



Teineteise kuulamine ja koostöö

See on aktiivtegevustel põhinev kogemuslik tund. Selles tunnis on oluline, et õpetaja teeb ise klassiga kõiki tunni tegevusi kaasa. Arutelusid juhivad hinnanguvabade küsimustega, suunab ning tunnustab. Kõik kogemused ja arvamused on aktsepteeritud. Õpetaja on ruumi hoidja ja heasoovlik suunaja ja huvitunud uurija.

Autor: Lii Kaudne

TUNNI SISSEJUHATUS

Õpetaja tutvustab tunni eesmärki:

Kogeme ise koos tegemist ja harjutame läbi praktiliste tegevuste koostöö tegemise oskust.

Klassiarutelu

- ✓ Mida on vaja koostöö tegemiseks?
- ✓ Kas koostöö on rääkimine või kuulamine? Kuidas leida õige tasakaal?
- ✓ Kuidas käituvad ja milliseid hoiakuid kannavad endas head koostööpartnerid?

Õpetaja kirjutab õpilaste poolt toodud märksõnad tahvlile. Arutelu tulemusel võiks kirja saada muuhulgas ka: üksteise märkamine, aktsepteerimine, kuulamine, julgus oma arvamust avaldada ning lugupidavat suhtumist teise inimese suhtes.

Õpetaja suunav kokkuvõttev kommentaar: Need märksõnad on ka need, mida klassis igaüks peaks tänase tunni vältel iseenda juures jälgima, et ta neid hoiakuid endas kannaks. Tunni lõpus pöördume nende juurde tagasi.

SOOJENDUSHARJUTUSED

Vaikuseminutite kuulamisharjutus

1. Harjutuse eesmärk, häälestumine:

Helidele keskendumise kaudu on lihtne hajevil mõtetest või segavatest emotsioonidest väljuda ja tulla täiel määral käesolevas hetkes toimuva juurde. Seetõttu kasutavad õpetajad seda sageli tunni alguses vahetunni saginast ümber häälestumiseks.

Harjutusega kaasneb enamasti kohe rahunemine ja suurem ärksus. Oma hingamise heli kuulamine harjutuse lõpus toob tähelepanu sissepoole, aidates luua parema kontakti iseendaga ja soodustades eneserefleksiooni (nt enda väärtuspõhimõtete üle).

Kuulamisharjutus on üks laste lemmikharjutus: uute helide lisamise või leidmisega kaasnev uudsusmoment kergendab tähelepanu hoidmist valitud tegevusel. Võime hoida kuulamise

kogemust uudsenä (märgata erinevaid helisid ja pooltoone, märgata detaile ja erinevusi) treenib oskust tähelepanelikumalt kuulata ka teist inimest.

2. Harjutuse tekst:

Leia mugav asend, siruta selga...

Lõdvesta õlad, kael ja nägu...

Sule silmad, kui see sulle sobib...

Häälesta ennast ruumis olevate helide kuulamisele...

Kuula kõiki helisid enda ümber, nii et ükski heli ei läheks kaotsi...

Ja nüüd pane tähele ka vaikust, mis on helide vahel ja taga...

Kui märkad, et oled kuulamise juurest mujale kaldunud, siis pööra oma tähelepanu lihtsalt uuesti helidele...

Nüüd kuula kõige kaugemaid helisid, mida su kõrvad suudavad kinni püüda...

Ja nüüd kuula kõige lähemaid helisid... Proovi kuulda helisid iseenda juures, näiteks oma hingamise häält.

Ava rahulikult oma silmad ja jää veel hetkeks helisid kuulatlema.

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 audioharjutust:

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

Harjutuse järgselt võib anda lastele võimaluse kogetut väljendada, nt küsides

- ✓ 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.

Võrdväarsuse ja aktsepteerimise harjutus „Vajaduste ring“

Seistakse ringis, üks teeb liigutuse, mida ta tunneb, et ta hetkel vajab ning teised teevad seda järelle, nii saavad kõik ringis oma liigutust teha, teiseks toimub liigutuse edasiandmine –

üks teeb liigutuse järgmine püüab seda võimalikult täpselt järgi teha ja nii edasi ja edasi, kuniks ring peal, liigutusele võib lisada ka hääle).

PÕHIHARJUTUSED

Märkamise ja koostöö harjutus grupis

Kõik istuvad ringis. Õpetaja alustab harjutust. Ta loob ühe õpilasega pilkkontakti. Kontrolliks, et mõlemad on seda mõistnud nad noogutavad teineteisele, pilkkontakti säilitades, seejärel tõusevad püsti ja vahetavad kohad. Ülejäänud grupp samal ajal jälgib istudes toimuvat. Õpilane, kes nüüd istub õpetaja eelneval kohal loob pilkkontakti uue inimesega, noogutavad vastamisi ning vahetavad kohad. Nii jätkatakse kuniks kõik on saanud kohad vahetada.

Vajadusel suunad õpetaja õpilasi looma pilkkontakte nende õpilastega, kes ei ole saanud veel kohti vahetada. Kui harjutus tuleb hästi välja, siis võib võimaldada korraga kahel, kolmel paaril vahetusi teha.

Raskem variant antud harjutusest oleks harjutus „Tule“. Taas istuvad kõik ringis, õpetaja alustab pilkkontakti loomist ühe õpilasega, kinnituseks noogutavad vastastikku üksteisele (pilkkontakt säilib). Õpilane ütleb õpetajal „Tule“. Õpetaja hakkab liikuma õpilase suunas (aeglaselt), et asuda pilkkontaktis olnud õpilase kohale. Õpilane ei saa enne oma kohalt lahkuda, kui on loonud pilkkontakti mõne teise õpilasega, nad on kinnituseks noogutanud ning teine õpilane on talle „Tule“ öelnud. Mäng jätkub, kuniks liikumine muutub sujuvaks või uudsuse, õppimise meeleolu püsib. Oluline on taas see, et kõik on saanud kohti vahetada.

Märkamis ja koostöö harjutused grupis ja paarides „Pegeldusharjutused“

Grupipeegeldus

Õpetaja näitab ette liigutusi, mida õpilased matkivad

Õpetaja näitab ette liigutusi, mida õpilased matkivad vastupidi nähtule nt samm ette – samm taga, käed üles – käed alla

Paarides peegeldus

Õpilased on paaris, üks neist on peegel, teine teeb peegli ees liigutusi. Mõne aja pärast vahetavad rollid.

Siis matkivad liigutusi peegelpildis, teevad meelega vigu, teevad ühe liigutuse võrra hiljem.

Lõõgastuse ja eneseväljenduse julguse harjutus „Marionett“

Esmalt kõnnivad kõik nagu marionett, keda hoitakse pingul ja siis justkui lastakse lahti ja nad liiguvad lõdvestunud, isegi natuke kõssis. Täpse liikumise viisi valib iga õpilane ise vastavalt oma seasmisele tunnetusele. Õpetaja juhendab seisundite vahetusi (soovituslikult kolm korda pinges ja kolm lõdvestunult).

Koostöö, kontakti ja aktsepteerimise harjutus: grupis kontaktliikumine ühest punktist teise

Kogu grupp seisab ühes ruumi otsas ja nende ülesanne on leppida kokku punkt, kuhu nad liiguvad. Sealjuures lepivad nad eelnevalt kokku ka koha, kuhu kogu harjutuse vältel on suunatud kõikide grupiliikmete pilk (nt tahvel, lamp, mingi konkreetne ese põrandal vms). Liikumist alustatakse ühiselt, olles kontaktis kahe kaasõpilasega, igal sammul kontakt vahetub (st luuakse kontakt teise õpilasega), silmad on aga suunatud kogu grupil eelnevalt kokkulepitud punkti.

LÕPETAMINE

Aruteluring

Mida õpilased tänasest tunnist õppisid koostöö tegemise kohta?

Mida märkasid enda kohta koostöö protsessis? Kas nad ise käitusid nii, nagu tunni alguses arutelu tulemusena tahvlile kirja sai. Õpetaja ei anna hinnanguid vaid suunab õpilasi täpsustavate küsimustega. Nt miks sa nii arvad, mida teised arvavad, kas seda saaks näha ka teisest vaatenurgast jms.

Tunni lõpetamine

Variant A: Kõik teevad kujutletavast savist grupile kingituse – mida tundub grupile kõige enam vaja minevat.

Variant B: Igaüks kirjutab paberile soovi, mida oma klassile koostöö võtmes soovib, ütleb selle kõval häälel välja ning kleebib oma soovi seinale kokkulepitud kohta. Nii tekib klassi ühine sõnapilv. Seda võib teha koos ka arvutis kasutades programmi www.tagul.com (õpilased ütlevad oma ühe-kahesõnalised soovid ning õpetaja sisestab arvutisse) ning printida klassi seinale või anda igaühele päeviku vahele kleepimiseks.

* * *

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