



### TUNNIKAVA

<b>Tunni teema:</b>	<b>#125 Kuidas end ärevuse korral aidata?</b>				
<b>Külalisõpetaja:</b>	<b>Ailen Suurtee, kliiniline psühholoog</b> (õpilaste küsimustele vastamiseks otseülekande lõpus on kohal ka Peasja ekspert)				
<b>Õpilased:</b>	7-12 klass				
<b>Tunni õpieesmärk:</b>	Õpilased saavad teadlikuks, mis on paanikahäired, muretsemine ning kuidas end ja teisi ärevuse tõusu korral aidata.				
<b>45 minutise tunni ülesehitus:</b>	<table><tr><td><b>5 min</b> häälestus</td><td><b>15 + 10 min</b> video + küsimused vastused külalisõpetajaga</td><td><b>10 min</b> õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus</td><td><b>5 min</b> refleksioon</td></tr></table>	<b>5 min</b> häälestus	<b>15 + 10 min</b> video + küsimused vastused külalisõpetajaga	<b>10 min</b> õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	<b>5 min</b> refleksioon
<b>5 min</b> häälestus	<b>15 + 10 min</b> video + küsimused vastused külalisõpetajaga	<b>10 min</b> õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	<b>5 min</b> refleksioon		
<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele:</b>	Vajalikud vahendid video vaatamiseks: <b>arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor.</b> Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link. 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.  Vajalikud töövahendid õppetegevuse läbiviimiseks: <b>samad, mis video vaatamiseks.</b>				
<b>Seos riikliku õppekavaga:</b>	Võtmesõnad: tervise hoidmine, vaimne tervis				
<b>Tunni teema taust:</b>	Ärevus on tavapärane tunne ning probleemiks juhul, kui ärevusega seotud raskused on pidevad, toimetulekut ja arengut häirivad ning kui inimene ei tea, kuidas end aidata. Paanika on väga ebamugav tunne ja sageli toob kaasa teatud olukordade või kohtade vältimist, lootuses, et paanikahoost saab nii hoiduda.  Ülemäärane muretsemine on suur koorem inimese vaimule ja kehale ning võib muutuda üldistunud ärevushäireks. Selleks, et õpilast toetada ja abile suunata, on vajalik, et nii õpilased kui ka õpetajad oleksid teadlikud paanikahäirest ja üldistunud ärevushäirest, abist ja ärevuse vähendamise võimalustest.  Ärevushäirete tekkimisel on oluline jõuda professionaalse abini. See teekond algab raskuste märkamisest, teadlikkuse tõstmisest, abi soovimisest ja pöördumise julgustamisest.  E-külalistunni aitab õpilasteni tuua Peaasi.ee, sotsiaalkampaania "Sina saad tähendust muuta" raames, vaata ka <a href="http://www.peaasi.ee">www.peaasi.ee</a> .				

<b>Häälestus</b> <b>5 min</b> enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu, äratada eelteadmised ja kogemused ning eesmärgistada tund	<b>ÜMBERLÜLITUS TUNNILE</b> Palun selgitage õpilastele tunni eesmärgi: saada rohkem teada paanikahäirest, muretsemisest ja sellest, kuidas end ja teisi ärevuse tõusu korral aidata. Vajadusel kirjutage eesmärk tahvile. Selgitage õpilastele, kuidas tund on üles ehitatud.  <b>KOGEMUSE JA HUVI ÄRATAMINE</b> Palun vaadake video-kogemuslugu siit: <a href="http://peaasi.ee/erinevad-lood/">http://peaasi.ee/erinevad-lood/</a> Ärevus: Alani lugu.  <b>EESMÄRGISTAMINE (individuaalne)</b> Igaüks kirjutab enda jaoks üles küsimuse, mis tal antud teema kohta on. Küsige õpilastelt, mis küsimused neil tekkisid ja lisage sisukaimad küsimused kohe Youtube vestlusaknasse.
--	---

<p><b>Tähenduse mõistmise I osa:</b>  <b>video</b>  <b>külalisõpetajaga</b>  <b>15 min</b></p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>10 min küsimused vastused.</b></p> <p><b>NB! Videosilla vahendusel on olemas ka Peasja ekspert, kellelt võib küsida.</b></p>	<p><b>ÕPETAJALE TEADMISEKS</b></p> <p>Ailen Suurtee annab õpilastele ülevaate järgnevast:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- paanikahäire olulisemad tunnused</li> <li>- võitle-põgene-tardu selgitus</li> <li>- üldised abi ja ravi põhimõtted: psühholoogiline ja psühhiaatriline abi</li> <li>- üldistunud ärevushäire ja liigse muretsemise tunnused</li> <li>- võimalikud tagajärjed</li> <li>- üldistunud ärevus ja muretsemine haigusena (siin vajalik välja tuua, et ravi olemas ja tõhus)</li> <li>- nipid, kuidas ärevust ja muretsemist vähendada</li> </ul> <p>Õpilased saavad küsimusi külalisõpetajal: kas ühe väljavalitud õpilase või õpetaja kaudu, lisade küsimused Youtube'i vestlusaknasse. Ülekande ajal vastab külalisõpetaja õpilaste esitatud küsimustele.</p> <p>Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Karl 10. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada üle esinemise ärevusest?</i></p> <p><i>Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata. Külalisõpetaja vastab vastamata jäänud küsimustele Facebooki postituse kaudu õpetajate FB grupis "Tagasi Kooli külalistunnid".</i></p>
<p><b>Tähenduse mõistmise II osa:</b>  <b>õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus</b>  <b>10 min</b>  <i>sh viide võimalikele raskustele läbiviimisel</i></p>	<p><b>LOENGU JÄRGNE REFLEKTSIOON</b></p> <p>Õpetaja uurib õpilastelt, millised olid loengu põhisõnumid, mida meelde jätta. Soovitame üle rõhutada järgmised punktid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ärevushäired on tavalised</li> <li>- ärevushäireid saab ravida nii psühhoterapia kui tablettidega, ravi on enamasti aitab</li> <li>- ärevuse leevendamiseks saab kasutada eneseabivõtteid, lõõgastustehnikaid, liikumist, hea une harjumusi.</li> </ul> <p><b>RÜHMAHARJUTUS - Viie meele harjutus</b></p> <p>Õpetaja loeb ette harjutuse, mida saab kasutada ärevuse maandamiseks.</p> <p><i>Sule silmad. Keskendu hetkeks oma hingamisele ja pane tähele, kuidas õhk rütmiselt sinu ninast sisse ja välja voolab. Kuidas iga kord täituvad su kopsud õhuga ja su keha saab värsket hapnikku, ning iga kord välja hingates su kopsud tühjenevad ärakasutatud õhust.</i></p> <p><i>Võta täna hoiak, nagu oleksid uudishimulik väike laps või võõramaalane, kelle jaoks on iga hetk on uus. Kõik on uus ja huvitav. Varem kogemata. Ja sa ei tea ühegi asja kohta, kas see on hea või halb. See kõik lihtsalt on. Ära anna millelegi hinnangut.</i></p> <p><i>Juhi oma tähelepanu sellele, mida su kõrvad kinni püüavad. Püüa lihtsalt märgata ja endale teadvustada, et su kõrva jõuab erinevaid helisid. Kuna sa kuuled neid esimest korda, siis sa ei tea, mis helid need on. Lihtsalt märka ja teadvusta, ole tähelepanelik selle suhtes, kui erinevaid helisid su kõrvad suudavad kinni püüda. Kui kusagilt on kuulda konkreetseid helisid, võid nende tähelepanu juhtida. Isegi täieliku vaikuse osas võid olla tähelepanelik ja teadlik, hinnanguid andmata. Lihtsalt märka, mida su kõrvad tajuvad.</i></p> <p><i>Nüüd juhi oma tähelepanu sellele, mida sa tunned just praegu oma kehaga. Märka, mida kogeb hetkel su nina, kas on mingeid lõhnu. Märka, mis maitset tunned suus. Teadvusta, mida tunned oma naha eri piirkondadega - kus see puutub kokku riietega, mööbliga, esemetega, õhuga... Teadvusta endale tähelepanelikult, mis asendis su keha hetkel on. Jäta praegu kõrvale soovid midagi muuta. Aktsepteeri,</i></p>

	<p><i>et asjad on hetkel nii nagu on.</i></p> <p><i>Ava nüüd silmad ja vii oma tähelepanu sellele, mis jääb hetkel sinu vaatevälja. Ära suuna pilku, hoiä see paigal. Hoiä pilk selles kohas, kuhu ta sul sattus ja püüä näha ka vaatevälja servadesse. Teadvusta endale, milliseid värve, kujundeid, varjundeid su silmad hetkel märkavad. Ole lihtsalt tähelepanelik selle aistingu suhtes, äga säilita hoiak, et see kõik on sulle uus ja varem nägemata. Praegu on lihtsalt selline kogemus. Hetkel.</i></p> <p><i>Jätä see tunnetus meelde, kuidas on vaadata, kuulata ja tunnetada maailma ja sind ümbritsevat nagu väike laps. Teadmata, kas miski on hea või halb. Täna oma keha selle kogemuse eest. Jätka rahulikku hingamist, nii et rindkere ja kõht tõusevad ja vajuvad. Too oma tähelepanu taas praegusesse hetke.</i></p>
<p><b>Refleksioon</b> <b>5 min</b> <i>sh võimalusel</i> <i>tagasiside korjamine</i></p>	<p><b>ÕPILASTE KÜSIMUSED</b> Uuri õpilastelt, kas nad said tunni alguses üles kirjutatud küsimusele vastuse? Kui ei saanud, siis proovige koos vastused leida või juhatage õpilased vastuseid otsima Peaasi.ee veebilehele.</p> <p><b>KODUNE ÜLESANNE:</b> <i>Millise ärevust tekitava olukorra juures või eel otsustad Viie meele harjutust teha? Õpilased võivad mõelda sellele ja soovi korral ka välja öelda.</i></p> <p><b>TAGASISIDE:</b> <i>Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda pöidla- või käemärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: pöial üleval, keskel, all) järgmiste punktide kohta:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i></li> <li>• <i>Külalisõpetaja ülekanne: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i></li> <li>• <i>Õppetegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i></li> <li>• <i>Sain oma küsimusele vastuse/ei saanud (siis vaata Peaasi.ee lehelt)</i></li> </ul>
<p><i>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</i></p>	<p><i>Tunnikava vaimse tervise hoidmisest, kasutamiseks näiteks klassijuhataja tunnis: <a href="http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-8-12kl-vaimne-tervis.pdf">http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-8-12kl-vaimne-tervis.pdf</a></i></p> <p><i>Kampaania "Sina saad tähendust muuta" veebileht on alates 16.09. olemas aadressil: <a href="http://www.peaasi.ee">www.peaasi.ee</a>.</i></p> <p><i>Ärevushäirete teadlikkuse test: <a href="http://www.peaasi.ee">www.peaasi.ee</a></i></p> <p><i>Lisainfo paanikahoogude ja paanikahäire ning abi ja ravi kohta: <a href="http://peaasi.ee/paanikahaire/">http://peaasi.ee/paanikahaire/</a> <a href="http://peaasi.ee/uldistunud-arevushaire/">http://peaasi.ee/uldistunud-arevushaire/</a></i></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 kasutama.