



Endast hoolimine ja eneseteadlikkus

Autor: Lii Kaudne

TUNNI SISSEJUHATUS

Õpetaja tutvustab tunni eesmärgi:

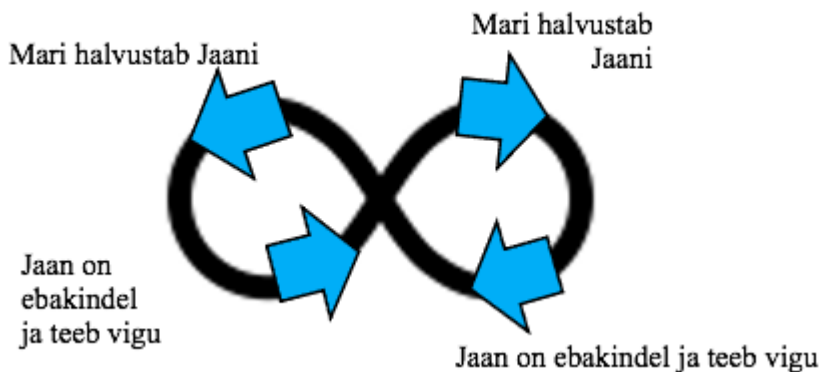
Uurime kuidas kasvatada heasoovlikkust enda sees ja enda ümber.

Klassiarutelu

Õpetaja näitab ekraanil kella hammasrataste liikumist ja küsib „Mida see liikumine seoses inimsuhetega meile ütleb?“ „Milliseid seoseid võib tuua kella hammasrataste töö ja inimeste suhete vahel.“

NT: <https://www.youtube.com/watch?v=YGhB8VaVQGk>

Inimesed on omavahel suhtes vastastikku seotud. Ühe inimese reaktsioon ja suhtumine on sisendiks teise inimese reaktsioonile ja suhtumisele, mis omakorda mõjutab taas esimest. Sageli oleme harjunud mõtlema jadamisi, et mina käitun seepärast, te teine midagi tegi. Tegelikuses on keeruline leida selle jada algust - suhted on tsirkulaarsed (vt joonis 1).



Joonis 1. Suhted on tsirkulaarsed

TUNNI PÕHIOSA

Õpetaja kokkuvõttev suunav selgitus ja praktiline ülesanne

Õpetaja poolne kokkuvõttev ja uude tegevusse juhatav järeldus Ühe seosena võib välja tuua ka selle, et inimesed on kõik omavahel seotud, ühe inimese tegevus mõjutab alati ka teis, tema lähedasi nt pereliikmeid, sõpru, klassikaaslaseid, töökaaslaseid jne.

Seisame hetkeks püsti. Igaüks valib kaks kaaslast (aga kellelegi ei ütle), kellega ta püüab paikneda võrdhaarses kolmnurgas. Vaatame, kuidas see õnnestub? Õpetaja suunab õpilasi

liikuma ja oma kohta muutma tulenevalt vajadusest püsida valitud kaaslastega pidevalt võrdhaarses kolmnurgas.

Kui õpilased on mingi aeg püüdnud ja liikunud, siis paluda neil seistada ja püüda sõnastada mingi järeldus antud olukorrast, mille saaks taas üle kanda inimsuhetele.

Õpetaja poolne kokkuvõttev järeldus: Kui meie käitumisel on nii otsene mõju meid ümbritsevatele inimestele, siis ehk järelkult on mõistlik suhete parandamisel ja hoidmisel alustada iseendaga headest suhetest ehk siis endast hoolimisest ja enda austamisest.

Individuaaltöö-grupitöö

Individuaalne mõttekaart: Mida positiivset ma enda juures näen.

Iga õpilane koostab oma nimega mõttekaardi enda positiivsete omaduste kohta.

Väikeses grupis mõttekaartide täiendamine: Neljastes gruppides täiendavad üksteise mõtteid ja lisavad veel üksteisele positiivseid omadusi.

Vaikuseminutite Siira heasoovlikkuse harjutus

Meie mõtetel on suur jõud ja esmalt, nagu õnnetusse sattunud lennukiski, tuleb panna hapnikumask pähe iseendale, alles siis saab alustada teiste abistamist. Nii ka elus - esmalt tuleb õppida hoolima endast ja austama iseennast, seejärel saab seda sama teha oma lähedaste ja miks mitte ka võõrastega.

Saad teha seda harjutust mil iganes sa soovid, nii pikalt või lühidalt kui vaja. Seda on hea teha ka õhtul enne magamaminekut.

Istu või pikuta mugavalt, silmad kinni. Keskendu endale, teadvustades oma keha asendit, füüsilisi aistinguid kehas ja loomulikku hingamist. Justkui hoides end heasoovlikkuse embuses, soovi endale mõttes head:

Olgu ma õnnelik ...

Kogegu ma rahu ...

Olgu ma vaba kannatustest ...

Sa võid soovida endale just seda, mis hetkel tähenduslik on. Lausudes ühe soovi teise järel märka, mis sinu sisemusest seepeale vastu kajab. Võid soovida ühte või teist soovi nii mitu korda, kui soovid.

Arutelüküsimused tunni lõppu

- Mis tunnet ehk emotsiooni Sa hetkel tunnend? Millest see võib tingitud olla?
- Mis tunde tekitas sinus see, kui mõtlesid oma tugevustele ja positiivsetele omadustele? Millest see võib tingitud olla, et Sa sellisel viisil ennast tundsid?
- Kuidas mõjus Sinule teiste positiivne tagasiside?

- Kuidas erinesid kogemused õpilaste vahel? Millest see erinevus võib tingitud olla (nt kui keegi ei ole harjunud, et temast head räägitakse vs keegi, kes on oma tugevustest väga teadlik)?
- Mida tähendab väljend, et “panen heasoovlikkuse seemne kasvama”?

Lõpetuseks võib vaadata videoklippi: <https://www.youtube.com/watch?v=zcrulov45bl>

TUNNI KOKKUVÕTE

Iga õpilane paneb kirja ühe hea soovi endale, soovi korral võivad nad ka oma soove iseendale jagada (kui õpilane ei soovi, võib ta oma soovi enda teada jätta).

Tunni lõpetab õpetaja poolt öeldud hea soov tervele klassile.

* * *

Tunnikava on koostatud Lii Kaudse poolt TÜ eetikakeskuse tellimusel väärtuskasvatuse õpistsenaariumite projekti raames, vt teisi väärtuskasvatuse tunnikavasid [siit](#).