

## KUIDAS ÕPETAJA SAAB AIDATA?

### PAKU TURVALISUST:

- Õpilast toetab igapäevane rutiin ja selged ootused.
  - Pane päeva- ja/või tunnikava klassiruumi nähtavale kohale.
  - Anna õpilasele ajakava muudatustest varakult teada.
  - Hoia kindlaid ja arusaadavaid reegleid.
  - Leia lapsele klassiruumis sobiv koht.
  - Loo või aita luua koolis sobiv koht rahunemiseks, kuhu õpilane võib kokkulepitud ajaks eemalduda.
- Loo klassis rahulik meeleolu.
- Edasta ja kinnita hoiakut, et õppimine sisaldab eksimist, see käib õppimise juurde.
- Anna positiivset tagasisidet ja tunnusta pingutust.

### MUUDA ÕPPEKORRALDUST:

- Kahanda ajutiselt õppemahtu ja anna:
  - individuaalseid ülesandeid;
  - lisaselgitusi;
  - rohkem aega;
  - võimalusel kirjalikku tagasisidet sooritusele – kui ärevus on suur, siis suuline tagasiside ei pruugi kohale jõuda.
  - võimalus harjutustesti tegemiseks.
- Suulise vastamise asemel paku kirjaliku vastamise võimalust.
- Võimalda kokkuleppel eraldi vastata.
- Väldi ajalimiidiga ülesandeid ja hindelisi töid, need suurendavad ärevust.
- Lisa testi algusesse lõbus või kergem küsimus.
- Aita alustada tööd ja ülesannete lahendamist, et tekitada hakkamasaamise kogemust.
- Koostage koos õpilasega õppimise plaan.

### TEE KOOSTÖÖD:

- Räägi õpilasega ja kuula teda, püüa mõista tema vajadusi, aita vajadusi täita ja ole õpilase jaoks olemas.
- Aita õpilasel teadvustada ülemäärase ärevuse probleemi ning julgusta toimetulekut õppimisel, anna infot edasise abi otsimiseks (nt koolipsühholoog).
- Pea nõu kooli tugispetsialistidega.
- Anna lapsevanemale oma tähelepanekute kohta tagasisidet.
- Innusta huvitegevuses osalemist.



### KOOSTÖÖ KOOLI TUGIMESKONNAGA:

- HEV-koordinaator aitab lapse õppekorraldust kohendada.
  - Sotsiaalpedagoog toetab last õpiplaani täitmisel ja koolis hakkamasaamisel.
  - Koolipsühholoog nõustab last ärevusega toimetulekul.
- Õpilase parimaks toetamiseks teeb tugimeeskond koostööd õpilase, lapsevanema ja õpetajatega.

### Kust saab õpetaja õpilase toetamiseks abi?

Rajaleidja.ee

Koolipsühholoogide infoliin 1226

### Infot, harjutusi ja ideid tundidesse:

Peaasi.ee/arevushaired

Vaikuseminutid.ee/harjutused

## Rajaleidja



HARIDUS- JA NOORTEAMET



# ÄREVA ÕPILASE MÕISTMINE JA TOETAMINE KOO LIS

## Infoleht õpetajale

Keskmiselt kolmel õpilasel klassis võib olla raskusi liigse ärevuse tõttu.

Ärevus on keha ja meele normaalne reaktsioon reaalsele või tajutud ohule. Kui ärevus on tugev, kestab pikalt või hakkab igapäeva-elu segama, **põhjustab see ka õpiraskust**. Ärevus mõjutab tähelepanu ja keskendumist, probleemide lahendamise võimet, infotöötluskiirust ning kaaperdab töömälu.

**Ärevusega ei saa võidelda, vaid saab õppida seda reguleerima ja sellega toime tulema.**

### MIS ON ÜLEMÄÄRASE ÄREVUSE PÕHJUS?

Ülemäärase ärevuse põhjus on aju biokeemilise tasakaalu häirimine. Mõjutatud on hirmutunde ja mälu, mälestuste ja neist tulevate emotsioonidega seotud ajustruktuurid. Üks närvisüsteemi osa on osaliselt üle koormatud, mistõttu reageerib nii, nagu oleks kogu aeg ohtlik olukord. Aju on plastiline ja muutused ajus ei ole püsivad, vaid on teadlike toimetulekuviiside õppimisega ja/või raviga parandatavad. Tuleb arvestada, et vaimse tervise probleemide avaldumist mõjutavad stressirikad elusündmused, nagu traumad, lein ja probleemid koolis, eriti kiusamine.

Õpetaja saab olla õpilase ärevuse märkaja ja toetada teda koolis toimetulekul. Positiivne ja mõistev suhe õpetaja ja õpilase vahel aitab ennetada vaimse tervise probleemide avaldumist või süvenemist.

# KUIDAS ÄRA TUNDA ÜLEMÄÄRA ÄREVAT ÕPILAST?

## TUNDED:

- hirm
- närvilisus, rahutus
- murelikkus
- kergesti ärritumine

## KEHALISED MÄRGID:

- näo punetamine
- higistamine
- värisemine
- võpatamine ehmumise korral
- suukuivus
- hingamisraskused (õhupuuduse tunne)
- iiveldustunne või ebameeldiv tunne kõhus
- lihaspinge

## KÄITUMINE:

- On vaikne ja endassetõmbunud ja/või rahutu (nt raputab või mudib käsi, mingit eset).
- Ei julge proovida uusi asju või on nendega raske kohaneda.
- Ei taha esineda ega vastata teiste kuuldes. Kui peab vastama, siis räägib kiiresti, puterdades ja mõte pole selge. Eelistab otse suhtlemise asemel kirjutada.
- Ei märka olulisi detaile.
- Lükkab tegemisi edasi, kaebusteks näiteks pea- ja kõhuvalud.



- Vastamisel kordab „Ma ei oska“ või „Ma ei tea“, pea on vastamise hetkel „tühi“.
- Vältib ärevust tekitavaid olukordi, näiteks keeldub tulemast aktusele, klassi- ja kooliüritustele, kooli või konkreetsesse ainetundidesse.
- Tahab kaasas kanda kindlaid turvalisi oma esemeid (nt mänguasi, sall, telefon).
- Teeb korduvalt mingeid kindlaid tegevusi enesetunde parandamiseks või ärevuse reguleerimiseks (nt käte pesemine, loendamise, oma tegevuse üle kontrollimine).
- NB! Ärevus ei pruugi käitumises välja paista.

## MÕTLEMINE:

- Pidev muretsemine („Ma jälle vastan valesti ja teised arvavad, et ma olen imelik“).
- Kõrged ootused iseendale („Mul peavad olema kõik viied, muidu olen läbi kukkunud“).
- Negatiivsele keskendumine („Eelmises vahetunnis ei rääkinud minuga mitte keegi, kõik vihkavad mind“).



- Katastroofiline mõtlemine („Kui ma eksin, ei saa kunagi ülikooli“).
- Tajutud saamatus („Ma ei oska nagunii vastata, kui õpetaja peaks mind küsima“).
- Keskendumine pigem probleemidele kui lahendustele („Kuna sain halva hinde, siis on terve aasta rikutud“).

# KUIDAS ÕPETADA ÄREVUSEGA TOIMETULEKUT TERVELE KLASSILE?

Tee tunnis väikeseid vahepalasid, et toetada tähelepanu ümberlülitumist. Näiteks: juhenda õpilasi tunnis vahepeal püsti tõusma ja ringutama.



**Keha on hinge kodu – õpeta keha eest hoolitsemist ja tervist toetavaid eluviise.** Näiteks: tutvusta Maslow' vajaduste püramiidi ja suuna õpilasi oma päevakavasid teadvustama (korrastatud ja piisav uni, liikumine, regulaarne tasakaalustatud toitumine).

**Õpeta hingamisharjutusi, mis aju ja keha rahustavad.** Näiteks: enne kontrolltööd juhenda õpilasi rahulikult hingama: „Hoiä käed kõhul, tunnetä, kas hingamine on sügav (kõht liigub). Hinga rahulikult 3 sekundi jooksul sisse ja 7 sekundi jooksul välja. Korrake.“



**Õpeta lõdvestustehnikaid.** Näiteks: juhenda õpilasi enne vastamist teadlikult lõdvestuma: „Pigista käed tugevasti rusikasse ja hoiä, seejärel raputa“, „Ttõsta õlad kõrvade juurde ja hoiä, seejärel lase alla ja raputa“. Pingutage ja lõdvestage eri lihaskgrupe.

**Välti vältimist – loo õpilasele sammhaaval kogemuse saamise võimalus.** Näiteks: kui õpilane ei ole valmis suuliselt vastama, siis aita tal selleni jõuda temaga kokkuleppel sammhaaval: 1) esilagu kirjalikult, 2) privaatsest õpetajaga, 3) väikeses rühmas ja eduelamuste ning valmisoleku korral 4) klassi ees.

**Õpeta probleemi lahendamise oskusi.** Näiteks: kui ees on keerulisem olukord, rääkige õpilastega läbi, mis sel juhul teha ja mõtelge välja erisuguseid lahendusi. „Mida sa teeksid, kui ...“

**Õpeta põhimõtet „Ära usu kõike, mis sul pähe tuleb. Mõtteid saab valida!“.** Näiteks: tehke ajurünnak kõigest, mis võib juhtuda kontrolltöö ajal, ning pärast analüüsi, mis neist päriselt tõenäoline on. Tehke järeldus, et kõiki mõtteid ei tasu uskuda.

**Õpeta eristama asju, mida saab kontrollida ja mida ei saa.** Arenda õpilases oskust taluda määramatust. Näiteks: kliimasoojenemine on teadlaste sõnul paratamatu. Arutage õpilastega, mida saab teha selle leevendamiseks (keskkonnateadlik käitumine) ning mille pärast muretsemine (maailm saab otsa!) kasu ei too ja toob ainult ärevust. Suunake õpilasi muretsemise asemel tegutsema.