



# Toimetulek stressiga I tund: stressi olemus ja maandamine

*Autor: Lii Kaudne*

## TUNNI SISSEJUHATUS

Õpetaja tutvustab tunni eesmärgi:

Tänapäeval kannatavad paljud inimesed stressi all, pikk ja maandamata stress võib tekitada tõsisid toimetulekuprobleeme. Selest tulenevalt on käesoleva tunni eesmärgiks mõista stressi olemust, allikaid ning õppida võtteid stressi maandamiseks.

## Klassiarutelu

- ✓ Mis on stress?
- ✓ Kuidas saame aru, et oleme stressis?
- ✓ Mis tekitab stressi? Ehk kaardistame erinevad võimalikud stressorid.
- ✓ Millised on minu isiklikud peamised stressorid?

Õpetaja juhib arutelu ning suunab õpilastel ühiselt leidma vastuseid esitatud küsimustele.

Stress on keha loomulik seisund ja annab valmisoleku igapäevaseks toimetulekuks, nõudmiste ja kohustustega hakkama saamiseks, muutustega kohanemiseks. On olemas positiivne/hea stress ja negatiivne/halb stress. Hea ja mõõdukas stress parandab sooritust, aitab mobiliseerida jõuvarud, halb stress väsitab ja kurnab.

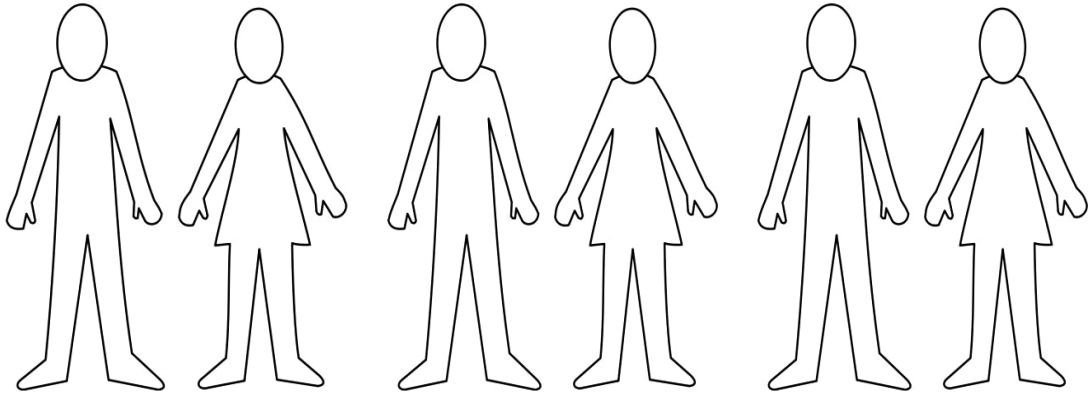
Stressi tekitavad:

- ✓ rahuldamata vajadused
- ✓ ajanappus – palju kohustusi ja liiga tihe päevakava
- ✓ pinged iseenda sees ja suhetes
- ✓ ebarealistlikud või olukorraga mittekattuvad ootused ....

Vajadusel saab õpetaja oma teadmisi eelnevalt avardada Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile [Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile | DIGAR](#)

Informatiivne osa õpetaja poolt esitatuna: Mis toimub meie kehas stressiseisundis?

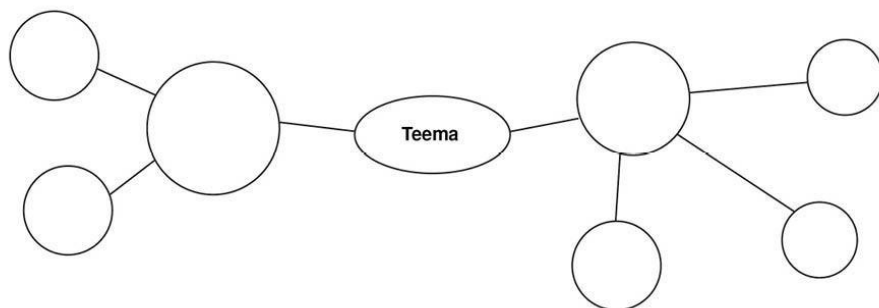
- ✓ pinged kehas, kus neid tajun sh õpilased püüavad kontakti saada oma kehaga ning tajuda, kus nende kehas pinge väljendub värvida inimkontuuril oma isiklikud pingepiirkonnad



- ✓ muutused hingamises
- ✓ stressi tekitavas olukorras on keha valmis võitlema või põgenema ning seetõttu läheb veri kättesse ja jalgadesse (pikkadesse lihastesse), pea jääb aga verevaesususse – sellest tulenevalt võib olla tunne, et enne kontrolltööd ei mäleta enam midagi

Mõttekaart „Mis aitab stressiga toime tulla?“

Koostöös õpilastega tehakse tahvlile mõttekaart.



Õpetaja võib lugeda lisaks <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

Vaikuseminutid, kui üks võimalus stressiga toimetulekuks (lühiloeng)

Õpetaja selgitab Vaikuseminutite tausta ja laiemat mõju. Eelnevalt võib enda teadmisi täiendada <https://vaikuseminutid.ee/teadusuuringud/>

Õpetaja võib näidata

- ✓ noorte kogemuslugu:  
<https://vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-noortekursus-koolidele/>
- ✓ klippi “Just Breathe” - kuidas hingamist kasutada emotsioonidega toimetulekul:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg>

Õpetaja selgitab, et stressiga toimetulekuks saab kasutada Vaikuseminutite harjutusi nt:

- ✓ Hingamise jälgimine
- ✓ HETK

Parim õpetaja on kogemus. Sellest tulenevalt võimaldage õpilastel harjutusi kogeda, kogetud tajada. Arutleda, mis hetkedel on selliseid harjutusi toekas kasutada.

## Hingamise jälgimise harjutus

### 1. Harjutuse eesmärk, häälestumine:

Hingamisele keskendumine on üks parimaid viise selleks, et tulla välja eelnevate tegevustega seotud emotsioonidest ja mõtetest. Hingamine toimub alati praeguses hetkes – me ei saa mitte kunagi hingata ette ega tagantjärele.

Harjutust on meeldiv teha ja sellel on kiire mõju enesetundele. Hingamise jälgimine aitab tulla iseenda ja oma kehaga paremini kontakti. See võimaldab ehedamat eneseuurimist ja väiksemat kallutatust välistest mõjutajatest (nt teiste arvamus).

Hingamisega seonduv liikumine annab pidepunkti tähelepanu paigal püsimiseks, mistõttu harjutust kasutatakse ka keskendumise treenimiseks.

### 2. Harjutuse tekst:

Sule silmad või suuna oma pilk enda ette ja hängusta see... Too oma tähelepanu hingamisele...

Uuri, kus sa seda tunned... Kas ninasõõrmetes... rindkeres... või kõhu piirkonnas...

Tunneta nii sisse- kui ka väljahingamist, jälgi iga hingetõmbe kulgemist kogu ulatuses, algusest lõpuni...

Lihtsalt märka oma hingamist sellisena, nagu see loomulikult on.

Kui tähelepanu kaldub kõrvale, siis pöördu rahulikult uuesti hingamise jälgimise juurde ...

Suuna oma tähelepanu endale sobivalt kas nina, rindkere või kõhu piirkonda ning jälgi seal

õhu liikumist sisse ja välja...

Kui avastad, et su tähelepanu on kogemata mujale liikunud, siis asu lihtsalt rahulikult uuesti hingamist jälgima...

Võid endale sobival hetkel avada silmad ja märgata oma hingamist ka nüüd.

### 3. Harjutuse läbiviimine

Harjutust võib läbi viia eelnevat teksti ette lugedes. Oluline on jätta ütluste vahele pause, et lapsel oleks võimalik öeldut ellu viia (pausi pikkuse leidmiseks võib jälgida lapsi või ka ise kaasa teha). Hääletoon ja kõvadus võivad olla tavapärased, edule aitab kaasa enda rahulik ja tasakaalukas olek.

Samas on võimalik kasutada ka salvestatud audioharjutusi:

<http://vaikuseminutid.ee/harjutused/>

### 4. Harjutuse järgne arutelu

- ✓ Uuri, kuidas sa ennast praegu tunned - milline oli selle harjutuse mõju?
- ✓ Mida märkasid harjutust tehes?

Selline eneseväljendus aitab õpilastel õppida enda enesetunnet uurima ja väljendama. Erinevate kogemuste kuulamine heatahtlikus ja aktsepteerivas õhustikus kujundab avatust ja sallivust erisuste suhtes. Õpetaja saab luua keskkonna, kus iga kogemus on väärtuslik ja sobiv, iga harjutamine on õnnestumine ning puuduvad õiged ja valel vastused, mis takistaks avatud eneseotsinguid.

## Harjutus "HETK"

### 1. Harjutuse eesmärk, häälestamine

Miks me vajame hetke võtmist? Sest elu koosneb hetkedest.

Harjutus aitab tulla välja automatpiloosil kulgemisest ning taasluua ühendus avarama pildi, suurema selguse, tasakaalukuse ja heaoluga. Harjutus aitab koondada õpilaste tähelepanu õppetegevuse juurde, aitab nad välja emotsionaal-mentaalsest virvarrist ja pakub neile võimaluse lühikeseks kosutavaks pausiks.

Harjutus "HETK" - lühikirjeldus

**H** - hingamine (teadvusta hingamist: hinga aeglaselt ja sügavalt sisse ning välja)

**E** - elu märgid (märka elu märke endas: välalusi, liikumisi, sooja- ja külmatunnet kehas)

**T** - toetuspunktid (teadvusta keha kokkupuudet maapinna või tooliga)

**K** - kohalolu (koge kohalolu, mis on sinusse nüüd tekkinud: paremat kontakti iseenda ja ümbritsevaga, selgust, tähelepanelikkust)

### 2. Harjutuse juhendamine

Võta üks hetk selleks, et teadvustada hingamist, hingates sügavalt sisse ja välja.

Võta üks hetk, et tunnetada elu märke endas: värelusi, liikumisi, sooja- ja külmatunnet kehas.

Võta üks hetk, et teadvustada keha toetuspunkte: kokkupuudet maapinna või tooliga.

Võta üks hetk, et kogeda kohalolu: kontakti iseenda ja ümbritsevaga, selgust ja tähelepanelikkust, mis on nüüd sinuga.

Jätkates oma tegevusi hoia üleval soov olla täie tähelepanuga kohal siin ja praegu. Ning tea, et sa võid sellist kohaloluhetke võtta enda jaoks iga kord, kui seda vajad.

### 3. Harjutuse järgne arutelu

- ✓ Uuri, kuidas sa ennast praegu tunned - milline oli selle harjutuse mõju?
- ✓ Mida märkasid harjutust tehes?

Selline eneseväljendus aitab õpilastel õppida enda enesetunnet uurima ja väljendama. Erinevate kogemuste kuulamine heatahtlikus ja aktsepteerivas õhustikus kujundab avatust ja sallivust erisuste suhtes. Õpetaja saab luua keskkonna, kus iga kogemus on väärtuslik ja sobiv, iga harjutamine on õnnestumine ning puuduvad õiged ja valed vastused, mis takistaks avatud eneseotsinguid.

#### Klassiarutelu „Mis on vajadused – millised vajadusi inimestel võiks olla?“

Õpetaja sissejuhatus: Tugev emotsioon tekib, kui on erinevus meie vajaduste/ootuste ning tegeliku olukorra vahel. Oma vajadustest mitte teadlik olemine ja nendega mitte arvestamine tekitab pidevat märkamatu kurnavat stressifooni. Sellest tulenevalt on hea, kui inimene on teadlik oma põhivajadustest ning on neid tutvustanud ka lähedastele – mis on need asjad, tegevused, hoiakud, mida sa enda ümber vajad.

#### Individuaaltöö: „Minu vajadused“

Klassiarutelule järgnevalt koostab igaüks oma põhivajaduste käejälje. Iga õpilane joonistab oma käe kontuuri A4 paberile ning kirjutab iga sõrme peale ühe oma vajadustest (seega saab igaüks panna kirja viis isiklikku vajadust).

Oma kirja pandud vajadusi jagavad omavahel pinginaabrid. Vastates küsimustele: Miks ma just need vajadused välja valisin? Mis on neist viiest mulle kõige olulisemad ja miks?



Tunni lõpetuseks toob õpetaja välja ka selle, et armastus ja positiivne tähelepanu, kui üks baasvajadustest. Küsib klassis ka, et kas keegi märkis need ka oma käele või ehk pidasid neid asju loomulikuks, kui keegi tahab veel lisada, siis võib need peopesale kirjutada.

Test: „Milline on minu armastuse keel?“

Õpetaja jagab õpilastele testid (vt 9.-12. aastaste test [siin](#) ja 13.-19. aastaste test [siin](#)), mille abil saavad nad teadlikumaks, et millist tähelepanu viisi nad sügaval enda sees eelistavad – asjade ostmist, sõnalist kiitus, koos tegutsemist vms.

Kodune ülesanne

Kodune ülesanne: arutada vanematega läbi oma vajadused (mis said kirja vajaduste käele) ja oma testi tulemused (millist tähelepanu viisi nad eelistavad – ka see, kui isiklik arvamus testi tulemustega ei ühti). Vanem teeb kodus koos lapsega oma käejälje, kuhu vanem märgib (lapsega ühise arutelu tulemusel) mil viisil tema oma lapse vajadusi sh tähelepanuvajadust igapäevaselt saab rahuldada / rahuldab nt käivad koos trennis, on ühised hobid, ostab talle riideid, kiidab vms.