

## ÜLDINFO

<b>Tunni teema:</b>	#038 Kuidas ennast kehtestada?			
<b>Külalisõpetaja:</b>	Daniel Soomer, psühholoog, perenõustaja ja koolitaja			
<b>Õpilased:</b>	7.-9. klass			
<b>Tunni õpieesmärk:</b>	Õpilased on saanud harjutada kuidas mina-sõnumeid edastada.			
<b>45 minutise tunni ülesehitus:</b>	<b>5 min</b> häälestus tunniks	<b>20 min</b> video külalisõpetajaga	<b>15 min</b> õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	<b>5 min</b> õpitu kinnistamine
<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele:</b>	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Õpetajal on võimalus kasutada tahvlit. Vaja läheb kas välja printitud töölehte (vt tööleht tunnikava lõpus) või õpilastel vihikut (vihiku kasutamise korral kuvada töölehe ülesanne tahvlile projektori abil vms viisil).			
<b>Seos riikliku õppekavaga:</b>	Võtmesõnad: enesemääratluspädevus, õpipädevus, sotsiaalne pädevus, suhtluspädevus, väärtuspädevus, väärtused ja kõlblus, inimeseõpetus, eesti keel			
<b>Tunni teema taust:</b>	Me suhtleme igapäevaselt teiste inimestega ning edastame neile oma soove, vajadusi või seisukohti ehk oleme ennast kehtestavas olukorras. See eeldab märkamist ja eneseväljendamist viisil, mis võimaldab saavutada tasakaalu oma vajaduste ja teiste inimeste soovidega. Käesolevas tunnis vaatlemegi, kuidas ennast kehtestada ehk kuidas ennast selgelt väljendada ja ennetada konflikte läbi mina-sõnumite edastamise.			

## VÕIMALIK TUNNIKAVA III kooliaste\*

<b>Ettevalmistus enne tundi</b>	Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=luf120iFGME">https://www.youtube.com/watch?v=luf120iFGME</a> Logige võimalusel sisse Youtube'i keskkonda, et saaksite anda märku oma klassi liitumisest tunniga ja edastada õpilaste küsimusi. Kontrollige kõlareid, et heli oleks kosta kogu klassiruumis.
<b>Häälestus 5 min</b> enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks on oluline teada viisidest, kuidas ennast kehtestada.  <b>5 min - ARUTELU ja SÕNAPILVE moodustamine</b> Õpetaja esitab õpilastele küsimuse: "Mida tähendab enesekehtestamine sinu jaoks?". Õpilased: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõtlevad 1 min individuaalselt</li> <li>• jagavad pinginaabriga oma mõtteid 2 min ja siis</li> <li>• jagavad suures ringis kogu klassiga oma mõtteid 2 min.</li> </ul> Õpetaja märgib olulised märksõnad tahvlile, moodustades nii klassi arusaama enesekehtestamisest.  <b>ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS TÖÖLEHELT</b> Õpetaja jagab õpilastele töölehe, et nad saaksid täita ülesande 1 (mina-sõnumi defineerimine) või kuvab ülesande juhise tahvlile ning palub vastuse kirjutada

	vihikusse.
<b>Õtseülekande vaatamine 15 min</b>	<p>Kui õpilastel tekib küsimusi külalisõpetajale teema kohta, siis õpetaja edastab küsimused Youtube'i vestlusaknasse, soovitatavalt alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Mart 8. klass, Kurtna Kool: Miks minu vanemad mind ei kuula?</i></p> <p>Õtseülekande lõpus vastab külalisõpetaja 2-3 õpilaste esitatud küsimustele.</p> <p>Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua õtseülekande vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata. Külalisõpetaja vastab vastamata jäänud küsimustele Facebooki postituse kaudu 100 e-külastunni grupis.</p>
<b>Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 15 min</b>	<p><b>VIDEO VAATAMISE KOKKUVÕTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpetaja arutab koos õpilastega läbi, kas tahvlile kirjutatud märksõnad enesekehtestamise kohta on õiged.</li> <li>• Õpetaja küsib õpilastelt, mida õpilased töölehele üles kirjutasid, kuidas anda edasi mina-sõnumit? Külalisõpetaja selgitab oma õtseülekande mina-sõnumi andmise loogikat. Õpetaja leiab alljärgnevalt lühiülevaate mina-sõnumi andmise kohta Robert Bolton'i raamatu "Igapäevaoskused" põhjal: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lühidalt: mina-sõnum algab häiriva käitumise kirjeldamisega, kirjeldades ka selle tagajärgi teie elule ja seda, mis tunded need tagajärjed teie tekitavad. kehtestamise õnnestumiseks on kõik selle osad tähtsad.</li> <li>○ Valem: KÄITUMINE+TUNDED+MÕJU ja lausena "<i>Kui sa</i> (kirjeldage käitumist hinnanguvabalt), <i>tunnen ma</i> (avaldage oma tundeid), <i>sest</i> (selgitage, mis mõju sellel teie elule on). Sõnum peab olema sisutihe ja mahtuma ühte lausesse.</li> <li>○ Näide: kui te lauda enda järelt ära ei korista, ärritab see mind, kuna see tekitab mulle lisatööd</li> <li>○ Mina-sõnumid on enesekohased teated ehk laused selle kohta, kuidas mina ennast tunnen, mida soovin, millised on mu vajadused või mõtted (nt. Ma olen täna õhtul väsinud ja ei jaksa teiega välja tulla). Selle vastandiks on sina-sõnumid, milles kõneleja ütleb midagi teise inimese tunnete, mõtete või vajaduste kohta (nt. Sa ei taha minuga välja tulla) teadmata, kas need arusaamised on ka õiged.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>10 min - INDIVIDUAALNE TÖÖ (või paaristöö)</b> Õpilased täidavad töölehte, ülesanne 2 või kirjutavad vihikusse töölehel toodud harjutuse vihikusse (kuvada tahvilil vm moel). Tööleht suunab neid mõtestama mina-sõnumit ning harjutama selle koostamist. Õpetajale ülesande 2 võimalikud mina-sõnumid:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mul pole tahtmist sinu heaks midagi teha, kui sa oma lubadustest kinni ei pea ja tuba ei korista.</li> <li>2. Mul on kurb, et ma sind nii õnnetuna näen, aga ma ei saa sind aidata, kui ma ei tea selle põhjust.</li> <li>3. Mul on tunne, nagu mind oleks alt veetud. Ma tahan natuke aega koos isaga olla, aga see lärm ajab meid lihtsalt hulluks.</li> </ol> <p><b>5 min - ARUTELU</b> Õpetaja küsib õpilastelt, kuidas nad ülesande 2 lahendasid.</p>
<b>Õpitu kinnistamine 5 min</b>	Töölehel ülesanne 3 - iga õpilane kirjutab töölehele või oma vihikusse mõne konfliktse olukorra kirjelduse ja mina-sõnumi, mis oleks aidanud konflikti ennetada või suunata kiirema lahendamise suunas. Kui aega jääb, võib õpetaja paluda õpilastel oma mina-sõnumit pinginaabriga jagada ja küsida tagasisidet.

	Õpetaja uurib õpilastelt, kas mina-sõnumi edastamine on lihtne või raske?
Võimalikud jätkutegevused	<p>Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda pöidla- või käemärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: käsi all – ei meeldinud, käsi õla kõrgusel – meeldis keskmiselt, käsi üleval – meeldis väga) järgmiste punktide kohta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</li> <li>• Külalisõpetaja video: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</li> <li>• Ülesanded/tegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</li> </ul>

\* 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.

## Tööleht "MINA SÕNUM"

### Õpilase nimi:

Tunni eesmärgiks harjutanud mina-sõnumite edastamist.

**ÜLESANNE 1 - Kirjuta töölehele otseülekande vaatamise ajal, mis on mina-sõnum (kirjuta oma sõnadega)?**

**ÜLESANNE 2 - Mina sõnumite saatmise harjutus** (Thomas Gordon'i raamatust "Tark lapsevanem")

Olukorra kirjeldus	Sina-sõnum (kõneleja ütleb midagi teise inimese tunnete, mõtete või vajaduste kohta)	Mina-sõnum
1. Laps mangub, et teda kinno viidaks, kuid ta pole juba mitu päeva oma tuba koristanud, kuigi lubas seda teha.	Sa ei ole kino ära teeninud, sest sa oled olnud mõtlematu ja isekas.	
2. Laps on kogu päeva mossitanud ja kurb olnud. Ema ei tea selle põhjust.	Lõpetage nüüd mossitamine. Kas sa püüad veidi rõõmsam olla või lähed välja, kui tahad edasi mossitada. Sa võtad midagi liiga tõsiselt.	
3. Laps kuulab nii kõvasti muusikat, et see segab teises toas olevate vanemate vestlust.	Kas sa saaksid teistega ka arvestada? Miks sul see nii kõvasti mängima peab?	

**ÜLESANNE 3 - Kirjuta töölehele mõne konfliktse olukorra kirjelduse ja mina-sõnumi, mis oleks aidanud ennetada seda konflikti või oleks aidanud suunata seda kiirema lahendamise suunas. Kui aega jääb võib oma mina-sõnumit pinginaabriga jagada ja küsida tagasisidet.**