

Aktiivtöö. Mure

Teema: stressi ja ärevusega toimetulek.

Alateema: oma muredest rääkimine ja abi otsimine.

Õpitulemused. Õpilane:

- nimetab, kelle poole pöörduda erinevate murede korral*;
- mõistab ja oskab väljendada erinevate muredega kaasnevaid tundeid;
- oskab juhtumite põhjal otsustada, millal ja millist abi on vaja ning kelle poole pöörduda.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Muresid tuleb elus ikka ette. Mõnikord on need väiksemad, teinekord suuremad. Vahel on mure nii suur, et oma jõud ei käi üle. Siis on mõistlik sellest mõne vanema ja targema inimesega rääkida, sest mure saab siis kiiremini lahenduse. Õpilasele on oluline teada, et ta ei ole oma murega üksi. Peale pereliikmete ja koolipersonali on ka spetsialiste, kes oskavad nõu anda.

Tund toetab õpilaste oskust oma muredest rääkida, stressiga kaasnevaid tundeid väljendada ning vajadusel abi küsida. See oskus on oluline, sest vähendab tõenäosust, et stressist ja pingetest vabanemiseks otsitakse abi uimastitest.

Tunni sissejuhatus. Lugege õpilastele ette Ellen Niidu luuletus „Kukerpall“, Olivia Saare „Naerulohkudega maailm“ või mõni muu Eesti lastekirjaniku luuletus murest.

Kukerpall

Väike kirjus kleidis Alli,
tegi õues kukerpalli.
Küll see tuli hästi tal
välja murul puude all.

Teinud valmis kukerpalli,
jooksis ruttu tuppä Alli,
sest et täpipealt kell pool
pidi hakkama tal kool.

Aga vaene kukerpall,
istus murul, nukker, hall,
sest et värvimata Alli,
oli jätnud kukerpalli.

Nuttis, nuttis, nuttis hall
värvimata kukerpall.

Naerulohkudega maailm

On muresid suurtel ja lastel,
algul pahandus pisike näib,
aga mure kasvas nii ruttu,
kui temaga üksinda jäid.

Kae hommiku säravat nägu,
kuula lindude lõbusat keelt,
lepatriinud ja kiilid ja siilid
sulle soovivad rõõmsat meelt.

Tuul sasib su heledat tukka,
kõrs kõditab paljast säärt,
ja sipelgas, tilluke töömees,
vudib mööda su kleidiäärt.

Ja polegi pisaraid enam,
naerulohud su põskedes vaid,
suur maailm on hoopiski kenam,
kui endale sõpru said.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel vastata küsimusele „Mis on mure?“ Julgustage neid tooma näiteid muredest, mis neid vaevavad. Seejärel küsige õpilastelt, kuidas nemad mure puhul käituvad. Arutluse käigus rõhutage, et mured on erinevad ja vahel on mõistlik neid jagada sõbra, vanema, spetsialisti või mõne teise usaldusväärse isikuga.
2. Kirjutage tahvlile telefoninumbrid ja selgitage, milliste muredega saab nendel numbritel helistada. Selgitage, mis vahe on murel ja hädaolukorral, ning rõhutage, et viimase korral on tarvis helistada hädaabi lühinumbril 112.

Lapsemure usaldustelefon 6460 770 (kella 10–18).
Lasteabi telefon 116 111.
Politsei usaldustelefon 663 333.
3. Jagage klass väikesteks rühmadeks ja andke igale rühmale läbitöötamiseks ühe juhtumi kirjeldus töölehel. Paluge rühmas arutleda peategelase olukorra üle ja otsustada, kelle poole murega pöörduda. Enne analüüsi rühmas tehke üks juhtum näitena koos läbi, et lastel oleks selgem, mida neilt oodatakse.
4. Kui õpilased on tööga valmis saanud, paluge iga rühma esindajal ette lugeda oma juhtum ja pakutud lahendus. Algatege arutelu selle üle, kas on veel inimesi, kes mures aidata saaksid.
5. Kui õpilased on lõpetanud, tehke koos kokkuvõtte. Kui õpilased on töölehtedele märkinud erinevaid tundeid, mida tegelased juhtumites tunnevad, siis rõhutage, et erinevate emotsioonide tundmine samasuguses olukorras on tavaline, sest kõik inimesed on erineva iseloomu, ootuste ja kogemustega.

Põhisõnum. Selgitage õpilastele, et muresid tuleb ette kõikidel. Rõhutage, et mõnikord on tarvis murest rääkida ja abi otsida, sest muidu võib juhtuda, et muresid tuleb juurde. Kui ei tea, kuidas murega toimetada, võib helistada usaldustelefoni numbritel. Seal on spetsialistid, kes oskavad nõu anda, kuidas edasi käituda.

Lõiminguvõimalused. See töö pakub võimalust lõiminguks eesti keelega (teksti mõistmine ja lausete moodustamine).

Tööleht. Juhtumid arutamiseks

Margiti lugu

Margiti ema töötab välismaal ja tüdruk elab koos vanaemaga. Vanaema tervis on kehv, vahel ei tule ta päeval voodistki välja. Margit püüab vanaema igati aidata, aga mure on suur. Mis siis saab, kui memm ei saagi terveks?

Mis sa arvad, mida Margit tunneb? Kelle poole võiks ta oma murega pöörduda?

.....

.....

.....

✂

Toomase lugu

Toomas teab, et tema vend suitsetab päris tihti. Ta on leidnud riulist suitsupakke ja vahel, kui vanemaid kodus pole, suitsetab vend kodus akna peal. Vend on Toomast ähvardanud, et see vanematele ei räägiks. Toomasel on aga venna pärast mure.

Mis sa arvad, mida Toomas tunneb? Kelle poole võiks ta oma murega pöörduda?

.....

.....

.....

✂

Riina lugu

Riina vanemad tülitsevad kogu aeg. Nad karjuvad pidevalt üksteise peale ja isegi loobivad asju. Riina ei taha enam koju minnagi, sest vanemate tülitsemine hirmutab teda. Ta kardab, et vanemad lähevad lahku.

Mis sa arvad, mida Riina tunneb? Kelle poole võiks ta oma murega pöörduda?

.....

.....

.....

Olavi lugu

Kerli rääkis Olavile, et ta sai eile halva hinde. Kodus oli isa teda valusasti löönud. Kerli rääkis, et ta saab tihti kodus karistada, kui halva hinde või märkuse saab. Olav on Kerli pärast väga mures.

Mida Olav tunneb? Kelle poole võiks ta oma murega pöörduda?

.....

.....

.....



Kristeri lugu

Krister puudus pikalt koolist, sest oli haige. Nüüd ei saa ta matemaatika-tundides enam millestki aru. Ta ei oska ülesandeid lahendada ja asi ei parane sugugi. Krister ei tea, mida teha.

Mida Krister tunneb? Kelle poole võiks ta oma murega pöörduda?

.....

.....

.....



Anu lugu

Anu unustas koolikoti bussi. Selle sees olid päevik, õpikud, vihikud ja raamatukogust laenutatud raamatud. Anu on väga mures, sest ei tea, kuidas ta oma koti tagasi saab.

Mida Anu tunneb? Kelle poole võiks ta oma murega pöörduda?

.....

.....

.....