

Tunni teema:	#130 Kuidas ma saaksin pingevabalt suhelda?								
Külalisõpetaja:	Jorgen Matsi, psühholoog								
Õpilased:	7-12 klass								
Tunni õpieesmärk:	Õpilased saavad teadlikuks, mis on suhtlemisärevus, sotsiaalfobia ja kuidas end ja teisi ärevuse tõusu korral aidata.								
45 minutise tunni ülesehitus:	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">5 min</td> <td style="width: 25%;">15 + 10 min</td> <td style="width: 25%;">10 min</td> <td style="width: 25%;">5 min</td> </tr> <tr> <td>häälestus</td> <td>ülekanne + küsimused ja vastused</td> <td>õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus</td> <td>õpitu kinnistamine</td> </tr> </table>	5 min	15 + 10 min	10 min	5 min	häälestus	ülekanne + küsimused ja vastused	õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	õpitu kinnistamine
5 min	15 + 10 min	10 min	5 min						
häälestus	ülekanne + küsimused ja vastused	õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	õpitu kinnistamine						
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	<p>Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor.</p> <p>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.</p> <p>Vajalikud töövahendid õppetegevuse läbiviimiseks: toolimängu jaoks ümberpaigutatavad toolid ja link muusikale.</p>								
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: tervise hoidmine, vaimne tervis								
Tunni teema taust:	<p>Ärevus ja eriti suhtlemisärevus on tavapärased tunded ning probleemiks juhul, kui need raskused on pidevad, toimetulekut ja arengut häirivad ning kui inimene ei tea, kuidas end aidata.</p> <p>Noore arengu toetamiseks on kasulik kui noor ise ja teda ümbritsevad teavad ärevuse vähendamise võimalusi. Suhtlemisärevus võib tekkida erinevates suhtlusolukordades, näiteks klassi ees esinemise, helistamise, teistega vestluse alustamise, teistega koos söömise ja teistes suhtlust nõudvates olukordades.</p> <p>Noored on harjunud suhtlema arvuti kaudu, kus on aega mõelda, mida kirjutada ning spontaanne vestlus on pigem harjumatu. Teismelistel kasvab sotsiaalärevus, sest neile on eriti oluline eakaaslaste heakskiit. Sellel perioodil tundub suhtlemisega kimpu jäämine eriti ohtlik ja hirmutav.</p> <p>E-külalistunni toob õpilasteni Peasi.ee, sotsiaalkampania “Sina saad tähendust muuta” raames, vaata ka www.peasi.ee.</p>								

<p>Häälestus 5 min</p> <p>enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu, äratada eelteadmised ja kogemused ning eesmärgistada tund</p>	<p>Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile (<i>saada rohkem teada suhtlemisärevusest ja sellest, mis selle suhtes saab ette võtta</i>). Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab.</p> <p>HUVI ÄRATAMINE</p> <p>VARIANT 1. Sotsiaalärevuse video vaatamine</p> <p>Õpilased vaatavad lühivideot sellest, mida tähendab suhtlemisärevus. (1:46) https://www.youtube.com/watch?v=qjppE6Nu69c&t=2s</p> <p>Õpilased panevad endale kirja, kui midagi ära tunnevad, mis neil on ka nii olnud.</p> <p>VARIANT 2. Toolimäng (NB! Mängu jõuab teha vaid siis, kui on võimalik häälestuseks võtta kokku 10 min)</p> <p>Õpilased istuvad toolidega ringis nii, et toolide seljad on koos, muusika mängib. Need, kes istusid toolide peal, peavad ringis ümber toolide käima ja kui muusika pannakse kinni, siis peavad kõik istuma (aga toole on üks vähem kui mängijaid). See, kes ei saa istuma, läheb mängust välja. Mängitakse, kui jääb üks tool ja kaks mängijat. Võidab see, kes nendest kahest saab ennem sinna toolile istuma. Kui aega pole piisavalt, siis mäng lõpetatakse varem ettenähtud aja täitumisel.</p>
---	---

	<p>Õpetaja selgitab suhtlemisärevuse seost toolimänguga: suhtlemisärevuse sügavam põhjus on hirm olla teiste poolt kõrvale jäetud või üksi jäetud, see on välja jäämise hirm. Tooli mängu mängides saab mängulisel viisil meelde tuletada seda olukorda, milles võib sotsiaalärevus kerkida.</p> <p>TEEMA SEOSTAMINE ENDA VARASEMA KOGEMUSEGA Õpilased panevad endale kirja, millistes suhtlusolukordades nad on tundnud ärevust.</p>
<p>Otseülekanne külalisõpetajaga 15 min + 10 min küsimused ja vastused</p>	<p>Teadmiseks õpetajale: külalisõpetaja räägib läbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sotsiaalärevuse tunnused - võimalikud tagajärjed - sotsiaalärevus haigusena - nipid, kuidas ärevust vähendada <p>Õpetaja küsib õpilastelt ja valib välja parimad küsimused. Õpetaja või üks õpetaja poolt määratud õpilane kirjutab küsimused Youtube'i vestlusaknasse. Youtube vestlusesse ootame koolidelt märguannet otseülekandega liitumise kohta ja küsimusi külalisõpetajale.</p> <p>Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: Karl X. klass, Kurtna Kool. Kuidas ...?</p> <p>Kui õpilased jälgivad tundi oma seadmest, siis lepitakse õpilastega enne tundi kokku Youtube vestluses osalemise reeglid. Reeglite õpetamiseta õpilasi Youtube'i lasta ei tohi, sest õpilased hakkavad tundi segama.</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. Vastamata jäänud küsimuste vastused edastame FB gruppi "Tagasi Kooli külalistunnid".</i></p>
<p>Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 10 min</p>	<p>ARUTELU KLASSIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis on suhtlemisärevus? • Kuidas saab suhtlemisärevust vähendada? <p>ÄREVUSE VÄHENDAMISE HARJUTUS: KÕHUHINGAMINE Näide ärevuse vähendamise võimalustest. Õpetaja viib läbi juhendatud tähelepanu suunamise harjutuse: kõhuhingamine. Õpetaja loeb harjutuse ette või kaustab audiofaili, mis leitav siit lehelt: http://peaasi.ee/lodvestusharjutused/</p> <p>Kõhuhingamise sissejuhatus: Proovi suunata hingeõhku kõhupiirkonda nii palju kui võimalik. Kui hingetõmbed on pinnapealsed ja kiired, hingatakse rohkem rinnakupiirkonda. Kõhuhingamine alandab pinget ja ärevust.</p> <p>Kuidas teha: Istu mugavalt sirge seljaga tooli peal. Pane üks käsi rinnaku, teine kõhu peale. Hinga sügavalt läbi nina sisse. Suuna hingeõhk kõhtu, nii et kõht läheb natuke punni. Kui teed seda harjutust õigesti, tõuseb su kõhu peal olev käsi, aga rinnaku peal olev käsi jääb paigale. Hinga välja ning samal ajal pingesta oma kõhulihaseid, et võimalikult palju õhku saaks välja hingatud. Jätka sellist hingamist paari minuti jooksul. Võid samal ajal lugeda näiteks numbreid, sisse hingates öelda mõttes „üks“ ja välja hingates „kaks“.</p>
<p>Refleksioon 5 min</p>	<p>ARUTELU (paarides) Arutage paarilisega tunni alguses kirja andud olukorda, kus tundsite suhtlusolukorras ärevust. Leidke koos uusi ideid, kuidas saaksite uues sarnases olukorras oma ärevust vähendada.</p>

<p>Lisamaterjalid ja võimalikud jätkutegevused</p>	<p>Lühikokkuvõtte suhtlemis- ehk sotsiaalärevusest veebilehelt http://peaasi.ee/sotsiaalfoobia/</p> <p><i>Sotsiaalfoobia</i></p> <p><i>Sel juhul tekib inimesel suur hirm ja ärevus olukordades, kus ta peab suhtlema, olema tähelepanu keskpunktis või esinema. Tavaliselt kardetakse, et öeldakse või tehakse kogemata midagi rumalat, imelikku, naeruväärset. Selle tõttu kannatavad inimesed ebamugavustunde all ja üritavad vältida ärevust tekitavaid olukordi. Mõningane suhtlemis- või esinemisärevus on tavapärane ning ei tähenda, et inimesel on ärevushäire.</i></p> <p><i>Sotsiaalfoobia tunnused on näiteks:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>hirm avaliku esinemise, näiteks kõnepidamise, klassi ees vastamise või ettekande tegemise ees</i><i>hirm avalikus kohas punastamise ees</i><i>hirm avalikus kohas söömise ja sellega kaasneva kohatu käitumise ees</i><i>hirm avalike tualettide kasutamise ees</i><i>hirm rahvahulkade ees</i><i>hirm eksamite tegemise ees</i><i>hirm võõraste inimestega suhtlemise ees</i><i>hirm endast kõrgemal positsioonil oleva inimesega rääkimise ees</i><i>hirm seltskondlikel üritustel käimise ees</i> <p><i>Reeglina tekib sotsiaalfoobia hilises lapsepõlves või noorukieas. Juhul, kui seda spetsiaalselt ei ravita, võib see siiski vanemaks saades leevenduda.</i></p> <p>Tunnikava vaimse tervise hoidmisest, kasutamiseks näiteks klassijuhataja tunnis: http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-8-12kl-vaimne-tervis.pdf</p> <p>Kampaania “Sina saad tähendust muuta” veebileht aadressil: www.peaasi.ee.</p> <p>Ärevushäirete teadlikkuse test: https://kampaania.peaasi.ee/mida-sa-tead-arevusest-ja-arevushairetest/</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.