringid nende ümber, mida otsustad järgmise 2 päeva jooksul teha.

Kes saab esimesena 4 järjestikust risti on võitnud. Palju õnne võitjale!

Arutelu nende eneseabi vahendite üle.

- mida neist võiksin järgmine kord kasutada?
- mis on aidanud kohe?
- mis aitab pikema aja vältel?
- mis ei aita?
- mida on raske teha?
- mida on mõnus teha?
- mis veel aitab?
- mis siis teha, kui miski neist asjadest ei aita?

**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.

- räägin vanema, vanavanemaga
- räägin koolipsühholoogiga
- pöördun peaasi.ee e-nõustaja poole: peaasi.ee/kysi-noustajalt
- räägin perearstiga

Lisamaterjalid

Kiri lapsevanematele:

Tere, klassi lapsevanemad!

Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest, täpsemalt ärevusest ja sellega toimetulekuviisidest. Räägime ärevuse põhilistest kehalistest ja vaimsetest tunnustest, veidi nende tekkepõhjustest ning viisidest, kuidas ärevusega toime tulla.

Tunnitöö on eriti mõjus kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Kui soovite ise lisaks uurida ärevuse, ärevushäirete ja ärevusega toimetulekuviiside kohta, siis leiab infot lehelt Peaasi.ee. Täpsemalt - siit saate lugeda ärevuse, ärevushäirete ja erinevate abivõimaluste kohta <http://peaasi.ee/arevus-haired/>.

Lugupidamisega,

Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond

* 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.



Ärevuse bingo

2 minuti vältel sügav hingamine: Silmad kinni mõtlen "üks" ja hingan sisse tunnetades 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. Tunnetan hingetõmbeid oma kehas.

Jalutasin vähemalt pool tundi looduses.

Tegin nimekirja ärevust tekitavatest tegemata töödest ning otsustasin 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 tõe, et liigsest muretsemisest ei ole kasu!

Tegin lõdvestusharjutusi, näiteks nagu neid: www.peaasi.ee/lodvestusharjutused

Sain vanematelt, vanavanematelt või muudelt sugulastelt tuge.

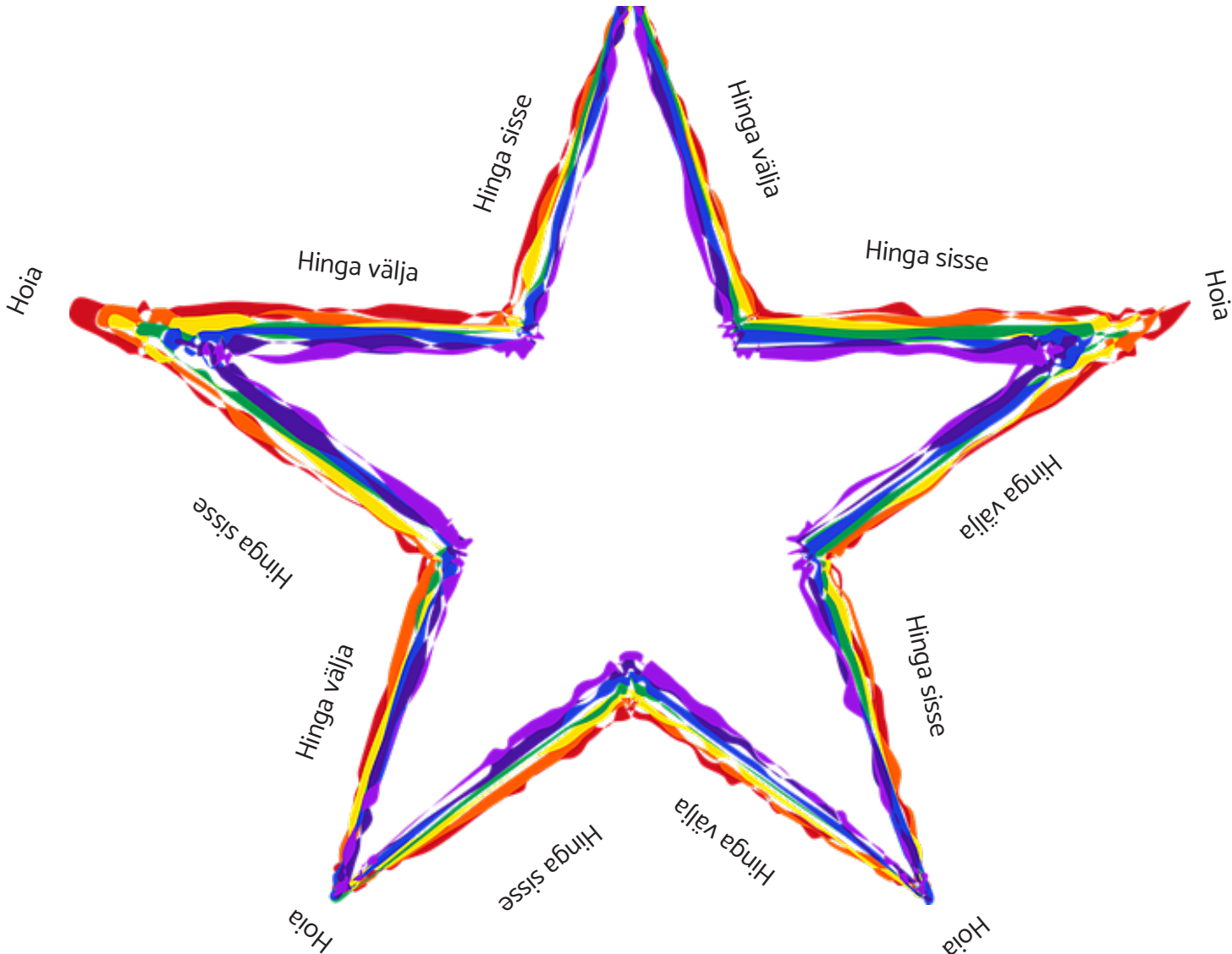
Suhtlesin usalduslikult oma sõbraga ning sain tuge.

Tegin toa korda: panin asjad õigettesse kohta-desse, tõmbasin tolmu, tuulutasin tuba.

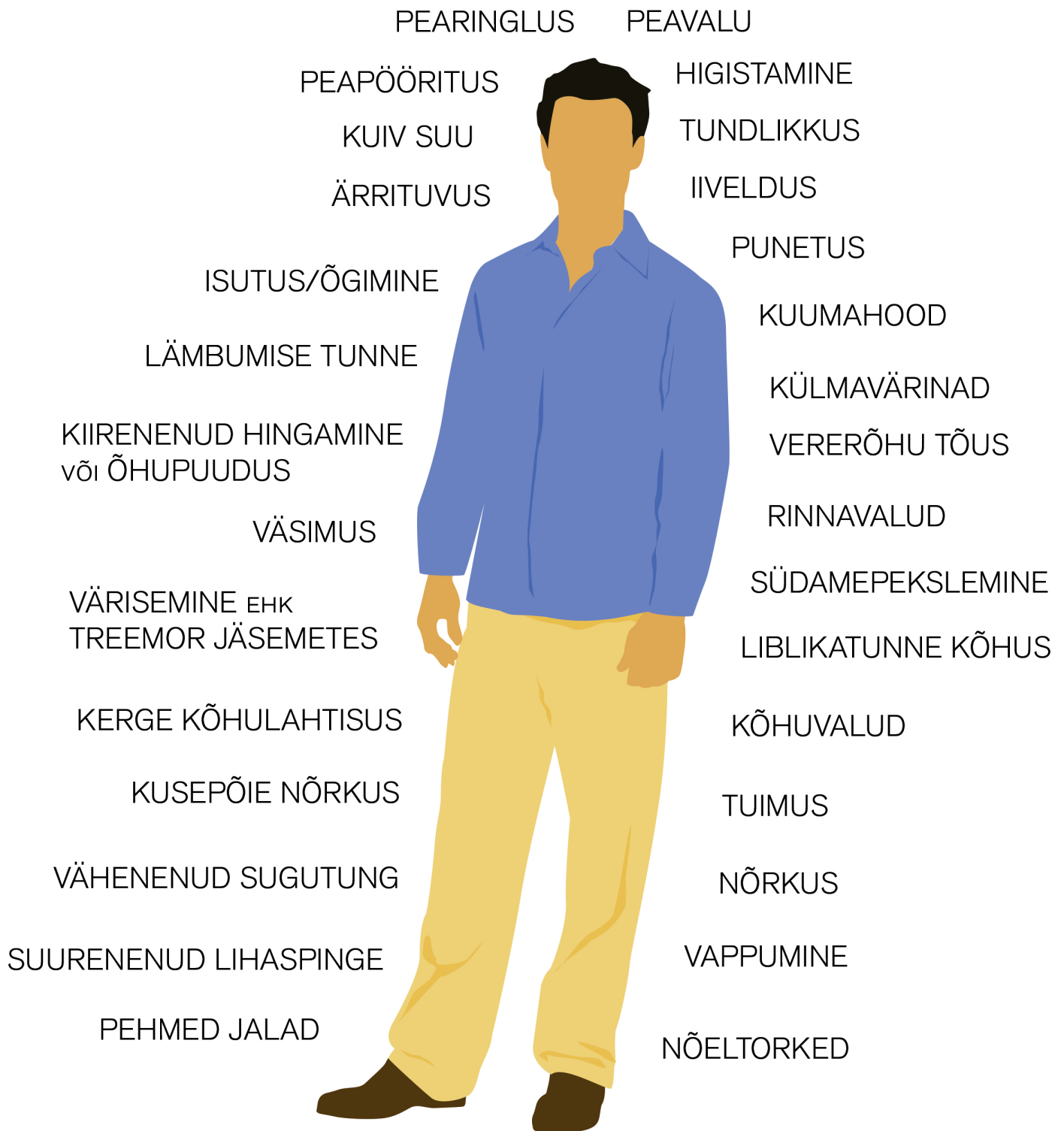
Vaatasin nalja-videosid, komöödiat, sain naerda.

Enesesisendus ehk toetav sisekõne: www.peaasi.ee/enesesisendus Rääkisin iseendaga nagu räägiksin oma parima sõbraga!

Hingamisharjutus



Ärevuse tunnused



peaasi.ee



Eesti
Haigekassa