Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile

Merike Kull, Helve Saat,
Evelyn Kiive, Erle Põiklik

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile

Merike Kull, Helve Saat,
Evelyn Kiive, Erle Põiklik

Tallinn 2015

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2015.

Autorid: Merike Kull, Helve Saat, Evelyn Kiive, Erle Põiklik.
Retsensendid: Merit Luik (Tartu Tamme Gümnaasium), Karin Streimann (Tervise Arengu Instituut).
Aktiivtööde piloteerimisel osalenud õpetajad: Aime Porri, Eva Palk, Eve Jürgens, Hele Nööri, Hele Pomerants, Heli Maaslieb, Helju Sarapuu, Jane Pukk, Kadi Peedo, Katrina Tammistu, Kristina Pikas, Kulla Saar, Leelo Lusik, Lii Kaudne, Margit Jäetma, Mart Kimmel, Merike Niitmets, Merike Rahtma, Riina Timberg, Svetlana Keisk, Tiina Tooding, Tiiu Lõhmus, Ülle Säälik.
Uimastiennetuse õpetajaraamatu valmimisse on panustanud Tervise Arengu Instituudist: Tiia Pertel, Margit Kuus, Mariliis Tael, Aljona Kurbatova, Tiiu Härm, Helen Noormets, Liana Varava, Katri Abel-Ollo.

Rahastatud „Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020" valdkonna „Laste ja noorte turvaline ja tervislik areng" vahenditest.

ISBN 978-9949-461-50-9 (trükis)
ISBN 978-9949-461-51-6 (pdf)

Kujundus ja trükk: Atlex AS
Keelekorrektuur: Krista Kivisalu
Illustratsioonid: Piret Tagel

Tasuta jagamiseks.

SISUKORD

Saateks 4
I Noorte uimastitarvitamine Eestis ja teistes Euroopa riikides 5
1.1. Alkoholi tarvitamine 5
1.2. Tubaka suitsetamine 6
1.3. Illegaalsete uimastite tarvitamine 7
II Uimastihariduse programmi põhimõtted 10
2.1. Koolipõhiste uimastihariduse programmide üldised põhimõtted 10
2.2. Koostöö lastevanematega uimastihariduse programmide raames 13
2.3. Õpetajaraamatu uimastihariduse programmi üldjooned ja temaatika 14
III Uimastitarvitamise põhjused 17
3.1. Uimastitarvitamise riski- ja kaitsefaktorid 17
3.2. Riskiperioodid 19
IV Uimastid ja uimastiseotuse astmed 21
4.1. Uimastid 21
4.2. Uimastite toime neurofüsioloogia 22
4.3. Eestis enamlevinud uimastite iseloomustus 24
4.4. Uimastiseotuse astmed 32
V Aktiivtööd 35
I kooliastme aktiivtööd 35
I kooliastme aktiivtööde sisukord 36
Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine 37
Suhtlemine 60
Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek 86
II kooliastme aktiivtööd 104
II kooliastme aktiivtööde sisukord 105
Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine 106
Suhtlemine 137
Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek 163
III kooliastme aktiivtööd 189
III kooliastme aktiivtööde sisukord 190
Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine 191
Suhtlemine 241
Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek 268

SAATEKS

Uimastiennetuse õpetajaraamat on mõeldud abiks põhikooli õpetajatele ning teistele laste ja noortega tegelevatele spetsialistidele, kes käsitlevad uimastiennetusega seotud teemasid. Raamatus keskendutakse riikliku õppekava võimalustele teha ennetustööd ja lähtutakse eelkõige põhikooli inimeseõpetuse ainekavast. Õppematerjalis peetakse silmas ka lõiminguvõimalusi teiste õppeainetega ja õppekava läbivat teemat „Turvalisus ja ohutus". Metoodilise materjali kasutamisel peaks õpetaja arvestama konkreetse klassi õpilaste arengulisi vajadusi ja tunnis üleskerkivaid teemasid.

Neli esimest peatükki sisaldavad teoreetilist materjali õpetajale. Neisse koondatud teadmised aitavad õpetajal ette valmistada uimastite tarvitamisega seonduvate teemade käsitlemist tunnis. See materjal ei ole mõeldud õpilastele esitamiseks ega paljundamiseks. Viies peatükk sisaldab uimastihariduse programmi ja aktiivtöid ehk tunnis läbiviidavate tegevuste kirjeldusi.

I peatükk „Noorte uimastitarvitamine Eestis ja teistes Euroopa riikides" tutvustab uimastitarvitamise hetkeolukorda Eestis ja teistes Euroopa riikides ning võrdleb seda varasemate aastatega.

II peatükk „Uimastihariduse programmide põhimõtted" tutvustab efektiivsete koolipõhiste uimastiennetusprogrammide põhimõtteid ning annab ülevaate õpetajaraamatu teoreetiliseks raamiks olevast uimastihariduse programmist. Peatükis kirjeldatakse ka kooli ja vanemate koostöövõimalusi, et suurendada uimastiennetustöö tõhusust.

III peatükk „Uimastitarvitamise põhjused" tutvustab riskifaktoreid, mis suurendavad regulaarse uimastitarvitamise tõenäosust, ja kaitsefaktoreid, mis vähendavad seda. Kirjeldatud on ka riskiperioode laste ja noorukite arengus.

IV peatükk „Uimastid ja uimastiseotuse astmed" annab lühikese ülevaate uimastite neurofüsioloogilisest toimest. Samuti iseloomustatakse Eestis enamlevinud uimasteid ning kirjeldatakse uimastisõltuvuse kujunemist.

V peatükk „Aktiivtööd" on esitatud kooliastmete kaupa. Esimesena on ära toodud vastava kooliastme uimastihariduse programm, selle järel lühike sissejuhatus teemasse ning siis antud teemaga seotud aktiivtööd. Teemasid on igas kooliastmes 12. Aktiivtööde sisuks on konkreetsed tegevuskavad, mille toel tunde läbi viia. Olenevalt teema käsitlemise põhjalikkusest ja õpilaste aktiivsusest võib aktiivtöö läbiviimiseks kuluda 1–2 tundi. Igas aktiivtöös on kirjas tunnis käsitletav uimastihariduse programmi teema ja alateema, õpitulemused, mida saavutada soovitakse, tunniks vajalikud materjalid, teema käsitlemise vajalikkus õpilastele ning loetelu tegevustest, mida tunnis teha. Eraldi on välja toodud põhisõnum, mida selles tunnis õpilastele rõhutada ja mis on antud teema juures kõige olulisem. Kirjeldatud on ka lõiminguvõimalusi teiste õppeainetega ning lisatud paljundamiseks mõeldud töölehed õpilastele.

Materjali on testinud inimeseõpetuse õpetajad ning nende ettepanekute järgi on õpetajaraamatut täiendatud.

Head õpetajaraamatu kasutamist!

Autorid

I NOORTE UIMASTITARVITAMINE EESTIS JA TEISTES EUROOPA RIIKIDES

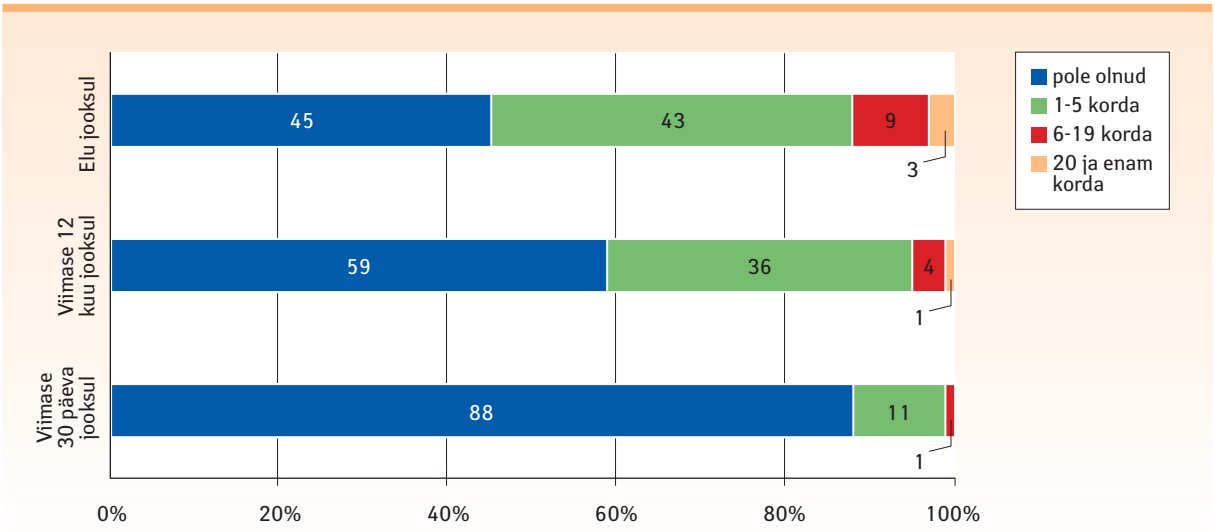
Noorte uimastitarvitamist on Eestis uuritud korduvalt. Uuringutest ulatuslikem on 15–16aastaste koolinoorte „Euroopa kooliõpilaste alkoholi ja narkootikumide kasutamise küsitlusuuring" ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*). Seda on Eestis korraldatud viiel korral – aastatel 1995, 1999, 2003, 2007 ja 2011 (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012). ESPAD käsitleb nii uimastite tarvitamist kui ka sellega seonduvaid tegureid. Kuna uuringut tehakse üleeuroopaliselt, on kättesaadavad võrdlusandmed ka teiste riikidega (Hibell jt 2012).

Eesti kooliõpilased proovivad uimasteid küllaltki vara – nii suitsetamise kui ka alkoholi pruukimisega on kolmandik Eesti õpilastest alustanud enne 12. eluaastat (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012). Järgnevalt käsitletakse kooliõpilaste uimastikasutust erinevate ainete lõikes.

1.1. Alkoholi tarvitamine

2011. aasta uuringu tulemused näitavad, et 15–16aastaste õpilaste enamus (95%) on vähemalt kord elus pruukinud alkoholi. Viimase kuu jooksul on alkoholi tarvitanuid 59%, samas purjus pole enamik õpilasi (88%) viimase kuu jooksul olnud.

Üle-eestiline, 11–15aastaste õpilaste seas tehtav uuring "Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine" näitab, et viimasel, 2009/2010. aastal on mõnevõrra vähenenud kaks ja enam korda purjus olnud õpilaste osakaal – 2001/2002. aastal oli neid 23,5%, aastal 2005/2006 vastavalt 26% ja 2009/2010. aastal 21% (Aasvee ja Minossenko 2011). Samuti on ESPADi viimase uuringuaasta andmetel vähenenud nii elu jooksul kui viimase 30 päeva jooksul purjus olnud õpilaste osakaal võrreldes varasema uuringuga. Hoolimata mõningasest vähenemistendentsist on kooliõpilaste alkoholitarvitamine siiski murettekitavalt kõrge. Alkohol on kõigi uimastite tarvitamise lõikes kõige suuremaks probleemiks.

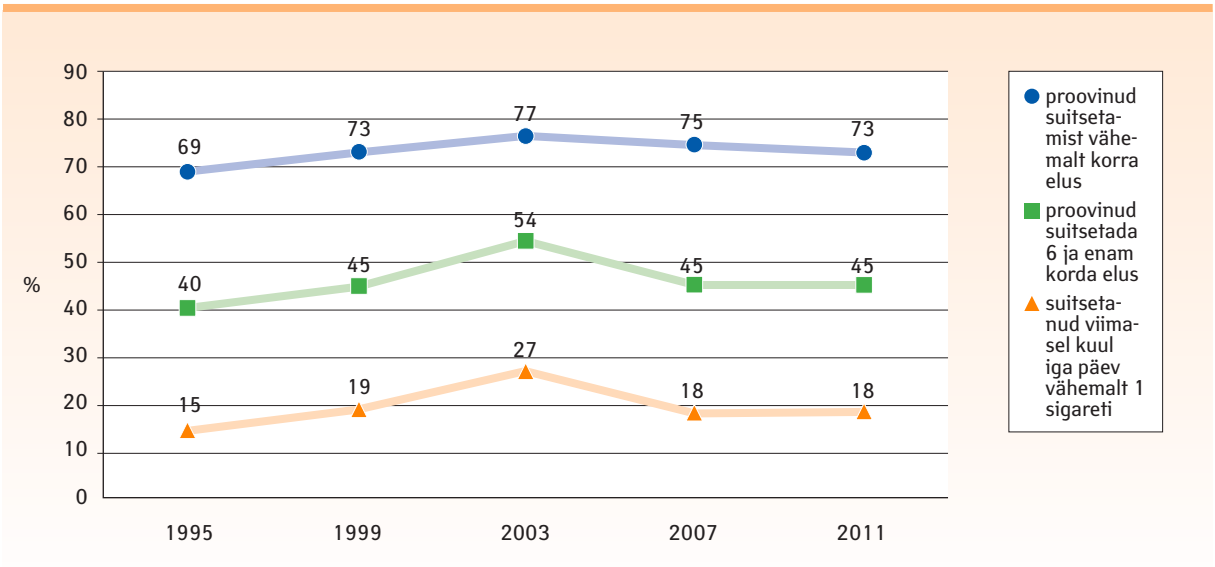


Joonis 1. Purjus olemise sagedus 15–16aastaste Eesti kooliõpilaste hulgas (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

Teiste Euroopa riikide võrdlusest selgub, et viimase kuu jooksul alkoholi tarvitanud õpilaste osakaal (Eestis 59%) oli kõige madalam Islandil – 17% – ja kõige kõrgem Tšehhis – 79%. Naaberriikides Lätis oli see 65%, Soomes 48%, Rootsis 38% ja Norras 35%. Viimase kuu jooksul purjus olnud õpilaste osakaalu (Eestis 12%) madalaimad näitajad Euroopa riikidest olid Albaanias (6%) ja Islandil (7%), kõige kõrgemad Taanis (37%), Hispaanias (32%) ja Suurbritannias (32%). Naaberriikides Lätis oli see 18%, Soomes 21%, Rootsis 14% ja Norras 14% (Hibell jt 2012).

1.2. Tubaka suitsetamine

Võrreldes 2003. aastaga on Eesti õpilaste seas vähenenud nii suitsetamisega katsetajate kui regulaarsete suitsetajate arv. Küsitletud õpilaste enamus, 82%, ei kuulu regulaarsete suitsetajate hulka, vt joonis 2.



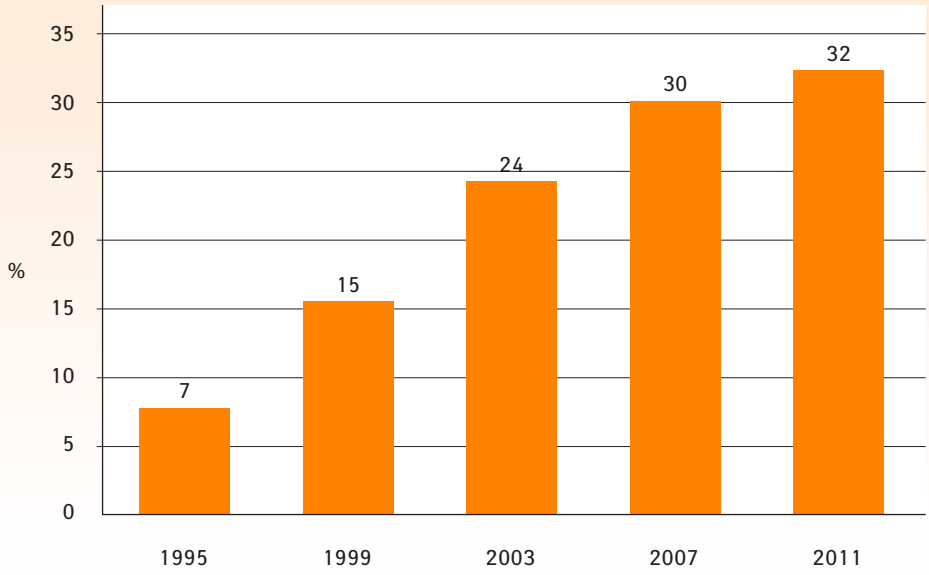
Joonis 2. Suitsetamist proovinud ja regulaarsete suitsetajate osakaal 15–16aastaste õpilaste hulgas (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

Sama suundumust kinnitab "Kooliõpilaste tervisekäitumise uuring". Kolme uuringuaasta võrdluses (2001/2002, 2005/2006 ja 2009/2010) oli ka selle järgi enim mittesuitsetavaid 11–15aastasi õpilasi just viimasel uuringuaastal (vastavalt 82%, 84% ja 87%).

Tubakasuitsetamise vähenemise trendi Euroopa riikide noorte seas oli ESPADi võrdlusuuringu põhjal märgata perioodil 2003–2007. See on jätkunud aastal 2011 peamiselt Põhjamaades (Norra, Island) (Hibell jt 2012).

1.3. Illegaalsete uimastite tarvitamine

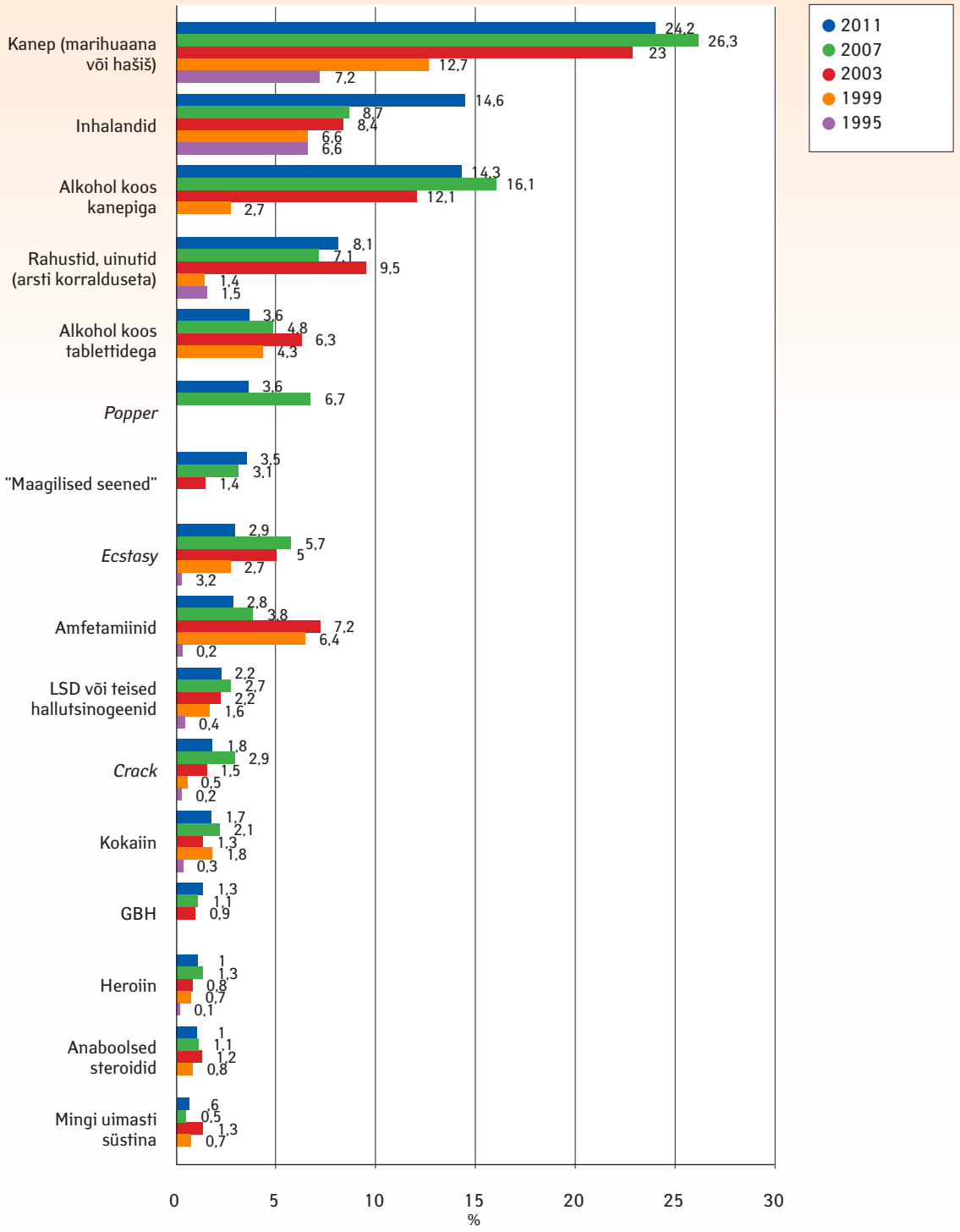
Illegaalset uimastit proovinud õpilaste arv on aastate jooksul kasvanud (Aasvee ja Minossenko 2011; Trummal jt 2011, Uimastite tarvitamine koolinoorte seas, 2012). Näiteks ESPADi andmetel oli 1995. aastal selliseid õpilasi 7%, kuid 2011. aastal juba 32% (antud näitajas kajastub ka inhalantide ja rahustite tarvitamine meditsiinilise põhjuseta), vt joonis 3 (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).



Joonis 3. Mingit illegaalset uimastit tarvitanud 15–16aastaste õpilaste osakaal (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

Kõige enam levinud narkootikum eesti õpilaste hulgas on kanep, vt joonis 4. 2011. aasta andmetele tuginedes oli seda vähemalt korra tarvitanud 24% õpilastest. Võrreldes seda näitajat 2007. aasta andmetega (27%), selgub siiski, et kanepi tarvitamine on pisut vähenenud.

Teistest uimastitest on Eesti 15–16aastaste õpilaste seas levinud ilma arsti korralduseta tarvitatavad rahustid või uinutid, mida oli tarvitatud 8% õpilastest. Inhalante oli tarvitanud elu jooksul 15% küsitletutest. Ilmneb erinevus illegaalsete ainete tarvitamises koolide õppekeele järgi. Illegaalsete narkootikumidega olid 2011. aastal kõige sagedamini eksperimenteerinud 15–16aastased vene õppekeelega koolides õppivad poisid (43% neist oli elu jooksul proovinud narkootilisi aineid). Kõige vähem (26%) olid narkootilisi aineid proovinud eestikeelsetes koolides haridust omandavad tüdrukud (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).



Joonis 4. Erinevate illegaalsete uimastite tarvitamise osakaal (Uimastite tarvitamine koolinoorte seas 2012).

Euroopa kontekstis on noorte illegaalsete ainete tarbimises suured riikidevahelised erinevused. Võrdlusandmed näitavad, et elu jooksul on illegaalseid aineid proovinud kõige enam Tšehhi noored (43%), kõige vähem aga Norra noored (5%). Naaberriikidest on Läti näitajad 27%, Soomel 11% ja Rootsil 9%. Eesti vastav näitaja oli 26% (rahvusvahelises võrdluses ei kajastu inhalantide ja rahustite tarvitamine) (Hibell jt 2012).

Noorte uimastite tarvitamist kirjeldavad andmed on kättesaadavad eelnimetatud uuringute raportites ning pidevalt uuendatavas Tervise Arengu Instituudi lehel terviseinfo.ee rubriigis uimastiennetus (http://www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele/statistika).

Kasutatud kirjandus

1. Aasvee, K, Minossenko, A 2001. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2009/2010. õppeaasta. Tallinn, Tervise Arengu Instituut; http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/estonia_annex2_estonian_students_behavior_2010_2011.pdf.
2. Hibell, B, Guttormsson, U, Ahlström, S, Balakireva, O, Bjarnason, T, Kokkevi, A, Kraus, L 2012. The 2011 ESPAD Report Substance Use Among Students in 36 European Countries. The Swedish Council for Information on Alcohol and other Drugs; http://www.can.se/PageFiles/2619/The_2011_ESPAD_Report_FULL.pdf?epslanguage=sv.
3. Trummal, A, Gluškova, N, Murd, M 2011. HIVi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tallinn, Tervise Arengu Instituut; https://intra.tai.ee/images/prints/documents/132091865563_HIV_i_temaatikaga_seotud_teadmised_hoiakud_ja_kaitumine_eesti_noorte_hulgas_EST_RUS.pdf.
4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut; https://intra.tai.ee/images/prints/documents/133846612537_Uimastite%20tarvitamine%20koolinoorte%20seas_raport.pdf.

II UIMASTIHARIDUSE PROGRAMMI PÕHIMÕTTED

Koolis toimub uimastiennetustegevus mitmel tasandil. Nende hulka kuuluvad näiteks kooli kodukord, mis keelab koolis alkoholi, tubakatoodete ja illegaalsete uimastite tarvitamise ja omamise; õpetajate teadmiste ja oskuste arendamine, et nad saaksid uimastitemaatikaga tegelda; uimastitega seotud juhtumite käsitlemine ja uimastikasutuse ennetamisele suunatud temaatika kooli õppekavas. Kooli uimastiennetuse põhimõtteid on põhjalikult käsitlenud Tervise Arengu Instituut oma juhendmaterjalis „Soovitused uimastiennetuseks ja uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks koolis", mis on kättesaadav veebilehel www.terviseinfo.ee/uimastiennetus-koolidele.

Käesolev õpetajaraamat keskendub riikliku õppekava võimalustele uimastiennetuse läbiviimisel, lähtudes eelkõige põhikooli inimeseõpetuse ainekavast, kuid silmas pidades ka lõimimisvõimalusi ning õppekava läbivat teemat „Turvalisus ja ohutus".

2.1. Koolipõhiste uimastihariduse programmide üldised põhimõtted

Aastakümneid on otsitud vastust küsimusele, mis aitaks noortel hoiduda alkoholist, tubakast jt uimastitest. Samas on teada tõsiasi, et kokkupuude nendega on olnud vähemal või suuremal määral osa noortekultuurist. On tehtud hulk uuringuid, mis otsivad vastust küsimusele, **kuidas vähendada või edasi lükata võimalikku uimastite tarvitamist noorte hulgas**.

Varasemad uimastiennetusprogrammid 1970–80ndail rõhutasid peamiselt õpilastele suunatud teadmiste osatähtsust. Kirjeldati uimasteid, nende mõju, hinda ja valmistamist, kasutati hirmutamistaktikat. Selliste programmide hindamine aga näitas, et vaid teadmiste edastamine ja uimastitega hirmutamine ei vähenda õpilaste uimastitarvitamist. Uimastite tarvitamise põhjused on erinevad ning seetõttu pole need osutunud tõhusaks meetodiks.

Kaasaegsed teaduspõhised uimastiennetamise programmid, mis lähtuvad eelkõige laste arengulistest vajadustest, on laiapõhjalised ning arvestavad sotsiaalset mõju. Lähtutakse põhimõttest, et **uimastite tarvitamine pole iseseisev protsess, vaid seda mõjutab oluliselt ümbritsev keskkond, näiteks eakaaslased ja meedia, ning inimese igapäevane toimetulek sellega.** Seetõttu tuleb õpetada lastele selliseid teadmisi, oskusi ja hoiakuid, mis võimaldavad teha informeeritud otsuseid ja tulla toime võimaliku survega uimasteid tarvitada.

Euroopa narkootikumide ja narkomaania seirekeskuse (EMCDDA) seisukohtade järgi peaks kooli uimastiharidus lähtuma järgnevast: fikseeritud uimastiennetuse õppekava, selle järgi regulaarselt läbi viidud tunnid, määratletud õpitulemused igas õppetunnis ning õppesisu toetavad õppematerjalid. Uimastiennetuse programmide tõhusus on seotud programmi sisu, õpetamise metoodika, tundide arvu ja õpetaja ettevalmistusega. Samas pole võimalik nimetada ühtegi programmi, mis 100%-liselt garanteeriks uimastitest hoidumise. Pigem võib välja tuua mõningaid elemente, mille arvestamine on aidanud uimastitarvitamist vähendada või edasi lükata.

Järgnevalt tõhusate koolipõhiste uimastiennetusprogrammide peamised põhimõtted.

- Programm peab olema laiapõhjaline, st selles ei keskenduta ainult uimastitega seotud teadmistele, vaid ka nende tarvitamist mõjutavatele riski- ja kaitseteguritele.
- Programm peab arvestama sotsiaalse mõju mudeliga, st suurendama õpilaste arusaamist neist sotsiaalsetest teguritest, mis mõjutavad nende otsuseid: oskus hinnata kriitiliselt meediasõnumeid, oskus märgata eakaaslaste ja täiskasvanute mõju ning oskus vajadusel vastu seista survele.
- Programmis õpetatakse sotsiaalseid toimetulekuoskusi, mis aitavad õpilastel hakkama saada igapäevaeluga (sealhulgas suhtlemis-, enesejuhtimis-, otsuste langetamise oskust jt).
- Programmis kujundatakse õpilaste hoiakuid.
- Programmi on kaasatud lapsevanemad.

Selle õpetajaraamatu teoreetiliseks raamistikuks on eelnimetatud põhimõtted nii programmi eesmärkide, sisu kui ülesehituse osas ja need tuginevad kolmele tõenduspõhisele programmile: *UNPLUGGED, LifeSkills Training* ja *Skills for Health*. Nende programmide rakendamine on andnud positiivseid tulemusi õpilaste uimastitarvitamise vähendamises või edasilükkamises. Järgnevalt on toodud nende programmide lühikirjeldused.

II uimastihariduse programmi põhimõtted

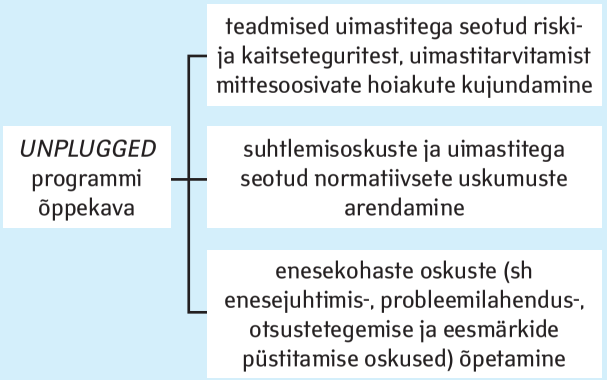
Euroopa riikide uimastisõltuvuse ennetusprogramm *UNPLUGGED* (http://www.eudap.net)

UNPLUGGED on programm, mille sihtrühmaks on 12–14aastased õpilased ja nende vanemad ning see põhineb sotsiaalsete toimetulekuoskuste ja sotsiaalse mõju märkamise õpetamisel.

Programmi eesmärgid on:

- õpilaste suurenenud teadlikkus nende tervisealaseid valikuid mõjutavatest sotsiaalsetest teguritest;
- õpilaste paranenud tervisealased ja uimastite tarvitamisega seotud teadmised, oskused ja hoiakud;
- õpilaste uimastite tarvitamise edasilükkamine hilisemale eale;
- tubakatoodete, alkoholi ja kanepitoodete tarvitamise vähenemine ja uimastite tulevase kuritarvitamise tõenäosuse vähenemine.

Programm sisaldab 12 õppetundi, mille õpetajad viivad läbi sagedusega üks tund nädalas. Programmi õppekava jaguneb kolmeks, vt joonis.



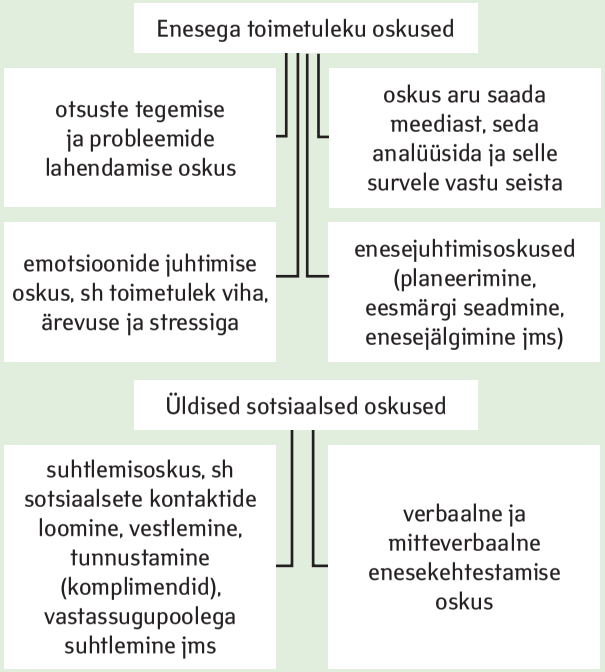
Vanemaid kaasatakse paaritunnise kohtumise jooksul, kus keskendutakse järgnevatele teemadele: kuidas paremini mõista murdeealist, murdeealise kasvatamine kui koos kasvamine ja arenemine, head suhted lapsega tähendavad ka piiride ja reeglite kehtestamist.

Ameerika Ühendriikides välja töötatud ja ulatuslikult testitud programm *LifeSkills Training* (LST) (Botvin ja Kantor 2000)

LST programmis arendatakse kolme komponenti:

- õpilaste uimastitega seotud teadmisi, hoiakuid ja norme;
- oskusi, mis aitavad vastu seista sotsiaalsele survele uimasteid tarvitada;
- õpilaste enesega toimetuleku ja üldisi sotsiaalseid oskusi.

Nende oskuste olemasolu aitab kaasa üldise sotsiaalse kompetentsuse paranemisele. See aitab vähendada õpilaste vastuvõtlikkust uimastite tarvitamist soodustavatele sotsiaalsetele mõjutustele ning võib vähendada motivatsiooni suitsetada ja tarvitada alkoholi või illegaalseid uimasteid. Õpetatavad enesega toimetuleku ja üldised sotsiaalsed oskused jagunevad selle programmi järgi alaoskusteks, vt joonis.



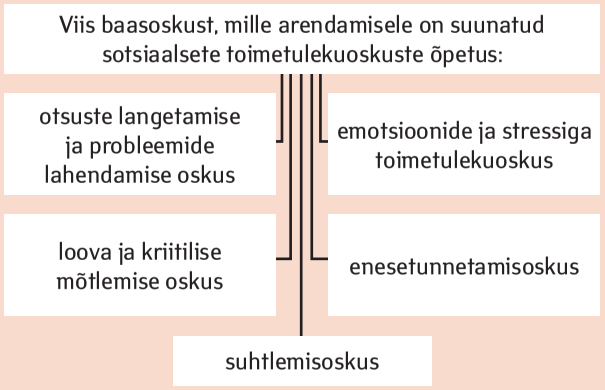
Maailma Terviseorganisatsiooni oskustepõhine tervisekasvatuse programm *Skills for Health* (WHO 2003)

Oskustepõhine tervisekasvatus põhineb lähenemisel, et tervisliku eluviisi loomine ja säilitamine saab toimuda läbi teadmiste, hoiakute ja oskuste arendamise. Nende omandamine peaks toimuma läbi erinevate õpikogemuste, rõhuga kaasavatel õppemeetoditel. Sotsiaalseid toimetulekuoskusi defineeritakse selles programmis kui inimese kohanemisvõimet ja edukat toimetulekut igapäevaelu nõudmiste ja väljakutsetega.

Sotsiaalsed toimetulekuoskused WHO käsitluses on psühho-sotsiaalne pädevus ja interpersonaalsed oskused, mis aitavad:

- teha informeeritud otsuseid ja lahendada probleeme;
- mõelda kriitiliselt ja loovalt;
- suhelda efektiivselt;
- luua terveid suhteid;
- mõista teisi ning juhtida oma elu tervislikul ja rahuldust pakkuval viisil.

Need oskused on suunatud isiklike valikute ja tegevuste toetamiseks, kuid ka suhetele teistega ning ümbritseva keskkonna positiivsele muutmisele. Sotsiaalsed oskused on õpitavad ja arendatavad ning aitavad inimesel igapäevaelus toime tulla.



2.2. Koostöö lastevanematega uimastihariduse programmide raames

Uimastiennetuse eesmärgiks on toetada laste ja noorte arengut ja toimetulekut igapäevaelus. Seda tehakse koos uimastialaste teadmiste andmise, sotsiaalsete oskuste õpetamise ja uimastite tarvitamise vastase hoiaku kujundamise. Peale koolis tehtavate uimastiennetustundide on hea informeerida teemadest ja õpitulemustest ka lapsevanemaid. Nii saab luua ühise platvormi kooli ja lastevanemate seisukohtadele ja toetada laste arengut koostöös. **Ennetustegevus on tõhusam, kui vanemad ja kool jagavad ühiseid põhimõtteid laste arengu toetamisel**, näiteks selles, kuidas piire seada, toetust pakkuda, positiivset enesehinnangut kujundada ja suhtuda alaealiste uimastitarvitamisse. Kool saab pakkuda lastevanematele vastava sisuga loenguid ja arutelusid ning suunata lastevanemaid tutvuma veebilehega www.tarkvanem.ee, mis annab vanematele nõu, kuidas ennetada laste alkoholi ja teiste uimastite proovimist. Järgnevalt on toodud näited kahest lastevanematele suunatud uimastiennetusprogrammist Euroopa koolides.

EFEKT-programm (Koutakis jt 2008) on välja töötatud Rootsis ning kohandatud Eesti koolidele. Selle eesmärgiks on vähendada ja edasi lükata alaealiste alkoholi tarvitamist vanemate poolt selgelt väljendatud ja kehtestatud uimastite tarvitamist taunivate reeglitega. Programmi vältel selgitatakse vanematele, et lastele kodus alkoholi pakkudes ei õpeta nad lapsi "vastutustundlikult" alkoholi tarvitama, vaid see suurendab tõenäosust tarvitada alkoholi ka väljaspool kodu. Programmis rõhutatakse koostööd lapsevanemate vahel. Klassi või sõpruskonna lapsevanemad võiksid sõlmida omavahel kokkuleppeid ja töötada välja ühised reeglid alkoholi mittekasutamise ja pidude toimumise kellaaegade kohta. Samuti pakub programm vanematele tuge, õpetades oskusi, kuidas suhelda oma murdeealiste lastega. Tervise Arengu Instituut alustas selle programmi testimist 2012/2013. õppeaastast 34 Eesti kooli viiendate klasside õpilaste ja vanemate seas. Täpsem info selle kohta on kättesaadav leheküljel www.terviseinfo.ee rubriigis „Tervise edendamine koolis" koostööprojektide all.

Juba eelnevalt kirjeldatud *UNPLUGGED*-programm (http://www.eudap.net) on suunatud 12–14aastastele õpilastele ning sisaldab ka vanemaharidust. Vanemahariduse programm keskendub järgnevatele teemadele:

- lapsevanemate oskused, mis tugevdavad peresuhteid ja aitavad kaasa vanemate võimekusele luua peres ühtekuuluvustunnet, väljendada hoolivust, kehtestada piire ja tulla toime konfliktidega;
- lapsevanemate uimastitega seotud teadmised ning oskused, mis aitavad neil lapsega suheldes kujundada uimastialaseid hoiakuid ja käitumismudeleid;
- lastevanemate oskused, mis toetavad nende enesetõhusust lapsega suheldes.

Järgneval joonisel 5 on toodud teemad, mis on vanemahariduse sisuks erinevate Euroopa riikide koolide programmides. Need teemad võiksid olla toeks ka Eesti lastevanematele.

I kooliaste

Lapse füüsiline, vaimne ja sotsiaalne areng ja selle toetamine. Lapsevanema kasvatusstiilid. Lapse positiivse enesehinnangu toetamine. Reeglid ja piirid lapsega suheldes. Peresuhete tugevdamine.

II kooliaste

Lapse areng murdeeas. Lapsevanema kasvatusstiilid. Murdeealise positiivse enesehinnangu toetamine. Reeglid ja piirid lapsega suheldes. Peresuhete tugevdamine. Uimastitetarvitamise kaitse- ja riskitegurid. Uimastite tarvitamine murdeealiste hulgas.

III kooliaste

Toimetulek muutustega pereliikmete rollides murdeealise peredes. Suhtlemine murdeealisega. Reeglid ja piirid murdeealise lapsega suhetes (uimastite tarvitamine, pidudel ja väljas viibimine). Murdeealise positiivse enesehinnangu toetamine. Konfliktidega toimetulek. Peresuhete tugevdamine. Uimastite tarvitamine murdeealiste hulgas, uimastitetarvitamise kaitse- ja riskitegurid.

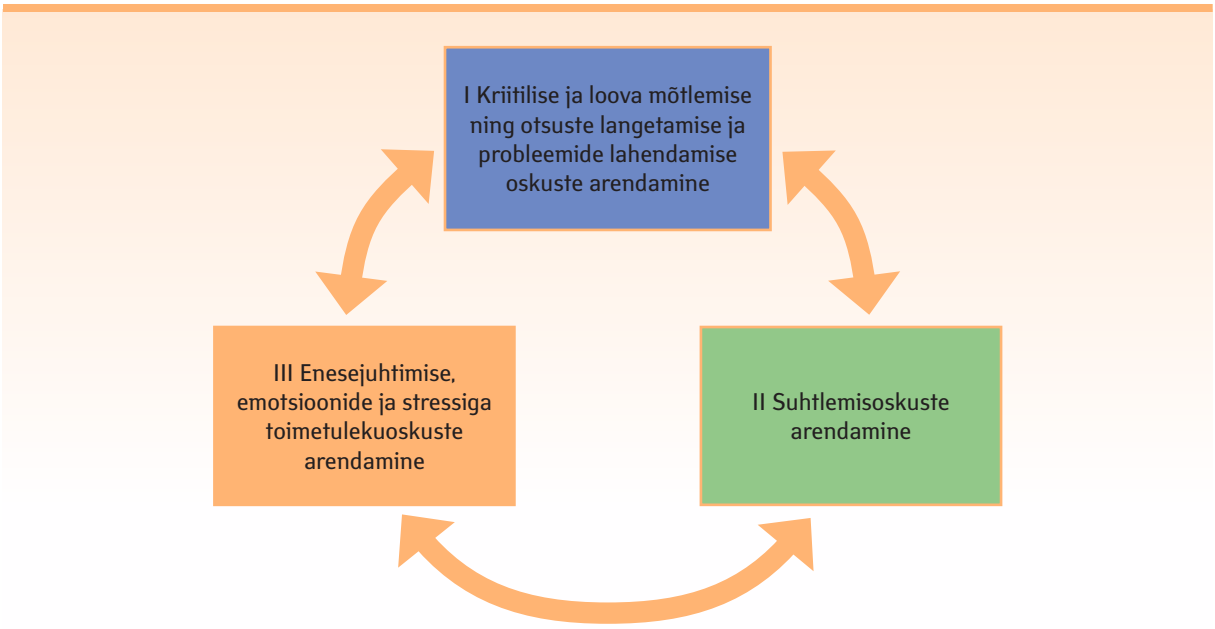
Joonis 5. Näited lastevanematele suunatud teemadest koolide uimastiennetusprogrammides eri kooliastmete lõikes.

Peale loengute ja arutelude võib koostöö lapsevanematega toimuda ka sel moel, et lapsevanemaid informeeritakse uimastiennetustundide läbiviimisest, nende sisust ja eesmärkidest. Samuti oleks otstarbekas tutvustada kooli teisi uimastiennetusalaseid tegevusi ja nende eesmärke.

2.3. Õpetajaraamatu uimastihariduse programmi üldjooned ja temaatika

Õpetajaraamatu uimastihariduse programmi sisu ja eesmärgid on kooskõlas põhikooli riikliku õppekavaga, sh inimeseõpetuse ainekavaga. Sel moel on võimalik programmi reaalselt ellu viia riikliku õppekava raames ning lõimida inimeseõpetuse teemasid ka teiste ainevaldkondadega.

Järgnevalt on toodud programmi teemade raamistik, mis on jaotatud kolme suurde moodulisse, mis üksteist toetavad ja täiendavad.



Joonis 6. Programmi teemade raamistik.

I moodul: kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine

Loova ja kriitilise mõtlemise oskus võimaldab analüüsida informatsiooni ja kogemusi objektiivselt. Kriitiline mõtlemine aitab mõista ja hinnata meie hoiakuid ja käitumist mõjutavad tegureid, näiteks eakaaslaste survet, meediat, isiklikke väärtushinnanguid. Loov mõtlemine aitab genereerida uusi ideid, hinnata situatsioone ja infot erinevatest aspektidest. Läbimõeldud seisukohtadele jõudmine aitab õpilastel orienteeruda ebakindlates olukordades ja toime tulla muutustega.

Otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus aitab teha noortel oma elu puudutavaid otsuseid, näha otsustamisel võimalikke alternatiive ja hinnata otsuste mõju. Oskus kaitsta oma seisukohta ja võime probleemide lahendamisel iseseisvaid otsuseid teha on väga oluline just noorukieas, kus tuleb tihti eakaaslaste survega silmitsi seista. Eakaaslaste tunnustuse võitmise vajadus on siis suurem kui kunagi varem.

II moodul: suhtlemine

Suhtlemisoskus on oluline nii koolis, tööl kui ka pere ja sõprade ringis. See tähendab kuulamisoskust, mõtete ja tunnete väljendamise oskust, konfliktidega hakkamasaamise ning koostööoskust, samuti oskust küsida vajadusel abi. Suhtlemisoskus aitab luua, säilitada ja vajadusel ka lõpetada sõprussuhteid, mis mõjutavad noorte heaolu.

III moodul: enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek

Enesejuhtimisoskus on tihedalt seotud eneseteadlikkusega ja suhtumisega endasse. Milline on minu iseloom, mis on tugevused ja nõrkused, mis mulle meeldib, mis mitte, kus on piirid ja milline on mu enesehinnang? Liiga kõrge või madal enesehinnang muutub uimastite tarvitamise ja kuritarvitamise riskifaktoriks. Madal enesehinnang võib kujuneda pideva rahulolematuse ja stressi allikaks, liialt kõrge enesehinnang võib aga põhjustada enese ülehindamist ja riskide võtmist. Adekvaatne enesehinnang võimaldab teha õigeid otsuseid, tunnetada teiste aktsepteerimist ja mõista kaasinimeste tundeid.

Emotsioonide ja stressiga toimetuleku oskus aitab mõista, mis on pingete allikaks, kuidas stress mõjutab heaolu, aitab vältida ülemääraseid sisemisi pingeid ja neist kasvavate probleemide kuhjumist. Samuti aitab see oskus mõista enda ja teiste tundeid, seda, kuidas tunded võivad meie käitumist mõjutada, ning oskust tulla toime tugevate tunnetega nagu viha või ärevus. Inimestel, kes varjavad oma emotsioone või ei suuda neid juhtida, on suurem oht uimasteid kuritarvitada.

Iga teemamooduli all on alateemad, mida käsitletakse läbivalt kõigis kooliastmetes.

Tabel 1. Arendatavad teadmised, oskused ja hoiakud

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Otsuste langetamine	Efektiivne suhtlemine	Eneseteadlikkus
Meedia mõju	Kehtestav käitumine	Enesejuhtimine
Uimastite tarvitamine: põhjused ja mõjud	Konflikti lahendamine	Stressi ja ärevusega toimetulek
Normatiivsed uskumused	Suhete loomine, lähisuhted	Viha ja agressiivsus, toimetulek vihaga

Käesoleva õpetajaraamatu iga kooliastme ees on toodud kõik vastavas etapis käsitletavate teemade ja neile vastavate aktiivtööde nimetused. Aktiivtöödes läbiviidava õppetegevuse taotletavad õpitulemused on esitatud tööde sissejuhatuses.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J, Kantor, L,W. 2000. Preventing alcohol and tobacco use trough life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250–257.
2. Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCDDA). http://www.emcdda.europa.eu/html.cfm/index1578EN.html#school.
3. Faggiano, F, Vigna-Taglianti, F D, Versino, E, Zambon, A, Borraccino, A, Lemma, P 2005. School-based prevention for illicit drugs' use. The Cochrane Database of Systematic Reviews Issue 2. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub2.
4. Faggiano, F, Galanti, M R, Bohrn, K et al 2008. The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: EU-Dap cluster randomised controlled trial. Preventive Medicine 47/5, lk 537–543. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743508003435.
5. Gandhi, A G, Murphy-Graham, E, Petrosino, A, Chrismer, S S, Weiss, C H 2007. The Devil is in the Details. Examining the evidence for „proven" school-based drug abuse prevention programs. Evaluation Review 31, lk 43–74.
6. Koutakis, N, Stattin, H, Kerr, M 2008. Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro Prevention Program. *Addiction, 103*, lk 1629–1637.
7. Sharon, F M, Fagan, A A Argamaso, S 2008. Implementing the LifeSkills Training drug prevention program: factors related to implementation fidelity. Implementation Science 3, 5.
8. Soole, D W, Mazerolle, L, Rombouts, S 2008. School-based drug prevention programs: A review of what works. Australian and New Zealand Journal of Criminology 41, lk 259–286.
9. Tobler, N S, Roona, M R, Ochshorn, P, Marshall, D G, Streke, A V, Stackpole, K M 2000. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. The Journal of Primary Prevention 20, lk 275–336.
10. UNPLUGGED programmi koduleht http://www.eudap.net.
11. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

III UIMASTITARVITAMISE PÕHJUSED

Miks noored uimasteid tarvitavad? See on küsimus, millele tuleb uimastiennetuses alati mõelda, kuid millele üheselt vastata ei saa. Uimastite tarvitamise taga peitub erinevate geneetiliste eelduste, käitumismudelite ja -motiivide ning sotsiaalsete ja psüühiliste tegurite koosmõju.

Aastakümnete jooksul korraldatud uuringud on püüdnud välja selgitada, miks ja kuidas uimastitarvitamine alguse saab ning kuidas edasi areneb. On leitud, et esmakordselt proovitakse uimasteid tavaliselt 12–14aastaselt. Samas võib selles vanuses nooruk olla juba regulaarne uimastitarvitaja, seega on ta alustanud juba varasemas eas (NIDA 2003). Alustatakse tavaliselt alkoholist ja tubakast. Nooruki jaoks on uimastite proovimine seotud täiskasvanute maailma kuuluvate käitumismudelite katsetamisega, uudishimu ja iseseisvumissoovi rahuldamisega ja naudingu otsimisega (Tacke 2008). Mõjutada võib ka soov saavutada eakaaslaste hulgas suuremat aktsepteeritavust.

3.1. Uimastitarvitamise riski- ja kaitsefaktorid

Faktoreid, mis suurendavad regulaarse uimastitarvitamise tõenäosust, nimetatakse **riskifaktoriteks.** Faktoreid, mis uimastitarvitamise tõenäosust vähendavad, nimetatakse vastukaaluna aga **kaitsefaktoriteks**. Teoreetiliselt jagunevad nii riski- kui kaitsefaktorid dünaamilisteks (näiteks kodune sotsiaal-majanduslik olukord) ja staatilisteks (näiteks geneetilised faktorid).

Igapäevaelus toimivad erinevate riskifaktorite kombinatsioonid. Mida rohkem riskifaktoreid omavahel haakub, seda tõenäolisemaks muutub indiviidi uimastitarvitamine. Samas suudavad kaitsefaktorid riskifaktorite mõju leevendada ja seega uimastitarvitamise tõenäosust vähendada.

NB! Riskifaktorid ei tööta iseeneslikult, need ainult suurendavad regulaarse uimastitarvitamise tõenäosust.

Kuigi riski- ja kaitsefaktorid toimivad kõikide inimeste puhul, on neil siiski erinev mõju, olenedes isiku vanusest, soost, rahvusest, kultuuritaustast ja kasvukeskkonnast. Näiteks kui lapseeas on olulisimaks riski- ja kaitsefaktoriks perekonna mõju, siis murdeeas kasvab suurimaks riskifaktoriks nooruki lävimine eakaaslastega, kes tarvitavad uimasteid.

Järgnevalt on valdkondade kaupa ära toodud olulisemad riski- ja kaitsefaktorid, mis kas soodustavad või aitavad ära hoida laste ja noorukite regulaarset uimastitarvitamist ehk kuritarvitamist.

Riskifaktorid	Kaitsefaktorid
Individuaalsed faktorid ehk psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes:	
• geneetilistest faktoritest tulenev eelsoodumus (osalt veel hüpoteetiline), näiteks võivad teatud maksaensüümid, mille ülesandeks on lõhustada alkoholi, olla erineva aktiivsusega. Selline eelsoodumus võib välja kujundada suurema tundlikkuse alkoholi suhtes: inimesel tekib joobeseisund kiiremini ja see on keskmisest raskem või on tal suurem risk jääda sõltuvusse; • ebastabiilne närvisüsteem – erutuse ja pidurduse tasakaalustamatus, mis võib olla tingitud närvisüsteemi ehituse omapärast; • suur elamustejanu – vajadus kogeda uudseid ja intensiivseid stiimuleid; • impulsiivne käitumine, mis seisneb mõtlematusest tingitud riskeerimises; • ebaadekvaatne enesehinnang – kas liiga kõrge või liiga madal, samuti enesehinnangu kõikumine; • emotsionaalse eneseregulatsiooni puudulikkus (toimetulematus stressi, ärevuse ja vihaga); • kehvad sotsiaalsed oskused (sh suhtlemisoskus), mille tulemuseks võib olla käitumise mitteaktsepteerimine eakaaslaste poolt ning tõrjutus; • käitumisraskused ja -häired (sh agressiivne käitumine), mis saavad alguse varajases eas; • kaotusega seotud elumuutused – lähedase inimese, sotsiaalse positsiooni või sõprade kaotus, pere juurest lahkumine, uued sotsiaalsed väljakutsed või sotsiaalne isolatsioon (nt pärast elukohavahetust); • suutmatus kohaneda kohaliku kultuuriga, etnilise identiteedi puudulikkus.	• suutlikkus kontrollida oma käitumist; • võime hakkama saada stressi, ärevuse ja vihaga; • head sotsiaalsed oskused; • adekvaatne enesehinnang; • stabiilne elukeskkond.
Perega seotud faktorid:	
• vanemate ja teiste pereliikmete uimastitarvitamine või soosiv suhtumine uimastitesse; • pinged ja tülid perekonnas, vanemate lahutus; • lapse halb kohtlemine vanemate poolt (liigne karistamine, füüsiline väärkohtlemine, lapse hooletusse jätmine või alandamine), mille tulemusena kahjustub lapse psüühika; • vähene emotsionaalne seotus pereliikmete vahel; • pere majanduslik toimetulematus.	• vanemate selge eitav suhtumine laste ja noorte uimastitarvitamisse; • tugevad emotsionaalsed sidemed pereliikmete vahel, üksteise toetamine; • väljakujunenud traditsioonid ja selge rollijaotus peres; • vanemate huvi lapse käekäigu vastu; • religiooni mõjutused; • pere majanduslik toimetulek.
Kooliga seotud faktorid:	
• halb mikrokliima koolis; • madalad akadeemilised saavutused või õpiraskused, mille tagajärjeks on edasijõudmatus või koolitee katkemine; • õpilane ei tunneta oma seotust kooliperega, ei osale kooli üritustel, puudub koolist; • koolikiusamise puhul nii ohvri kui kiusaja rollis olek; • puudulik tervisekasvatuse alane tegevus koolis; • vanemate nõrk seotus kooliga.	• hea mikrokliima koolis; • hea edasijõudmine koolis; • kooli pidev huvi õpilaste käitumise vastu; • sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste õpetamine koolis; • uimastitarvitamise vastaste hoiakute kujundamine koolis; • õpetajate põhjalikud teadmised uimastitemaatikast ning tõese ning õpilaste eale vastava info edastamine; • tervisealaste teadmiste andmine ning tervise väärtustamine; • koolipoolse toetava koostöövõrgustiku loomine.
Eakaaslastega seotud faktorid:	
• tõrjutus kaaslaste poolt, sõprade puudumine; • suhtlemine eakaaslastega, kes tarvitavad uimasteid; • sõprade salliv suhtumine uimastitarvitamisse.	• sõprade olemasolu; • sõprade eitav suhtumine uimastitarvitamisse.

Riskifaktorid	Kaitsefaktorid
Kultuurilis-ühiskondlikud faktorid:	
• uimastite kerge kättesaadavus ja uimastitarvitamist soodustavad seadused; • uimastitarbimist soodustavad kultuurinormid (nt alkoholitarvitamine Eesti kultuuri osana); • meedia mõjutused, eriti noorte iidolite edastatav sõnum uimastitarvitamisest kui normkäitumisest; • sotsiaalne ebavõrdsus – kõrge vaesuse ja töötuse tase ühiskonnas; • riigi selgepiirilise poliitika puudumine sõltuvusse jäänud isikute ravi ja rehabilitatsiooni suhtes; • piiratud võimalused spordi- ja huvitegevuseks.	• head võimalused vaba aja sisukaks veetmiseks kodukohas, huviringide ja sportimisvõimaluste olemasolu; • kättesaadav info nõustamise ja ravivõimaluste kohta uimastite tarvitamisest tulenevate probleemide korral; • uimastitarvitamise vastaste hoiakute kujundamine ühiskonnas.

Riski- ja kaitsefaktorid toimivad koosmõjus. Olukorras, kus noorukil on ebasoodne geneetiline taust (näiteks on lapsevanem alkohoolik), võib soodus õpikeskkond koolis ja toetavate sõprade olemasolu vähendada nooruki riski hakata regulaarselt alkoholi tarvitama. Riski aitab vähendada ka ühiskonnas selgete eitavate hoiakute kujundamine alkoholi tarvitamisse.

Seega on uimastiennetustöö üheks põhieesmärgiks vähendada riskifaktorite mõju ning suurendada kaitsefaktorite oma.

3.2. Riskiperioodid

Uurimused on näidanud, et lapsed ja noorukid on riskifaktorite suhtes kõige haavatavamad üleminekul ühest arenguperioodist teise, näiteks lapseeast noorukiikka (NIDA 2003). Haavatavus on suur ka uute olukordadega kohanemise ajal, näiteks elukohta ja kooli vahetades.

Esimene proovikivi lapsele on juba **algkoolist põhikooli minek**. See on justkui sotsiaalne väljakutse, kus õpitakse üksi hakkama saama ning leitakse koht eakaaslaste seas. Tavaliselt proovitakse uimasteid esimest korda just sel perioodil. Laste uimastitarvitamine algkoolieas on tavaliselt indikaatoriks, mis näitab, et laste vajadused on rahuldamata. See omakorda taandub asjaolule, et neil on ebarahuldavad arengutingimused.

Järgmine oluline etapp on **põhikooli lõpetamine** ja gümnaasiumisse või kutsekooli minek. Seegi katsumus tõstatab rea psüühilisi, sotsiaalseid ja hariduslikke väljakutseid. Sel üleminekuetapil ollakse jõudnud noorukiikka (15.–16. eluaastast kuni 18.–20. eluaastani), perioodi, mis jääb suhteliselt turvalise lapsepõlve ja vastutusrikka täiskasvanuea vahele. Sellele perioodile on omased teatud tunnusjooned:

- toimuvad väga kiired füüsilised, hormonaalsed ja psüühilised muutused, mille tulemusel tunneb nooruk end tihti ebakindlana, tal on kahtlusi oma välimuse ja populaarsuse suhtes;
- vajadus eakaaslaste heakskiidu järele on suurem kui kunagi varem;
- proovitakse piire (kas piir peab vastu, kui kaugele lasevad lapsevanemad või õpetajad minna) ja manipuleeritakse teiste inimestega;
- suureneb kalduvus eksperimenteerida äärmuslike vaadete ja käitumisega;
- kiputakse olema segaduses ja hirmul: ühel ajahetkel nõutakse täielikku iseseisvust, teisalt tuntakse karjuvat vajadust kaitsta end nii iseenda kui kogu maailma eest;
- tuntakse ängistust ja identiteedikriisi, käitutakse väljakutsuvalt, mis on alateadlik viis väljendada teadvustamata sisemisi konflikte. Samas võib identiteedikriis väljenduda ka apaatiana;
- otsitakse riske ja teravaid elamusi – riskikäitumine on noorukile tavapärane.

Järgneb kolmas etapp, tegelik elluastumine – **ülikooli või tööle minek**, mis omakorda toob kaasa uued väljakutsed täiskasvanute maailmas hakkamasaamisel. Varases täiskasvanueas (vanuses 18–25) ollakse riskikäitumisele, sealhulgas uimastite kuritarvitamisele, väga vastuvõtlik, kuna ka sel perioodil on inimese elus palju ebastabiilsust (Arnett 2000):

- elukorraldus on heterogeenne, ebastabiilne (elatakse vanemate juures, ühiselamus, jagatakse sõbraga korterit jne);
- lähisuhted on ebapüsivad;
- selles vanuses inimene pole enam nooruk, aga veel ka mitte täiskasvanu, keda iseloomustavad kindlad rollid, kohustused ja vastutus;
- tung eksperimenteerida suureneb, seda soodustavad seadused, mille järgi on paljud seni keelatud tegevused nüüd lubatud (alkoholi ost, sissepääs ööklubidesse ja kasiinodesse);
- eksperimenteeritakse tegevustega, mis seavad ohtu tervise ja heaolu (ebaturvalised seksuaalsuhted, uimastite kuritarvitamine, riskantne liikluskäitumine);
- elamustejanu kui isiksuseomaduse väljendumise kõrgeim tase ilmneb just varases täiskasvanueas.

Teades riski- ja kaitsefaktoreid ning riskiperioode, on õpetajatel võimalik koostöös lapsevanematega tõhusamalt toetada lapsi ja noorukeid igas nende arenguetapis.

Kasutatud kirjandus

1. Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat (koost Kiipus, M) 2005. Tallinn, MTÜ AIDSi Ennetuskeskus, Sotsiaalministeerium.
2. Arnett, J 2000. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. – The American Psychologist, May 55/5, lk 469–480.
3. Botvin G, 1999. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. – Drug Abuse. Origins & Intervention (toim Glantz M, Hartel C).Washington, APA, lk 285–303.
4. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus.
5. NIDA (National Institute on Drug Abuse) 2003. Prevention Principles. Preventing Drug Use among Children and Adolescents. Second edition, US Department of Health and Human Services, lk 2–11.
6. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
7. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.
8. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.
9. Vorobjov, S, Saat, H, Kull, M 2014. Social skills and their relationship to drug use among 15–16 year old students in Estonia: an analysis based on the ESPAD data. Nordic Studies on Alcohol and Drugs.

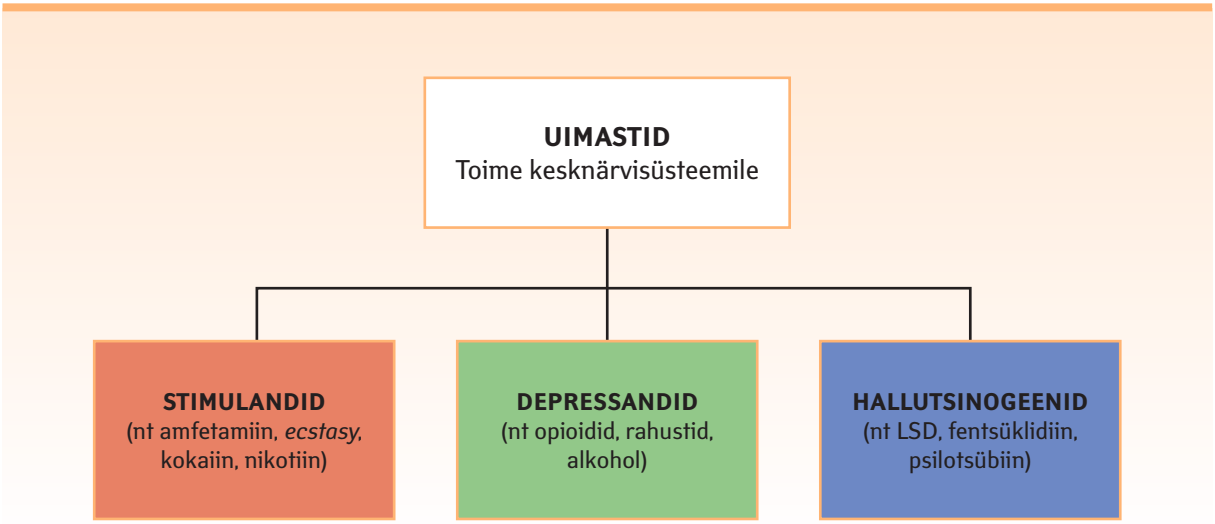
IV UIMASTID JA UIMASTISEOTUSE ASTMED

4.1. Uimastid

Uimastiteks ehk **psühhoaktiivseteks aineteks** nimetatakse aineid, mida kasutatakse psüühika mõjutamiseks. Selliste ainete hulk on väga suur. Osa neist on kasutusel ilma piiranguteta (kohv), mõne kättesaadavust piiratakse (vanuseline piir tubaka ja alkoholi puhul) ning mõne kasutamist kontrollitakse rahvusvahelisel või riiklikul tasandil (kanepitooted, opioidid).

Laiemalt võttes on uimasti iga aine, mida saab **kuritarvitada**, sõltumata asjaolust, kas selle aine kasutamist reguleeritakse seadustega või mitte. Psühhoaktiivseid aineid, mille käitlemine on seadusega keelatud, nimetatakse **narkootikumideks**.

Uimasteid võib klassifitseerida mitmeti. Enim levinud on nende eristamine **toime järgi kesknärvisüsteemile**.



Joonis 7. Toime järgi kesknärvisüsteemile jagunevad uimastid kolme rühma.

NB! Erinevatel uimastitel on erinev toime ja erinevad joobetunnused. On oluline teada, et sarnased joobetunnused võivad esineda ka mitmete haigusnähtude korral ega anna otsest alust diagnoosida uimastijoovet.

Eristatakse psüühilist ja füüsilist sõltuvust uimastitest. **Psüühiline sõltuvus on vastupandamatu tung ainet hankida ja kasutada.** Üldjuhul on tung seotud uimasti mingi subjektiivselt meeldiva toimega (nt eufooria, ergutamine, rahunemine, hallutsinatsioonid, joove). See on tunne, mida tahetakse korduvalt ja teadlikult, sagedamini aga alateadlikult läbi elada. Tung uimastit tarvitada võib olla äärmiselt tugev. Uimastite toimega harjunult kasutatakse neid ka selleks, et igapäevaelu reaalsusega toime tulla.

Füüsiline sõltuvus on organismi kohanemine uimasti toimega. Uimasti toime möödumisel või tarvitamise katkestamisel tekivad **võõrutusnähud.** Need psüühilised ja füüsilised vaevused on enamasti

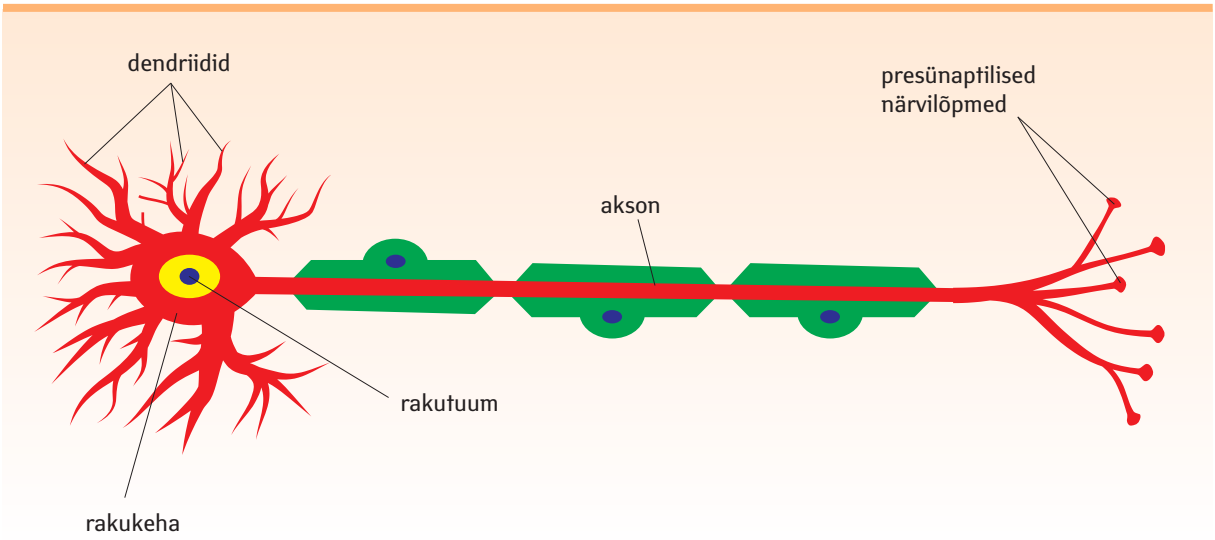
vastupidised uimasti enese toimeilmingutele: näiteks stimulantide puhul unisus ja depressiivsus, depressantide puhul unetus, ärevus, motoorne erutus ja krambid.

Võõrutusnähud kaovad uimasti järjekordsel manustamisel. Seetõttu kasutatakse uimastit mitte enam subjektiivse rahuldustunde saamiseks, vaid võõrutusnähtude ärahoidmiseks ja kõrvaldamiseks.

Taluvuse ehk **tolerantsuse tõus** uimasti suhtes on olukord, kus uimasti esialgsed annused ei anna enam subjektiivset rahuldustunnet ega kõrvalda võõrutusnähte. Annust tuleb suurendada, et saavutada esialgne toime. Tolerantsuse suurenemine on organismi kaitse- ja kohanemisreaktsioon uimastile, mis aitab organismil säilitada sisemist tasakaalu ning võimaldab funktsioneerida uimasti poolt muudetud sisekeskkonna tingimustes.

4.2. Uimastite toime neurofüsioloogia

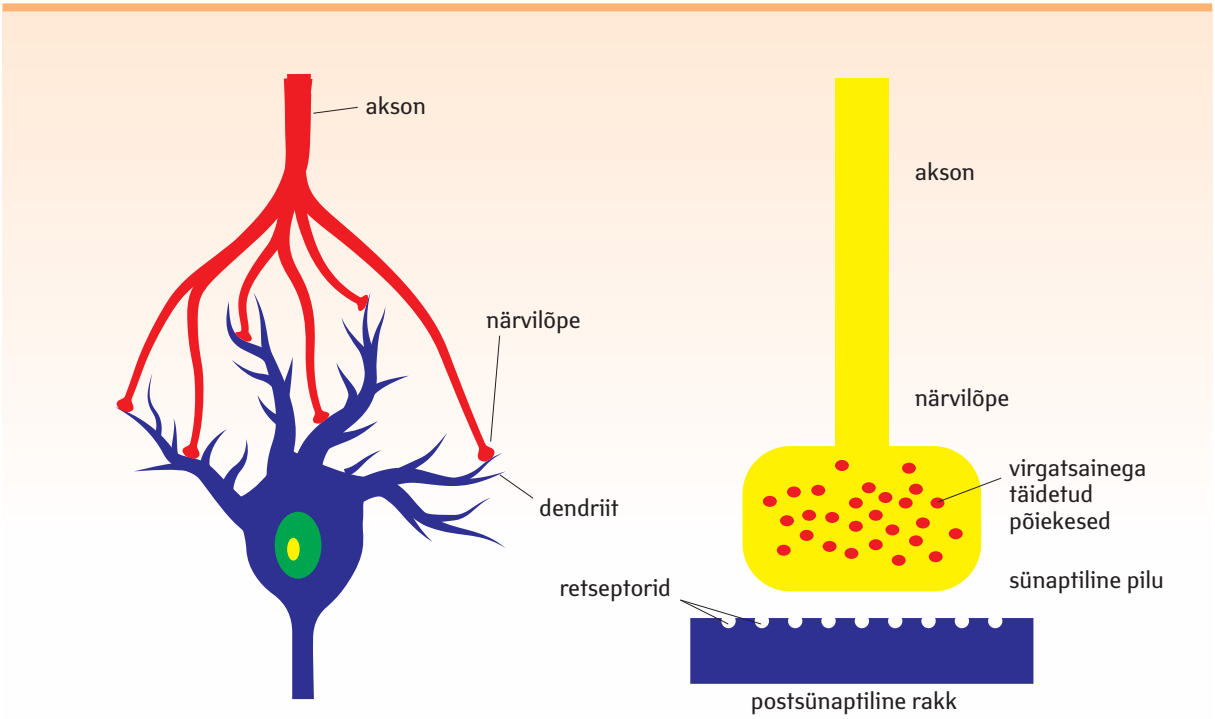
Selleks et mõista, kuidas uimastid aju mõjutades inimese käitumist muudavad, tuleb enne tutvuda närvisüsteemiga. See koosneb pea- ja seljaajust ning närvidest. Inimese käitumise kõrgeim juhtorgan on peaaju. Aju koosneb miljarditest närvirakkudest e neuronitest, millest igaüks koosneb rakukehast, dendriitidest, aksonist ja närvilõpmetest. Närviimpulsi levik ühe raku piires toimub elektriliselt – närvirakke ümbritsev rakumembraan on polariseeritud, st membraani sise- ja välispinna vahel on elektriline potentsiaalide vahe.



Joonis 8. Närviraku ehitus.

Dendriidid kannavad närvierutust rakukeha poole, akson aga viib närvierutuse teiste närvirakkudeni närvilõpmete kaudu. Närvilõpmed on aksoni hargnemused teiste närvirakkudeni. Tavalisel närvirakul on ühendus tuhandete teiste närvirakkudega. Seda omavahelise kontakti kohta nimetatakse **sünapsiks**. Sünaps koosneb presünaptilisest närvilõpmest, sünaptilisest pilust ja postsünaptilisest rakust, mis võib olla kas närvi- või lihasrakk. Presünaptilises närvilõpmes sisalduvad säilituspõiekesed, milles talletatakse keemilist ülekande- e virgatsainet e transmitterit. Närviimpulsi jõudmisel ühe närviraku närvilõpmetesse vabaneb virgatsaine rakkudevahelisse ruumi ja seondub teise närviraku membraanil paiknevate

retseptoritega – valkudega, mis seovad virgatsaine molekule, muutes seejärel rakumembraani elektrilisi omadusi või käivitades rakus signaali edastamiseks biokeemiliste protsesside ahela. Sellist närviimpulsi ülekannet kutsutakse sünaptiliseks. Virgatsained põhjustavad teise närviraku talitluse muutuse, edastades sõnumeid, mis võivad olla kas erutavad või pidurdavad. Esimesel juhul teine närvirakk ergastub, teisel juhul aga hoitakse see ära. Virgatsaine toime teisele neuronile lõpeb, kui virgatsaine on lammutatud või närvilõpmesse transportmolekulide poolt tagasi haaratud.



Joonis 9. Sünapsi ehitus.

Närvirakkude virgatsainetest suhtlusvahendeid on mitmeid ning igaühel neist on mitmeid psüühilisi funktsioone. Uimastid sekkuvad närvirakkude omavahelisse suhtlemisse, mõjutades närvirakkude vahelist sünaptilist ülekannet. Selline mõjutamine võib toimuda mitmel moel: uimastid võivad blokeerida virgatsainele tundlikud retseptorid (nagu näiteks kofeiin) või hoopis suurendada retseptori tundlikkust virgatsaine suhtes (rahustid ja uinutid). Psühhoaktiivne aine võib virgatsaineid asendada, nende retseptoreid ise stimuleerides (oopiumi ja kanepitoodete toimeained), või suurendada virgatsaine vabanemist ja niiviisi vastavat närviülekande ahelat tugevdada (amfetamiin ja *ecstasy*). Uimasti sekkumine närvirakkude suhtlusse ja sellest tingitud muutused ajus võivad olla pikaaegsete ja püsivate tagajärgedega. Näiteks põhjustab *ecstasy* korduval manustamisel serotoniinineuronite taandarengut ning ühes sellega impulsiivsust, meeleoluhäireid ja mälu halvenemist edaspidises elus.

Järgnevas tabelis on toodud näiteid uimastitest ja nendega seotud virgatsainete funktsioonidest. Oluline on teada, et uimastid iseenesest ei algata inimese ajus mingit senitundmata ja senitoimumata protsessi, vaid sekkuvad närvirakkude igapäevatöösse, sundides neid mingeid protsesse võimendama või pidurdama.

Tabel 2. Uimastite poolt mõjutatud virgatsainete süsteemid ajus ja nende funktsioonid

Uimasti	Mõjutatud virgatsaine süsteem	Näide vastavast funktsioonist
Nikotiin	Atsetüülkoliin	Õppimine, mälu, ärkvelolek
	Noradrenaliin	Tähelepanu, ärksus
Ecstasy	Serotoniin	Meeleolu, impulsikontroll, uni
Amfetamiin	Dopamiin	Üldine motiveeritus, edasipüüdlikkus
	Noradrenaliin	Tähelepanu, ärksus
Alkohol	Glutamaat	Universaalne erutusvirgatsaine, õppimisvõime
	Gamma-aminovõihape	Universaalne pidurdusvirgatsaine
	Dopamiin	Üldine motiveeritus, edasipüüdlikkus
	Serotoniin	Meeleolu, impulsikontroll, uni
GHB	Gamma-aminovõihape	Universaalne pidurdusvirgatsaine
Opioidid (heroiin, fentanüül)	Endopioidid	Valu mahasurumine, sotsiaalne lähedustaju
	Dopamiin	Üldine motiveeritus, edasipüüdlikkus
LSD	Serotoniin	Meeleolu, impulsikontroll, uni

4.3. Eestis enamlevinud uimastite iseloomustus

- Kesknärvisüsteemi stimulandid
- Kesknärvisüsteemi depressandid
- Hallutsinogeenid e psühhedeelikumid

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
KESKNÄRVISÜSTEEMI STIMULANDID on uimastid, mis mõjuvad organismile ergutavalt. Enamasti põhjustavad siia rühma kuuluvad uimastid südame löögisageduse kiirenemist, kehatemperatuuri ja vererõhu tõusu, pupillide laienemist, erutust ning väsimuse vähenemist, võimalikud on koordinatsioonihäired.				
Amfetamiin (slängis amf, spiid, A, ants, valge alfabeet, kiirus)	Sünteetiline uimasti, levib valge, kergelt kollaka või hallika pulbrina ja tablettidena. Võetakse suu kaudu, tõmmatakse ninna, suitsetatakse või süstitakse. Mõju kestab 2–4 tundi.	**Füüsilised**: higistamine, unetus, püsimatus, suurte annuste puhul võivad esineda krambid. **Psüühilised**: närvilisus, rahutus, hüplev mõtlemine, seosetu kõne, elevus.	Eufooria, suurenenud jutukus, püsimatus ja enesekindlus. Söögiisu väheneb. Pidurdusmehhanismid nõrgenevad, võimalik agressiivne käitumine teiste ja enda suhtes. Võimalikud südame- ja veresoonkonnahäired. Suuremate annuste puhul stereotüüpne käitumine (samu liigutusi korratakse mitmeid kordi). Manustamisel korduvalt mitme päeva jooksul võib areneda amfetamiinipsühhoos: ilmnevad nägemis- ja kuulmismeelepetted, tagakiusatusmõtted ja agressiivne käitumine. Kiiresti tekkib tolerantsuse suurenemine aine suhtes, mistõttu manustatavad annused suurenevad mitmekordseks.	Amfetamiini ja tema teisendite pikaajalise tarvitamise tulemusena võib kõhnuda, hambad võivad hakata kiiresti lagunema. Tekivad emotsionaalne tasakaalutus ja impulsiivne käitumine, taandub loomulikul teel saadud naudingutunne, võivad tekkida mäluhäired. Suureneb võimalus jääda südame- ja veresoonkonna haigustesse. Pikaajaline suurte annuste tarvitamine põhjustab närvirakkude taandarenemist.
Metamfetamiin (slängis jää, kristall, *ice*)	Amfetamiini kangem ja tugevama mõjuga teisend, mis levib valge pulbri või kristalse läbipaistva ainena. Manustatakse peamiselt suitsetades, aga ka süstides ja suu kaudu.	Sarnane amfetamiinile.	Sarnane amfetamiini toimega, kuid kestab kauem.	Korduv tarvitamine võib põhjustada raskeid psüühilisi, neuroloogilisi, südame-veresoonkonna või seedekulgla talitluse häireid.
Ecstasy (slängis tablett, E, ADAM, küpsis, biskviit, komm, ketas)	Peamine koostisaine on amfetamiin. Seda võetakse sisse erinevat värvi ja erikujuliste tablettide või kapslitena. Võib esineda ka pulbri kujul. Valmistatakse sageli põrandaalustes laborites, pulbrid ja tabletid võivad sisaldada sünteesi vaheprodukte.	**Füüsilised:** üliaktiivsus, hammaste krigistamine. **Psüühilised**: kasvav avatus ja heasoovlikkus, suurenenud empaatiavõime, võimalikud paanikahood ja meeltesegadus.	Eufooria ja erutatus, suurenenud jutukus, püsimatus ja enesekindluse suurenemine. Pidurdusmehhanismid nõrgenevad. Tekib rahulolu ja ühtsustunne teistega. Suureneb empaatia. Suurtes annustes tarbimine võib esile kutsuda hallutsinatsioone, võivad tekkida krambid.	Pikaajaline tarvitamine põhjustab närvirakkude hävimist, võimalikeks tagajärgedeks püsivad meeleoluhäired, ärevus ja impulsiivne käitumine. Taandub loomulikul teel saadud naudingutunne, võivad tekkida mäluhäired. Pideval tarvitamisel võib kujuneda psüühiline sõltuvus.
Kokaiin (slängis koka, lumi, triip)	Saadakse Lõuna-Ameerikas ja Kagu-Aasias kasvava kokapõõsa lehtedest valmistatud kokapastast. Levib pulbri kujul, võetakse suu kaudu, tõmmatakse ninna või süstitakse veeni. Toime püsib umbes pool tundi.	**Füüsilised**: kiire pindmine hingamine, kinnine nina, püsimatus, naha kratsimine. **Psüühilised**: eufooria, hüplev mõtlemine, kõnehäired, ebaadekvaatsed reaktsioonid.	Söögiisu vähenemine, jutukus, püsimatus, kõrgenenud meeleolu, kõrgenenud eneseusaldus ja seksuaalhuvi tõus. Suurte annuste manustamisel võivad tekkida krambid, jälitusmaania, hirmutunne ja agressiivsus. Võimalik ülitundlikkusest tingitud mürgistus.	Korduval tarvitamisel võib esile kutsuda südame rütmihäireid, südamelihase verevarustuse häireid ja infarkti. Võib häirida aju verevarustust, sest ahendab veresooni. Tekivad nina limaskesta kahjustused (mis võivad põhjustada ninaverejookse), söögiisu vähenemine ja kehakaalu langus, unehäired, keskendumisraskused, närvilisus ja kerge ärrituvus. Kiiresti areneb psüühiline sõltuvus.

IV Uimastid ja uimastiseotuse astmed

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Crack (slängis kräkk)	*Crack* on kokaiini vaba aluseline vorm, suitsetamiseks kasutatav variant.	Sarnased kokaiinijoobe tunnustega.	Sarnane kokaiini toimele.	Sarnane kokaiini toimele, krooniline köha.
Kofeiin	On kohvis, tees, kakaos, karastus- ja energiajookides, šokolaadis, kättesaadav ka tablettidena. Inimesed reageerivad kofeiinile erinevalt, suuremates annustes tarbimine tekitab üldiselt ebameeldiva tunde.	Joobetunnuseid ei kirjeldata.	Unisus ja väsimus vähenevad, keskendumisvõime, reaktsioonikiirus, tähelepanu ja mälu paranevad. Hingamine kiireneb, uriinieritus suureneb.	Pikaajalise tarvitamise tagajärjel võivad tekkida keskendumisraskused, unehäired ja kerge ärrituvus, organismis väheneb kaltsiumisisaldus. Võimalik on psüühiline ja füüsiline sõltuvus. Järsul tarvitamise lõpetamisel tekib võõrutussündroom (peavalu, uimasus, väsimus, keskendumisraskused, võimalik ärevus, depressioon ja oksendamine).
Energiajook on gaseeritud jook, mis sisaldab kofeiini ja palju suhkrut, mille eesmärgiks on tõsta energiavarude hulka ning pakkuda kesknärvisüsteemi või ainevahetuslikku stimulatsiooni. Lisaks on energiajoogis teisigi toimeaineid, sealhulgas B-grupi vitamiine, tauriini, kreatiini, glükuronolaktooni, hõlmikpuu (ehk ginkgo), ženšenni ja piimohakaekstrakti. Energiajoogi tarvitamine võib tekitada püsimatust ja mõtlemis- ning keskendumishäireid. Lisaks võivad tekkida unehäired, selle tagajärjeks on väsimus ja unisus päeval. Energiajoogis sisalduv suur kogus suhkrut lõhub hambaid ning rikub söögiisu. Tulemuseks on ebaterve toitumine. Suhkur on energiajoogis ainus tegeliku energia allikas, kofeiin mõjub ergutavalt, kasutades ära organismis juba olemasolevaid energiaressursse. See aga kurnab organismi ja tekitab hiljem veelgi suuremat väsimust. Energiajookide pideva tarbimisega kasvab taluvus nende suhtes ja tarvitatud jookide kogus suureneb. Probleemiks energiajoogi ohutuse hindamisel on asjaolu, et ei ole piisavalt andmeid energiajoogi koostisosade koostoime kohta ning teatakse liiga vähe selle pikaajalisest mõjust noorele organismile. Energiajooke ei tohiks juua südamehaiged, lapsed, lapseootel naised ja rinnaga toitvad emad.				
Nikotiin	On tubakatoodetes, mida suitsetatakse sigarettidena ja piibus, kuid ka näritakse ja tõmmatakse ninna.	Joobetunnuseid ei kirjeldata. Sõltuvalt tarbijast ja olukorrast on nikotiinil kas ergutav või rahustav toime.	Veresoonte ahenemine, kehatemperatuuri langus, ärevuse vähenemine. Võib paraneda keskendumisvõime ja mälu. Võimalik iiveldustunne.	Pikaajalisel tarvitamisel võib tekitada hingamisteede haigusi ja maohaavu, samuti südame-veresoonkonna haigusi. Oluliselt suureneb hingamisteede-, seedetrakti- ja emakakaelavähi oht.
Närimis- või huuletubakat müüakse plekktoosis parajateks annusteks pakituna. Ka nuusktubakat turustatakse sarnastes toosides, annuse saab ninna tõmbaja ise valida. **Snuff** on nimetus, millega kutsutakse pulbriks jahvatatud valmistubakat, mis mõeldud ninna tõmbamiseks. Nii närimistubakal kui ka nuusktubakal on ühine kokkuleppeline nimetus: snus. Tubaka närimisel tõuseb nikotiinisisaldus veres aeglasemalt kui tubaka suitsetamisel. Tubaka närija saab mitmeid vähkitekitavaid aineid, mis suurendavad riski haigestuda suuõõnekasvajatesse. Tubakanärijail võib täheldada ka igemete eemaletõmbumist hammastest ning seal hakkavad elutsema bakterid. Tubaka ninnatõmbamine põhjustab nina limaskesta kahjustusi.				
Elektrooniline ehk e-sigaret on akutoitel töötav seade, millega simuleeritakse tubakasigareti suitsetamist. E-sigaret sisaldab vedelikuseguga kapslit ning kuumutuselementi, mis muudab vedeliku auruks, aidates sel jõuda suitsetaja hingamisteedesse. Suitsetatavad seguvedelikud võivad olla nii nikotiiniga kui ka ilma. Lisaks sisaldavad need mitmeid keemilisi ühendeid nagu propüleenglükool, glütserool ning erinevad maitse- ja lõhnaained. E-sigaret on uus ja vähe kasutuses olnud toode ning selle pikemaajalise toime kohta teadmised puuduvad. Samuti pole piisavalt uuritud, kuidas e-sigaretis sisalduvad keemilised ained omavahelises koosmõjus ning koosmõjus nikotiiniga organismis reageerivad. Sellepärast on terviseriskide vältimiseks mõistlik e-sigareti tarbimisest hoiduda. Eestis on nikotiini sisaldavate kapslite müük alaealistele keelatud, samuti on alaealisele seadusega keelatud suitsetamine, suitsuvaba tubakatoote ja tubakatootega sarnaselt kasutatava toote tarvitamine.				

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
KESKNÄRVISÜSTEEMI DEPRESSANDID on uimastid, mis mõjuvad organismile rahustavalt. Enamasti põhjustavad siia rühma kuuluvad uimastid lõõgastustunde, uimasuse ning reaalsustaju nõrgenemise, tekivad kõne- ja orientatsioonihäired. Hingamine ja südame löögisagedus aeglustuvad, vererõhk alaneb, refleksid aeglustuvad.				
Alkohol	Saadakse käärimise tulemusena toorainest, mis sisaldab suhkruid või tärklist. Alkohoolsetes jookides sisalduv alkohol on **etanool.** Levinuim uimasti, mille oskamatu ja liigne tarvitamine põhjustab rohkesti õnnetusi, haigusi ning nendest tingitud suurt sotsiaalset ja majanduslikku kahju.	**Füüsilised**: ähmane pilk, liigutuste ebaühtlus, võimalik iiveldus. **Psüühilised**: pidurdusmehhanismide kadu, eufooria või emotsionaalsus, vali ja segane kõne, suurte koguste tarvitamisel unisus, võib tekkida teadvusekaotus.	Madal vere alkoholisisaldus avaldub meeleolu tõusus, lõdvestus- ja heaolutundes, enesekindluse tõusus, jutukuses ja enesekontrolli vähenemises. Koordinatsioon häirub ja tähelepanu hajub. Alkoholisisalduse tõusmisel veres ilmneb närvisüsteemi pidurdumine: liigutuste ja kõndimise kohmakus, takerduv ja vali kõne, aeglustunud reaktsioonid ja nõrgenenud vaimsed funktsioonid (mõtlemine, mälu jne). Vere alkoholisisalduse tõustes häguneb teadvus ja võivad tekkida mälulüngad.	Pikaajaline ja rohke tarvitamine kahjustab peaaegu kõiki organismi elundeid ja soodustab luuhõrenemist. Rikub organismi hormonaalset tasakaalu ja mõjub pärssivalt nii mehe kui naise viljakusele. Suureneb risk haigestuda suupiirkonna-, söögitoru-, maksa- ja jämesoolevähki. Suureneb tõenäosus sattuda õnnetustesse. Võib tekkida psüühiline ja füüsiline sõltuvus. Kannatab vaimne tervis. Pikaajalise ja rohke tarvitamise tulemusena tekivad isiksusemuutused, kahjustub identiteet.
Alkoholi toime organismile sõltub paljudest teguritest, sealhulgas kehakaalust, mao täituvusest, väsimuse astmest ja psüühilisest seisundist. Ühesugune kogus mõjub erinevatele inimestele erinevalt. Joobe avaldumine sõltub eelkõige vere alkoholisisaldusest, viimane omakorda sõltub joodud alkoholikogusest ja alkoholi imendumisest. Alkohol mõjutab kõiki kesknärvisüsteemi funktsioone, kuid erinevad funktsioonid on alkoholi toime suhtes eri tundlikkusega. Nii on näiteks tasakaalutaju tundlikum kui kuulmistaju. Mida keerukamad on funktsioonid, seda enam nad häiruvad. Ka väike kogus segab näiteks autojuhtimist, mis nõuab jagatud tähelepanu ja eri meelte samaaegset valvsust. Sama suur kogus alkoholi mõjutab mehi ja naisi erinevalt, mõjudes naistele enamasti intensiivsemalt. Seda võib seletada naiste üldjuhul väiksema kehakaaluga – nii tekib neil veres suurem alkoholisisaldus. Samuti võib see oleneda meeste ja naiste rasvkoe, vedeliku hulga jne erinevusest. Ka on enamiku naiste seedetraktis vähem alkoholi lõhustavat ensüümi, mistõttu kahjustab alkohol naisi kiiremini kui mehi. Lastel on alkoholi lõhustavat ensüümi organismis eriti vähe, mistõttu on nemad ka eriti haavatavad. **Eriti ohtlik on alkoholi manustamine kombineerituna rahustite, kanepi ja amfetamiinidega.** Mõju võib olla ettearvamatu ja eluohtlik.				
Opioidid	**Opioididеks** nimetatakse nii oopiumist pärinevaid alkaloide (n **morfiin**) kui ka neile sarnase struktuuri ja toimega ühendeid **(heroiin, fentanüül**). **Endopioididеks** nimetatakse organismi enda poolt sünteesitud ühendeid, mis sarnaselt opioididele toimivad opioidiretseptoritele. Opioidide suhtes areneb kasutajal kiiresti tolerantsus – endise efekti saavutamiseks peab annuseid oluliselt suurendama. Kui aine organismist kaduma hakkab, tekib võõrutussündroom, mida iseloomustab suurenenud ärrituvus, agressiivsus, unetus, haigutamine, palavik, higistamine, pisaratevool, liigesevalu, iiveldus, kõhulahtisus ja kananahk. Kaasneb suur tung uue annuse järele. Võõrutusperiood kestab umbes kümme päeva. Uus annus kaotab võõrutusnähud kiiresti. Opioididest muutuvad kasutajad kiiresti nii psüühiliselt kui ka füüsiliselt sõltuvaks.			
Heroiin (slängis H, *hero, horse,* must)	Sünteesitakse puhtast morfiinist või tooroopiumist. Puhtusastmest, valmistusviisist ja lisaainetest sõltuvalt kõigub värvus valgest kuni tumepruunini. Heroiini lõhn võib olla hapukas. Tänavatel levib tuhksuhkru, tärklise, piimapulbri või muude sarnaste ainetega segatuna. Tavalisim manustamisviis on süstimine.	**Füüsilised**: ahenenud pupillid, klaasistunud pilk ja rippuvad silmalaud, probleemid jalgadel püsimisega, oht kokku vajuda, süstimisjäljed käsivartel või mujal kehal. **Psüühilised**: ükskõiksus, unisus, suure annuse korral ka teadvuse kadumise oht. Väheneb valutundlikkus.	Sügav heaolu- ja õnnetunne, väheneb valutundlikkus. Tarvitajad muutuvad tuimaks ja äraolevaks, halvenevad aja- ja ruumitaju, kõne muutub segaseks ja liigutused aeglustuvad. Üleannustamise korral on võimalik kiire mürgistus, mis tekitab hingamiselundite halvatuse ja lõpeb surmaga.	Pikemaajalise tarvitamise tulemusel muutub vähetõhusaks organismi immuunsüsteemi talitlus, mis omakorda (koos tõenäolise süstimise mittesteriilsusega) suurendab hepatiiti ja HI-viirusesse nakatumise ohtu. Tekivad isutus ja kõhukinnisus. Tarvitamine viib kiire psüühilise ja füüsilise sõltuvuseni, muutuvad tarvitaja isiksuseomadused.

IV Uimastid ja uimastiseotuse astmed

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Fentanüül (slängis valge hiinlane)	Väga tugevatoimeline sünteetiline aine, mille mõju sarnaneb heroiini omale. Peeneteraline kristalliline valge pulber, mida manustatakse tavaliselt süstimise teel; võimalik ka suitsetada ja ninna tõmmata. Mõju kestab 4–6 tundi.	Sarnased heroiini joobe tunnustega.	Sarnane heroiini toimele.	Sarnane heroiini toimele.
Inhalandid	Mitmesugused sissehingatavad kemikaalid: liimid, olmekeemia, lakid, aerosoolid, bensiin ja lahustid.	**Füüsilised**: ähmane pilk, liigutuste ebaühtlus, iiveldus, pööritus, köhimine. **Psüühilised**: unisus, võib tekkida teadvusekaotus.	Eufooria ja kõikvõimsustunne, vähenevad valutunne ja söögiisu, tekkida võivad hallutsinatsioonid. Uimastav toime kestab umbes pool tundi, mõju hajudes järgnevad üldiselt meeleolu langus ja rahutus. Sagedased õnnetused (lämbumisoht, tule- ja plahvatusoht).	Pikaajalisel tarvitamisel võivad suu ja nina ümbruses tekkida haavandid. Tekib krooniline köha, halveneb mälu, süvenevad keskendumisraskused. Kaduda võib närvide aistmisvõime, kahjustuvad aju, maks ja neerud. Võib tekkida tugev psüühiline sõltuvus.
Rahustid, uinutid	Ravimid, millel on oma tootenimi (nt Diazepam, Diazipeks, Radetorm, Nitrozepam, Rivotril, Xanax, Imova). Rahusteid ja uinuteid kuritarvitatakse sageli koos alkoholiga. Niimoodi manustamisel nende toime süveneb ja pikeneb. Joobest väljatulek muutub raskemaks, selline kombinatsioon võib olla eluohtlik. Tarvitatakse ka narkojoobe tagajärgede leevendamiseks.	**Füüsilised**: lihaste lõtvus, võimalik teadvusekadu. **Psüühilised**: loidus ja unisus, segane ja aeglane kõne.	Unisus. Suuremate koguste tarvitamise korral on võimalikud ka teadvuse ja hingamishäired.	Pikemaajalisel tarvitamisel võivad kaduda võime loomulikul teel uinuda ja võime oma tundeid juhtida, tekivad mäluhäired, keskendumisraskused, väsimus, apaatia, ärrituvus ja lihaslõtvus.
GHB e gamma-hüdrok-sübutüraat (slängis geebekas, gamma, korgijook, limonaad, kork)	Iseloomuliku soolase maitsega plastpudelitesse või ampullidesse pakendatud pulber või siirupitaoline vedelik. Tihti kasutatakse GHBd koos teiste uimastitega nende toime tugevdamiseks. Juues ilmneb selle mõju 15–30 minuti jooksul pärast tarvitamist ja kestab 2–3 tundi.	**Füüsilised**: lihaste lõtvus, krambid, võimalik oksendamine ja teadvusekadu. **Psüühilised**: loidus ja unisus, itsitamine, jutukus, seosetu kõne.	Heaolutunne ja eufooria, joobele võib järgneda uni, mäluaugud. Suur annus võib põhjustada teadvuse kao ja hingamise seiskumise. Manustamine koos alkoholiga suurendab raske mürgistuse ohtu.	Pikaajaline kasutamine võib põhjustada psüühilist sõltuvust.

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Kanepitooted	**Marihuaana ja hašiš** on kanepitaime saadused. Kanepitaimes leidub umbes nelisada erinevat kemikaali, 61 neist on kannabinoidid. Kannabinoide on taime kõikides osades, kuid eriti rohkelt kleepuvas kollases vaigus, mida eritavad emastaimede õitsevad tipmised osad. Kanepitarbimisest tingitud psüühikamuutusi põhjustab tetrahüdrokannabinool (THK). Keskmiselt sisaldab üks kanepisigaret 0,5–1 g kanepit ja u 50 mg THKd. Verre satub sellest sigaretist u 0,5–10 mg THKd. Efekt algab 6–12 minutit pärast suitsetamise alustamist, tipneb 15–30 minutit pärast suitsetamise lõppu ja kestab 2–4 tundi. Suu kaudu manustatav THK imendub aeglasemalt.			
Marihuaana (slängis rohi, puru, kanep, mari, õis, kama, muru, roheline, savu, gras)	Kanepitaime kuivatatud ja purustatud lehtede, varretükkide, latvade ja õisikuosade segu. Sisaldab 2–8% THKd. Võib esineda ka pressitult, erineva suuruse ja kujuga tükkidena. Värvus varieerub kollakasrohelisest pruunikani. Marihuaanat suitsetatakse, harilikult sigarettides või piibus, nii puhtalt kui tubakaga segatult. Seda manustatakse vahel ka suu kaudu, küpsetatuna kookide või küpsiste sees.	**Füüsilised**: punased silmavalged, laienenud pupillid, kiire pulss, seedefunktsiooni aeglustumine, võimalik halb enesetunne. **Psüühilised**: eufooria, ebaadekvaatsed reaktsioonid, muretus, kohatu naermine, muutunud ajataju, meeltesegadus.	Naeruhood ja jutukus, kõrgenenud enesehinnang ja vähenenud kriitikavõime. Tekivad tajuhäired ning ebaadekvaatsed reaktsioonid. Suureneb söögiisu, eriti magusa järele. Valuvaigistav toime. Aeg tundub kulgevat aegsemalt, meeleline taju teravneb. Suurte koguste tarvitamisel võivad tekkida hallutsinatsioonid. Osa tarvitajatest kogeb reaalsuse ja mina-terviklikkuse kadumist. Võimalikud on paanika- ja ärevushood.	Pikaajalisel tarvitamisel tekib pidev väsimus, kaob huvi ümbritseva vastu. Tekivad keskendumisraskused, nõrgeneb tähelepanu ja lühiajaline mälu. Lõpetamisel võimalik võõrutussündroom (püsimatus, kõrgenenud ärrituvus, unetus, iiveldus ja lihastõmblused). Võib tekkida psüühiline sõltuvus. Võib esile kutsuda vaimuhaiguse episoodi, kui selleks on eelsoodumus.
Hašiš (slängis plastiliin, hass, kivi, tükk)	Valmistatakse kanepitaime õite vaigutaolisest eritisest, mis kuivatatakse pressitakse erikujulisteks tükikesteks. Sisaldab 10–20% THKd. Suitsetatakse ja ka süüakse. Sarnaselt marihuaanale eritab suitsetamisel spetsiifilist imalmagusat lõhna.	Sarnane marihuaana joobe tunnustega, tugevatoimelisem.	Sarnane marihuaana toimele, tugevatoimelisem.	Sarnane marihuaana toimele.
Spice (slängis K2, AK-47, valekanep, skunk, *moon rocks*)	Taimede purustatud segu. *Spice´*i tootepakendi info kohaselt on see valmistatud 14 taimsest koostisainest. On leitud sisaldavat sünteetilisi kannabinoide, mida pakendil pole märgitud. Müüakse väikestes hõbedastes kotikestes, manustatakse suitsetades.	Sarnane marihuaana joobe tunnustega.	Toime sarnaneb marihuaana toimega. Võimalikud on ärevus, krambid, oksendamine, tugev higistamine, kontrollimatud spastilised liigutused, kõrgenenud vererõhk ja suurenenud südame löögisagedus. Võivad tekkida paranoia ja hallutsinatsioonid.	Pole teada.

IV Uimastid ja uimastiseotuse astmed

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
HALLUTSINOGEENID on uimastid, mis muudavad taju ning põhjustavad erinevaid meelepetteid (nägemis-, puute-, haistmis- ja kuulmishallutsinatsioonid).				
LSD e lüsergiin-happe die-tüülamiid (slängis reis, trip, paber, dots, hape, *acid*, ruut, plaaster, L)	LSD on looduslikult tungalteras leiduv aine. Tänapäeval kasutatakse sünteetilist LSDd. Toimivad psühhoose tekitavad annused inimesel on väga väikesed – mikrogrammides mõõdetavad. Müüakse läbiimmutatud postmargitaoliste paberitükkidena või mikrotablettidena, mis keele alla pannakse. Joove tekib umbes poole tunni möödudes, mõju kestab kuni 12 tundi.	**Füüsilised**: laienenud pupillid, kiirenenud pulss ja kõrgenenud vererõhk. Tekkida võivad iiveldus, peavalu ja külmavärinad, halveneb koordinatsioonivõime, käitumine muutub ebaadekvaatseks. **Psüühilised**: sagedased meeleolumuutused, nägemis-, puute-, haistmis- ja kuulmishallutsinatsioonid, ebaloogiline ja fragmentaarne mõtlemine, ängistus, võimalik hirm hulluksminemise ees.	Toime on väga subjektiivne ning seda üldistada on raske. Taju muutub, ümbritsevad nähtused ja helid on moondunud. Meeled lähevad segi, nii võib helisid tajuda piltidena, lõhnu aga käega katsuda. Meeleolud vahelduvad kiiresti, aja kulg muutub oluliselt. Mõtted on ebaloogilised ja pidetud, kasutaja siiski teab, et temaga toimuv on tingitud manustatud LSDst. Mõnikord põhjustab LSD sündroomi, mis on kasutajale väga ebameeldiv (*bad trips*). Meelepetted muutuvad ähvardavaks, kaasneda võivad tagakiusatusmõtted. Lisanduda võib hirm isiksuse lahustumise ees ja üleüldine kontrolli kadumise tunne.	Tarvitamisel võib tekkida *flashback*. See on nähtus, mille puhul hallutsinatsioonid taastuvad spontaanselt nädalaid, kuid või isegi aastaid hiljem, ilma uuesti ainet manustamata. Korduvtarvitajatel võib tekkida püühiline sõltuvus.
PCP e fent-süklidiin (slängis inglitolm, tolm, gorilla biskviit)	Valge pulbriline aine, mis levib kapslites või lahusena ja mida manustatakse tavaliselt suitsetades koos tubaka või marihuaanaga. Seda tarbitakse ka süstides, nuusutades või kapslitena sisse võttes. Joove kestab 4–6 tundi.	**Füüsilised**: ainitine klaasistunud pilk, hingamishäired, kiirenenud pulss ja kõrgenenud vererõhk. Koordinatsiooniraskused, võivad tekkida krambid ja teadvusekaotus. Puudub valuaisting. **Psüühilised**: mõtlemishäired, võimalik agressiivne või passiivne käitumine, kõne muutub aeglaseks ja ebaselgeks, tekivad meeltesegadus ja ärrituvus.	Segasusseisund ja meelepetted, tajuhäired, keskendumisraskused, väheneb valutundlikkus, oma keha tajumine moondub (nt käed näivad ülisuured ja pikad), tekib tugev üksindustunne, eufooria või rahulolematus, unisus ja apaatia. Võib tekkida amneesia (käitumist ei mäletata). Võimalik üleannustamine, mille tagajärjed võivad olla surmavad.	Pikaajalisel tarvitamisel kahjustub tarvitaja isiksus, tekkida võib ka *flashback*-sündroom. Võib tekkida psüühiline sõltuvus.
Psilo-tsübiin	Psilotsübiini (psühhedeelne aine) sisaldavad mõned seened, millest osa kasvab ka Eestis (terav paljak, värvikud, koppelseen, tulinutt, sitaseen), neid süüakse toorelt ja keedetult. Toime kestab umbes neli tundi.	**Füüsilised**: laienenud pupillid, kõrgenenud kehatemperatuur ja suurenenud südame löögisagedus. Tekkida võivad kõhuvalu, iiveldus, oksendamine ja külmavärinad, käitumine muutub ebaadekvaatseks, üliaktiivsus. **Psüühilised**: sagedased meeleolumuutused, segane jutt.	Segasusseisund, kaob reaalsuse-, aja- ja ruumitaju, häirub minatunnetus. Nägemishallutsinatsioonid, vahel seotud ka kuulmistajuga. Väheneb valutundlikkus, tekib eufooria. Võimalik paanikahoog, ängistus ja rahutus. Võimalik mürgistus (eriti valede/ mürgiste seente söömisest).	Võib esile kutsuda vaimuhaiguse episoodi, kui selleks on eelsoodumus.

UIMASTI	ISELOOMUSTUS	JOOBETUNNUSED	LÜHIAJALINE TOIME	PIKAAJALINE TOIME
Atropiin, skopolamiin, belladonniin	Nimetatud alkaloide sisaldavad mitmed taimed nagu must belladonna e karumustikas, harilik ogaõun, koera-pöörirohi, harilik alraun ja inglitrompet. Taimede osade manustamine põhjustab hallutsinatsioone, meeltesegadust ja luulusid. Füüsilisteks tunnusteks on muuhulgas erutus või ülemäärane uimasus, suukuivus ja nägemishäired, võimalikud on krambid. Need taimed on mürgised ja nende üleannustamine võib põhjustada surma.			
On teateid laste surmajuhtumitest, mille on põhjustanud **välgumihkli täitevedeliku** (butaan) sissehingamine. Selle mõju põhineb peamiselt õhust hapniku omandamise takistamisel ja sellest tuleneval organismi hapnikuvaegusel. Tarvitajad kirjeldavad mõnuseisundit ning sellega kaasnevaid meelepettelisi elamusi. Füüsilisteks tunnusteks on hingamise ja südame löögisageduse kiirenemine, uimasus, halvenenud nägemine, teadvusehäired ja teadvusekaotus. Võib tekkida kõriturse, mistõttu lämbutakse. Gaas kahjustab hapnikupuuduse tekitamise kaudu aju närvirakke ja kogu organismi.				

4.4. Uimastiseotuse astmed

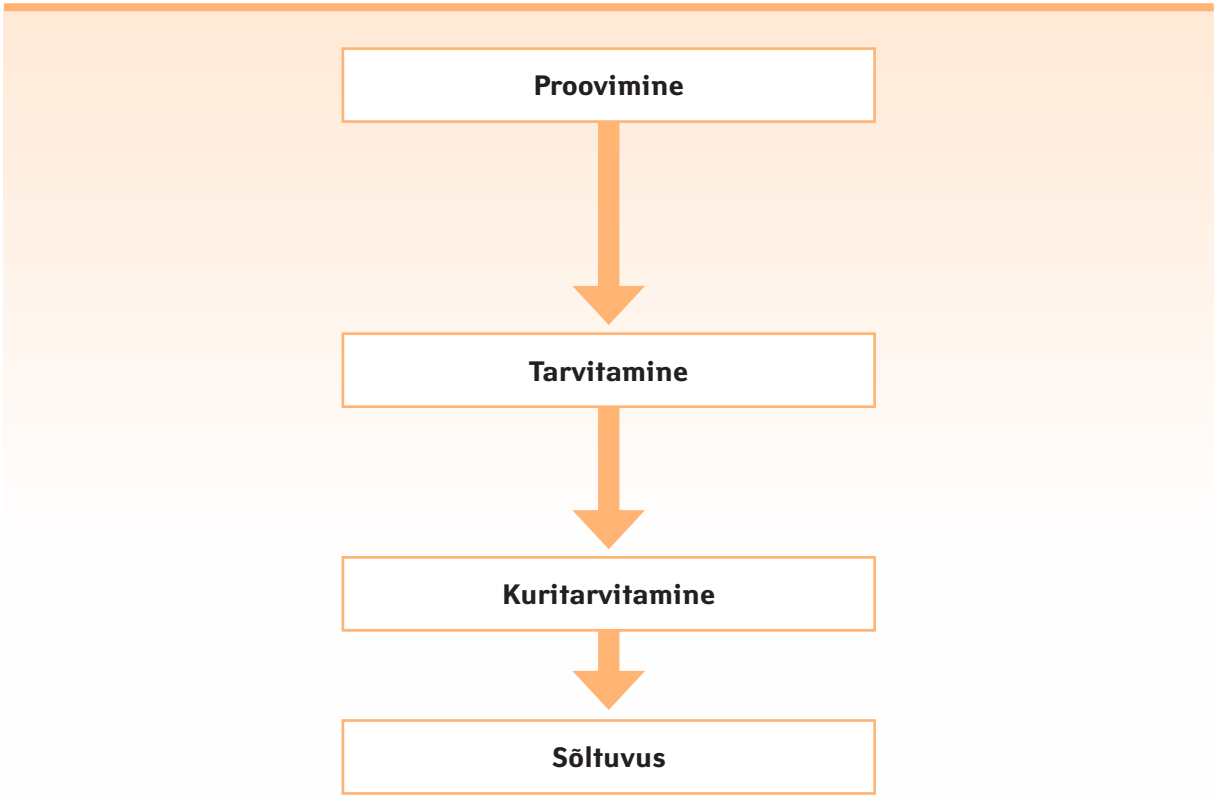
Uimastitest sõltuvusse jäämine toimub reeglina kindla arengustsenaariumi kohaselt. Seetõttu on laste ja noorukitega töötavate täiskasvanute jaoks äärmiselt oluline mõista uimastisõltuvuse tekkimise kulgu. Väljakujunenud uimastisõltuvusega kaasneb kontrolli kadumine isikliku elu üle, tekkida võivad tõsised tervisehäired, isiksuseomaduste muutused ning sotsiaalsed ja majanduslikud tagasilöögid.

Teadlasi on alati huvitanud küsimus, miks osa inimesi jääb uimastitest sõltuvaks, suurem osa uimastite proovijatest aga piirdub vaid esimese korraga. Sellele küsimusele ei ole ühte selget vastust. Sõltuvuse väljakujunemisel on vastastikuses mõjutuses kolm komponenti: uimasti, uimasti tarbija psühho-füsioloogilised eripärad ja sotsiaalne keskkond. Kahest viimasest komponendist riskifaktorite käsitluses oli põhjalikumalt juttu kolmandas peatükis.

Uimasti roll sõltuvuse väljakujunemisel

Psüühiline sõltuvus võib välja areneda kõikide uimastite puhul, **füüsilise sõltuvuse** osas on aga uimastitel erinev nn sõltuvuspotentsiaal ehk tõenäosus sõltuvuse tekkeks. Kõige kõrgema sõltuvuspotentsiaaliga on fentanüül, heroiin, rahustid ja uinutid, alkohol, kokaiin, nikotiin. Sõltuvuse väljakujunemisel mängib olulist rolli ka uimasti tarvitamise sagedus ja hulk, samuti manustamisviis. Kõige kõrgema sõltuvusriskiga on süstimine.

Kui uimastitarbimise alguses on mõjutajateks pigem keskkonnategurid, siis uimastiseotuse viimastel astmetel omavad suuremat rolli inimese bioloogilised ja psüühilised omadused.



Joonis 10. Uimastiseotuse astmed. Noolte erinev pikkus viitab ühelt astmelt teisele liikumise tõenäosuse suurenemisele. Kui suhteliselt vähestest uimastite proovijaist saavad nende tarvitajad, siis tarvitamisest kuritarvitamiseni ja sealt sõltuvuseni on järjest lühem tee.

Järgnevalt on ära toodud kokkuleppeliste **uimastiseotuse astmete** iseloomulikud tunnused. Eelkõige on kirjeldatud käitumuslikke muutusi. Teades tunnuseid, on võimalik hinnata lastest ja noorukitest uimastitarbijate probleemide ulatust ja vastavalt sellele kavandada sekkumisi.

Proovimine:
- uimastite proovimine;
- uimastite mõju tundmaõppimine;
- juhuslik uimastite tarvitamine;
- madal uimastite taluvus (tolerantsus);
- uimastite proovimine eelkõige uudishimust;
- kahjulikud tagajärjed on tühised või puuduvad.

Tarvitamine:
- on tekkinud spetsiifilised uimastite tarvitamise viisid (kindel aeg, koht, seltskond, uimasti);
- suurenenud on uimastite taluvus;
- järgmine tarvitamiskord on ette planeeritud ja oodatud;
- tarvitatakse rohkem kui planeeriti;
- enamik sõpradest tarvitab uimasteid;
- kasvab ümbritsevate inimeste surve uimastite koostarbimiseks;
- uimasteid tarvitatakse probleemide ületamiseks;
- tekivad tõsised kahjulikud tagajärjed (koolist või töölt puudumine, valetamine, varastamine, seaduserikkumised, peaparandamine).

Kuritarvitamine:
- uimastite tarvitamine kindlakskujunenud rituaale järgides;
- uimastite tarvitamine (lisaks nädalavahetustele) ka argipäevadel;
- uimastitega seotud mõtted on tähtsal kohal;
- uimastite ülesostmise ja edasimüügiga tegelemine;
- kasvab taluvus uimastite suhtes;
- tekivad väsimus, tujukus, depressiivsus, viha;
- käitumist mõjutavad järsud meeleolumuutused;
- uimastite tarvitamisest tekkinud probleemide eitamine;
- väga tõsised kahjulikud tagajärjed (vargused, kodust ärajooksmised, koolist/tööst loobumine, konfliktid peres, uimasteid mittekasutavate sõprade kaotamine, kehakaalu muutused, mälulüngad, madal enesehinnang, depressiivsus).

Sõltuvus:
- uimastid on omandanud keskse koha igapäevaelus;
- on tekkinud võõrutusnähud, mistõttu tarvitamise või mittetarvitamise vahel puudub valikuvõimalus;
- uimastisõltuvuse eitamine;
- on suurenenud uimastite üksinda tarvitamine;
- kõrge taluvus uimastite (välja arvatud alkohol) suhtes;
- agressiivne käitumine;
- valmisolek teha uimastite hankimise nimel ükskõik mida;
- senini oluliste harrastuste kadumine;
- kontrolli kadumine isikliku elu üle;
- mälulüngad;
- isikuomaduste muutumine (viha, agressiivsus, enda vihkamine);

- kehakaalu olulised muutused;
- korduvad edutud katsed uimastite tarvitamist vähendada või lõpetada;
- drastilised tagajärjed (õpingute katkemine või tööst ilmajäämine, perekondlike sidemete katkemine, võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised).

Nii uimastite kuritarvitamine kui sõltuvus uimastitest kuuluvad meditsiiniliselt diagnoositavate psüühika- ja käitumishäirete hulka.

Kasutatud kirjandus

1. Harro, J 2002. Inimvaim ja aju. Käitumise bioloogilised alused. – Psühholoogia gümnaasiumile (toim Allik, J, Rauk, M). Tartu Ülikooli kirjastus, lk 56–75.
2. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
3. Meyer, J, S, Quenzer, L, F 2012. Psychopharmacology. Drugs, the brain and behavior. Sinauer Associates Inc Publishers, Sunderland, Massachusetts.
4. Robson, P 2009. Forbidden drugs, 3 ed. Oxford University Press.
5. WHO 2009. Guidelines for the psychosocially assisted pharmacological treatment of opioid dependence. http://www.who.int/substance_abuse/publications/Opioid_dependence_guidelines.pdf.

V AKTIIVTÖÖD

Uimastihariduse programm I kooliastmes

Mooduli nimetus	Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**1. Otsuste langetamine** 1.1. Tervisega seotud otsused. Aktiivtöö „Otsustamise valgusfoor“ 1.2. Ravimid. Aktiivtöö „Ravimid“	**1. Efektiivne suhtlemine** 1.1. Võõralt täiskasvanult abi küsimine. Aktiivtöö „Aita, palun!“	**1. Eneseteadlikkus** 1.1. Mina ja endasse suhtumine. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Aktiivtöö „Ma armastan ennast“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**2. Meedia mõju** 2.1. Reklaami eesmärk ja usaldusväärsus. Aktiivtöö „Maiustused reklaamides“	**2. Kehtestav käitumine** 2.1. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Aktiivtööd „Nõustuda või keelduda?“ ja „Ei taha ja ei tee“	**2. Enesejuhtimine** 2.1. Aja planeerimine, tervisele kasulikud ja rõõmu pakkuvad tegevused. Aktiivtöö „Jussi päev“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud** 3.1. Ohud tervisele – suitsetamine, alkohol, energiajook. Aktiivtöö „Alkohol, tubakas ja energiajoogid“	**3. Konflikti lahendamine** 3.1. Minu ja teiste vajadused. Aktiivtöö „Erinevad soovid“	**3. Stressi ja ärevusega toimetulek** 3.1. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Aktiivtöö „Mure“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**4. Normatiivsed uskumused** 4.1. Enamus ei tarvita uimasteid. Aktiivtöö „Alkohol, tubakas ja energiajoogid“	**4. Suhete loomine, lähisuhted** 4.1. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Aktiivtöö „Hea sõber“	**4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga** 4.1. Toimetulek vihaga. Aktiivtöö „Tige tikker“

Moodulite alateemad on otseselt seotud inimeseõpetuse riikliku ainekavaga. Aktiivtööde õpitulemuste hulgas on põhikooli riiklikus õppekavas sätestatu märgitud tärniga*, tärnita on toodud täpsustatud õpitulemused, mis sisalduvad tõenduspõhistes uimastiennetusprogrammides.

Aktiivtöös esitatud teema taustavärv tähistab uimastihariduse programmi moodulit järgmiselt:

- töö kuulub moodulisse „Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine“;
- töö kuulub moodulisse „Suhtlemine“;
- töö kuulub moodulisse „Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek“.

I kooliastme aktiivtööde sisukord

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine

1. Kritiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine 37
   - 1.1. Aktiivtöö. Otsustamise valgusfoor 39
   - 1.2. Aktiivtöö. Ravimid 44
2. Meedia mõju 48
   - 2.1. Aktiivtöö. Maiustused reklaamides 50
3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud 53
   - 3.1. Aktiivtöö. Alkohol, tubakas ja energiajoogid 56
4. Normatiivsed uskumused 55
   - 4.1. Aktiivtöö. Alkohol, tubakas ja energiajoogid 56

Suhtlemine

1. Efektiivne suhtlemine 60
   - 1.1. Aktiivtöö. Aita, palun! 61
2. Kehtestav käitumine 65
   - 2.1. Aktiivtöö. Nõustuda või keelduda 66
   - 2.2. Aktiivtöö. Ei taha ja ei tee! 68
3. Konflikti lahendamine 73
   - 3.1. Aktiivtöö. Erinevad soovid 75
4. Suhete loomine ja lähisuhted 80
   - 4.1. Aktiivtöö. Hea sõber 81

Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek

1. Eneseteadlikkus 86
   - 1.1. Aktiivtöö. Ma armastan ennast 87
2. Enesejuhtimine 90
   - 2.1. Aktiivtöö. Jussi päev 91
3. Stressi ja ärevusega toimetulek 94
   - 3.1. Aktiivtöö. Mure 96
4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga 100
   - 4.1. Aktiivtöö. Tige tikker 101

KRIITILINE JA LOOV MÕTLEMINE, OTSUSTE LANGETAMINE JA PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

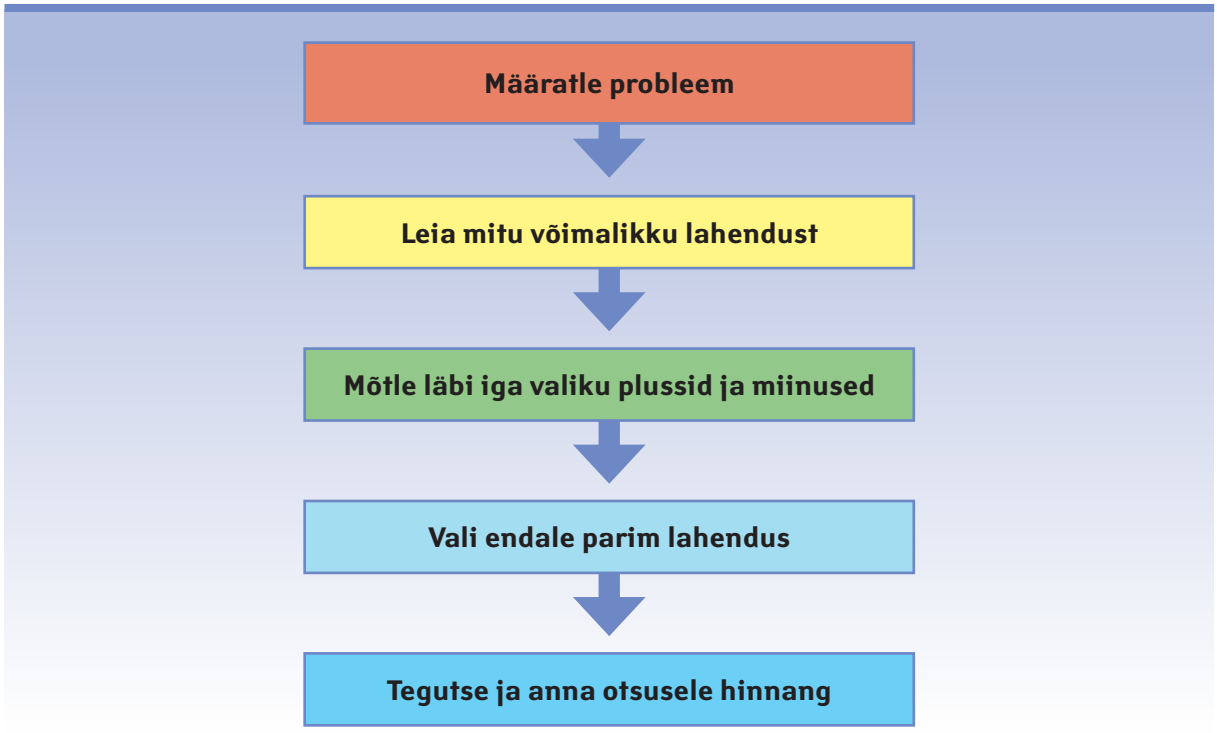
1. KRIITILINE JA LOOV MÕTLEMINE, OTSUSTE LANGETAMINE

Kaalutletud otsuste tegemine on õpitav nagu iga teinegi igapäevaeluks vajalik oskus, näiteks lugemisoskus. Laste ja noorukite otsused on sageli impulsiivsed ja põhinevad emotsioonidel. Kasvueas lapse kognitiivse arengu tase ei võimalda otsuseid tehes veel tagajärgedele mõelda. Kuna murdeeas kuuluvad riskide võtmine ja piiride katsetamine arenguliste väljakutsete hulka, on hea õpetada lastele ja noortele oskust otsuseid teha. Kaalutletud otsuste langetamise harjutamine turvalises olukorras ja lihtsamate probleemidega loob eelduse teha läbimõeldud otsuseid ka keerulisemates situatsioonides. See omakorda aitab ära hoida riskide võtmist seoses alkoholi jt uimastitega.

Oskust otsuseid teha saab harjutada eri meetoditega, näiteks sotsiaalsete situatsioonide analüüsi, otsuste tegemise protsessi osaoskuste õpetamise, modelleerimise, rollimängude jms kaudu.

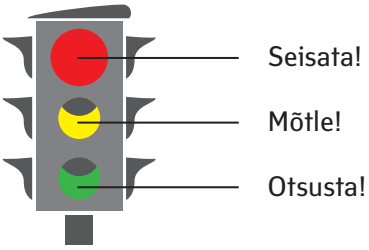
Selles õpetajaraamatus on lähtutud üldlevinud mudelist, mis käsitleb otsustamist etapilise ehk sammsammulise protsessina. Otsustamist peaks õppima ja harjutama kõigis kooliastmetes ja eri teemade kaudu, et see oskus saaks kinnistuda ja muutuda harjumuseks. On hea, kui ka lapsevanemad teavad, et koolis õpetatakse otsuste langetamise protsessi viiesammulise mudeli järgi, siis saavad nad kodus selle omandamist toetada.

Otsuse tegemise esimene samm on **probleemi kirjeldamine ja sõnastamine**. Seejärel mõeldakse välja **erinevaid võimalikke lahendusi**. Sellele järgneb kaalutlemine, mis on iga **lahenduse head küljed ja võimalikud puudused**. Neljanda sammuna tuleb läbi mõelda, kas otsus on kooskõlas nii enda kui ka üldtunnustatud **väärtushinnangutega,** ja valida kõige **sobivam lahendus** nii lühi- kui pikaajalises perspektiivis. Alles seejärel on aeg **tegutseda** ja tulemust hinnata.



Joonis 11. Kaalutletud otsuse tegemise viis sammu.

Esimese kooliastme lastele õpetatakse otsuste tegemist kolmeastmelise lihtsustatud mudelina, mille sümboliks on valgusfoor.



Joonis 12. Otsustamise valgusfoor.

Lihtsustatud mudeli puhul põleb 1. sammul valgusfooris punane tuli – see tähendab, et tuleb seisatada ja määratleda probleem. 2. sammul põleb valgusfooris kollane tuli, mis suunab mõtlema erinevatele valikuvõimalustele ja nende tagajärgedele. 3. sammul põleb valgusfooris roheline tuli, mis tähendab parima valiku tegemist ja elluviimist.

Kasutatud kirjandus

1. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. McGrow-Hill, NY.
2. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Aktiivtöö. Otsustamise valgusfoor

Teema: otsuste langetamine.
Alateema: tervisega seotud otsused.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab, mis on vaimne ja mis füüsiline tervis;
- väärtustab tervislikku eluviisi;
- eristab tervist mõjutavaid ja mittemõjutavaid otsuseid;
- rakendab õpisituatsioonis otsustamise juures kolmeetapilist meetodit: seisata, mõtle, otsusta.

Vajalikud materjalid. Tahvel, töölehed, juhtumikaardid, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Kuna kaalutletud otsuste tegemine on oskus, siis loob selle harjutamine turvalises keskkonnas ja lihtsamate probleemidega eeldused teha läbimõeldud otsuseid ka keerulisemates olukordades. Nii võib see ära hoida riskide võtmist ka alkoholi jt uimastitega seoses.

Sissejuhatus. Tutvustage õpilastele tunni teemat ja küsige, milliseid otsuseid on nad teinud alates hommikust kuni käesoleva hetkeni. Märkige kõik vastused tahvlile. Küsige õpilastelt, milliseid otsuseid oli kerge teha ja milliseid raske. Arutlege, et vahel teeme me mõne väga tähtsa otsuse kiiresti ja mõtlematult, samas mõnd väheolulist otsust kaalume pikalt. Selgitage, et need otsused, mis puudutavad tervist, tuleb alati läbi mõelda.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele esimene tööleht ning paluge see koos paarilisega täita. Tuletage vajadusel meelde, mis eristab füüsilist ja vaimset tervist. Füüsiline tervis on seotud inimese keha toimimisega, vaimne tervis mõtete ja tunnetega. Analüüsige koos klassiga tulemusi ja märgistage laste vastuse järgi tahvlil olevad otsused kolme erineva värviga vastavalt nende mõjule.
2. Juhtige õpilaste tähelepanu sellele, et tervist mõjutavad otsused peab põhjalikult läbi mõtlema, kuna neil on olulised tagajärjed. Tutvustage õpilastele töölehtedel olevat otsustamise valgusfoori (vt ka õpetaja lisamaterjal).
3. Moodustage õpilastest 2–4liikmelised grupid ning jagage igale grupile teine tööleht. Vaadake koos läbi, mida töölehel peab tegema. Seejärel loosige igale rühmale üks juhtumikaart ning paluge rühmal oma juhtumi põhjal tööleht täita. Töö valmides paluge igal rühmal oma juhtumit ja tulemusi klassikaaslastele tutvustada. Iga rühma töö tutvustamise järel arutage klassiga, kas tegemist oli tervist mõjutava otsusega.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et paljud meie otsused peavad olema kaalutletud. Otsuste tegemiseks tuleb aeg korraks maha võtta, et oleks võimalik teha enda ja oma tervise heaks parim valik.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (suuline ja kirjalik eneseväljendus) ja liikluskasvatusega.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J, Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Tööleht

Täida tabel. Kirjuta tahvlilt igasse tulpa sobilikke otsuseid.

Otsus ei mõjuta minu tervist	Otsus mõjutab minu füüsilist tervist	Otsus mõjutab minu vaimset tervist

Otsustamise valgusfoor

	Valgusfooris põleb punane tuli.	Seisata!	Küsi endalt, mida peab otsustama. Milles on probleem?
	Valgusfooris põleb kollane tuli.	Mõtle!	Küsi endalt, millised on valikuvõimalused. Millised tagajärjed on erinevatel valikutel?
	Valgusfooris põleb roheline tuli.	Tegutse!	Otsusta endale parima valiku kasuks.

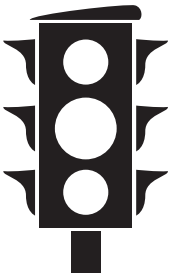
Tööleht

Kasuta otsustamise valgusfoori ja leia olukorras parim lahendus.

Seisata ja kirjelda probleemi!

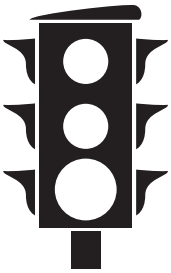
.....

.....



Mõtle, millised on valikuvõimalused ja tagajärjed.

Valikud	Tagajärjed
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Otsusta, milline valikutest on parim. Põhjenda valikut.

.....

.....

Kas tehtud valikuga olid kõik grupi liikmed nõus?

.....

Juhtumikaardid

Arko sai vanaemalt 5 eurot. Ta ei suuda otsustada, kas kulutada see kohe maiustustele või panna hoiukarpi. Hoiukarpi kogub ta raha uue videomängu ostmiseks.	Katre sai klassikaaslaselt sünnipäevakutse, kuid pidu toimub samal ajal kui tema väikese õe sünnipäev. Ta ei oska otsustada, kummale sünnipäevapeole minna.
Pelle peab otsustama, kas minna koos naabrite perega matkale. Matkal ööbitakse telgiga metsas, Pelle aga kardab metsas olla, kui pimedaks läheb.	Laura-Liisa näeb, kuidas sõbrad mängivad järve jää peal kulli. Ta tahaks ka teistega mängida, aga ema ei lubanud tal jääle minna.
Renar ei suuda otsustada, kas vaadata telekast veel üks multikas või hakata õppima.	Kelli ei suuda otsustada, kas minna kooli oma lemmikseeliku või -pükstega. Õues on lumi maas ja tuiskab.

Juhtumikaardid

Marten ei suuda otsustada, kas hakata sellel aastal käima judo- või korvpallitreeningutes. Tema sõber hakkas käima judos, aga kodus meeldib talle koos isaga korvpalli mängida.	Sandra ei suuda otsustada, kas minna ööseks sõbranna juurde või meisterdada emaga koos jõulukaarte. Kaartide meisterdamise oli ta emaga hommikul kokku leppinud.
Aleksander ei suuda otsustada, kas ronida kõrge puu otsa kooli hoovis. Ta tahab klassikaaslastele näidata, kui julge ta on, aga õpetajad ei luba koolis puude otsas ronida.	Mia läks sõbrannaga tülli. Nad mõlemad olid selles võrdselt süüdi. Mia ei suuda otsustada, kas vabandada sõbranna ees ja leppida ära või mossitada niikaua, kuni sõbranna vabandust palub.
Marit tuleb koolist koju ja näeb, et külmkapis on poolik pudel siidrit. Ta ei suuda otsustada, kas proovida seda salaja ema pudelist või mitte.	Andreas näeb, et temast vanemad poisid teevad kuuri taga suitsu. Need poisid on tema sõbrad. Ta ei tea, kas minna nende juurde juttu rääkima või sõita rattaga teisele poole.

Aktiivtöö. Ravimid

Teema: otsuste langetamine.
Alateema: ravimid.

Õpitulemused. Õpilane

- teab, et ravimeid võetakse siis, kui ollakse haige, ning et ravimid võivad olla inimese tervisele ohtlikud*;
- teab, et ravimit tohib võtta ainult vanema või arsti loal ja juuresolekul.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Ravim on aine, mis on ette nähtud haigete ravimiseks, haigusseisundi kergendamiseks, haiguste ärahoidmiseks või diagnoosimiseks. On ravimeid, mida saab osta apteegi käsimüügist, ja selliseid, mida saab soetada vaid retsepti alusel. Igasuguste ravimite liig- ja väärtarvitamine on tervisele väga ohtlik, see võib lõppeda ägeda või kroonilise mürgistusega. Alati tuleb põhjalikult läbi lugeda ravimi infoleht ning vajadusel pidada nõu arsti või apteekriga. Lastele tuleb rõhutada, et ravimit ei tohi mitte kunagi omapäi võtta. Ravim, mis aitab ühte inimest, ei pruugi samamoodi toimida teisele. Iga inimese organism on eriline ning ravimite tarvitamisel on oluline seda fakti silmas pidada. Tund rõhutab, et ravimid sisaldavad tugevatoimelisi aineid ning neid tohib võtta ainult täiskasvanu järelevalve all.

Tunni sissejuhatus. Küsige õpilastelt, millal nad viimati haiged olid. Kas nad käisid arsti juures? Kas nad rohtu võtsid ja mis kujul see oli (siirup, tabletid, inhalaator vms)? Kas rohu võtmine aitas neil paraneda? Seejärel selgitage õpilastele ravimi mõistet ja tooge mõni näide.

Põhitegevused

Lugege ette katkend Heljo Männi raamatu „Koer taskus“ (1967) peatükist „Nässu hakkab arstiks“. Paluge õpilastel mõelda vastused järgmistele küsimustele.

- Mis juhtus Taaviga edasi?
- Mida Taavi valesti tegi?

Katkend ettelugemiseks („Nässu hakkab arstiks“)

Ent Nässu ei norutanud kaua.
„Kui sa gripis olid ja rohtu võtsid, siis sa said terveks, eks?“ küsis Nässu.
„Sain,“ vastas Taavi.
„Aga kui enne haigust rohtu võtta? Siis ei jäägi haigeks.“
„Ei tea-a,“ venitas Taavi.
„Aga mina tean,“ ütles Nässu. „Kui sa enne haigust rohtu võtad, siis oled kogu aeg terve ega jää üldse haigeks.“ Ja Nässu käskis Taavil apteegikapist rohtu otsida.
Apteegikapp oli kõrgel.
Taavi tiris apteegikapi juurde tooli ja ronis sellele. Kuid apteegikapp oli lukus.
„Keera uks lukust lahti. Võti on kapi otsas,“ käskis Nässu.
Taavi tõusis kikivarvukile, sai võtme kätte ja keeras ukse lukust lahti.
Kapis oli pulbreid, tablette ja rohupudeleid.
Taavi ei teadnud, missuguseid pulbreid ja tablette peab võtma.
„Proovi igaühest natuke,“ õpetas Nässu, „üks on ikka õige.“

Taavi tassis kõik rohud lauale. Proovis ise ja andis ka Nässule. Mõni oli hirmus kibe, aga mõni oli nii magus, et Taavi võttis teist korda veel.
Kui kõik rohud said proovitud, hakkas uni Taavit hirmsasti vaevama. Ta läks voodisse tagasi ja oli veendunud, et enam ta haigeks ei jää.

Lugege eel- ja järellooks ka peatükke „Isa ja ema lähevad külla“ ning „Ärkamine“.

1. Paluge õpilastel täita töölehelt ülesanne 1. Seda võib teha koos pinginaabriga. Kui kõik õpilased on ülesande lõpetanud, kontrollige ülesande vastuseid. Selgitage vajadusel keerulisemate sõnade tähendust.

   Suhkruhaigus – krooniline haigus, mille puhul ei toodeta kehas insuliini, veresuhkru tase organismis võib olla väga kõikuv ja viia teadvusekaotuseni.

   Insuliin – aine, mille abil hoiab keha veresuhkru taseme normis.

   Vaktsiin – ennetav rohi, mis ei lase haigustekitajatel end organismis sisse seada.

   Inhalaator – seade, millest hingatakse sisse hingamisteid avavat ravimit.

2. Kinnitage, et mitte mingil juhul ei tohi tarvitada ravimeid iseseisvalt. Erandiks on juhud, kui haigus on krooniline, arst on määranud kindla ravi ning laps oskab raviskeemi täita (näiteks inhalaatori kasutamine või endale insuliini süstimine insuliinisüstlaga).

3. Paluge täita töölehelt ülesanne 2. Selles tuleb seada segipaisatud sõnadest kokku ravimi kasutamise reegel. Õige sõnade järjestus on: „Ravimit tohin võtta ainult vanemalt või arstilt.“

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et üksinda ei tohi laps kunagi ravimeid võtta, vaid alati tuleb nõu küsida vanemalt või arstilt. Selgitage, et ravimeid tuleb alati kasutada suure ettevaatlikkusega, kuna need sisaldavad tugeva toimega aineid, mille kogused on eri vanuse ja haiguse korral väga erinevad.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (tekstianalüüs, võõrsõnad, lugemisoskuse harjutamine, lausete moodustamine).

Kasutatud kirjandus

1. Mänd, H 1967. Koer taskus. Tallinn, kirjastus Eesti Raamat.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Lisamaterjal

1. Mänd, Helju 1967. Koer taskus. Tallinn, kirjastus Eesti Raamat.

ISA JA EMA LÄHEVAD KÜLLA

Taavi keeras silmad seina poole, et rutem magama jääda. Ta pidi täna silmapilk uinuma, sest ema ja isa tahtsid külla minna. Aga und ei tulnud. Teises toas rääkisid ema ja isa tasakesi juttu. Taavi kikitas kõrvu.
„Kas me ikka julgeme teda üksi jätta? Viimaks juhtub midagi," ütles ema isale.
„Mis siin juhtuda saab," vastas isa.
„Lasteaias on nüüd tuulerõuged," rääkis ema edasi, „need on väga nakkavad, äkki jääb Taavi sel ajal haigeks, kui me ära oleme."
Isa muutus pahaseks:
„Sina kardad alati liiga palju. Vaata parem, kas Taavi juba magab."
Taavi pigistas ruttu silmad kinni ja tegi, nagu magaks. Ta tundis, kuidas ema ta kohale kummardus ja tekki kohendas. Taavi tahtis käed ümber ema kaela panna ja talle teist korda head ööd soovida. Kuid siis meenus Taavile, et ta pidi silmapilk uinuma, ja ta pigistas silmad veel rohkem kinni.
„Magab," ütles ema ja läks isaga külla.
Niipea kui uks nende järel sulgus, tegi Taavi silmad lahti ja ütles Nässule:
„Kas sa kuulsid, tuulerõuged on väga nakkavad. Äkki me jääme sinuga täna õhtul haigeks."
„Mina ei jää," ütles Nässu kindlalt. „Mina olin lasteaias sinu püksitaskus ja minu peale tuul ei puhunud."
„See ei tähenda midagi," vaidles Taavi, „mul olid lasteaias käed taskus ja pisikud olid küüne all."
Selle peale ei osanud Nässu midagi kosta.
Taavil hakkas Nässust kahju ja ta küsis:
„Kas sa oled mures?"
Nässu noogutas, sest talle ei meeldinud tuulerõugetesse jääda. Taavile ka ei meeldinud.

ÄRKAMINE

Taavi ärkas üles imelikus toas. Kodutuba see küll ei olnud. Siin oli kõik nii lage ja valge ja lagi oli hirmus kõrgel.
Ema oli külast tagasi tulnud ja istus tema voodi juures. Kuid miks ta istus? Ja miks Taavi üldse voodis oli, praegu oli ju päev? Aga kui päev oli, siis pidi ju ema tööl olema ja Taavi lasteaias?
Taavi tahtis küsida, kus ta on, kuid sõnad tulid aeglaselt suust välja. Nii aeglaselt, et läksid sassi, ja Taavi ise ei saanudki aru, mida ta tahtis küsida.
Ema hakkas Taavit kallistama.
„Oh sa mu väike rumal poiss! Ometi ärkasid kord üles. No ütle, miks sa neid rohtusid nii palju sõid? See tegigi su haigeks."
Imelik küsimus – miks? Taavi ei tahtnud ju tuulerõugetesse jääda ja Nässu käskis tal neid süüa. Aga see oli liiga pikk jutt ja Taavi ei viitsinud rääkida.
„Oh sa mu väike rumal poiss," ütles ema veel kord, „lama nüüd rahulikult, siis sa saad terveks ja ma viin sinu haiglast koju. Kas tahad, ma toon sulle Nässu seltsiks?"
Taavi raputas pead: „Ära too."
Ta ei tahtnud Nässut näha. Ta oli Nässu peale pahane, sest see oli ju Nässu, kes ütles: „Võta apteegikapist rohtu." Nässu käskis: „Proovi igast karbist natuke." Nässu õpetas: „Kui sa enne haigust rohtu võtad, siis oled kogu aeg terve ega jää üldse haigeks." Taavi võttis ja peab nüüd haiglas lamama.
„Nässu pole kellegi sõber," mõtles Taavi.

Tööleht

Ülesanne 1. Mida haiguse korral teha? Ühenda esimese tulba laused numbrite abil teise tulba lausetega.

1. Margitil on suhkruhaigus.	___ Ta kasutab arstilt saadud inhalaatorit.
2. Albertil on õietolmule allergia.	___ Arst annab talle valuvaigistit.
3. Laural tõusis kõrge palavik ja ta köhib.	6 Ta lõpetab selleks korraks mandariinide söömise.
4. Robinil on astma.	___ Ema annab talle hommikuti allergiarohtu.
5. Lisettel valutab kurk.	___ Ta süstib arstilt saadud insuliini.
6. Kevin sööb mandariine ja talle tulevad mingid imelikud punnid.	___ Medõde süstib talle gripivaktsiini.
7. Markusel valutab kõht.	___ Isa annab talle gripiteed juua.
8. Kaial on nohu ja tal on nina kinni.	___ Vanaema paneb talle silmatilku.
9. Helen murdis käeluu ja see valutab.	___ Medõde annab talle kõhuvalurohtu.
10. Silja ei taha grippi jääda.	___ Vanaisa annab talle ninatilku.
11. Kaarlil on silmapõletik.	___ Ta joob sooja meega teed.

Ülesanne 2. Sea sõnad õigesse järjekorda.

RAVIMITE KASUTAMISE REEGEL:

tohin ainult võtta vanemalt Ravimit arstilt või

. . . . . .

2. MEEDIA MÕJU

Meedia roll meid ümbritsevas keskkonnas suureneb pidevalt, kuna kasvab ka mitmesuguste meediakanalite hulk. Laialt levinud meediumid meie ümber on näiteks trükiajakirjandus, raadio, televisioon, internetipõhised meediakanalid, infoagentuurid ja filmid.

Igas meediakeskkonnas võime kokku puutuda reklaamidega, mille eesmärk on inimesi mõjutada. **Reklaamid on osa meie igapäevaelust**. Me võime neid kohata tänaval, bussis ja autoga sõites, kodus televiisorit vaadates ja raadiot kuulates, ajakirju lugedes ja kõikjal internetis. Reklaamid mõjutavad paljusid meie tarbimisotsuseid. Kui teame, miks ja kuidas reklaame välja töötatakse ja kuidas meid mõjutada tahetakse, saame oma valikuid teha teadlikumalt.

Reklaam on tasu eest edastatav avalik teave kaupade, teenuste, ürituste või ideede kohta. Selle eesmärk on ühelt poolt informeerida inimest kauba või teenuse olemasolust, omadustest või võimalustest seda omandada ning teiselt poolt mõjutada inimest tarbima just seda teenust või kaupa.

Reklaame võib jaotada nende sisu järgi **kommertsreklaamiks** (toote, teenuse või firma reklaam), **poliitiliseks reklaamiks** (valija otsuste mõjutamine) ja **sotsiaalreklaamiks** (mõtteviisi, käitumise vms muutmine eesmärgiga saavutada ühiskonnale positiivne muutus).

Reklaam võimaldab tarbijal ennast reklaamitavaga samastada ning teatavate toodete tarbimise teel rahuldada tema jaoks olulisi vajadusi. **Iga reklaam annab mingi lubaduse** ja õpetab, kuidas see lubadus täitub. Lubadused on seotud sihtrühmale oluliste väärtustega. Peamised vajadused ja väärtused, millele reklaamid on üles ehitatud, on:

- bioloogilised vajadused (söömine, turvatunne, seksuaalsus jms);
- sotsiaalsed vajadused (sõbrad, lähedus, karjäär jms);
- nauding (meeldivad maitsed, mugav kodu, puhkuseveetmise mõnud, meelelahutus jms);
- praktilised eelised (praktilisus, tõhusus, lihtsus, kvaliteet).

Sihtrühma mõjutamiseks kasutatakse mitmesuguseid võtteid. Oskus mõjutamisvõtteid ära tunda ja läbi näha annab õpilastele võimaluse tajuda paremini reklaami olemust ja vajadusel seista vastu selle mõjule. Mõjutamisvõtete ja reklaamistrateegiate variatiivsus on suur, järgnevalt on esitatud mõned sagedamini kasutatavad.

- Kuulsuse arvamus: tuntud inimene tutvustab toodet, rääkides, kui hea see on või kuidas tema seda kasutab (näiteks sportlane deodorandi kasutamisest).
- Autoriteedi arvamus: erialaspetsialist räägib toote efektiivsusest (näiteks hambaarst hambapasta tõhususest).
- Teaduslik tõendus: pakutakse numbreid ja n-ö tõendeid, jätmaks muljet, et toote mõju on teaduslikult tõestatud ja toode ise usaldusväärne (näiteks kortsudevastane kreem).
- Võrdlevad katsed: pakutakse arvamusküsitlusi ja võrdlevaid katseid, veenmaks, et üks toode on teistest parem (näiteks šampoon). Kasutatakse väljendeid „sõltumatu instituut“, „tavaline toode“ jms.
- Demonstratsioonid: näidatakse, kui hästi tooted või teenused toimivad (näiteks nõudepesuvahend).
- Liialdamine: reklaamitav toode on „parim“, „kvaliteetseim“, „soodsaim“, „maitsvaim“. Kasutatakse sõnu „super“, „revolutsiooniline“, „enneolematu“ jms (näiteks salenemispreparaat).

- Meelitamine: jäetakse mulje, nagu oleksid teiste toodete kasutajad rumalad ja ajast maha jäänud, reklaamitava toote aga ostavad endale asjatundlikud, moekad ja innovaatilised inimesed (näiteks telefonid jm tehnikaseadmed).
- „Kõik teevad nii": jäetakse mulje, nagu kasutaksid seda toodet kõik (näiteks nutitelefon).
- Seksuaalsuse rõhutamine: kasutatakse atraktiivseid modelle, et tekitada tunnet, nagu muudaks toode romantiliseks või seksuaalselt atraktiivseks (näiteks lõhnaõli).
- Nauding ja puhkus: veendakse, et toote tarbimine lisab elule rõõmu, naudingut ja lõõgastust (näiteks alkohol).
- Hirmutamine: toote mitteomamine võib kaasa tuua probleeme, mahajätmise partneri või tõrjumise sõprade poolt (näiteks kõõmavaba šampoon, deodorant).
- Huumor: toodet kasutades saab nalja (näiteks õlu).
- Populaarsus: toote tarbimine lisab populaarsust ja toob juurde sõpru (näiteks kartulikrõpsud).
- Õige tehing: kinnitatakse, et just nüüd selle toote või teenuse omandamine on hea tehing (näiteks ajakirja tellimine).

Reklaami mõju meile sõltub paljuski sellest, kas kuulume konkreetse reklaami sihtrühma hulka või mitte. Iga reklaami loomisel püütakse lähtuda sihtrühma väärtushinnangutest, seega lubatakse peale toote tarbimise ka lisaväärtusi (kuulumist rühma, sotsiaalse staatuse muutust vms). Sellistele **sotsiaalsetele mõjutusele on eriti tundlikud lapsed ja noored**, kellele eakaaslaste tunnustus on väga tähtis. Eraldi peaks lahti mõtestama alkoholireklaame, kus kujutatakse lõbusaid, vahvaid, kangelaslikke ja teisi põnevaid tegelasi alkoholi tarbimas.

Mitte ainult reklaamid ei mõjuta meie otsuseid, vaid seda teeb kogu ümbritsev meediakeskkond. Meediatööstus leiab üha uusi kanaleid inimesi mõjutada, näiteks sotsiaalmeedia, sponsorluse, ristturunduse jms kaudu. Seetõttu on oluline, et lapsed ja noored mõistaksid meedia, sh reklaamide olemust ja mõjutusvõtteid ning oskaksid vastu seista võimalikule survele. Teadlikkus aitab neil vastu panna ka survele tarvitada alkoholi ja tubakat.

Kasutatud kirjandus

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. AS Ilo.
2. Botvin, G J. Lifeskills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
3. Kask, K 2013. Meedia mõju. AS Bit.
4. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Maiustused reklaamides

Teema: meedia mõju.
Alateema: reklaami eesmärk ja usaldusväärsus.

Õpitulemused. Õpilane:

- selgitab, kuidas reklaamid võivad mõjutada inimeste käitumist ja otsuseid*;
- selgitab, mis on reklaami eesmärk;
- mõistab, et reklaamis esitatu ei pruugi vastata tõele.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Reklaamid mõjutavad inimese, eriti noore inimese käitumist ja valikuid väga jõuliselt. Igapäevases teabeväljas esitatakse reklaame, mis näitavad tervist kahjustavaid tegevusi ja harjumusi ohutute ning meeldivatena. Seetõttu on lastele juba varases eas vaja selgitada reklaamide eesmärke ja meetodeid, et õpetada neid analüüsima reklaamitava toote või tegevuse tegelikke omadusi ja mõju inimesele.

Teema sissejuhatus. Paluge õpilastel klassi aknast välja vaadata ja küsige, kas nad märkavad mõnda reklaami. Kui nad mõnda näevad, siis küsige:

- mida reklaamitakse?
- miks see reklaam on sinna pandud?

Kui aknast ühtegi reklaami ei paista, siis küsige, kus õpilased reklaame näinud on. Seejärel paluge nimetada, millised reklaamid on hästi meelde jäänud. Arutage, miks reklaame tehakse. Arutage ka, kes reklaame tellivad ja tahavad, et neid esitatakse.

Põhitegevused

1. Näidake õpilastele üht maiustuse telereklaami (vt õpetaja lisamaterjal).
2. Pärast klipi vaatamist küsige õpilastelt järgmisi küsimusi ning kirjutage vastused tahvlile.
   - Mida reklaamitakse?
   - Milline firma on selle reklaami tellinud? Miks? (Vastusena ei pea nimetama firma nime, vaid piisab tedmisest, et tellija on see firma, kes neid maiustusi teeb või müüb.)
   - Mis mõtted sul tekkisid, kui sa seda reklaami vaatasid? Kas tekkis isu?
   - Kuidas reklaam mõjutab inimese käitumist?
   - Milliseid maiustusi sa veel tead?
   - Kui palju võiks laps iga päev maiustusi süüa?
   - Mis juhtub, kui liiga palju maiustusi süüa?
3. Paluge õpilastel täita tööleht ning seejärel igaühel teistele oma tööd koos selgitusega demonstreerida.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Reklaamide peamiseks eesmärgiks on toodet müüa. Kui me teame, mis on reklaamide eesmärk, siis mõistame, et meid tahetakse mõjutada ja suunata toodet ostma. Oluline on mõista, et reklaamid ei edasta toote kohta kogu tõde ja oma valikute tegemisel tuleb ise analüüsida otsuse häid ja halbu külgi.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele ja kunstiõpetuse (tervisele kasulike tegevuste jaoks reklaamlausete väljamõtlemine ja reklaamide meisterdamine) ning loodusõpetusega (toitumine).

Soovitatav kirjandus

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. Ilo AS.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1. –3. klassile. Tallinn, Avita.

Tööleht

Lõpeta laused ja vasta küsimusele.

Minu lemmikmaiustus on .....

Kui söön liiga palju maiustusi, siis .....

.....

Sõnasta maiustuste söömise reegel!

.....

.....

Kellele on see kasulik, kui ma söön palju maiustusi?

.....

Mida võiksid süüa maiustuste asemel? Joonista!

3. UIMASTITE TARVITAMISE PÕHJUSED JA MÕJUD

Pole võimalik anda ühest vastust küsimusele, miks inimene uimasteid tarvitab. Paljud lapsed ja noorukid proovivad uimasteid, kuid vähesed hakkavad neid regulaarselt pruukima. Teaduslikele uurimustele tuginedes saab väita, et uimastite regulaarne kasutamine on seotud paljude riskifaktoritega. Samas ei toimi riskifaktorid iseeneslikult, need vaid suurendavad regulaarse uimastitarvitamise ehk kuritarvitamise tõenäosust.

Peamised riskifaktorite grupid on järgmised.

- **Individuaalsed faktorid ehk psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes.** Mõni inimene on uimastite toime suhtes tundlikum kui teine. Selle põhjused võivad olla bioloogilist laadi ehk pärilikud (näiteks mitmesuguste ensüümide aktiivsuse eripära organismis), närvisüsteemi erutus- ja pidurdusprotsesside tasakaalustamatus, suur elamustejanu, impulsiivne käitumine jne. Oluliseks mõjutajaks on enesehinnang ja omandatud sotsiaalsete oskuste tase. Inimene on psüühiliselt tundlikum ka siis, kui ta kogeb elus raskeid kaotusi või peab hakkama saama võõras kultuuri- ja keelekeskkonnas.
- **Perega seotud faktorid.** Oluliselt suurem on risk lastel, kelle vanemad või pereliikmed tarvitavad uimasteid või väljendavad soosivat suhtumist sellesse. Halvad suhted kodus, vanemlik üle- või alahooldamine ja majanduslikud raskused on samuti uimastitarvitamist soodustavad asjaolud.
- **Kooli ja sõpradega seotud faktorid** on näiteks halb mikrokliima koolis, toimetulematus õppetööga ning koolist väljalangemine, puudulik tervisekasvatuse alane tegevus koolis, lävimine sõpradega, kes juba on uimastitarvitajad, sõprade puudumine ja tõrjutus eakaaslaste poolt.
- **Kultuurilis-ühiskondlikeks riskifaktoriteks** on uimastite kerge kättesaadavus ning uimastitarvitamist soodustavad seadused ja kultuurinormid (näiteks peetakse alkoholi tarvitamist Eesti kultuuri osaks ja meie kultuuri n-ö märjaks kultuuriks). Olulist rolli mängib ka meedia (näiteks alkoholireklaamid) ning noorte iidolite poolt edastatav sõnum uimastitarbimisest kui normkäitumisest. Mida vähem on lastel ja noorukitel võimalusi spordi- ja huvitegevuseks, seda kergem on neid mõjutada uimasteid tarvitama.

Tavaliselt alustatakse uimastite proovimisega umbes 12–14aastaselt. Mõnest proovijast võib saada uimastite regulaarne ehk kuritarvitaja, mõnel aga kujuneb välja füüsiline ja psüühiline sõltuvus uimastitest. Nii uimastite kuritarvitamine kui ka sõltuvus on kliiniliselt diagnoositavad haigusseisundid, mis vajavad ravi ja rehabilitatsiooni. Sellistel seisunditel on väga kurvad tagajärjed – õpingute katkemine või töökaotus, perekondlike sidemete katkemine, võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised jne.

Ei saa ennustada, kellest võib välja kujuneda uimasti kuritarvitaja või -sõltlane ja kellest mitte. See oleneb paljudest teguritest, millest määravamaks on inimese psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes. Olulised on ka kasutatava uimasti tarvitamisviis, toime iseärasused ning keskkond, kus inimene viibib.

Vaata ka põhjalikku ülevaadet teooriaosas (III ptk „Uimastitarvitamise põhjused“).

Kasutatud kirjandus

1. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
2. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.

3. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.
4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

4. NORMATIIVSED USKUMUSED

Uuringud on näidanud, et üheks noorte uimastite tarvitamist mõjutavaks teguriks on uskumused selle kohta, kuivõrd levinud on suitsetamine, alkoholi või teiste uimastite tarvitamine. Sageli on noorte seisukohad selles osas ekslikud, kuna hinnatakse üle tegelikku tarvitamisulatust. Info, mis ei ole tõene, kuid mida usutakse olevat tõene, võib omakorda kujundada norme, mis ei vasta tegelikkusele. Hoiak „kõik teevad nii" julgustab ka ise proovima ja tarvitama, sest just murdeeas on väga oluline tunne, et kuulutakse eakaaslaste hulka ja saadakse neilt tunnustust.

Seetõttu on uimastihariduse üheks osaks arutleda nn normatiivsete uskumuste üle. Seda tehes saab esitleda tõeseid fakte, korrigeerida seniseid uimastite ja uimastitarvitamisega seonduvaid uskumusi ning toetada neid seisukohti, mis aitavad õpilastel hoiduda uimastite tarvitamisest.

Uimastiennetusprogrammides on üha enam on leidnud kinnitust teadmine, et oluline on kujundada hoiak, mille järgi uimastite tarvitamine ei ole norm. Kuigi uimastite proovimine murdeeas on küllaltki levinud, pole uimastite regulaarne tarvitamine sagedane. Teadmine, et suurem osa murdeealistest ei ole regulaarsed tarvitajad, aitab uimastitest hoiduda.

Õpilaste uskumused ja hoiakud uimastitarvitamise leviku kohta võivad tuleneda meediast, filmidest ja seriaalidest, muusikavideotest, reklaamidest ja uudistest. Nende põhjal luuakse endale pilt, et uimastitega riskimine on vältimatu osa noortekultuurist. Kui õpilasele edastada sõnumit, justkui paljud noored suitsetaksid ja tarvitaksid narkootikume, mõjub see varjatud reklaamina ning tekitab noores tunde, et temaga on midagi valesti, kui ta uimasteid ei puutu.

Seega on õpetaja ülesanne uuringutulemuste kaudu selgitada, et uimastite tarvitamine ei ole norm, vaid enamik noori on mittesuitsetajad, kõik noored ei ole regulaarselt purjus jne. Õpetaja saab arendada ka õpilaste kriitilise mõtlemise oskust, selgitades näiteks, mis eristab statistilisi tulemusi siis, kui räägitakse uimastite tarvitamisest "elu", "viimase aasta" või "viimase kuu" jooksul. Statistika esitamisel peaksid olema selgelt välja toodud need näitajad, mis annavad õpilasele teadmise, et paljud noored ei tarvita uimasteid.

Senised uimastiennetusprogrammide hindamised on näidanud, et normatiivsete hoiakute kujundamine on oluline element neis programmides, mis on aidanud õpilaste uimastite tarvitamist ära hoida.

Kasutatud kirjandus

1. Foxcroft, D R, Tsertsvadze, A 2011. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Aktiivtöö. Alkohol, tubakas ja energiajoogid

Teema: uimastite tarvitamine, selle põhjused ja mõju.
Alateema: ohud tervisele, suitsetamine, alkohol, energiajook.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab alkoholi, tubaka ja energiajookide toimet organismile;
- oskab hinnata nende tarvitamisega seotud terviseriske;
- väärtustab tervislikku eluviisi*.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Alkohol, tubakas ja energiajoogid on laialt levinud ning nendega puutuvad kokku juba esimese kooliastme õpilased. Arvamused ja teadmised neist on väga erinevad ja sõltuvad nii eakaaslaste kui lapsevanemate hoiakutest. Oluline on, et õpilastel kujuneks alkoholi, tubaka ja energiajookide tarvitamise suhtes hoiak, et need tegevused kahjustavad tervist. Ka on tähtis rõhutada, et eriti ohtlikud on tubakas, alkohol ja energiajoogis sisalduv kofeiin laste ja noorte tervisele. Terviseriskide selgitamisel tuleb lähtuda õpilaste vanusest ning hoiduda liigsetest detailidest. Tund aitab täiendada ja korrigeerida õpilaste teadmisi uimastite mõjust organismile.

Tunni sissejuhatus. Tundi alustades tutvustage lastele tunni teemat. Esitage neile oma sõnadega kokkuvõte järgnevast suures kirjas tekstist: http://www.eestisport.ee/uudised/63-jalgpall/3793-ragnar-klavan-lapsed-ei-peaks-energiajooke-tarbima.html. Ära toodud allpool, väikeses kirjas tekst on õpetajale lisainformatsiooniks. Võite kasutada ka teksti õpetaja lisamaterjalides.

Eesti parim jalgpallur Ragnar Klavan lausub värskes Jalkas, et jälgib tippsportlasele kohaselt väga täpselt oma menüüd ning on selleks kaasanud isegi toitumisspetsialisti. Ta toetab poeketi Rimi hiljutist algatust, kus pööratakse tähelepanu noorte liiga suurele energiajookide lembusele.

“Olen kindlasti nõus sellega, et energiajooke ei tohiks tarbida karastusjoogina või nn trendijoogina, nagu seda praegusel ajal järjest süvenevalt tehakse. Teatud erandlikes situatsioonides, kui on vajalik pikaajaline vaimuerksus, näiteks on vaja pikalt autoga sõita, on aktsepteeritav, et energiajookide tarbimine jääb riske arvesse võttes iga inimese vabaks valikuks. Kuid ausalt öeldes ma ei näe põhjust, miks lapsed peaksid üldse energiajooke jooma,” ütleb Klavan.

“Oleme sellest teemast ka koondises rääkinud. Energiajoogid ei anna ju tegelikult energiat juurde, vaid mobiliseerivad organismi selliselt, et hakatakse rohkem organismis leiduvaid ressursse kulutama, energiat tootma. Nad ei anna rohkem energiat kui tavaline limonaad,” lisab Bundesliga vutimees.

Klavaniga nõustub Eesti koondise arst Kaspar Rõivassepp. “Suurtes kogustes või pikaajalisel regulaarsel tarbimisel võivad energiajoogid põhjustada näiteks peavalu, rahutust, ärevust, erinevaid südameprobleeme, soodustada psüühiliste probleemide teket, halvendada une kvaliteeti, aeglustada taastumisprotsesse koormuse järgselt, tekitada sõltuvust jne. Näiteks kofeiin viib organismist vedelikku ja kaltsiumi välja, mis soodustab lihaskrampide teket ja pikas perspektiivis luude hõrenemist,” selgitab ta.

"Spordis aitavad sooritusele ja arengule kaasa tark treenimine, õige treeningu ja puhkuse tasakaal, kvaliteetne uni, tervislik ja mitmekülgne toitumine. Energiajooke ei tohiks segamini ajada spordijookidega, millel on spordis oluline koht," rõhutab Rõivassepp.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele töölehed. Lugege jutukesed koos läbi ja leidke mõlemale pealkiri. Näidake õpilastele tekstides mainitud organite asukohta enda peal ja laske lastel need üles leida nende kehal. Selgitage, miks alkohol ja energiajoogid just neid organeid mõjutavad. Kui õpilastel on pealkirjade leidmisel raskusi, võite anda neile variante, mille seast valida. Näiteks 1. loole: „Energiajook ei ole kasulik" või „Puhkus ja hea toit teevad reipaks" ja 2. loole: „Alkohol rikub tervist" või „Meie joome smuutit" jne.
2. Jagage järgmised töölehed. Paluge õpilastel alguses iseseisvalt ning seejärel koos pinginaabriga mõelda toodud väidete üle ning otsustada, millega nad nõustuvad ja millega mitte.
3. Ülesande vastuste kontrollimiseks paluge õpilastel tõusta. Lugege ette väide töölehelt. Kui õpilased arvavad, et väide on õige, paluge neil üles hüpata, kui väide on vale, siis kükitada.
4. Iga väite juures küsige ka põhjendust, vajadusel lisage selgitus ise. Uurige, milliste väidete vastused õpilasi üllatasid ja miks.

Väidete vastused

1. Suitsetaja hambad muutuvad kollaseks – õige
2. Alkoholi joonud inimene muutub targemaks – *vale*
3. Energiajookide joomine lõhub hambaid – õige
4. Suitsetaja kahjustab ainult iseennast – *vale*
5. Alkohol ei tekita mürgistust – *vale*
6. Energiajoogi joomine võib teha rahutuks – õige
7. Suitsetavate inimeste hulk väheneb iga aastaga – õige
8. Alkoholi joonud inimene ei tohi auto ja jalgrattaga sõita – õige
9. Energiajoogid tekitavad sõltuvust – õige
10. E-sigaret on tervisele ohutu – *vale*
11. Paljud täiskasvanud inimesed ei joo üldse alkoholi – õige
12. Pooled kolmanda klassi lastest joovad energiajooke iga päev – *vale*
13. Energiajook on sama, mis limonaad – *vale*

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et uimastid mõjuvad organismile kahjulikult. Eriti ohtlikud on uimastid lastele, kelle organism on veel välja kujunemata.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks loodusõpetuse (kehaosad) ning eesti keelega (funktsionaalse lugemisoskuse arendamine).

Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Tööleht

Ülesanne 1. Loe tekstid tähelepanelikult läbi. Mõtle lugudele pealkirjad.

.....

Kindlasti oled näinud inimesi energiajooke tarbimas, võib-olla oled ka ise neid joonud. Energiajoogid on magusad ja kihisevad ning sisaldavad väga palju suhkrut. Veel on nendes sama ainet, mida on kohvis. Seda nimetatakse kofeiiniks. See aine võib teha inimesed rahutuks ja närviliseks. Energiajookide joomine võib tekitada sõltuvust. See tähendab seda, et inimene tahab iga päevaga aina rohkem energiajooke juua. Energiajookides sisalduv suhkur mõjutab söögiisu. Hammastesse tekkivad augud. Energiajook ei ole spordijook. Selle tarvitamine ei anna tegelikult energiat juurde, vaid aitab ära kasutada organismi olemasolevaid energiavarusid. See kurnab organismi ning tekitab hiljem veel suuremat väsimust. Palju tervislikum on korralikult süüa ja end öösel välja puhata.

.....

Mõnikord joovad täiskasvanud inimesed pidudel alkoholi. See võib muuta nende käitumise imelikuks. Joobes inimene ei suuda ennast enam kontrollida. Nad teevad selliseid asju, mida nad muidu kunagi ei teeks. Vahel on neil pärast väga häbi. Alkohol mõjub inimestele erinevalt. Mõned hakkavad rohkem naerma, aga teised nutma. Mõned tahavad kallistada, aga teised hoopis lüüa. Tervisele teeb alkohol halba, sest mõjub kahjulikult inimese sees olevatele organitele. Palju kurja teeb alkohol maksale. Maks aitab hävitada kahjulikke aineid inimese sees. Maks hävitab ka alkoholi. Kui ta peab seda palju tegema, siis jääb maks haigeks. Alkohol teeb halba ka maole ja ajule. Eriti ohtlik on alkohol lastele ja noortele, kes võivad kergesti mürgituse saada.

Tööleht

Ülesanne 2.
Loe! Kui nõustud lausega, siis tee ringi sisse pluss-märk: **+**
Kui ei nõustu, siis tee kriips: **–**
Kui sa ei tea, siis jäta ring tühjaks.

◯ Suitsetaja hambad muutuvad kollaseks.
◯ Alkoholi joonud inimene muutub targemaks.
◯ Energiajookide joomine lõhub hambaid.
◯ Suitsetaja kahjustab ainult iseennast.
◯ Alkohol ei tekita mürgistust.
◯ Energiajoogi joomine võib teha rahutuks.
◯ Suitsetavate inimeste hulk väheneb iga aastaga.
◯ Alkoholi joonud inimene ei tohi auto ja jalgrattaga sõita.
◯ Energiajoogid tekitavad sõltuvust.
◯ E-sigaret on tervisele ohutu.
◯ Paljud täiskasvanud inimesed ei joo üldse alkoholi.
◯ Pooled kolmanda klassi lastest joovad energiajooke iga päev.
◯ Energiajook on sama, mis limonaad.

Märgi, millised laused sind üllatasid.

SUHTLEMINE

1. EFEKTIIVNE SUHTLEMINE

Suhtlemist võime kirjeldada kui protsessi, mille käigus inimene edastab teisele inimesele mingit informatsiooni või võtab seda vastu. Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine.

Suhtlemisoskused ei ole sünnipärased, need **omandatakse elu jooksul**. Lapsed õpivad suhtlemisoskusi jälgides ja matkides, kuid neid saab omandada ka sihipärase harjutamise kaudu. Suhtlemisoskuste harjutamine on oluline, kuna need aitavad muuhulgas ära hoida uimastitarvitamist. Uurimused on näidanud, et lapsed, kes on head suhtlejad, hakkavad väiksema tõenäosusega tarvitama alkoholi, tubakat või teisi uimasteid (Botvin 2009).

Head suhtlemisoskused aitavad lapsi ja noorukeid mitmel viisil. See, kes tunneb end mugavalt eakaaslaste ja täiskasvanutega suheldes ning julgeb väljendada oma tundeid, räägib suurema tõenäosusega teistele ka oma muredest ja probleemidest. **Mure jagamine teistega on uimastitarvitamise kaitsefaktor**, kuna vähendab tõenäosust, et probleemide ja nendega kaasnevate negatiivsete emotsioonide tekkel hakatakse ennast uimastitega "ravima". Paljud uimastid ju on oma toimelt meeleolulanguse leevendajad.

Tihti proovivad lapsed ja noorukid uimasteid seetõttu, et ei oska keelduda, kui neile uimasteid pakutakse. Seega aitavad head suhtlemisoskused öelda ei olukordades, kus avaldatakse survet teha midagi sellist, mida tegelikult teha ei soovita ega õigeks ei peeta.

Lapsed võivad sageli sattuda olukordadesse, mis on ohtlikud kas nende endi või kaaslaste elule ja tervisele. On oluline, et nad oskaksid siis abi saamiseks pöörduda võõraste täiskasvanute poole. Selleks on tarvis harjutada, kuidas olla julge, ja õppida abipalvet arusaadavalt sõnastama.

Efektiivse suhtlemise aluseks on selge eneseväljendus, mis toimub **verbaalse** (kasutades sõnu) ja **mitteverbaalse** (kasutades kehakeelt) suhtlemise kaudu. Et meie sõnumid oleksid selged ja arusaadavad, tuleb tähelepanu pöörata mõlemale väljendusviisile, st peale sõnade peavad sama infot kandma ka meie hääletoon, kehahoiak, kaugus kuulajast, ilme, žestid ja silmside. Väga sageli antakse ja saadakse lõviosa infost just nendest märkidest. Nii nagu sõnad moodustavad lauseid, nii moodustavad ka mitteverbaalse suhtlemise märgid teatavaid sõnumeid.

Kuna suhtlemise sisuks on nii info edastamine kui ka vastuvõtmine, siis on olulised ka **kuulamisoskused**. Kuulamisoskus on võti meid ümbritseva maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Võib eristada **passiivset kuulamist**, mil kuulaja näitab, et on tähelepanelik ja huvitatud kaaslase jutust, kuid ise ei osale vestluses. **Aktiivse kuulamise** puhul kasutab kuulaja sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

Heade suhtlemisoskuste kujundamisel on väga tähtis roll ka õpetajatel, kuna õpetaja on see mudel, mille pealt õpilased suhtlemisoskusi omandavad.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Aita, palun!

Teema: efektiivne suhtlemine.
Alateema: võõra täiskasvanu poole pöördumine abi küsimise eesmärgil.

Õpitulemused. Õpilane:

- nimetab, kelle poole erinevate murede korral pöörduda*;
- oskab kutsuda abi*;
- tunneb ära olukorrad, mille puhul on vaja täiskasvanute abi;
- oskab sõnastada abipalve.

Vajalikud materjalid. Töölehed juhtumitega.

Taust. Iga päev võivad lapsed kokku puutuda olukordadega, mis on ohtlikud nende füüsilisele või vaimsele tervisele. On oluline, et õpilased oskaksid selliseid olukordi adekvaatselt hinnata ning vajadusel abi otsida. Sageli on abi palumiseks tarvis pöörduda võõraste täiskasvanute poole. Selleks on tarvis harjutada, kuidas julgelt käituda, ja õppida abipalvet arusaadavalt sõnastama. See töö aitab õpilastel ära tunda uimastitega seotud või muidu riskantseid olukordi, mis nõuavad täiskasvanu sekkumist. Tunni tulemusena tunnevad õpilased end taolistes olukordades kindlamalt, julgevad ja oskavad abi kutsuda.

Tunni sissejuhatus. Lugege õpilastele ette järgnev jutuke.

On ilus pühapäev. Ema tahab pannkooke küpsetada, ent keegi on külmkapist piima ära joonud. Niisiis ei jää Karlil muud üle, kui lipata poest piima tooma. Nende kodu lähedal on uus vinge kaubanduskeskus ja Karl käib seal alati hea meelega. See toidupood on ikka tõeliselt suur. Täna on siin palju külastajaid. Piimatoodete riiulini jõudmine võtab Karlil päris kaua aega, ent lõpuks on piim korvis. Karl lisab ka paar kohukest. Äkki kuuleb ta, nagu keegi nutaks. Nüüd näeb ta väikest tüdrukukest, kes on üksi ja hirmul. Paistab, et suures poesaginas on tema vanemad kaotsi läinud. Karl teab hästi, mis tunne see on – kord ammu eksis temagi kaubamaja kingariiulite vahel ära ja aeg, mis kulus emal tema üles leidmiseks, tundus hiiglama pikk. Õnneks teab Karl, mida teha. Ta võtab nutval lapsel käest kinni ning siirdub temaga infoleti juurde. Seal on üks tore tädi, kellele Karl olukorrast ülevaate annab. Tädi teab täpselt, mida teha. Ta haarab mikrofoni ja teadustab üle müügisaali, et väike tüdruk ootab oma vanemaid infoleti juures. Nüüd ei kulu enam minutitki, kui tüdruku mureliku moega isa kohale jõuab. Koos infoleti-tädiga kiidavad nad Karli kiire ja targa tegutsemise eest. Karlil on hea meel, et sai kedagi aidata. See on ilus algus pühapäevale.

Küsige õpilastelt, kas ka neil on tulnud ette olukordi, mil nad on pidanud kelleltki võõralt abi paluma.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel kirjeldada mõnd olukorda, mis nõuab võõralt abi küsimist. Kirjutage see tahvlile.
2. Paluge õpilastel abikutsumise protsessi märksõnadega kirjeldada, vajadusel suunake.

   Kui olukord on ohtlik sulle või kellelegi teisele, siis:
   - peata esimene täiskasvanu;
   - ütle: „Mul on abi vaja“ ja kirjelda olukorda võimalikult täpselt;
   - juhata kätte sündmuskoht;

- räägi kõik, mida sa tead, ja vasta küsimustele;
- jää sündmuskohale, kuni sul lubatakse lahkuda.

3. Kirjutage abi kutsumise märksõnad tahvlile. Kasutage õpilaste toodud näidet, mis tahvlil kirjas, kirjeldage samm-sammult selles olukorras abi kutsumise protsessi ja sõnastage koos õpilastega abipalve.
4. Jagage klass väikesteks rühmadeks ja andke igale rühmale läbitöötamiseks töölehelt ühe juhtumi kirjeldus. Võite ka ise sobilikke olukordi välja pakkuda. Kõigi rühmade ülesandeks on koos juhtumi üle arutledes otsustada, kellelt paluda abi ning kuidas abipalve sõnastada.
5. Kui õpilased on tööga valmis saanud, paluge iga rühma esindajal ette lugeda oma juhtum, selle lahendus ja sõnastatud abipalve.
6. Arutlege ühiselt lahenduse sobivuse üle. Vajadusel aidake õpilastel lahendust või abipalve sõnastust korrigeerida. NB! Kui mõne juhtumi puhul tekib õpilastel küsimus, mida teha siis, kui täiskasvanut ümbruses ei ole, siis mõelge koos, milliseid võimalusi veel on (nt Annika loos appi karjuda ja ära joosta; Markuse ja Tiina loos hädaabi telefonile helistada).

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et kui nad sattuvad ise ohtu või näevad pealt olukorda, mis on ohtlik ja vajab täiskasvanu sekkumist, siis tuleb ruttu abi otsida. Tuleb pöörduda julgesti esimese usaldusväärse täiskasvanu poole, rääkida selgelt, mis juhtus, ja kirjeldada olukorda.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (lugemisoskuse arendamine).

Tööleht juhtumitega

Siim ja Marten on mänguväljakul. Nad näevad üht suuremat poissi, kes oksendab ja seejärel maha kukub. Poisid püüavad temaga rääkida, aga suurem poiss ei vasta. Paistab, nagu jääks ta magama.

Aidake Martenil ja Siimul otsustada, kuidas kutsuda abi!

Kelle poole pöörduda? .....

Sõnastage abipalve:

.....

.....

✂----------

Annika läheb õhtul trennist koju. Tänaval hakkab tema järel käima üks purjus mees, kes lubab talle poest nätsu osta. Vahepeal võtab mees Annikal jopest kinni. Ta tahab, et Annika temaga kaasa läheks.

Aidake Annikal otsustada, kuidas kutsuda abi!

Kelle poole pöörduda? .....

Sõnastage abipalve:

.....

.....

✂----------

Liina sõidab pargis rattaga. Ta näeb, kuidas kolm last kiusavad ühte poissi. Nad on ära võtnud tema saapad ja loobivad poisi poole liiva ning kive.

Aidake Liinal otsustada, kuidas kutsuda abi!

Kelle poole pöörduda? .....

Sõnastage abipalve:

.....

.....

Markus ja Tiina jalutavad pargis. Nad näevad tiigijääl kahte nutvat last. Jää on mõranenud ja lapsed ei pääse kaldale.

Aidake Markusel ja Tiinal otsustada, kuidas kutsuda abi!

Kelle poole pöörduda? .....

Sõnastage abipalve:

.....

.....

✂----------

Meeri läheb koolist koju. Ta näeb maja nurga taga kahte poissi tikkude ja kodukeemia pudelitega. Poisid räägivad, et neil on plaan pauku teha.

Aidake Meeril otsustada, kuidas kutsuda abi!

Kelle poole pöörduda? .....

Sõnastage abipalve:

.....

.....

✂----------

Janar on võõras linnas spordivõistlusel. Õhtul läheb ta üksi linna jalutama. Ühtäkki avastab poiss, et ta ei tea, kus ta on. Ta ei oska ka tagasi minna. Janar on eksinud. Telefoni on ta maha unustanud.

Aidake Janaril otsustada, kuidas otsida abi!

Kelle poole pöörduda? .....

Sõnastage abipalve:

.....

.....

.....

2. KEHTESTAV KÄITUMINE

Edukas suhtlemine on tänapäeval nii laste kui täiskasvanute toimetuleku üks tähtsamaid eeldusi. On oluline suuta oma seisukohti arusaadavalt ning enesekindlalt väljendada, jäädes samal ajal kaaslaste suhtes viisakaks, mõistvaks ning koostöövalmiks.

Inimesed käituvad erinevalt. Võimalikud käitumisviisid on järgmised.

Agressiivne käitumine

- Seistakse oma õiguste eest, kuid ei mõelda teiste inimeste peale.
- Eesmärgile jõudmiseks kasutatakse üleolevat suhtumist, karjutakse või solvatakse teisi.
- Eesmärgile jõudmiseks võidakse kasutada füüsilist jõudu.
- Seatakse oma tujud ja soovid teiste inimeste omadest kõrgemale.
- Surutakse teised alluma.
- Saadakse oma tahtmine teiste inimeste arvelt, neid kahjustades.

Alistuv käitumine

- Ei tehta midagi enda õiguste eest seismiseks.
- Seatakse teiste arvamused ja soovid enda omadest alati kõrgemale.
- Antakse teistele kergesti järele.
- Talutakse kõike vaikides.
- Vabandatakse palju.
- Ollakse teiste poolt mõjutatav.

Kehtestav käitumine

- Seistakse oma õiguste eest ilma teiste õigusi rikkumata.
- Julgetakse eitavalt vastata nõudmistele ja pakkumistele, mida ei soovita täita.
- Austatakse nii ennast kui teisi.
- Väljendatakse oma positiivset suhtumist.
- Ollakse enesekindel, kuid mitte pealetükkiv.
- Kasutatakse mina-sõnumeid.

Kõik käitumisviisid on teatud olukorras põhjendatud. Näiteks võib agressiivne tegutsemine olla vajalik, kui on tarvis kaitsta oma tervist, vara või lähedaste julgeolekut. Samas tuleb ette olukordi, kus vastuhakkamine kellegi rünnakule ei ole mõistlik, näiteks siis, kui ründajad on ülekaalus. Sellisel juhul on targem alistuda. See võib tähendada näiteks ärajooksmist või raha loovutamist, kui just seda nõutakse.

Igal inimesel on vaja aeg-ajalt käituda kehtestavalt, et oma õigusi, vajadusi ja seisukohti kaitsta. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (näiteks kutsest koos uimasteid pruukida). Siis on hea, kui on olemas mõned efektiivsed keeldumise võtted, mis järgivad kehtestava käitumise põhimõtteid.

Kasutatud kirjandus

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.

Aktiivtöö. Nõustuda või keelduda?

Teema: kehtestav käitumine.
Alateema: keeldumine kahjustavast tegevusest.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest*;
- analüüsib etteantud juhtumi näitel põhjusi, miks keelduda kahjustavast ühistegevusest.

Vajalikud materjalid. Töölehed, vihikud.

Taust. Vahel teevad kaaslased ettepanekuid tegevusteks, mis võivad ohustada enda ja teiste tervist või tuua kaasa pahandusi. Õpilastel on oluline mõista, et neil on õigus sellistest tegevustest keelduda. Turvalises keskkonnas juhtumite arutamine ja ei-ütlemise harjutamine loob eeldused, et õpilased suudavad ka reaalses olukorras keelduda kahjustavast tegevusest, sh uimastite tarvitamisest.

Teema sissejuhatus. Küsige tunni sissejuhatuseks õpilastelt, kas neid on täna juba kutsutud midagi tegema (vahetunnis mängima või puhvetisse, õue jalutama jms). Seejärel küsige, kas nad on mõnest ettepanekust keeldunud. Paluge põhjendada nii jah- kui ka ei-ütlemist.

Põhitegevused

1. Lugege klassiga ette jutuke töölehtelt.
2. Arutage õpilastega, milliseid tagajärgi võib poiste tegevus kaasa tuua. Kirjutage kõik pakutud kahjulikud tagajärjed tahvli ühte serva üksteise alla. Juhtige vestlust nii, et kirja saaksid nii ohud füüsilisele tervisele kui ka tagajärjed suhetele klassikaaslaste, õpetajate ja vanematega.
3. Järgnevalt arutage klassiga, millised negatiivsed tagajärjed võivad kaasneda, kui Karl keeldub sellest tegevusest. Kirjutage pakutud variandid tahvli teise serva üksteise alla. Hinnake õpilastega, kas rohkem halbu tagajärgi oli tegevusega nõustumisel või tegevusest keeldumisel.
4. Leidke mitu võimalust, kuidas Karl võiks käituda ja kaaslastele ei öelda. Pange erinevad ei-ütlemise viisid kirja tahvlile ja paluge õpilastel need vihikusse kirjutada.
5. Korraldage jutukese põhjal rollimäng keeldumise harjutamiseks. Näitlikustamiseks demonstreerige ise õpilastele ei-ütlemist erineva intonatsiooni ja kehakeelega.
6. Tunni lõpetuseks paluge õpilastel panna jutukesele pealkiri ning kirjutada loole lõpp, kuidas Karl olukorra lahendas. Viimane ülesanne võib jääda ka kodutööks. Sel juhul arutage olukorra lahendusi järgmises tunnis.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Rõhutage, et õpilastel on õigus keelduda ennast või teisi kahjustavast tegevusest. Sellises olukorras on vaja öelda ei, seda nii võõrastele kui ka oma sõpradele.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (keeldumise sõnastamine, jutukesele lõpu kirjutamine).

Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Tööleht

Loe jutuke läbi, mõtle loole pealkiri ja kirjuta, kuidas lugu lõpeb.

.....

Karl jõuab hommikul esimesena kooli ja ootab koridoris teisi. Järsku kuuleb ta müdinat ja nurga tagant hüppab välja Markus. Markus hüüab juba kaugelt: „Tšau, Karl!" Karl lehvitab vastuseks. Markus tuleb salakavala näoga Karli juurde ja ütleb: „Täna saab pulli! Ma võtsin kodust ühe salaasja kaasa". Markus hakkab kotist midagi otsima. Nurga tagant kostab tüdrukute naeru ja juba jõuavadki kolm klassiõde kohale. Markus paneb ruttu koti kinni ja sosistab Karlile: „Ma söögivahetunnis näitan, võtame siis Aleksi ka kampa. Plikade ees ei või, nad lähevad ju kohe kituma." Karl aimab, et Markusel on mingi pahandus plaanis, kuid ei ütle praegu midagi.

Söögivahetunnis tulevadki Aleks ja Markus Karli juurde ja kutsuvad teda trepialusesse käiku. Seal võtab Markus kotist õllepurgi ja näitab poistele. „Joome selle ära, vaatame, mis juhtub. Ma kodust salaja võtsin kaasa," ütleb Markus. Aleks arvab, et see on lahe mõte. Markus naerab ja avab purgi. Karl ei tahaks sellest tegevusest osa võtta.

.....

.....

.....

.....

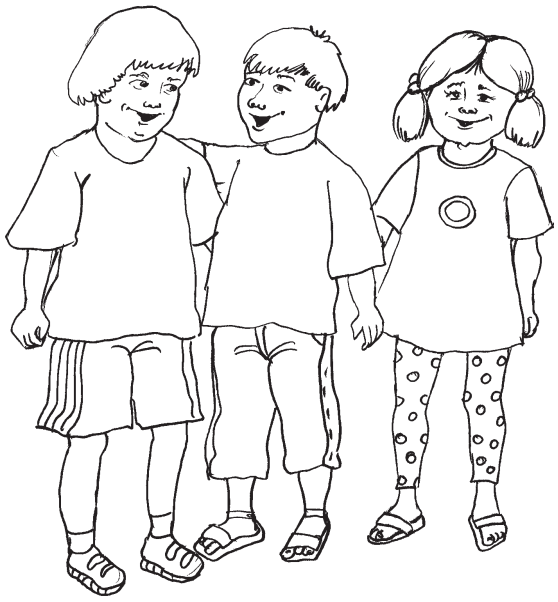
.....

.....

.....

.....

.....



Aktiivtöö. Ei taha ja ei tee!

Teema: kehtestav käitumine.
Alateema: keeldumine kahjustavast tegevusest.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas keelduda ennastkahjustavast tegevusest*.

Vajalikud materjalid. Juhtumikaardid, tühjad sedelid, töölehed.

Taust. Töö võimaldab õpilastel turvalises keskkonnas keeldumist harjutada. See loob eeldused osata ära öelda reaalse elu keerulisemates olukordades ennast või teisi kahjustavatest tegevustest, sh öelda ei uimastitele.

Tunni sissejuhatus. Küsige õpilastelt, milliste ettepanekutega nad tavaliselt meelsasti nõustuvad. Seejärel küsige, millistele ettepanekutele nad tahaksid vastata ei. Lõpuks küsige, millal peab vastama ei. Tooge kõigi küsimuste juures näiteid ka oma kogemustest.

Põhitegevused

1. Jaotage õpilased väikestesse rühmadesse ning andke igale rühmale üks kollane juhtumikaart. Paluge rühmadel juhtumid läbi arutada ning valida sobilikud vastused (õigeid ja valesid vastuseid ei ole). Hea oleks, kui sama juhtumit saavad käsitleda kaks rühma. Arutage juhtumid ja vastused ühiselt läbi.
2. Seejärel jagage igale rühmale üks sinine juhtumikaart ning paluge kirjutada kaardile mitu varianti, kuidas selles olukorras ei öelda. Arutage juhtumid ja vastused ühiselt läbi.
3. Kolmandaks andke igale rühmale tühi sedel. Paluge mõelda ise üks juhtum, kus peaks ei ütlema, ning kirjutada see sedelile. Seejärel paluge kaart edasi anda järgmisele rühmale, kes kirjutab juhtumi juurde ühe viisi, kuidas selles olukorras öelda ei. Seejärel antakse kaart taas edasi järgmisesse rühma, kes lisab oma viisi keelduda. Kaardid ringlevad niikaua, kuni kõik rühmad on igale kaardile kirjutanud. Arutage kõik juhtumid ja vastused koos klassiga läbi.
4. Seejärel paluge igal rühmal omal valikul üks juhtum kas kollase või sinise kaardi pealt koos ei ütlemisega ette mängida. Pärast rollimänge arutage ühiselt, miks lapsed mõnikord ei keeldu, kuigi nad seda tegelikult sooviksid, ning mis mängitud näidetes võiks olla kasutatav igapäevaelus.
5. Jaotage õpilastele töölehed ja paluge väljatoodud ei-ütlemise viisid jaotada selles olukorras sobivaks ja mittesobivaks (efektiivseteks ja ebaefektiivseteks). Pärast ülesande täitmist arutage ühiselt, millised viisid on efektiivsed ja millised mitte, leidke põhjendused. See ülesanne võib jääda ka koduseks tööks, kuid sel juhul arutage vastused järgmisel tunnil ühiselt läbi.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Mõnikord on vaja keelduda nii võõraste kui ka oma sõprade ettepanekutest. Oskus õigel ajal ei öelda ja endale kindlaks jääda aitab hoiduda enda tervisele kahjulikest tegevustest ja teiste soovide järgi talitamisest.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (keeldumise sõnastamine) ja kunstiõpetusega (juhtumikaartide põhjal koomiksite joonistamine).

Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Juhtumikaardid (paljundamiseks kollasele paberile)

Oled sõbraga poes. Näed, et sõber paneb kommipaki taskusse. Sõber ütleb, et sina ka paneksid, sest see on nii põnev ja te ei jää vahele. Kuidas käitud?

O Ütlen ei, sest ma ei taha varastada.

O Teen nii, nagu sõber ütleb, sest ma ei taha olla argpüks.

O Lähen minema ja räägin juhtunust vanematele.

O Ütlen: "Jäta järele, see on kuritegu."

Kehalise kasvatuse tunni ajal leiad klassikaaslasega kooli staadionilt kasutatud süstla. Kaaslane teeb ettepaneku võtta süstal ja minna sellega teisi hirmutama. Kuidas käitud?

O Ütlen: "Ei, ma ei puutu seda, see võib ohtlik olla." Lähen õpetaja juurde ja räägin leiust.

O Ütlen: "Lahe mõte, lähme, jah!"

O Karjun: "Lolliks oled läinud või?!"

O Jooksen minema.

Lähed tuttavaga koos trenni. Tee pealt leiate pooliku suitsupaki. Tuttav ütleb, et võtame suitsud kaasa ja lähme proovime neid maja taga suitsetada. Kuidas käitud?

O Võtame paki kaasa.

O Küsin: "Kas sa ei tea, et suitsetamine on kahjulik ja lapsed ei tohi selliseid asju teha?"

O Ütlen: "Ei, me ei võta seda kaasa, sest me ei tea, kelle oma see on ja mis seal sees on."

O Ütlen: "Mina ei taha, aga kui sina tahad, siis võid võtta ja minna maja taha. Mina lähen trenni."

Isa ostis uue arvuti ja palus sul seda mitte kasutada, kui teda kodus ei ole. Sulle tulevad külla kaks naabrilast ja nad tahavad mängida üht arvutimängu. Kuidas käitud?

O Ütlen: "Isa ei lubanud mul arvutit kasutada, kui teda kodus pole. Peame ta ära ootama, siis saame mängida."

O Panen arvuti tööle, sest isa ei saa nagunii aru, et olen vahepeal arvutit kasutanud.

O Ütlen: "Ma ei taha toas mängida, lähme praegu parem õue."

O Ütlen: "Ma ei tohi arvutit üksi käima panna, see on uus. Kui tahate arvutiga mängida, siis lähme teie poole."

Juhtumikaardid (paljundamiseks sinisele paberile)

Oled onu sünnipäeval. Onu täiskasvanud poeg pakub sulle šampanjat. Sinu vanemad ei ole lubanud sul kunagi alkohoolseid jooke juua.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Pärast klassiõe sünnipäeva hakkad koju minema. Klassiõe isa ütleb, et ta võib su autoga ära viia. Sa ei taha temaga sõitma minna, sest ta on õlut joonud.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Sõber näitab sulle, et tal on koolis paugutajad kaasas. Ta kutsub sind pärast tunde kooliõuele paugutama. Sa tead, et selline tegevus on ilma täiskasvanute juuresolekuta ohtlik.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Mängid sõpradega hoovis. Tulevad suuremad naabripoisid ja suitsetavad. Nad pakuvad sulle ka proovida.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Juhtumikaardid (paljundamiseks sinisele paberile)

Oled sõbranna Evelyni juures. Te õpite koos ja pärast mängite lauamänge. Sul hakkab pea valutama ja sa kurdad seda sõbrannale. Evelyn toob köögist tabletid ja pakub sulle.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Oled raamatukogus ja tahad sõbraga koos laenutada üht raamatut avariiulilt. Järjekord on aga pikk. Sõber ütleb, et võtame raamatu niisama kaasa, ta ei viitsi järjekorras seista.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Oled klassiga matkal. Te jääte ööbima mere äärde telkimiskohta. Teie lähedal peatub rühm võõraid inimesi. Õhtul tuleb üks nendest sinu telgi juurde ja pakub sulle punast värvi jooki juua.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Turnid õues ronimispuudel, kui sinu juurde tuleb võõras naine. Ta kutsub sind kaasa, sest tahab sulle üht põnevat raamatut kinkida.

Kuidas ütled ei? Paku mitu varianti!

O .....

O .....

O .....

O .....

Tööleht

Sobimatust tegevusest keeldumiseks on palju viise. Kõik need ei anna aga soovitud tulemust või tekitavad uusi konflikte. Loe läbi allolevad näited ja värvi need ringid, mille järel olev keeldumisviis sulle kõige paremini sobib. Sobivaid võib olla ka mitu!

Oled koolikaaslasega koos bussis. Ta hakkab sinu kõrvalistme katteriiet lõhkuma ja ütleb, et sina sama teeks ja istme sisu välja urgitseks.

- ◯ Ütlen: "Ma ei taha lõhkuda, see on nõme."
- ◯ Ei tee kaaslasest välja, istun vaikselt oma kohal ja vaatan mujale.
- ◯ Hakkan kõva häälega appi karjuma.
- ◯ Tõusen püsti ja lähen järgmises peatuses maha, kuigi see pole veel minu peatus.
- ◯ Lähen ja ütlen bussijuhile, et üks laps lõhub istet.
- ◯ Ütlen: "Lõpeta ära, kas sa ise tahaksid istuda katkisel istmel?!"
- ◯ Löön kaaslast vastu kätt ja karjun: "Lollakas oled või?!"
- ◯ Ütlen: "Ma ei taha pahandustesse sattuda. Sina ka ei peaks lõhkuma, selle eest saab karistada."
- ◯ Lähen istun teise kohta.
- ◯ Ütlen: "Minu meelest see tegevus küll lõbus pole. Tead, mul on üks Juku naljadega raamat kaasas, vaatame parem seda, saame kõvasti naerda."

3. KONFLIKTI LAHENDAMINE

Konfliktiks nimetatakse huvide, vajaduste või väärtushinnangute kokkupõrget. Konfliktiks on vaja vähemalt kaht osapoolt, kes esindavad erinevaid seisukohti, arvamusi, huvisid või eesmärke ning püüavad üksteist nende realiseerimisel võita.

Õpilased erinevad üksteisest sama palju kui täiskasvanud, neil on erinevad vajadused ja soovid. Lapse või noore oskus end teise inimese olukorda panna on aga piiratud. Kui lapse huvid või vajadused kaaslase omadega kokku ei lange, on konflikt lihtne tekkima. Lastele tuleb õpetada, et konflikt on elu igapäevane ja vältimatu osa, mis võib viia nii negatiivsete kui ka positiivsete tagajärgedeni. Mõningaid konflikte saab ennetada, teisi aga mõistlikult ja kõigile asjaosalistele soodsalt kontrollida. Mõned inimesed tahavad konflikte vältida, teised kasutavad eitamist, allaandmist või domineerimist, et ebameeldivustest hoiduda. Paljudele konfliktidele tuleb aga võimalikult vara vastu astuda ja need lahendada.

Konflikt ei ole püsiv, see areneb ja muutub pidevalt ning võib juhtimata jätmisel kontrolli alt väljuda. Kõige parem konflikti juhtimise meetod on **suhtlemine**, ehkki see võib olla emotsionaalselt raske. Püüd mõista teise poole vajadusi ja ajendeid ning nendega võimaluse piires arvestamine aitab vältida konflikti süvenemist.

Konfliktidega toimetulek on oskus, mis võimaldab analüüsida ja hinnata erinevaid käitumisviise, valida nende hulgast sobiv ja seda rakendada. Konfliktiga toimetulekuks kasutatakse peamiselt kolme viisi: **vältimine, vastandumine** ja **konflikti lahendamine.**

Vältimine on püüd jääda neutraalseks kõikides probleemides eesmärgiga ära hoida pingeid. Konflikti vältimine aitab hoiduda teatud hetkel probleeme tõstatamast ja laseb osalistel rahuneda, ent pikas perspektiivis tekitab see frustratsiooni ja enesehinnangu langust.

Vastandumine on teise osapoole püüdlustele vastutöötamine. Vastanduja tahab domineerida ja demonstreerida võimu teise konflikti osapoole üle. Oma huve peetakse ainuõigeteks ja vaidlustamisele mittekuuluvateks ning teise osapoole huve püütakse maha suruda neisse süvenemata.

Lahendamine tähendab, et püütakse leida osapooli rahuldavat lahendust ning arutletakse erimeelsuste põhjuste üle. Mõlemal osapoolel on võimalik avaldada oma arvamust ning kuulata teise poole oma. Parima konfliktilahenduseni viib koostööle suunatud käitumine. Edukalt lahendatud konflikt võib olla edasiviivaks jõuks ja pakkuda olukorrale uudseid lahendusi. Konflikti lahendamine on keerukas protsess, sest pingelises olukorras võib inimeste käitumine tavapärasest erineda. Lahendus tuleb lihtsamalt, kui püütakse mõista teise osapoole olukorda, tundeid ja vajadusi.

Üks lahendusviise on **kompromiss** – see on avatud läbirääkimine mõlemale osapoolele vastuvõetava lahenduse leidmiseks, mille käigus pööratakse rohkem tähelepanu lahenduse meelepärasusele kui kasulikkusele. Kompromissi saavutamiseks peavad konflikti osapooled loobuma osast oma nõudmistest selleks, et eesmärk osaliselt saavutada. Kompromisside tegemine aitab siis, kui eesmärk on jõuda kiiresti kokkuleppele.

Lahenduseks võib olla ka **konsensus** ehk üksmeel – see taotleb kõigi konfliktis osalejate nõusolekut ning vastuväidete lahendamist. Kompromiss on osaline konsensus.

Uimastiennetuses on toimetulek konfliktidega oluline, sest efektiivse suhtlemise osana väldib see oskus ärevuse ja stressi kuhjumisest tingitud uimastitarbimist ning aitab turvalisemalt käituda uimastitega seotud olukordades.

Kasutatud kirjandus

1. Bolton, R 2007. Igapäevaoskused. Väike Vanker.
2. Vadi, M 1997. Organisatsioonikäitumine. Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Erinevad soovid

Teema: konflikti lahendamine.
Alateema: minu ja teiste vajadused.

Õpitulemused. Õpilane:

- nimetab inimese eluks olulisi vajadusi ja võrdleb enda vajadusi teiste omadega*;
- toob juhtumite põhjal näiteid, kuidas inimeste vajadused ja soovid erinevad;
- pakub etteantud juhtumitele erinevaid lahendusi;
- analüüsib erinevate lahenduste eeliseid ja puudusi.

Vajalikud materjalid. Töölehed olukordade kirjeldustega, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Lapsed erinevad üksteisest nagu täiskasvanudki. Samamoodi on erinevad nende vajadused ja soovid. Lapse oskus end teise inimese olukorda panna on aga piiratud ning nii on kaaslaste soovide ja vajaduste kokkulangematusest tingitud konfliktid lihtsad tekkima. Lastele tuleb õpetada, et konflikt on elu loomulik osa, tõsisema tüli vältimiseks tuleb aga õppida arusaamatusi rahumeelselt lahendama. Lahendus tuleb lihtsamalt, kui püütakse mõista teise osapoole olukorda, tema tundeid ja vajadusi.

See tund aitab õpilastel mõista inimestevahelisi erinevusi, arendada suhtlemisoskust ning vähendada sotsiaalsest ebakompetentsusest tingitud riski uimasteid tarvitada.

Tunni sissejuhatus. Sissejuhatuseks kuulake raadio Kuku saadet „Mina arvan. Tülitsemine“, mis on kättesaadav aadressil http://vikerraadio.err.ee/helid?main_id=1897701.

Põhitegevused

1. Küsige õpilastelt, millest saavad alguse tülid inimeste vahel. Paluge tuua mõni näide. Selgitage toodud näite varal, kuidas tüliks paisuv arusaamatus tekib osapoolte erinevate vajaduste pinnalt. Võite kasutada ka allpool toodud näidet.

   Tunnid on lõppenud ja poisid peavad trenni kiirustama. Kevin tahab, et Aare temaga poodi pirukaid ostma tuleks. Aarel on aga vaja veel koju joosta, et koeraga õues käia.

   Analüüsige seda koos lastega. Paluge mõelda järgnevale.
   - Millised on Kevini vajadused? (Kõht on tühi.)
   - Millised on Aare vajadused? (Koer on vaja õue viia.)
   - Kas Kevini ja Aare vajadused mingis osas kattuvad?
   - Milline oleks lahendustee? a) Aare selgitab Kevinile oma olukorda: „Ka mul on kõht tühi, aga ma pean Donnaga õues käima. Teeme minu pool mõned võileivad.“ b) Kevin kuulab Aare ära: “Käi kodus ära, ma lähen poest läbi ja siis saame kokku.“

2. Jagage klass väikesteks rühmadeks ja andke igale rühmale läbi töötada ühe juhtumi kirjeldus töölehelt. Võite ka ise sobivaid olukordi välja pakkuda. Rühmade ülesandeks on juhtumi tegelaste vajadusi analüüsida ja otsustada, milline võiks olla olukorra rahumeelne lahendus.

3. Kui õpilased on tööga valmis saanud, paluge iga rühma esindajatel ette lugeda oma juhtum ja rollimänguna läbi mängida lahendus. Algatage arutelu, kas pakutud lahendus on ainus või on veel võimalikke lahendusteid.

4. Kiitke rollimängus osalejaid.

5. Kui tunnis jääb aega üle, siis paluge õpilastel alustada ülesandega nr 2. Selles on vaja arutleda isiklike vajaduste ja pereliikmete vajaduste üle. Selle ülesande võib jätta ka täies mahus kodutööks.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et kõige edukamalt lahendatud olukord, tüli või arusaamatus on selline, milles keegi ei saa haiget ja mõlemad osapooled saavutavad vähemalt osa soovitust. Seda on lihtsam saavutada, kui püütakse mõista teise osapoole soove ja vajadusi, mis sinu omadest erineda võivad. Konflikti käigus tekkivad negatiivsed tunded on normaalsed, ent teist poolt kuulates ja temaga läbi rääkides on nendega lihtsam toime tulla.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (lausete koostamine).

Tööleht

Ülesanne 1. Juhtumid arutamiseks.

Merit on Liinal külas. Nad vaatavad televiisorit. Merit tahab vaadata saadet jääkarudest, aga Liina järjefilmi, mis jookseb samal ajal teisel kanalil.

Arutlege. Millised on Meriti vajadused?
Millised on Liina vajadused?
Milline on rahumeelne lahendus?

.....

.....

.....

✂----------

Aarne ja Artur on vennad, kes elavad ühes toas. Aarne tahab, et Artur oma mänguraudtee põrandalt koristaks. Ta on juba mitu korda pimedas sellele otsa komistanud ja kukkunud.

Arutlege. Millised on Aarne vajadused?
Millised on Arturi vajadused?
Milline on rahumeelne lahendus?

.....

.....

.....

✂----------

Ema tahab, et Marju iga päev pärast kooli tund aega flööti harjutaks. Marju sooviks on aga puhata ja arvutimänge mängida.

Arutlege. Millised on ema vajadused?
Millised on Marju vajadused?
Milline on rahumeelne lahendus?

.....

.....

.....

Isa käskis Martinil ja Anul köögi ära koristada. Martinil on aga sõpradega kohtumine kokku lepitud ja Anul oli plaanis hoopis vanni minna.

Arutlege. Millised on isa vajadused?
Millised on Martini ja Anu vajadused?
Milline on rahumeelne lahendus?

.....

.....

.....

✂----------

Hans laenas Priidult kaks nädalat tagasi arvutimängu. Priit tahab seda nüüd tagasi, aga Hans ei too.

Arutlege. Millised on Hansu vajadused?
Millised on Priidu vajadused?
Milline on rahumeelne lahendus?

.....

.....

.....

✂----------

Greta kutsub Robini enda juurde Wii-ga mängima. Robinil on aga plaanis poistega jalgpalli mängima minna.

Arutlege. Millised on Greta vajadused?
Millised on Robini vajadused?
Milline on rahumeelne lahendus?

.....

.....

.....

Ülesanne 2. Mõtle ja vasta järgnevatele küsimustele enda ja pereliikmete kohta, kes sinuga koos elavad (ema, isa, vanaema, õde, vend).
Mida tahad sina täna õhtul teha?

.....

.....

Mida tahab ..... täna õhtul teha?

.....

.....

Mida tahab ..... täna õhtul teha?

.....

.....

Mida tahab ..... täna õhtul teha?

.....

.....

Mida tahab ..... täna õhtul teha?

.....

.....

Mida te saaksite teha ühiselt? Arutlege koos perega!

.....

.....

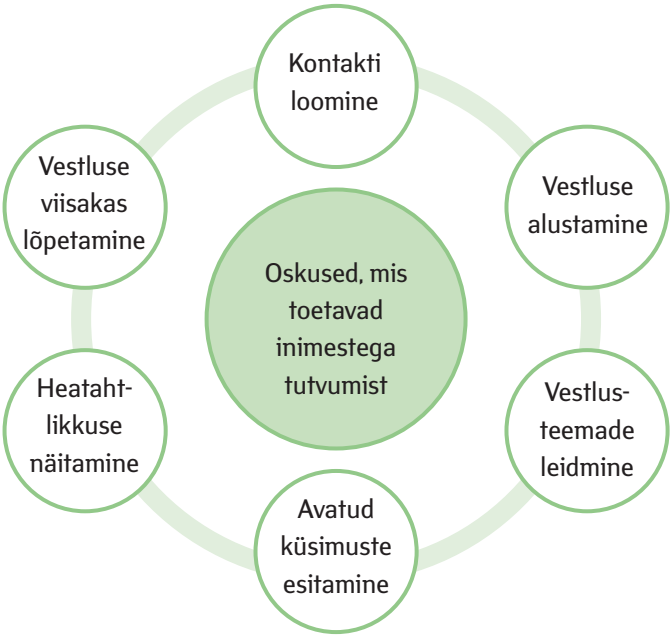
.....

4. SUHETE LOOMINE JA LÄHISUHTED

Nagu paljud täiskasvanud, võivad ka lapsed ja noored kogeda ebakindlust uute suhete loomisel. Ebakindlust võivad põhjustada inimese isiksuseomadused nagu häbelikkus, vähene avatus uutele kogemustele või vähesed sotsiaalsed oskused. Suhete loomise oskus on eluliselt tähtis, kuna selle pinnalt saab kujundada lähisuhteid. Lähisuhted, olgu siis sõprus-, käimis- või paarisuhted, mõjutavad aga tugevasti inimese heaolu.

Sõprussuhted on väga olulised lapse- ja noorukieas, mil tänu sõpradele tekib võimalus õppida mitmeid sotsiaalseid oskusi, näiteks suhtlemis-, kuulamis- ja eneseavamisoskust. Samuti saab sõpradega kogeda, mida tähendavad usaldus ja toetus. Kõige selle kaudu luuakse eeldused kogeda heaolu, saada tunnustust ja olla teiste poolt aktsepteeritud.

Kui inimese isiksuseomadusi muuta on suhteliselt keeruline, kuna need on sünnipärased ja kogu elu jooksul suhteliselt stabiilsed, siis sotsiaalseid oskusi saab õppida. Suhtlemisel tekkiva ebakindlusega toimetulekuks on võimalik harjutada mitmeid oskusi, vt joonist 13.



Joonis 13. Oskused, mis aitavad suhteid luua.

Nende oskuste õppimine ja harjutamine turvalises keskkonnas suurendab laste ja noorte enesekindlust uute inimestega kontakti loomisel ja ka teistes suhtlusolukordades. Vähem oluline pole ka oskus suhteid säilitada või vajadusel need lõpetada.

Uuringud on näidanud, et üheks uimastite kuritarvitamise riskiteguriks võib olla ebakindlus suhtlemisel, mida siis uimastite abil vähendada püütakse. Seega toetab suhete loomisega seotud oskuste õpetamine laste ja noorte heaolu ning võib vähendada vajadust uimasteid tarvitada.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGrow-Hill.

Aktiivtöö. Hea sõber

Teema: suhete loomine, lähisuhted.
Alateema: sõbrad ja sõprade hoidmine.

Õpitulemused. Õpilane:

- kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, hindab ennast nende omaduste järgi*;
- väärtustab sõprust*.

Vajalikud materjalid. Väikesed puulehekujulised paberid, töölehed, suur paber, joonistusvahendid.

Taust. Lähisuhete olemasolust, olgu need siis sõprus-, käimis- või paarisuhted, sõltub suuresti inimese heaolu. Sõbrasuhete loomine on väga oluline lapse- ja noorukieas, mil sõprus annab võimaluse õppida ja kogeda sotsiaalseid oskusi, nagu näiteks suhtlemis-, kuulamis- ja eneseavamisoskus. Ka on sõbraga koos võimalik kogeda, mida tähendavad usaldus ja toetus. Mitmed uuringud on näidanud, et üheks riskiteguriks uimastite kuritarvitamisel on ebakindlus ja häbelikkus suhtlemisel, mida võidakse püüda uimastite abil vähendada.

Tunni sissejuhatus. Enne tunni läbiviimist joonistage suurele paberile raagus puu ning kinnitage see seinale. Sissejuhatuseks küsige õpilastelt, mis on sõprus. Seejärel viige läbi ajurünnak: küsige, millised omadused kirjeldavad sõpra. Kirjutage vastused tahvli ühte serva. Seejärel küsige, milliseid omadused kirjeldavad inimest, kes ei ole hea sõber. Kirjutage vastused tahvli teise serva. Vaadelge mõlemat nimekirja: kas mõni omadus positiivsete hulgas ei sobi sinna? Kas mõni omadus negatiivsete hulgas võiks kellegi jaoks olla positiivne? Kas mõni omadus võib olla mõlemas tulbas? Selgitage, et mõni omadus ongi selline, mis ei meeldi sõbra juures kellelegi, kuid on palju ka selliseid jooni, mida mõni peab oluliseks, teine aga mitte.

Põhitegevused

1. Jagage igale õpilasele kolm väikest puulehekujulist paberit. Paluge igaühel kirjutada igale lehele üks omadus, mida ta peab sõbra juures kõige olulisemaks. Kinnitage üheskoos kõikide õpilaste lehekesed ettevalmistatud puule nii, et ühesugused või väga sarnased omadused oleksid ühe oksa (või kõrvuti okste) küljes. Kirjutage tööle pealkiri "Meie klassi sõpruse puu". Kõikide klasside sõpruse puudest võiks teha kooli koridoris näituse.
2. Vaadake koos sõpruse puud ja analüüsige, millist omadust nimetati kõige enam, mida järgmisena jne. Kirjutage viis kõige sagedamini välja toodud omadust tahvlile populaarsuse järjekorras.
3. Jagage õpilastele töölehed ning paluge esimesse tulpa kirjutada omadused tahvlilt samas järjekorras. Seejärel paluge õpilastel hinnata neid omadusi enda juures. Kui õpilane arvab, et tal on see omadus väga tugev, märgib ta lahtrisse hinnangu "väga hea".
4. Seejärel paluge igal õpilasel mõelda, kas ta tahaks, et mõni tema omadus oleks saanud kõrgema hinde. Arutage koos klassiga iga omaduse kohta, kuidas oleks võimalik endas seda arendada, mida peaks tähele panema või kuidas käituma (ärge arutage konkreetsete õpilaste töölehti või isikuomadusi).
5. Paluge õpilastel vaadata teist ülesannet töölehel ning lugege ette tööjuhend. Paluge õpilastel koos paarilisega mõelda, mida saab teha, et sõprust hoida. Ning seejärel, mida ei tohiks teha, mis võib sõpruse lõpetada. Pärast ülesande täitmist arutage seda ka ühiselt.
6. Töölehe kolmas ülesanne jätke õpilastele kodus teha ja suunake neid seda arutama koos vanematega.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et kõik inimesed soovivad endale häid sõpru ja oluline on sõprust hoida. Sõber soovib oma sõbrale alati head ega taha teist pahandustesse tirida.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (omadussõnad, jutukese kirjutamine). Koostöös eesti keele ja kunstiõpetuse õpetajaga võiksid lapsed teha koomiksi "Minu elu parim päev koos sõbraga".

Kasutatud kirjandus

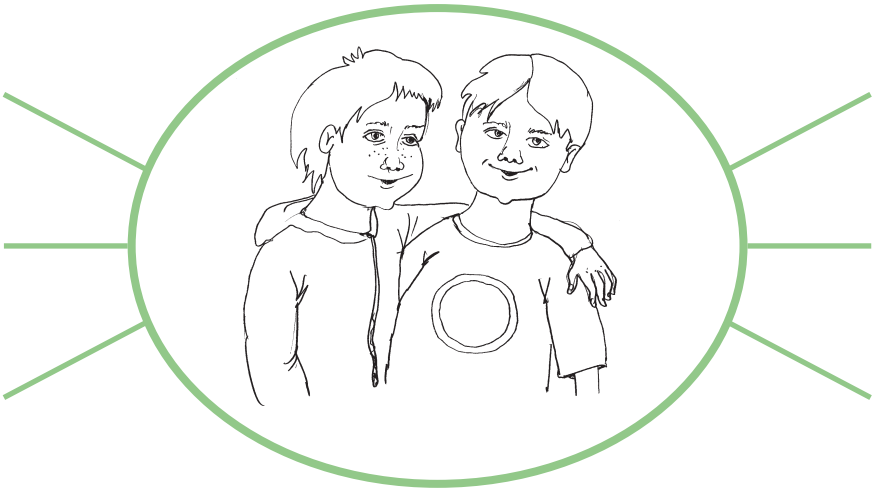
1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Tööleht

Ülesanne nr 1. Kirjuta tabeli esimesse tulpa viis sobivat omadust, mis võiks olla heal sõbral. Hinda neid omadusi enda juures – kas see omadus on sul väga tugev, keskmine või võiks olla parem? Märgi tabeli sobivasse tulpa ristike.

Hea sõbra omadused	Väga tugev	Keskmine	Võiks olla

Ülesanne nr 2. Mõtle koos paarilisega ja kirjuta mõttekaardile, kuidas hoida sõprust?



Mis võib sõpruse rikkuda?

.....

.....

Ülesanne nr 3. Kirjuta, mida tähendab ütlus "Selleks et leida sõpru, pead olema ise hea sõber".

.....

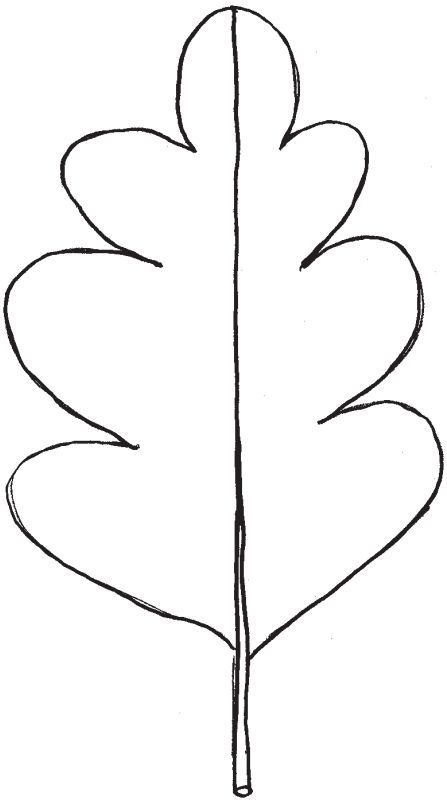
.....

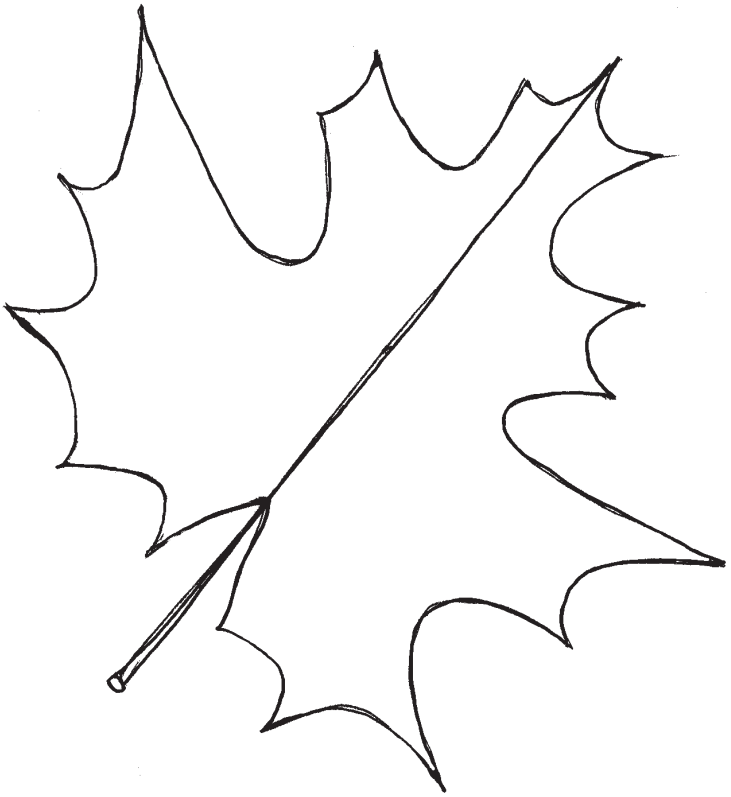
.....

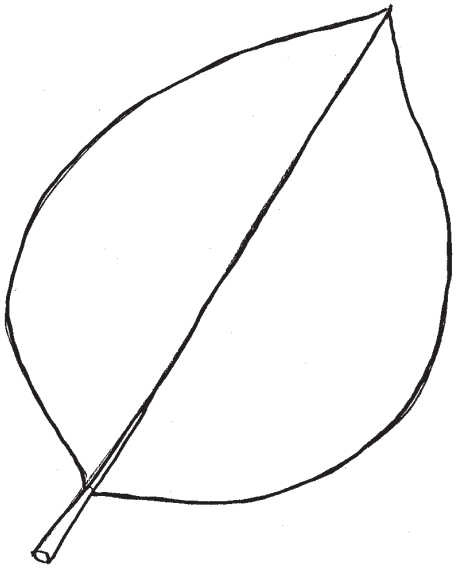
.....

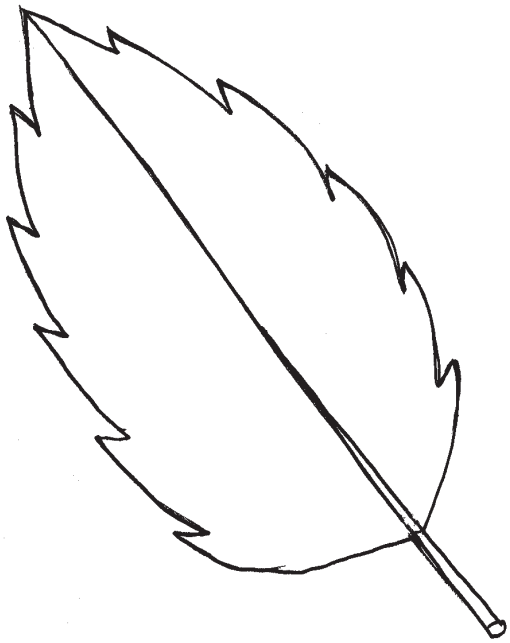
Joonista, mida sulle meeldib koos sõpradega teha!

Lehekeste šabloonid









ENESEJUHTIMINE, EMOTSIOONIDE JA STRESSIGA TOIMETULEK

1. ENESETEADLIKKUS

Üks inimesele omaseid jooni on võime tajuda ennast ja ümbritsevaid inimesi. See, kuidas inimene ennast ja teisi näeb, mõjutab oluliselt tema käitumist, tundeid ja suhteid. Enesehinnang ehk teatud tundevarjundiga enesekohane hoiak on omane igale inimesele, välja arvatud ehk sellele, kes elab üksikul saarel. Enesehinnangul on eelkõige sotsiaalne olemus – enesele hinnangu andmine tähendab sisuliselt enese võrdlemist teiste inimestega.

Enesehinnangut käsitletakse enamasti minakäsitluse raamistikus. Minakäsitlust ehk minakontseptsiooni võib mõista kui tervikut, mis sisaldab inimese tundeid, hoiakuid, hinnanguid ning kirjeldavaid tunnuseid enda kohta. Väliselt väljendub inimese minakäsitlus käitumises ja iseloomujoontes ning seesmiselt selles, mida ta enda ja maailma suhtes tunneb. Minakäsitluses võib eristada kirjeldavat ja hinnangulist aspekti.

Kirjeldav ehk kognitiivne komponent koosneb objektiivsetest teadmistest ja uskumustest enda omaduste kohta („Tean, milline ma olen“).

Hinnangulist ehk afektiivset aspekti käsitletakse traditsiooniliselt enesehinnanguna, mis väljendab inimese enesekohast suhtumist („Suhtun endasse hästi“). Inimeste enesehinnang kujuneb suhete kaudu teiste inimestega, end teistega võrreldes. Teismeliste enesehinnang sõltub paljuski eakaaslaste heakskiidust.

On oluline, et inimene austaks nii iseennast kui ka teisi inimesi. Et inimene saaks end hästi tunda, peab tal olema **kõrge enesehinnang** ehk positiivne suhtumine endasse. Kõrge enesehinnang annab inimesele julgust ise olla ja tegutseda ning jõudu raskete või ebameeldivate olukordadega toime tulla. Kõrge enesehinnanguga inimene suudab endast positiivselt mõelda ega lase end häirida oma nõrkadel külgedel. Tal on ka vähem põhjust kasutada uimasteid, et parandada negatiivsete tunnete tekkides meeleolu. Kõrge enesehinnang on tugev kaitse uimastitarvitamise kui riskantse käitumise vastu. Kui noorukil on kõrge enesehinnang, suudab ta paremini vastu seista ka eakaaslaste survele uimasteid tarvitada. Ennast hindaval noorel ei ole vajadust iga hinna eest endale sõpru hankida sellise tegevusega, mis võib olla kahjulik.

Madala enesehinnangu tunnuste hulka kuuluvad enesesüüdistamine läbikukkumise puhul ja varasemate ebaõnnestumiste korduv valulik läbielamine, mis omakorda tekitab suletud ringi. Madala enesehinnangu puhul kujunevad välja moonutatud hinnangud enese, mineviku ja tuleviku kohta. Madal enesehinnang on sagedasti seotud ebasoovitava käitumisega ühiskonnas, madala enehinnanguga inimesed on kergesti haavatavad ja neid on lihtsam mõjutada.

Ka äärmused ei ole head. Liiga kõrge enesehinnanguga inimene võib olla enesekeskne ja teiste suhtes hoolimatu. Samuti võib liiga kõrge enesehinnang soodustada riskikäitumist, kuna ollakse väga kindel, et suudetakse riske kontrollida.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Ma armastan ennast

Teema: eneseteadlikkus.
Alateema: mina ja endasse suhtumine. Individuaalsus ja väärtuslikkus.

Õpitulemused. Õpilane

- väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega*;
- selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust*.

Vajalikud materjalid. Töölehed, eelnevalt otsitud pildid Ämblikmehest ja Batmanist, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Kõrge enesehinnang on üks uimastitarvitamise kaitsefaktoreid. Endaga rahul olevad lapsed ja noored peavad paremini vastu eakaaslaste survele, kuna neil pole probleeme gruppi sulandumise ja sõprade leidmisega. Samuti tarvitavad kõrge enesehinnanguga lapsed ja noored vähem uimasteid sel eesmärgil, et toime tulla stressi ja probleemidega.

Tunni sissejuhatus. Tunni alustuseks näidake õpilastele pilti Ämblikmehest ja Batmanist. Küsige õpilastelt, mille poolest need tegelaskujud erinevad (välimus, oskused, tugevused, nõrkused). Arutage õpilastega, kas on võimalik hinnata, kumb tegelane on targem või kumma oskused on vajalikumad. Jõudke järeldusele, et kuigi nad on teatud omadustelt väga erinevad, on nad mõlemad koomiksikangelased ja teevad juttudes palju head. Küsige õpilastelt, kuidas tavalised inimesed üksteisest erinevad. Arutage, mille poolest on hea, et inimesed erinevad on.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel mõelda tegevustele, mida nad oskavad, ja neid nimetada. Kirjutage pakutu tahvlile. Alustuseks nimetage mõni enda hea oskus. Võtke teema kokku mõttega, et erinevatel inimestel on erinevad oskused ja kõik ei saa kõike osata. Paluge õpilastel välja tuua, miks on vajalik, et inimesed oleksid osavad erinevatel aladel. Kinnitage, et see muudab meid väärtuslikeks ja omanäolisteks. Arutage õpilastega, miks on oluline endasse hästi suhtuda.
2. Jagage õpilastele töölehed ja paluge täita ülesanne 1. Selgitage tööjuhendit. Käige ülesande täitmise ajal klassis ringi ja vajadusel juhendage neid õpilasi, kes iseseisvalt endale sobivaid tegevusi ega oskusi ei leia. Kui õpilased on ülesande lõpetanud, siis küsige, kas igaüks leidis vähemalt ühe asja nimekirjast, mida ta oskab. Paluge vabatahtlikel tuua näiteid, mida nad oskavad.
3. Lugege õpilastele ette töölehe teise ülesande juhend ja paluge peeglikese jutt kirja panna. Kui seda tunnis ei jõua teha, jätke jutukese kirjutamine koduseks ülesandeks.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Kõik inimesed on erinevad. Meie erinevad omadused ja oskused teevadki meid väärtuslikuks. Me kõik oskame midagi ja meil kõigil on alasid, mida peame harjutama. Enesehinnang on see, kuidas me endasse suhtume. Oluline on näha enda ja teiste väärtuslikkust, suhtuda endasse ja teistesse hästi. Kõrge enesehinnang aitab meil erinevates olukordades paremini toime tulla, õppida uusi oskusi ja harjutada neid. On oluline on mõista, et paremaks oskamiseks on vaja seda oskust harjutada – harjutamine teeb meistriks.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (teksti koostamine).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Tööleht

Ülesanne nr 1. Me kõik oskame midagi hästi teha ja meil kõigil on tegevusi, mida sooviksime paremini osata. Hinda järgnevaid oskusi endas. Kui see tegevus tuleb sul hästi välja, siis värvi ring roheliseks. Kui arvad, et see oskus vajab veel harjutamist, siis värvi ring kollaseks.

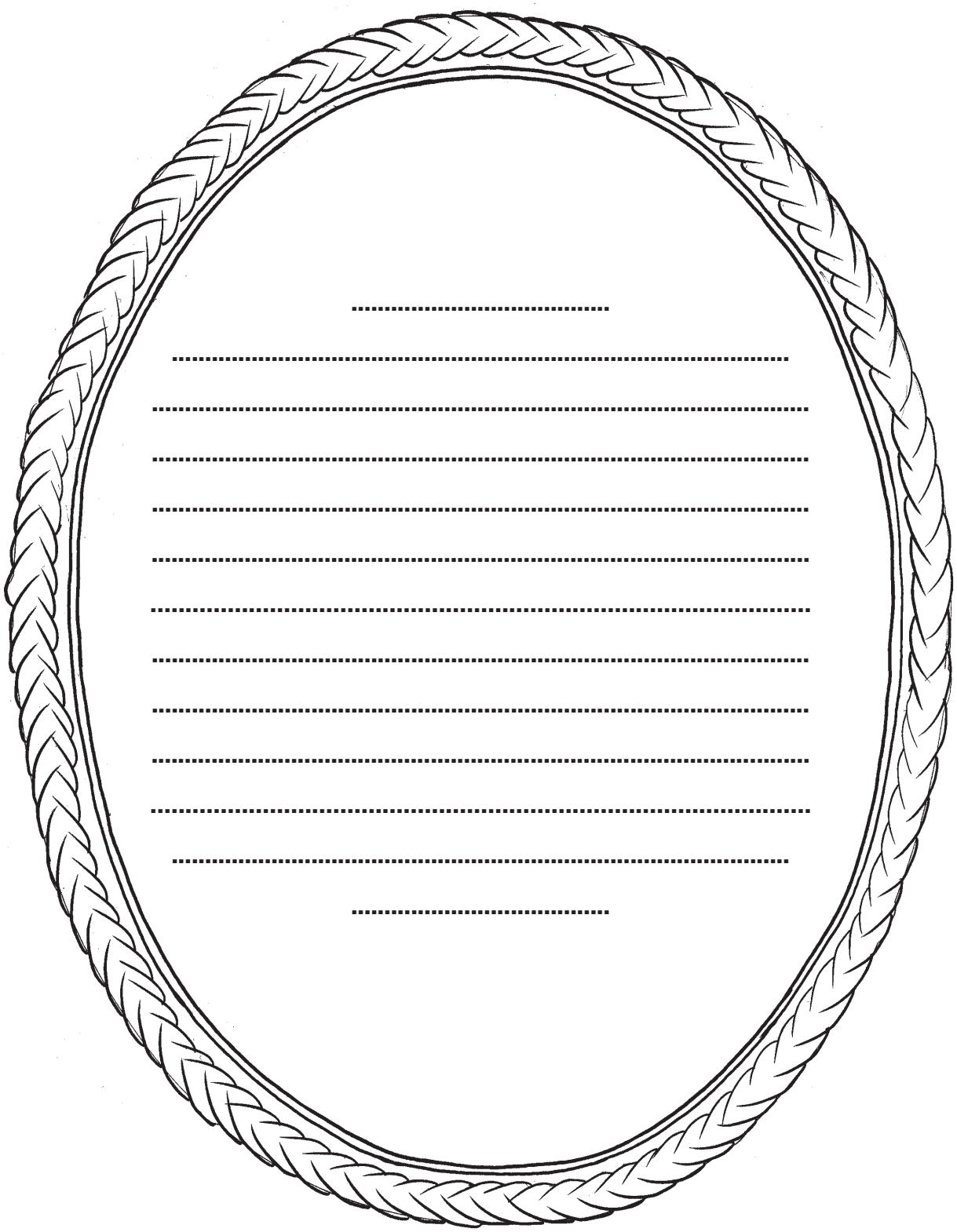
O **palli mängimine**	O **väiksemate lastega mängimine**
O **sõbraks olemine**	O **kodutöödes abistamine**
O **naeratamine**	O **internetis surfamine**
O **teiste abistamine**	O **teises keeles rääkimine**
O **tantsimine**	O **jalgrattaga sõitmine**
O **võileiva tegemine**	O **arvutiga mängimine**
O **lugemine**	O **koolis õppimine**
O **koduste ülesannete tegemine**	O **sõprade leidmine**
O **jooksmine**	O **pilli mängimine**
O **teiste naerma ajamine**	O **oma järjekorra ootamine**
O	O
O	O
O	O
O	O

Lisa nimekirja veel tegevusi, mida sa oskad.

Ülesanne nr 2

Peeglike-peeglike...

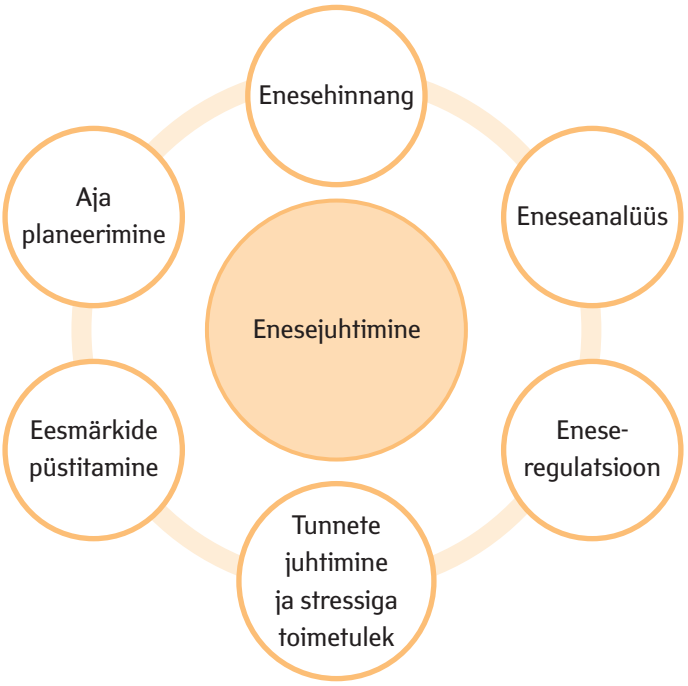
Kujuta ette, et ühel hommikul, kui sa koolieelikuks riietudes pilgu peeglisse heidad, hakkab peegel sinuga järsku rääkima. Ta kirjeldab kõiki toredaid asju sinu juures ja ütleb, kui eriline ja väärtuslik sa oled. Pane kirja, mida peeglike sulle räägib.



2. ENESEJUHTIMINE

Enesejuhtimine on n-ö võtmeoskus, mida läheb vaja kõigil. See sisaldab oskust ennast analüüsida, tunda oma tugevaid ja nõrku külgi, parandada enesehinnangut ning kujundada oma elu. **Hea enesejuhtimisoskus annab inimesele kindlustunde.** See aitab toime tulla igapäevaelu nõudmistega ning on toeks keerulistes olukordades.

Kesksel kohal enesejuhtimisoskuste hulgas on **eneseregulatsioonioskus**. See tähendab, et inimene oskab jälgida, hinnata ja kontrollida oma käitumist ja emotsioone, tuleb toime tugevate tunnetega ja suudab õppida uusi oskusi. Peale selle sisaldab enesejuhtimisoskus ka oskust ennast analüüsida, oma tugevate ja nõrkade külgede tundmist, eesmärkide püstitamist, ajaplaneerimist, enda motiveerimist ning enesereflektsiooni. Ajaplaneerimisoskus ja võime toime tulla tunnetega aitavad hakkama saada ka stressiga.



Joonis 14. Enesejuhtimine koosneb mitmest oskusest, mis kõik on õpitavad.

Enesejuhtimisoskus seob kokku üksikud omandatud **oskused eesmärgiga kasutada neid teadlikult oma elu kujundamisel, eesmärkide püstitamisel ja nende poole liikumisel**. Nende oskuste **õppimisel** on oluline anda õpilastele aktiivne roll, et nad saaksid kogeda vastutust oma käitumise reguleerimisel. See aitab kaasa enesekindluse ja iseseisva analüüsivõime arengule. Head enesejuhtimisoskused vähendavad probleemkäitumist, sh tõenäosust kuritarvitada uimasteid.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G, J, Kantor, L, W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250–7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

Aktiivtöö. Jussi päev

Teema: enesejuhtimine.
Alateema: aja planeerimine, tervisele kasulikud ja rõõmu pakkuvad tegevused.

Õpitulemused. Õpilane
- oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist*;
- väärtustab tervislikku eluviisi*;
- väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks*.

Vajalikud materjalid. Töölehed, ajakirjade või ajalehtede väljalõiked, suured paberid, liim, käärid.

Taust. Hea enesejuhtimisoskus annab tunde, et tullakse oma eluga toime. See tekitab kindlust hakkama saada igapäevaelu nõudmistega, aga ka keerukamate ja raskemate situatsioonidega. Head enesejuhtimisoskused aitavad kaasa probleemkäitumise vähenemisele, sh vähendavad tõenäosust kuritarvitada uimasteid.

Tunni sissejuhatus. Lugege õpilastele ette jutt "Jussi päev". Paluge õpilastel käega märku anda, kui Juss teeb midagi, mis ei ole tema tervisele hea.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele jutukesega töölehed ja paluge neil rohelisega joonida kõik need Jussi tegevused, mis olid tema tervisele head, ning punasega need tegevused, mis ei olnud head. Seejärel arutage koos, mida Juss oleks võinud teisiti teha. Küsige, kas Juss jättis midagi olulist oma päeva jooksul ka tegemata.
2. Paluge õpilastel joonistada Jussi juurde lehele sümboleid tegevustest, mis on kasulikud.
3. Jaotage õpilased rühmadesse ning andke neile ülesanne koostada kollaaž tegevustest, mis on tervisele head ja annavad ka hea tunde. Paluge igal rühmal oma tööd tutvustada. Kinnitage kollaažid seinale ja andke õpilastele võimalus neid nädala jooksul täiendada. Seejärel tehke kollaažidest koolis näitus.
4. Jagage õpilastele teine tööleht koduseks täitmiseks. Vaadake see koos läbi. Paluge õpilastel nädala jooksul oma päevi jälgida ning täita tabelit. Laste tabelid võib jälgimise ajaks panna ka klassi seinale.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et igal päeval on oluline oma tegevused läbi mõelda ja hoolitseda oma tervise eest. Nii saame ise aidata kaasa sellele, et oleksime tugevama tervisega ja püsiksime rõõmsad.

Lõiminguvõimalused. Töö annab võimalusi lõiminguks eesti keele (tekstianalüüs) ja kunstiõpetusega (kollaaži tegemine). Koostöös kehalise kasvatuse õpetajaga võite nädala tegevuste jälgimisse lisada rohkem füüsilise aktiivsusega seotud tegevusi või koostada nende jaoks eraldi tabeli.

Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Tööleht

Jussi päev

Kuna hommikuti on alati vähe aega, läks Juss õhtul magama kooliriietega. Hommikul polnud tal aega hommikusööki süüa. Kuna ta ei tahtnud koolis aega kulutada, siis pani ta vahetusjalatsid jalga juba kodus. Juss elab kooli lähedal ja ta läks kooli jala. Jussile meeldib värske õhk. Teel kooli hüppas ta enda lõbustamiseks läbi kõik suuremad lombid.

Esimese tunni ajal korises Jussi kõht väga kõvasti. Pärast tundi läks ta kooli puhvetisse ja ostis paki närimiskomme. Vahetunnis tuulutas Juss klassi, et seal oleks värske õhk. Pärast neljandat tundi oli Jussil kõht uuesti tühi ja ta ostis ühe limonaadi ja magusa saia. Järgmine oli söögivahetund, aga siis polnud Jussil enam isu.

Koju läks Juss teist teed mööda, sealt, kus sõidab palju autosid.

Jussile meeldib autode tossupilvi vaadata.

Pärast kooli läks Juss trenni. Trennist koju jõudes oli ta väsinud ning ta otsustas puhata arvutimänge mängides. Ta mängis kaks tundi, kuid oli pärast veel rohkem väsinud. Kuna Juss enam muud ei jaksanud teha, hakkas ta diivanil pikutades telekat vaatama. Telekast vaatas ta kõiki saateid, kuni õhtu oli käes ja ta kippus tukkuma jääma. Juss läks juba voodisse, kui talle tuli meelde, et koduseid ülesandeid pole ta veel üldse teinud. Ta püüdis voodis midagi õppida, aga jäi juba varsti magama.

Tööleht

Täida tabel päevade kohta. Värvi ruudud nende tegevuste ridadel, mida sellel päeval tegid.

Tegevus	E	T	K	N	R	L	P
Pesen hommikul ja õhtul hambaid.							
Söön hommikusööki.							
Istun sirge seljaga.							
Pesen enne sööki käsi.							
Söön sooja lõunasööki.							
Joon piima või söön jogurtit.							
Söön juur- ja puuvilja.							
Käin õues mängimas, jalutamas.							
Teen sporti vähemalt tund aega.							
Kodus õpin pärast väikest puhkust.							
Lähen koolipäevadel magama enne kella 10 õhtul.							
Olen kaaslastega sõbralik.							
Aitan oma pere liikmeid.							

Vaata ridu, kus on värvimata ruudud. Pööra nendele tegevustele rohkem tähelepanu!

Edaspidi pean ma rohkem .....

Vaata ridu, kus kõik ruudud on värvitud. Nende tegevuste üle võid olla uhke.

Olen uhke selle üle, et .....

3. STRESSI JA ÄREVUSEGA TOIMETULEK

Kõik me kogeme oma igapäevaelus stressi. Täiskasvanute stressirohke elu on sageli kajastatav teema, palju vähem on saanud tähelepanu laste stress. Laste ja noorte päevades on palju pingeid – õppimine koolis, kontrolltööd, kodutööd, suhted koolikaaslaste, õdede-vendade ja õpetajatega, vanemate omavahelised suhted, haigused ja palju muud.

Stressi ei ole võimalik elust ära kaotada, küll aga on võimalik õppida sellega toime tulema. See on oluline just seetõttu, et mitte haarata stressirohketes olukordades enda ja teiste tervist kahjustavate toimetulekumehhanismide järele ja vältida alkoholi, tubaka jt uimastite tarvitamist, vaimset ja füüsilist vägivalda, liigsöömist, üksildust ja endassetõmbumist. **Me saame õpetada lastele oskusi, kuidas säilitada head enesetunnet**, abi küsida ja probleeme lahendada.

Stressi all mõistame **mõtete ja keha tekitatud pingeseisundit**, mille esmane eesmärk on suurendada meie valmisolekut pingelise olukorraga toime tulla. Peale pinge võib stressiolukord kaasa tuua närvilisust, rahutust ja ebakindlust. Stressi tekitajaid nimetatakse **stressoriteks** ja neiks võivad olla kas **keskkonnast** või **inimese enda mõtetest tulenevad põhjused**. Keskkonnategurid on näiteks inimestevahelised suhted, toimetulek igapäevategevuste, õppimise, huvitegevuste ja treeningutega, õnnetused, haigused, lähedaste kaotus, elumuutus, müra jms. Inimese enda mõtete poolt tekitatud pinged võivad tekkida näiteks kõrgetest ootustest endale ja oma saavutustele ning enesehinnangu või väärtushinnangutega seotud probleemidest.

Stress tekib olukorras, mis on meie jaoks uus või potentsiaalselt ebameeldiv. Sellega koos **tajutakse ohtu oma heaolule ja antakse mõttes hinnang, et toimetulekuks on vaja pingutusi**. Nende jaoks ei pruugi aga olla piisavalt oskusi või muid füüsilisi, vaimseid ega sotsiaalseid ressursse. Stress võib olla tingitud ohust füüsilisele turvalisusele, enesehinnangule, mainele, üldisele heaolule või mõnele muule inimese jaoks väärtuslikule asjaolule.

Kuigi stressi käsitletakse peamiselt negatiivses võtmes, tuleks lastele stressi mõiste selgitamisel eristada kaht liiki stressi: eustress ja distress.

Eustress on hea ehk positiivne stress. See aitab ennast kokku võtta, annab jõudu ja julgust, stimuleerib tegevust ja mõjub seega inimesele kasulikult. Eustressi võidakse kogeda armumisel, võistlustel, õppides uusi oskusi või valmistudes olulisteks sündmusteks, näiteks pulmadeks või kooli lõpetamiseks.

Distress on halb ehk negatiivne stress. See tekitab tugevaid negatiivseid tundeid, palju ärevust ja tugeva närvipinge ning on seotud ebapiisava eneseusuga. Distressi võivad tekitada olukorrad, mil tuntakse frustratsiooni, viha, närvilisust, muretsemist või ärevust. Distress kahjustab inimese heaolu, kroonilise stressi sümptomid aga väljenduvad füüsilise ja vaimse tervise häiretes.

Lisaks neile kahele võib eristada **neustressi**, mis oma olemusest on neutraalse iseloomuga. Neustress võib tekkida siis, kui saadakse teadlikuks mõnest ärevust tekitavast olukorrast, mis pole inimesega personaalselt seotud, näiteks looduskatastroofist.

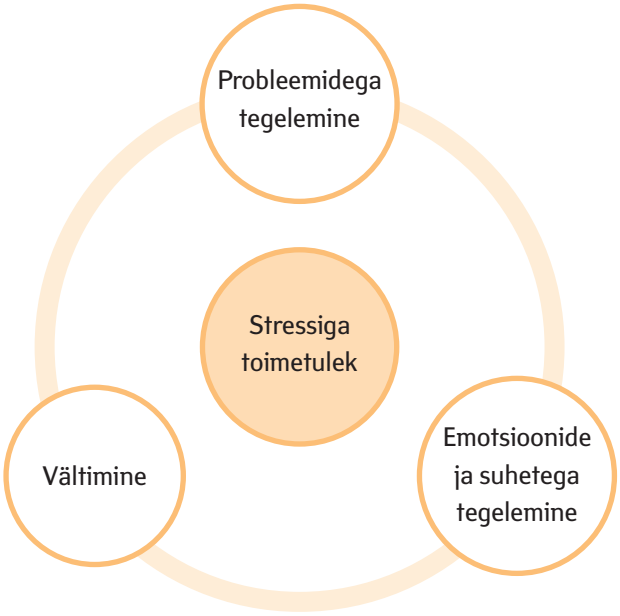
Selles õpetajaraamatus on ärevust käsitletud kui hirmu- või ohutunnet, millel võib olla reaalne põhjus, aga ei pruugi. Lastel esineb sageli väikesi hirme, mis mööduvad iseenesest, kui tingimused on soodsad ja lapsesse suhtutakse mõistvalt. Laste hirmud on konkreetsed ja seotud ohuolukorraga, kuid teismeliste hirmud on seotud pigem tema isiku, psüühilise ja füüsilise erilisuse ja sotsiaalse hinnangu objektiks

olemisega. Noorukid hakkavad eakaaslasi pidama põhiliseks toetuse allikaks ja võrdlusaluseks enesehinnangu kujunemisel. Need tegurid loovad eeldused sotsiaalse ärevuse kasvule noorukieas.

Tõsisemad on juhtumid, kui lapsel või noorukil esineb ülemäärane hirm või ärevus ilma konkreetse põhjuseta või on ärevus pikaajaline. Taolised raskemad ärevusprobleemid (koolihirm, esinemishirm) võivad olla tõsiste tagajärgedega. Ilma ravi ja toetuseta võivad need põhjustada lapsele või noorukile psühhosotsiaalseid probleeme ja alaväärsustunnet, takistada normaalset arengut, halvendada õpitulemusi ning viia tõrjutuseni. Ärevusprobleemiga nooruk võib oma ärevusele leevendust leida alkoholist ja teistest uimastitest. Niisugune "eneseravi" võib areneda sõltuvuseks. Seega on laste ja noorukite ärevusprobleemid uimastite kuritarvitamist soodustav tegur. Õpetaja saab õpetada noortele tehnikaid stressi ja ärevusega toimetulekuks ning seeläbi vähendada riski hakata tarvitama uimasteid.

Toimetulek pingeseisundiga sõltub kasutatavatest toimetulekuviisidest, psühholoogilistest faktoritest, sotsiaalsest toetusest jm teguritest. Lastele ja noortele on võimalik õpetada erinevaid toimetulekuviise, näiteks:

- stressi tekitava probleemiga tegelemine – selle lahendamine, sellega leppimine või abi otsimine;
- emotsioonide ja suhetega tegelemine – positiivse emotsionaalse seisundi säilitamine;
- vältimine kui toimetulekuviis – teadvustamine, millistes olukordades on seda otstarbekas kasutada.



Joonis 15. Kolm viisi stressiga toime tulla.

Õpilased peaksid teadma, millised toimetulekuviisid, mõtted ja tegevused nende vaimset heaolu toetavad. Mida enam on inimesel oskusi pingeseisundiga toime tulla, seda tõenäolisem on vältida stressi ja ärevuse kahjulikku toimet.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsanen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
3. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

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 tuppa 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 töölehelt. 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. Algatage arutelu selle üle, kas on veel inimesi, kes mures aidata saaksid.
5. Kui õpilased on lõpetanud, tehke koos kokkuvõte. 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 riiulist 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?

.....

.....

.....

4. VIHA JA AGRESSIIVSUS. TOIMETULEK VIHAGA

Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsioonidest. Oma tugevuselt varieerub see keskmise tasemega ärritusest kuni tugeva raevuni välja. Viha ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne ja tavaliselt ka tervislik reaktsioon ähvardavas olukorras.

Eri olukordades kogetakse erineva tugevusega viha. Viha on seotud ka agressiivse käitumisega, kuid vihastamine iseenesest ei tähenda veel agressiivsust. Vihastame me kõik, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid.

Viha võivad esile kutsuda ebamugavad olukorrad, näiteks see, kui sind narritakse või solvatakse, kui hea sõbra või pereliikmete kohta öeldakse midagi solvavat, kui sinu kohta levitatakse kuulujutte, kui oled armukade, keegi lõhub või võtab ära sulle olulise asja ilma luba küsimata, pead tüütult kaua kedagi ootama või ei saa oma tahtmist. Vihastamine tekitab rea kehalisi reaktsioone – süda hakkab kiiremini lööma, pähe jõuab rohkem verd, inimene muutub näost punaseks, lihased lähevad pingesse jne.

Ülemäärane vihastamine ja agressiivne käitumine on oma loomult lõhkuvad ja lammutavad. Tavaliselt toovad need endaga kaasa kahju – võivad tekkida probleemid sõprade või teiste eakaaslastega, halvenevad suhted koolis või tööl ja kannatab tervis. Seetõttu on tarvis osata viha juhtida. Kui õpilased oskavad end analüüsida, tunnevad ära viha märke ning hoiavad neid kontrolli all, väheneb muuhulgas ka vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite abil. Nii nagu puhkenud tuld on kergem kustutada siis, kui leek on veel väike, on ka vihaga kergem hakkama saada siis, kui see pole veel liiga suureks paisunud.

Viha kontrollimiseks on mitmeid võtteid. Näiteks aitab sügav hingamine inimesel rahuneda ja ärritust leevendada. Lisaks on olemas spetsiaalsed viha kontrollimise tehnikad, näiteks nn hoiatustuli, numbrite loendamine rahunemise eesmärgil, enesesisendus, situatsiooni ümberraamistamine ja sellele teise tõlgenduse andmine. Lastele võib välja pakkuda ka järgmise mudeli, mis aitab meeles pidada olulisi põhimõtteid vihaga toimetulekul.

- **V – väldi** viha muutumist sinu peremeheks, tea olukordi, mis võivad sind ärritada.
- **I – ise** vastutad oma käitumise eest; keegi teine ei muuda sind agressiivseks, kui sa seda ise endale ei luba.
- **H – hoia** oma hääl ja keha headeks sõnadeks ja tegudeks, hoidu vihasena teistele halvasti ütlemast ja haiget tegemast.
- **A – anna aega** rahuneda, siis saad mõelda, kuidas oleks parim tegutseda.

Uimastiennetuse seisukohalt on oluline, et lapsed ja noorukid oskaksid end analüüsida, ära tunda viha tundemärke ning seda kontrollida. Nii väheneb vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite ja agressiivse käitumise abil.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse koduleheküIg http://www.mppk.ee (22. 10. 2013).

Aktiivtöö. Tige tikker

Teema: viha ja agressiivsus.
Alateema: toimetulek vihaga.

Õpitulemused. Õpilane

- nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ja leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks*;
- toob näiteid olukordadest, mis teda vihastavad;
- kirjeldab viha maandamise tehnikaid.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Viha on põhiemotsioon ja seda tunnevad aeg-ajalt kõik inimesed. Viha tekkimist ei saa kontrollida, küll aga saab kontrollida viha kestvust ja seda, kuidas viha väljendada. Oluline on osata maandada oma viha nii, et see ei kahjustaks ennast ega teisi.

Tund aitab õpilastel ära tunda ja ennetada olukordi, mis neis viha tekitavad. Oma emotsioonide tundmine ja oskus neid juhtida vähendab tõenäosust uimasteid tarvitada.

Sissejuhatus. Kirjeldage õpilastele mõnd olukorda, mis teid ennast on tõeliselt ärritanud. Seejärel küsige lastelt, millised olukorrad neid kõige sagedamini vihastavad. Küsige, kuidas nad end kehaliselt ja vaimselt tunnevad, kui nad vihased on. Vajadusel esitage suunavaid küsimusi (pinge, ärritus, higistamine, tunned, kuidas nägu läheb punaseks, silmade eest läheb mustaks jne). Uurige õpilastelt, mis võib juhtuda siis, kui viha üle kontroll kaotada. Selgitage, et see võib muuta olukorra hullemaks ning tark on õppida oma viha maandama nii, et see oleks turvaline endale ja teistele.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel tuua näiteid rahustavatest tegevustest, mida saaks kasutada viha maandamiseks. Kirjutage need tahvlile. Täiendage õpilaste vastuseid, pakkudes välja erinevaid võimalusi. NB! Arvestage võimalusega, et õpilased ei oska tegevusi nimetada. Siis nimetage neid ise (nt rahustava muusika kuulamine, jalgade trampimine vms).
2. Jagage õpilastele töölehed. Paluge algul iseseisvalt ning seejärel koos pinginaabriga teha ülesanne nr 1. Kui õpilased on lõpetanud, paluge neil nimetada viise rahunemiseks, mis tunduvad neile kõige paremad. Julgustage õpilasi proovima erinevaid viha maandamise viise.
3. Seejärel paluge täita individuaalselt ülesanne nr 2. Selgitage, et kasutada võib eelmises ülesandes esitatud viha maandamise viise, mis olukorrale sobivaid. Julgustage õpilasi leidma veel tegevusi, mis neid rahustavad.
4. Koduse ülesandena paluge õpilastel järgmise nädala jooksul kasutada neile sobivaimaid viha maandamise tehnikaid iga kord, kui nad tunnevad, et hakkavad ärrituma või vihaseks muutuma.
5. Järgmises tunnis küsige õpilastelt, kas keegi katsetas mõnd viha maandamise viisi. Paluge jagada kogemusi, kas see meetod toimis. Kiitke õpilasi nende katsete eest viha juhtida.

Põhisõnum. Rõhutage, et erinevaid inimesi ajavad vihale erinevad asjad, aga aeg-ajalt saame me kõik päris vihaseks. On tegevusi, mida saab ette võtta, et oma viha kontrollida ja end paremini tunda.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks muusikaõpetuse (rahustavad rütmid ja muusikapalad) ja kehalise kasvatusega (rahustavad kehalised tegevused).

Tööleht

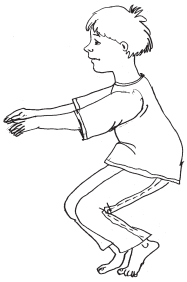
Ülesanne 1. Loe nimekirja tegevustest, mis aitavad vihaga toime tulla. Märgi **sinise** värviga tegevused, mis sulle kõige rohkem meeldivad. Märgi **punaseks** need, mis sulle üldse ei meeldi. Soovi korral lisa tegevusi.

Hingan sügavalt ja rahulikult sisse-välja... ja nii kümme korda.

Panen käed sooja voolava vee alla.

Rebin puruks ajalehti.

Silitan lemmiklooma.

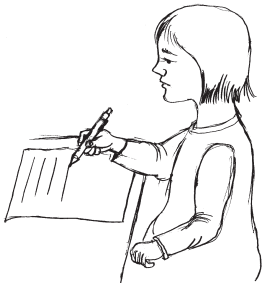


Teen kümme kükki.

Mõtlen millelegi ilusale.

Söön midagi head.

Põrgatan palli.



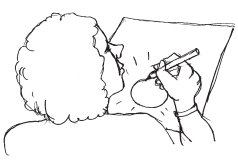
Kirjutan endale kirja.

Karjun patja.

Lähen vanni või duši alla.

Surun käsi rusikasse, lasen lahti... ja nii kümme korda järjest.

Räägin mänguasjaga.



Joonistan pildi.

Pigistan stressipalli.

Kujutlen ennast sooja ja rahulikku kohta.

Kuulan muusikat.

Ülesanne 2. Joonista või kirjuta kasti selline olukord, mis teeb sind tõeliselt vihaseks.

Leia võimalikult palju viise, kuidas selles olukorras oma viha maandada või rahuneda. Kirjuta need noolega näidatud suundadesse.

Tee ring ümber sellisele tegevusele, mis aitab sul kõige paremini rahuneda.

Mida eeltoodust järgmise nädala jooksul kasutada proovid? Vali välja kaks.

1)_____

2)_____

Uimastihariduse programm II kooliastmes

Mooduli nimetus	Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**1. Otsuste langetamine** 1.1. Valikute tegemine. Aktiivtöö „Ma ei soovi alkoholi, sest…“	**1. Efektiivne suhtlemine** 1.1. Suhtlemisoskused, aktiivne ja passiivne kuulamine. Aktiivtöö „Hea kuulaja“	**1. Eneseteadlikkus** 1.1. Mina-pilt ja enesearen: oma tugevuste ja nõrkuste teadmine. Aktiivtöö „Ma olen tubli“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**2. Meedia mõju** 2.1. Reklaamide olemus. Aktiivtöö „Osta! Osta!“	**2. Kehtestav käitumine** 2.1. Agressiivne, alistuv ja ennastkehtestav käitumine, enda õiguste eest seismine. Aktiivtöö „Marguse lugu“	**2. Enesejuhtimine** 2.1. Nõrkustega toimetulek konstruktiivsel teel. Aktiivtöö „Arturi mure“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud** 3.1. Uimastite tarvitamisega kaasnevad riskid. Aktiivtööd „Alkohol ja keha“ ja „Õnnetus hüüab tulles“ 3.2. Tubaka ja alkoholi mõju tervisele, müüdid. Aktiivtöö „Suitsetamine ja tervis“	**3. Konflikti lahendamine** 3.1. Konfliktide lahendamine. Aktiivtöö „Võitjad“	**3. Stressi ja ärevusega toimetulek** 3.1. Hea ja halb stress. Aktiivtöö „Mulle meeldib!“ 3.2. Toimetulek ärevusega. Aktiivtöö „Õõnes tunne“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**4. Normatiivsed uskumused** 4.1 Noorte suitsetamise levikuga seotud arvamused ja faktid. Aktiivtöö „Arvamus või fakt?”	**4. Suhete loomine ja lähisuhted** 4.1 Surve äratundmine. Aktiivtöö „Kes mind mõjutab?“	**4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga** 4.1 Oma tunnete märkamine ja juhtimine. Aktiivtöö „Rahu, ainult rahu!“

Moodulite alateemad on seotud inimeseõpetuse riikliku ainekavaga. Aktiivtööde õpitulemuste hulgas on põhikooli riiklikus õppekavas sätestatu märgitud tärniga; tärnita on toodud täpsustatud õpitulemused, mis sisalduvad tõenduspõhistes uimastennetusprogrammides.

Aktiivtöös esitatud teema taustavärv tähistab uimastihariduse programmi moodulit järgmiselt:

- töö kuulub moodulisse „Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine“;
- töö kuulub moodulisse „Suhtlemine“;
- töö kuulub moodulisse „Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek“.

II kooliastme aktiivtööde sisukord

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine

1. Otsuste langetamine 106
   1.1. Aktiivtöö. Ma ei soovi alkoholi, sest... 108
2. Meedia mõju 111
   2.1. Aktiivtöö. Osta! Osta! 113
3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud 116
   3.1. Aktiivtöö. Alkohol ja keha 118
   3.2. Aktiivtöö. Õnnetus hüüab tulles 121
   3.3. Aktiivtöö. Suitsetamine ja tervis 125
4. Normatiivsed uskumused 132
   4.1. Aktiivtöö. Arvamus või fakt? 133

Suhtlemine

1. Efektiivne suhtlemine 137
   1.1. Aktiivtöö. Hea kuulaja 138
2. Kehtestav käitumine 143
   2.1. Aktiivtöö. Marguse lugu 144
3. Konflikti lahendamine 149
   3.1. Aktiivtöö. Võitjad 151
4. Suhete loomine ja lähisuhted 158
   4.1. Aktiivtöö. Kes mind mõjutab? 159

Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek

1. Eneseteadlikkus 163
   1.1. Aktiivtöö. Ma olen tubli 164
2. Enesejuhtimine 167
   2.1. Aktiivtöö. Arturi mure 168
3. Stressi ja ärevusega toimetulek 172
   3.1. Aktiivtöö. Mulle meeldib! 174
   3.2. Aktiivtöö. Õõnes tunne 178
4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga 183
   4.1. Aktiivtöö. Rahu, ainult rahu! 184

KRIITILINE JA LOOV MÕTLEMINE, OTSUSTE LANGETAMINE JA PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

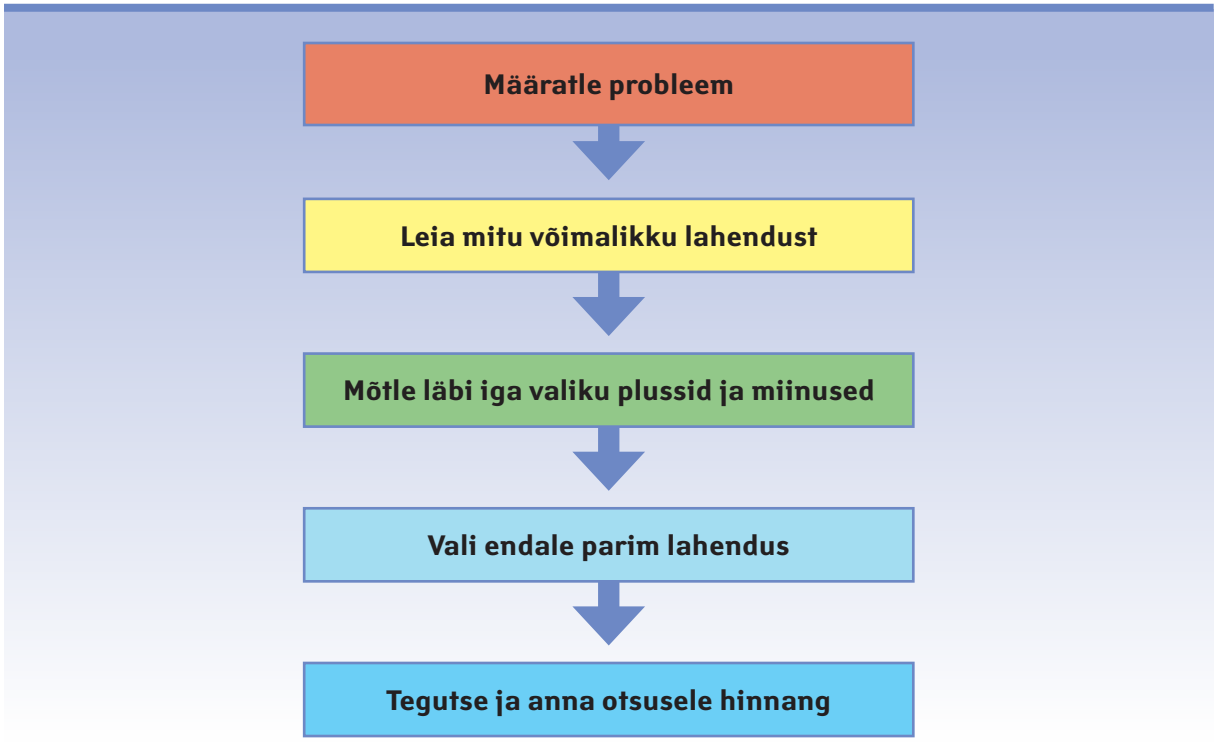
1. OTSUSTE LANGETAMINE

Kaalutletud otsuste tegemine on õpitav nagu iga teinegi igapäevaeluks vajalik oskus, näiteks lugemisoskus. Laste ja noorukite otsused on sageli impulsiivsed ja põhinevad emotsioonidel. Kasvueas lapse kognitiivse arengu tase ei võimalda otsuseid tehes veel tagajärgedele mõelda. Kuna murdeeas kuuluvad riskide võtmine ja piiride katsetamine arenguliste väljakutsete hulka, on hea õpetada lastele ja noortele oskust otsuseid teha. Kaalutletud otsuste langetamise harjutamine turvalises olukorras ja lihtsamate probleemidega loob eelduse teha läbimõeldud otsuseid ka keerulisemates situatsioonides. See omakorda aitab ära hoida riskide võtmist seoses alkoholi jt uimastitega.

Oskust otsuseid teha saab harjutada eri meetoditega, näiteks sotsiaalsete situatsioonide analüüsi, otsuste tegemise protsessi osaoskuste õpetamise, modelleerimise, rollimängude jms kaudu.

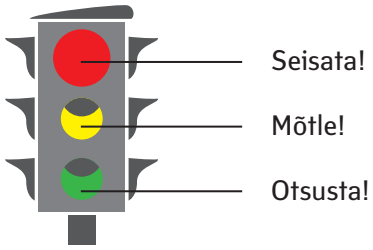
Selles õpetajaraamatus on lähtutud üldlevinud mudelist, mis käsitleb otsustamist etapilise ehk sammsammulise protsessina. Otsustamist peaks õppima ja harjutama kõigis kooliastmetes ja eri teemade kaudu, et see oskus saaks kinnistuda ja muutuda harjumuseks. On hea, kui ka lapsevanemad teavad, et koolis õpetatakse otsuste langetamise protsessi viiesammulise mudeli järgi, siis saavad nad kodus selle omandamist toetada.

Otsuse tegemise esimene samm on **probleemi kirjeldamine ja sõnastamine**. Seejärel mõeldakse välja **erinevaid võimalikke lahendusi**. Sellele järgneb kaalutlemine, mis on iga **lahenduse head küljed ja võimalikud puudused**. Neljanda sammuna tuleb läbi mõelda, kas otsus on kooskõlas nii enda kui ka üldtunnustatud **väärtushinnangutega,** ja valida kõige **sobivam lahendus** nii lühi- kui pikaajalises perspektiivis. Alles seejärel on aeg **tegutseda** ja tulemust hinnata.



Joonis 16. Kaalutletud otsuse tegemise viis sammu.

Esimese kooliastme lastele õpetatakse otsuste tegemist kolmeastmelise lihtsustatud mudelina, mille sümboliks on valgusfoor.



Joonis 17. Otsustamise valgusfoor.

Lihtsustatud mudeli puhul põleb 1. sammul valgusfooris punane tuli – see tähendab, et tuleb seisatada ja määratleda probleem. 2. sammul põleb valgusfooris kollane tuli, mis suunab mõtlema erinevatele valikuvõimalustele ja nende tagajärgedele. 3. sammul põleb valgusfooris roheline tuli, mis tähendab parima valiku tegemist ja elluviimist.

Kasutatud kirjandus

1. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. McGrow-Hill, NY.
2. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Aktiivtöö. Ma ei soovi alkoholi, sest...

Teema: otsuste langetamine.
Alateema: valikute tegemine.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi alkoholiga seotud olukordades*;
- väärtustab turvalist ja ohutut käitumist*;
- nimetab põhjuseid, miks mõned temavanused tarvitavad alkoholi ja miks paljud seda ei tee;
- määratleb enda jaoks põhjused, miks ta ei soovi tarvitada alkoholi.

Taust. Me elame ühiskonnas, kus lapsed puutuvad juba varakult kokku alkoholi tarvitavate inimeste, alkoholireklaamide ja poes müüdava alkoholiga. Samas kehtivad alkoholi müügi, tarvitamise ja käitlemise osas riigi kehtestatud piirangud. Meie eesmärk on õpetada lapsi mõistma, miks on olemas alkoholiseadus ja -piirangud. Näiteks kaitseb seadus lapsi, keelates alkoholi tarvitada enne 18. eluaastat. Selle keelu põhjuseks on soov kaitsta laste organismi alkoholi toime eest. Samuti keelab seadus teatud tingimustel täiskasvanutel alkoholi tarvitada – näiteks tööl olles, lasteasutustes, spordirajatistes, avalikes kohtades, teatrisaalis jm. Seega on alkoholi tarvitamine küll lubatud, aga kindlate piirangutega, mis on mõeldud noorte ja ka täiskasvanute kaitseks.

Tund pakub igale õpilasele võimaluse sõnastada enda jaoks põhjused, miks alkohol ei peaks tema ellu kuuluma. Nende põhjuste teadvustamine võib aidata teha otsus alaealisena alkoholi mitte tarvitada.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Tunni sissejuhatus. Sissejuhatuseks viige läbi joonemäng. Selleks märkige (või asetage põrandale vastava nimetustega paberilehed) klassiruumis nö kujuteldav joon, mille üks ots on kokkuleppeliselt „poolt" ja teine ots „vastu". Küsige õpilastelt nende seisukohta seoses seadusega, mis keelab alkoholi tarvitada enne 18. eluaastat. Paluge igaühel leida joonel tema arvamusele vastav koht. Seejärel paluge selgitada, miks nad valisid selle koha. Mängu kokkuvõtteks rõhutage, et alkoholiseaduse eesmärk on kaitsta lapsi ja noori alkoholi mõju eest.

Põhitegevused

1. Esitage õpilastele järgmisi küsimusi.
   a) Miks mõned õpilased tarvitavad alkoholi? (Näiteks sellepärast, et meeldida mõnele tuttavale või sõbrale, on huvitav, põnev jms.)
   b) Miks paljud õpilased ei tarvita alkoholi? (Näiteks sellepärast, et ei meeldi purjus inimesed või alkoholi lõhn, et meeldib teha sporti ja hästi õppida, et tahetakse olla terve ja kena välja näha, et alkoholi tarvitamine on seadusega keelatud jms.)

   Kui õpilased on oma mõtted välja öelnud, täiendage vajadusel nimekirja. Kirjutage põhjused tahvlile kahte tulpa, ühes need, miks alkoholi tarvitatakse, ja teises need, miks seda ei tehta.
2. Paluge õpilastel täita tööleht. Rõhutage, et on palju põhjusi, miks alkoholi enne täisealiseks saamist mitte tarvitada, seetõttu saab igaüks valida enda jaoks sobiva põhjuse. Arutlege ühiselt õpilaste vastuste üle.

3. Jagage õpilased rühmadesse ja andke ülesanne valmistada mõttekaart. Seda võib teha ka individuaaltööna. Mõttekaardi teema on järgmine: mis kasu saab inimene sellest, kui ta otsustab alkoholi enne täiskasvanuks saamist mitte tarvitada? (Kasuna võib nimetada näiteks seda, et ta teeb ise oma otsused ega allu teistele, ei kahjusta oma aju, ei riski käitumisega, mis võib alkoholijoobega kaasneda, et tal on väiksem risk sattuda õnnetustesse, et tal ei teki pahandusi alkoholitarvitamise pärast jms.)
4. Täiendage õpilaste mõtete põhjal tahvlil tulpades olevaid vastuseid ja märkige ära need, mida mõttekaardil kõige enam nimetati.
5. Arutlege ka selle üle, kuidas alkoholi tarvitamisega kaasnevaid nn kasutegurid (vt tunni sissejuhatuses esitatud küsimust, miks mõned õpilased tarvitavad alkoholi) on võimalik saavutada teisel viisil. Võite paluda teha ka seda rühmatööna.
6. Tunnustage õpilasi nende pakutud põhjuste eest, miks ei peaks tarvitama alkoholi.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et nende öeldu ongi põhjuseks, miks paljud noored on otsustanud alkoholi mitte tarvitada. Alkoholi mittetarvitamine vähendab oluliselt riske enda tervisele ja üldisele heaolule, alkoholijoobes võidakse teha asju, mida hiljem väga kahetsetakse. Ka paljud täiskasvanud ei tarvita alkoholi või teevad seda väga väikestes kogustes ja harva.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele, kunstiõpetuse (mõttekaardi "Põhjused mitte tarvitada alkoholi" valmistamine) ja arvutiõpetusega (mõttekaardi koostamine vastava tarkvara abil, nt www.mindomo.com).

Tööleht

Nimi:

Ülesanne. Mõtle, millised võiksid olla sinu põhjused mitte tarvitada alkoholi.

1. põhjus:

2. põhjus:

3. põhjus:

4. põhjus:

5. põhjus:

Minu allkiri:

2. MEEDIA MÕJU

Meedia roll meid ümbritsevas keskkonnas suureneb pidevalt, kuna kasvab ka mitmesuguste meediakanalite hulk. Laialt levinud meediumid meie ümber on näiteks trükiajakirjandus, raadio, televisioon, internetipõhised meediakanalid, infoagentuurid ja filmid.

Igas meediakeskkonnas võime kokku puutuda reklaamidega, mille eesmärk on inimesi mõjutada. **Reklaamid on osa meie igapäevaelust**. Me võime neid kohata tänaval, bussis ja autoga sõites, kodus televiisorit vaadates ja raadiot kuulates, ajakirju lugedes ja kõikjal internetis. Reklaamid mõjutavad paljusid meie tarbimisotsuseid. Kui teame, miks ja kuidas reklaame välja töötatakse ja kuidas meid mõjutada tahetakse, saame oma valikuid teha teadlikumalt.

Reklaam on tasu eest edastatav avalik teave kaupade, teenuste, ürituste või ideede kohta. Selle eesmärk on ühelt poolt informeerida inimest kauba või teenuse olemasolust, omadustest või võimalustest seda omandada ning teiselt poolt mõjutada inimest tarbima just seda teenust või kaupa.

Reklaame võib jaotada nende sisu järgi **kommertsreklaamiks** (toote, teenuse või firma reklaam), **poliitiliseks reklaamiks** (valija otsuste mõjutamine) ja **sotsiaalreklaamiks** (mõtteviisi, käitumise vms muutmine eesmärgiga saavutada ühiskonnale positiivne muutus).

Reklaam võimaldab tarbijal ennast reklaamitavaga samastada ning teatavate toodete tarbimise teel rahuldada tema jaoks olulisi vajadusi. **Iga reklaam annab mingi lubaduse** ja õpetab, kuidas see lubadus täitub. Lubadused on seotud sihtrühmale oluliste väärtustega. Peamised vajadused ja väärtused, millele reklaamid on üles ehitatud, on:

- bioloogilised vajadused (söömine, turvatunne, seksuaalsus jms);
- sotsiaalsed vajadused (sõbrad, lähedus, karjäär jms);
- nauding (meeldivad maitsed, mugav kodu, puhkuseveetmise mõnud, meelelahutus jms);
- praktilised eelised (praktilisus, tõhusus, lihtsus, kvaliteet).

Sihtrühma mõjutamiseks kasutatakse mitmesuguseid võtteid. Oskus mõjutamisvõtteid ära tunda ja läbi näha annab õpilastele võimaluse tajuda paremini reklaami olemust ja vajadusel seista vastu selle mõjule. Mõjutamisvõtete ja reklaamistrateegiate variatiivsus on suur, järgnevalt on esitatud mõned sagedamini kasutatavad.

- Kuulsuse arvamus: tuntud inimene tutvustab toodet, rääkides, kui hea see on või kuidas tema seda kasutab (näiteks sportlane deodorandi kasutamisest).
- Autoriteedi arvamus: erialaspetsialist räägib toote efektiivsusest (näiteks hambaarst hambapasta tõhususest).
- Teaduslik tõendus: pakutakse numbreid ja nö tõendeid, jätmaks muljet, et toote mõju on teaduslikult tõestatud ja toode ise usaldusväärne (näiteks kortsudevastane kreem).
- Võrdlevad katsed: pakutakse arvamusküsitlusi ja võrdlevaid katseid, veenmaks, et üks toode on teistest parem (näiteks šampoon). Kasutatakse väljendeid „sõltumatu instituut“, „tavaline toode“ jms.
- Demonstratsioonid: näidatakse, kui hästi tooted või teenused toimivad (näiteks nõudepesuvahend).
- Liialdamine: reklaamitav toode on „parim“, „kvaliteetseim“, „soodsaim“, „maitsvaim“. Kasutatakse sõnu „super“, „revolutsiooniline“, „enneolematu“ jms (näiteks salenemispreparaat).
- Meelitamine: jäetakse mulje, nagu oleksid teiste toodete kasutajad rumalad ja ajast maha jäänud, reklaamitava toote aga ostavad endale asjatundlikud, moekad ja innovaatilised inimesed (näiteks telefonid jm tehnikaseadmed).

- „Kõik teevad nii“: jäetakse mulje, nagu kasutaksid seda toodet kõik (näiteks nutitelefon).
- Seksuaalsuse rõhutamine: kasutatakse atraktiivseid modelle, et tekitada tunnet, nagu muudaks toode romantiliseks või seksuaalselt atraktiivseks (näiteks lõhnaõli).
- Nauding ja puhkus: veendakse, et toote tarbimine lisab elule rõõmu, naudingut ja lõõgastust (näiteks alkohol).
- Hirmutamine: toote mitteomamine võib kaasa tuua probleeme, mahajätmise partneri või tõrjumise sõprade poolt (näiteks kõõmavaba šampoon, deodorant).
- Huumor: toodet kasutades saab nalja (näiteks õlu).
- Populaarsus: toote tarbimine lisab populaarsust ja toob juurde sõpru (näiteks kartulikrõpsud).
- Õige tehing: kinnitatakse, et just nüüd selle toote või teenuse omandamine on hea tehing (näiteks ajakirja tellimine).

Reklaami mõju meile sõltub paljuski sellest, kas kuulume konkreetse reklaami sihtrühma hulka või mitte. Iga reklaami loomisel püütakse lähtuda sihtrühma väärtushinnangutest, seega lubatakse peale toote tarbimise ka lisaväärtusi (kuulumist rühma, sotsiaalse staatuse muutust vms). Sellistele **sotsiaalsetele mõjutusele on eriti tundlikud lapsed ja noored**, kellele eakaaslaste tunnustus on väga tähtis. Eraldi peaks lahti mõtestama alkoholireklaame, kus kujutatakse lõbusaid, vahvaid, kangelaslikke ja teisi põnevaid tegelasi alkoholi tarbimas.

Mitte ainult reklaamid ei mõjuta meie otsuseid, vaid seda teeb kogu ümbritsev meediakeskkond. Meediatööstus leiab üha uusi kanaleid inimesi mõjutada, näiteks sotsiaalmeedia, sponsorluse, ristturunduse jms kaudu. Seetõttu on oluline, et lapsed ja noored mõistaksid meedia, sh reklaamide olemust ja mõjutusvõtteid ning oskaksid vastu seista võimalikule survele. Teadlikkus aitab neil vastu panna ka survele tarvitada alkoholi ja tubakat.

Kasutatud kirjandus

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. AS Ilo.
2. Botvin, G J. Lifeskills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
3. Kask, K 2013. Meedia mõju. AS Bit.
4. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Osta! Osta!

Teema: meedia mõju.
Alateema: reklaamide olemus.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab, mis on reklaami eesmärk, ja eristab erinevaid reklaamistrateegiaid.

Vajalikud materjalid. Töölehed; kommertsreklaamid, mis on soovitatavalt noortele suunatud, sh alkoholireklaamid (ajalehtedest või ajakirjadest); sotsiaalreklaamide klipid (internetist); õpetaja lisamaterjal.

Taust. Meediast saavad õpilased alkoholi ja tubaka tarvitamise kohta sageli soosivaid sõnumeid. Näiteks filmides on sagedasti näha kangelase rollis inimesi, kes on suitsetajad, alkoholireklaamides näeme lõbusaid ja põnevaid tegelasi alkoholi tarbimas. Meedia, sh reklaamide olemuse mõistmine suurendab õpilaste võimet surve ära tunda ja vajadusel sellele vastu seista.

Tunni sissejuhatus. Näidake valgustahvlile õpetajamaterjali slaidi erinevate brändilogodega. Paluge õpilastel iseseisvalt paberile kirjutada, milliste brändide logoga on tegu ja millega need ettevõtted tegelevad. Paluge õpilastel nimetada, milliseid brände, ettevõtteid ja nende tegevusalasid nad veel teavad.

Põhitegevused

1. Küsige õpilastelt, kas neil on näidatud brändide tooteid või on nad neid tarbinud. Kuidas on nad infot saanud nende toodete kohta, mida nad ise ei ole tarbinud? Juhtige arutelus tähelepanu sellele, et väga palju infot toodete kohta saame me reklaamidest.
2. Jagage õpilastele töölehed ja paberkandjal kommertsreklaamid. Paluge nende põhjal täita töölehed kas paaris või rühmas. Tehke üks näide koos läbi. Paluge õpilastel esitleda oma vastuseid ja arutlege ühiselt nende üle. Selgitage, et kõikide nende reklaamide eesmärk on toodet müüa.
3. Seejärel tutvustage õpilastele peamisi reklaamistrateegiaid (vt õpetaja lisamaterjal): supertegelase (nt multifilmikangelase) või kuulsuse arvamus, teaduslik tõendus, demonstratsioonid, nali/nauding/puhkus, populaarsus, õige tehing. Eraldi võiks välja tuua lastele suunatud reklaamides kasutatavad võtted: tasuta mängu kaasa andmine, sõnumi põimimine lastele tuttava laulu sisse jms.
4. Näidake õpilastele erinevate reklaamide klippe (vt õpetaja lisamaterjal, sama slaidi teine tulp) ning laske õpilastel arvata, millist võtet neis reklaamides kasutatakse. Slaidil on näited kõikide toodud reklaamivõtete kohta.
5. Vaadake uuesti õpilaste rühmatöödes analüüsitud reklaame ning arutage, milliseid võtteid on nendes kasutatud. Juhtige tähelepanu, et alkoholireklaamides esitatakse alkoholi sagedasti kui midagi väga toredat ja inimeste ellu rõõmu toovat, jättes kajastamata alkoholiga seonduvad riskid ja õnnetused.
6. Küsige õpilastelt, kas reklaamil võib olla ka mõni muu eesmärk kui toote müümine ja kasumi teenimine. Selgitage, et sotsiaalreklaamid edendavad ideid ja käitumist, mille eesmärk on ühiskondlik kasu, näit rahva tervis. Näidake paari sotsiaalreklaami klippi (vt õpetajamaterjal).
7. Koduseks projektiks leppige kokku üks toode, mida kõik hakkavad reklaamima. Laske paaridel, kolmikutel või rühmadel tõmmata loosiga endale strateegia, mida nad reklaamimiseks peavad

kasutama. Tehke õpilaste ja oma kooli võimaluste piires erineva esitusviisiga reklaame – paberil, kuuldemänguna esitatavaid (raadioreklaame) või filmiklippe. Järgmises tunnis paluge õpilastel oma projekte esitleda. Hea veebikeskkond ühispostri valmistamiseks nii, et õpilased saavad kasutada arvuteid eri kohtades, on www.padlet.com.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et kommertsreklaamide peamiseks eesmärgiks on toodet müüa. Selleks kasutatakse erinevaid strateegiaid ja mõjutamisvõtteid. Kui me teame, mis on reklaamide eesmärk ja kuidas need toimivad, siis mõistame, et meid tahetakse mõjutada, ning saame valida, kas tahame lasta ennast mõjutada või mitte.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (meedia), kunstiõpetuse (reklaami kujundamine) ja inglise keelega (toote paigutuse reklaamklipp).

Kasutatud kirjandus

1. Federal Trade Commission. Lessons Plans (külastatud 08.03.2014) http://www.admongo.gov/_pdf/curriculum/FTC-Lesson-Plans-Student-Worksheets.pdf.

Tööleht

Ülesanne 1. Täida tabel.

	Millise firma või organisatsiooni toodet või teenust reklaamitakse?	Millist toodet või teenust soovitab reklaam osta?	Mida lubab reklaam toote või teenuse kohta?
1.			
2.			
3.			

2. Vasta küsimustele.

Mille poolest need reklaamid sarnanevad?

.....

Mille poolest need reklaamid erinevad?

.....

Kas nõustud toote või teenuse reklaamijaga? Kas tema räägitav on tõsi? Põhjenda vastust.

.....

3. Kodune ülesanne.
Valmistage ise üks reklaam. Näited reklaamides kasutatavatest võtetest.

- Supertegelase (nt multifilmikangelase) või kuulsuse arvamus – keegi huvitav või tähtis tegelane soovitab või tarbib seda toodet.
- Teaduslik tõendus – väidetakse, et toote või teenuse toime on teaduslikult tõestatud.
- Demonstratsioonid – näidatakse, kuidas see toode toimib.
- Nali, nauding ja puhkus – toodet tarbides saab nalja, on tore olla, mõnus puhata.
- Populaarsus – toodet tarbides oled populaarne ja saad juurde sõpru.
- Õige tehing – kui praegu ostad, siis saad soodsa hinna või midagi tasuta juurde.

3. UIMASTITE TARVITAMISE PÕHJUSED JA MÕJUD

Pole võimalik anda ühest vastust küsimusele, miks inimene uimasteid tarvitab. Paljud lapsed ja noorukid proovivad uimasteid, kuid vähesed hakkavad neid regulaarselt pruukima. Teaduslikele uurimustele tuginedes saab väita, et uimastite regulaarne kasutamine on seotud paljude riskifaktoritega. Samas ei toimi riskifaktorid iseeneslikult, need vaid suurendavad regulaarse uimastitarvitamise ehk kuritarvitamise tõenäosust.

Peamised riskifaktorite grupid on järgmised.

- **Individuaalsed faktorid ehk psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes.** Mõni inimene on uimastite toime suhtes tundlikum kui teine. Selle põhjused võivad olla bioloogilist laadi ehk pärilikud (näiteks mitmesuguste ensüümide aktiivsuse eripära organismis), närvisüsteemi erutus- ja pidurdusprotsesside tasakaalustamatus, suur elamustejanu, impulsiivne käitumine jne. Oluliseks mõjutajaks on enesehinnang ja omandatud sotsiaalsete oskuste tase. Inimene on psüühiliselt tundlikum ka siis, kui ta kogeb elus raskeid kaotusi või peab hakkama saama võõras kultuuri-ja keelekeskkonnas.
- **Perega seotud faktorid.** Oluliselt suurem on risk lastel, kelle vanemad või pereliikmed tarvitavad uimasteid või väljendavad soosivat suhtumist sellesse. Halvad suhted kodus, vanemlik üle- või alahooldamine ja majanduslikud raskused on samuti uimastitarvitamist soodustavad asjaolud.
- **Kooli ja sõpradega seotud faktorid** on näiteks halb mikrokliima koolis, toimetulematus õppetööga ning koolist väljalangemine, puudulik tervisekasvatuse alane tegevus koolis, lävimine sõpradega, kes juba on uimastitarvitajad, sõprade puudumine ja tõrjutus eakaaslaste poolt.
- **Kultuurilis-ühiskondlikeks riskifaktoriteks** on uimastite kerge kättesaadavus ning uimastitarvitamist soodustavad seadused ja kultuurinormid (näiteks peetakse alkoholi tarvitamist Eesti kultuuri osaks ja meie kultuuri n-ö märjaks kultuuriks). Olulist rolli mängib ka meedia (näiteks alkoholireklaamid) ning noorte iidolite poolt edastatav sõnum uimastitarbimisest kui normkäitumisest. Mida vähem on lastel ja noorukitel võimalusi spordi- ja huvitegevuseks, seda kergem on neid mõjutada uimasteid tarvitama.

Tavaliselt alustatakse uimastite proovimisega umbes 12–14aastaselt. Mõnest proovijast võib saada uimastite regulaarne ehk kuritarvitaja, mõnel aga kujuneb välja füüsiline ja psüühiline sõltuvus uimastitest. Nii uimastite kuritarvitamine kui ka sõltuvus on kliiniliselt diagnoositavad haigusseisundid, mis vajavad ravi ja rehabilitatsiooni. Sellistel seisunditel on väga kurvad tagajärjed – õpingute katkemine või töökaotus, perekondlike sidemete katkemine, võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised jne.

Ei saa ennustada, kellest võib välja kujuneda uimasti kuritarvitaja või -sõltlane ja kellest mitte. See oleneb paljudest teguritest, millest määravamaks on inimese psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes. Olulised on ka kasutatava uimasti tarvitamisviis, toime iseärasused ning keskkond, kus inimene viibib.

Vaata ka põhjalikku ülevaadet teooriaosas (III ptk „Uimastitarvitamise põhjused“).

Kasutatud kirjandus

1. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
2. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
3. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

Aktiivtöö. Alkohol ja keha

Teema: uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud.
Alateema: uimastite tarvitamisega kaasnevad riskid.

Õpitulemused. Õpilane:

- kirjeldab alkoholi tarvitamise kahjulikku mõju tervisele*;
- eristab alkoholi lühi- ja pikaajalist mõju organismile.

Taust. Alkoholi tarvitamine lapse- ja noorukieas mõjutab otseselt organismi arengut. Alkoholi peamine ründepunkt on aju. Kuna kasvueas toimub ajus pidev areng, siis on see organ väga tundlik alkoholi mõjule ning seetõttu eriti haavatav (vt täiendavalt www.tarkvanem.ee). Ka kõik teised arenevad elundkonnad on ohustatud. Mida varem alkoholi tarvitama hakatakse, seda suurem on risk, et tekib mõni terviseprobleem või sõltuvus. Seetõttu on oluline, et õpilased mõistaksid, et alkoholi tarvitamine lapse- ja noorukieas on seotud ohtudega mõtlemisele, käitumisele ja heaolule.

Vajalikud materjalid. Savi, töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Tunni sissejuhatus. Voolige õpilaste nähes savist enda soovil kujuke (või laske ka igal õpilasel kujuke voolida). Küsige õpilastelt, millal on kõige parem savi voolida (siis, kui savi on pehme). Kas minu tegevusest sõltub, milline see kuju tuleb?

Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et nende areng sarnaneb mõnes mõttes savi voolimisega. Lapse- ja noorukiiga on kui pehme savi, mis on kunstniku poolt voolitav. Kunstnikuks saab olla igaüks ise, näiteks tehes valikuid oma käitumise osas, mis mõjutavad tervist ja heaolu. Meid voolivad meie eluviis ja valikud, mida iga päev teeme. Kui tegemist on laste ja noortega, on nö savi väga voolitav ja haavatav, kuna selles vanuses on areng väga kiire. Meie eluviis võib nö tervikliku kuju valmimisele kaasa aidata, kuid seda ka lõhkuda ja kahjustada. Üheks selliseks kahjustavaks tegevuseks on alkoholi tarvitamine. Alkohol mõjub inimesele kahel viisil: kohe avaldub lühiajaline mõju ja aja jooksul pikaajaline mõju.
2. Korrake õpilastega kehaosade ja peamiste elundite nimetusi (vt õpetaja lisamaterjal).
3. Jagage õpilastele töölehed ja paluge need täita. Pärast ülesannete lõpetamist arutlege koos vastuste üle ja selgitage täiendavalt alkoholi mõju erinevatele organitele.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et oma käitumisviisi saab iga õpilane ise valida. Kui valid alaealisena alkoholi **mitte tarvitada, saad** olla oma elus ise kunstnik ega lase selleks olla alkoholil. Alkoholi tarvitamine mõjutab kõiki meie organeid, eriti aju, aju kaudu hakkab alkohol aga mõjutama nii keha toimimist kui ka meie otsuseid ja käitumist.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks loodusõpetuse (kehaosad), võõrkeele (alkoholi mõjust organismile rääkiva võõrkeelse video vaatamine Youtube'ist) ja kunstiõpetusega (inimese voolimine).

Soovitatav kirjandus
Täpsemat infot alkoholi toimest, riskidest ja kahjudest jms võib leida Tervise Arengu Instituudi infoportaalist www.alkoinfo.ee.

Tööleht

Ülesanne 1. Mida arvad?

Tabelis on toodud näiteid, kuidas alkohol võib inimesele mõjuda. Toime erineb sõltuvalt sellest, millist elundit alkohol mõjutab. Alkoholi kohene mõju avaldub tarvitamise käigus ja möödub pärast tarvitamist. Pikaajaline mõju avaldub siis, kui alkoholi on pidevalt tarvitatud ja elundid on aja jooksul kahjustada saanud. See mõju ei möödu.

Vaata näiteid ja otsusta, kas sinu meelest on tegu alkoholi kohese või pikaajalise mõjuga. Märgi iga näite järele sobivasse lahtrisse ristike. Viimases lahtris jooni alla elundi nimetus, mille kahjustumisest näites toodud mõju tekib.

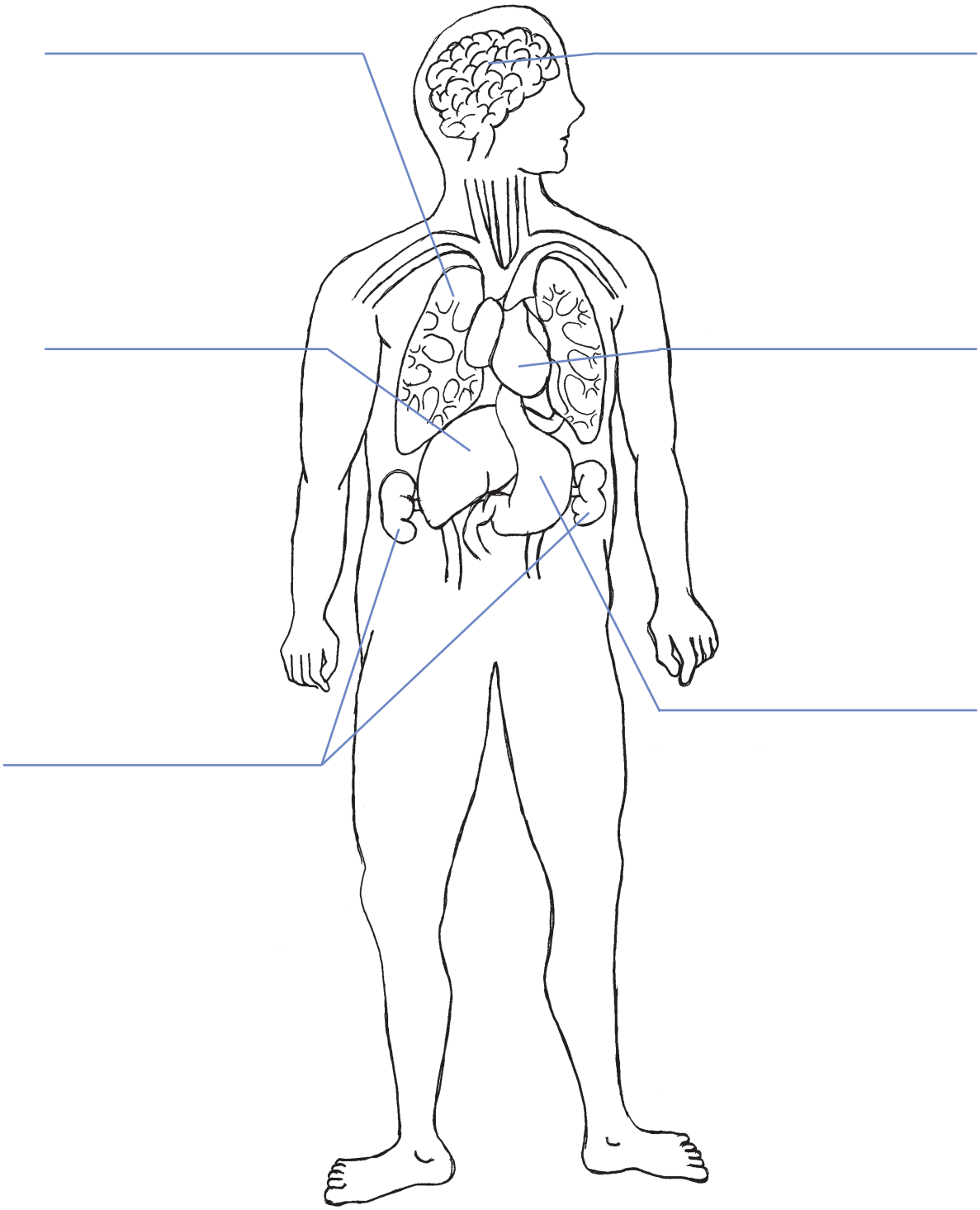
Mõju	**Alkoholi kohene mõju**	**Alkoholi pikaajaline mõju, mis ei möödu**	**Elundid, mille tegevust alkohol kahjustab**
Liigutused muutuvad ebatäpseks.			aju, maks, neerud, süda
Jutt muutub valjuhäälseks ja takerduvaks.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad tasakaaluhäired.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad maksakahjustused.			aju, maks, neerud, süda
Kaob kontroll käitumise üle.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad südamekahjustused.			aju, maks, neerud, süda
Halveneb õppimisvõime.			aju, maks, neerud, süda
Halveneb mälu.			aju, maks, neerud, süda
Eluviis ja enamik mõtteid on seotud alkoholiga.			aju, maks, neerud, süda
Hajub tähelepanu.			aju, maks, neerud, süda
Oht sattuda õnnetustesse.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad neerukahjustused.			aju, maks, neerud, süda
Näonahk läheb punaseks ja koledaks.			aju, maks, neerud, süda

NB! Jäta meelde!

- Alkohol ründab eelkõige ..... (elundi nimetus, mida joonisid alla kõige enam). Selle tulemusena on häiritud inimese mõtlemine, käitumine, emotsioonide kontrollimine.
- Pikaajalisel regulaarsel tarvitamisel toimuvad muutused peaaegu kõigis elundeis.
- Kahjulik mõju ilmneb eriti kiiresti lastel ja noortel, kuna nende aju on alles arenemas.

Tööleht

Ülesanne 2. Värvi joonisel ära need elundid, mida alkohol võib kahjustada. Kirjuta joonisele juurde elundite nimed.



Aktiivtöö. Õnnetus hüüab tulles

Teema: uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud.
Alateema: uimastite tarvitamisega kaasnevad riskid.

Õpitulemused. Õpilane:

- kirjeldab uimastite tarvitamisega kaasnevaid riske;
- väärtustab turvalist ja ohutut käitumist*;
- pooldab seisukohta, et alkoholi tarvitamine ja kuritarvitamine tähendab suuri majanduslikke riske nii üksikisikule kui kogu ühiskonnale.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Uimastite tarvitamine ja kuritarvitamine toovad kahju nii inimesele endale kui kogu ühiskonnale. Pikka aega uimasteid kuritarvitanud inimene kaotab lõpuks töökoha või katkestab õpingud, kuna üsna võimatu on üheaegselt täita töökohustusi või regulaarselt ja intensiivselt õppida ning samas pidevalt uimasteid tarvitada. Töökoha kaotus või õpingute katkemine muudab inimesed **aidatavateks** – nad ei saa edaspidises elus iseseisvalt hakkama, kuna puudub haridus ja korrapärane sissetulek. Väga raske tagajärg täiskasvanud alkoholitarvitajale on pere lagunemine ja kodu kaotus, kuna ei ole raha korteri eest maksmiseks. Söögita ei ole aga võimalik elada, tihti ei suudeta olla ka uimastiteta. Ainus võimalus olukorrast välja tulla on **kuritegevus** – varastamine korteritest ja autodest, kehavigastuste tekitamine jne. Paljud rasked isikuvastased kuriteod, mille on sooritanud noorukid, on toime pandud uimastijoobes, kuna joobega kaasneb kontrolli nõrgenemine oma käitumise üle.

Uimastid võivad põhjustada ka mitmesuguseid õnnetusjuhtumeid.

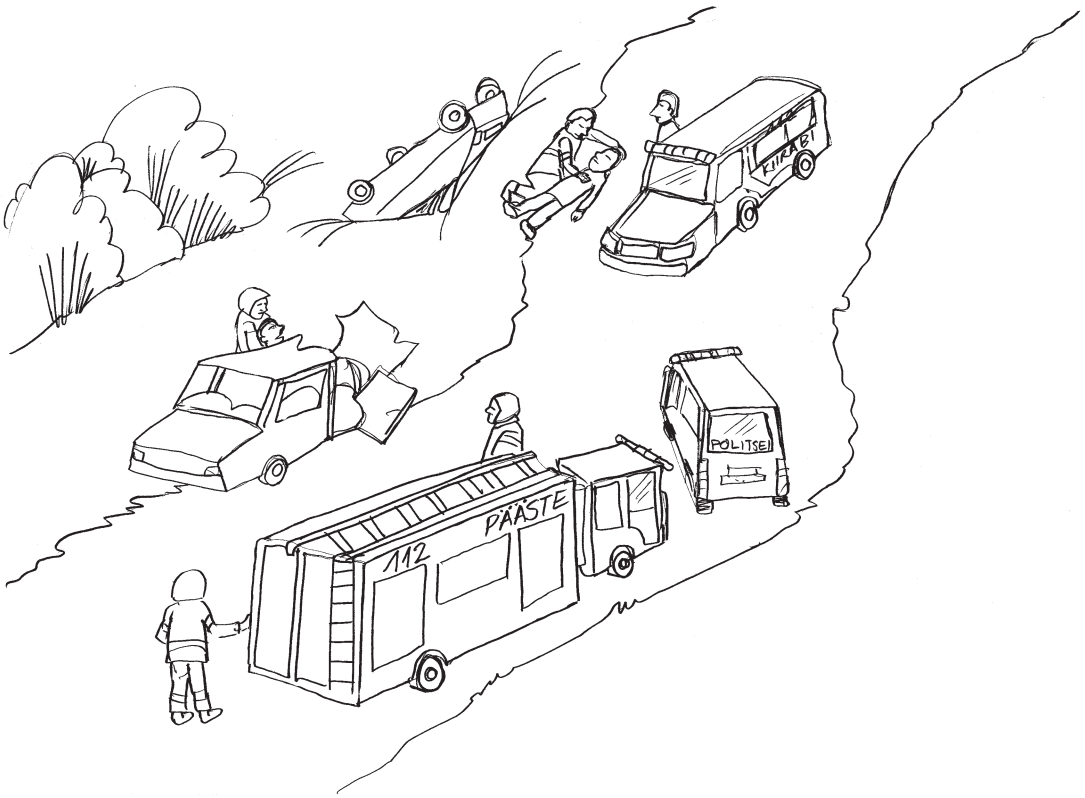
- Kiirabiarstidel on sageli tegemist patsientidega, kellel on uimasti üledoos. See võib lõppeda surma või invaliidistumisega.
- Suur osa uppumisi, enesetappe ja tulesurmasid on seotud alkoholijoobes olekuga.
- Pole harvad õnnetusjuhtumid, mis on toimunud üleloomulike võimete tajumise tõttu (näiteks kõrgustest surnuks kukkumine, kuna hallutsinatsioone tekitava uimasti mõjul on tekkinud tunne, et suudetakse lennata).
- Paljud surmaga lõppevad liiklusõnnetused on seotud sõiduki juhtimise või sõiduki ette sattumisega uimastijoobes.

Tunni sissejuhatus. Selgitage õpilastele, et uimastite tarvitamine ja kuritarvitamine toovad kahju nii inimesele endale kui kogu ühiskonnale. Rääkige, et uimastid võivad olla paljude õnnetusjuhtumite põhjustajateks. Öelge, et tänases tunnis räägite õnnetusjuhtumist, mille põhjustajaks on alkoholi tarbinud autojuht.

Põhitegevused

1. Kirjutage tahvlile Eesti vanasõna **„Õnnetus ei hüüa tulles“.** Küsige õpilastelt, mida see vanasõna tähendab. Seejärel kirjutage tahvlile ja selgitage, et tänase tunni teema on **„Õnnetus hüüab tulles“.** Mida see võiks tähendada? (Näiteks seda, et riskeeritakse, kuigi on ette teada, et selline teguviis on ohtlik.)
2. Selgitage, et uimastite tarvitamine toob endaga kaasa ohte. Paluge õpilastel nimetada võimalikke negatiivseid tagajärgi, mida uimastite tarvitamine või pikaaegne kuritarvitamine põhjustab. Täiendage õpilaste vastuseid (vt taust).

3. Näidake õpilastele pilti liiklusõnnetusest (vt õpetaja lisamaterjal) ning selgitage, mis juhtus.



Purjus autojuht kaotas maanteel kontrolli masina üle, sõitis vastassuunavööndisse ning põrkas seal kokku vastutuleva autoga. Viimane sõitis kraavi. Autojuht sai õnnetuses mitmeid raskeid luumurde. Vigastada sai ka juhi 12aastane tütar, kes viibis õnnetuse hetkel autos. 38aastane vastutulnud auto juht hukkus sündmuskohal.

Selgitage, et sellise õnnetusjuhtumiga kaasnevad mitmed **materiaalsed** ehk rahalised kulud. Osa kulutusi peab kinni maksma **Eesti riik,** näiteks politsei, kiirabi ja päästeameti töötajate palgad ja töövahendid ning avariis kannatanute ravikulud. Osa kulutusi peab tasuma **avarii põhjustaja:** autode remont, toitjakaotuspension hukkunud autojuhi perele, kohtukulud. Osa kulutusi jääb tasuda **avariis hukkunud autojuhi perele,** näiteks matusekulud. Alati ei ole võimalik kohe määratleda seda, kes tasub autode remondikulud; see oleneb sõlmitud kindlustuslepingutest.

Rõhutage õpilastele, et selles töös kirjeldate materiaalseid kulutusi, kuid need on vaid osa kahjust, mida uimastitarbijad võivad nii endale kui teistele põhjustada. Kui materiaalse kahju suurust on võimalik hinnata, siis **psüühilised ja füüsilised kannatused** ei ole rahas mõõdetavad. Kas keegi teab, kui palju maksavad pisarad ja kaotusvalu?

Materiaalsete kulutuste **valdkonnad** võiksid olla järgmised: kulutused politseinikele, kiirabibrigaadi kulud, päästeameti kulud, matusekulud, lastele makstav toitjakaotuspension, perele makstavad mitmesugused sotsiaaltoetused, avarii põhjustanud autojuhi ravikulud, autojuhi ajutine töövõimetus, avarii teinud auto remondikulud, invaliidistumise puhul sotsiaaltoetused, kulutused haige või invaliidi kodusele hooldamisele, kulutused ravimitele, kohtusüsteemi kulud, riigi kulutused potentsiaalse töötegija kaotuse tõttu, riigi kulutused turvalisuse tagamiseks (hoiatavad liiklusmärgid, politseireidid „Kõik puhuvad" jms), keskkonnakahjustused jne.

4. Jagage õpilastele töölehed. Paluge iseseisva või grupitööna välja tuua materiaalsete kulutuste valdkonnad iga nimetatud õnnetusjuhtumi puhul.
5. Pärast töölehe täitmist viige läbi arutelu teemal: mida mina saan teha, et minuga ei juhtuks sellist õnnetust? (Näiteks ei lähe sõitma autojuhiga, kes on alkoholi tarvitanud või kellel ei ole autojuhilube.)
6. Koduse ülesandena paluge õpilastel nädala jooksul jälgida teles ja raadios uudiste- ja politseisaateid (või lugeda Delfi uudiseid). Õnnetusjuhtumeid kajastavate uudiste puhul paluge neil meelde tuletada tunnis räägitut ning mõelda, mis õnnetusjuhtumile võis järgneda, milliseid materiaalseid kulutusi õnnetus võis kaasa tuua. Järgmisel tunnil küsige õpilastelt tagasisidet.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et uimastite puhul öeldakse sageli, et on inimese enda valik, kas ta tarvitab neid või mitte. Tegelikkuses puudutab ühe inimese uimastite tarvitamine või kuritarvitamine peale tema paljusid tema tuttavaid ja ka võõrad inimesi, tuues nii kahju endale, teistele inimestele ja ühiskonnale tervikuna. Kuna uimastid põhjustavad õnnetusjuhtumeid, mida oleks võimalik ära hoida, siis võib alkoholijoobes autojuhi kohta öelda, et **õnnetus lausa hüüab tulles.**

Lõiminguvõimalused. Töö pakub lõiminguvõimalusi ainetega, kus käsitletakse ohutuse ja turvalisuse temaatikat.

Kasutatud kirjandus

1. Järvelaid, M 2011. Keda nimetada alkohoolikuks. – Akadeemia nr 4.
2. Saat, H, Kull, M, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2004. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9.klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, Ilo.
3. Teadusvaade alkoholile (toim Viru, A M, Volver, A) 2002. Tartu Ülikooli kirjastus.

Tööleht

Loe läbi õnnetusjuhtumi kirjeldus. Kirjuta juhtumi järele õnnetusega kaasnevad materiaalsed kulutused liikide kaupa.

Purjus autojuht kaotas maanteel kontrolli masina üle, sõitis vastassuunavööndisse ning põrkas seal kokku vastutuleva autoga. Viimane sõitis kraavi. Autojuht sai õnnetuses mitmeid raskeid luumurde. Vigastada sai ka juhi 12aastane tütar, kes viibis õnnetuse hetkel autos. 38aastane vastutuleva auto juht hukkus sündmuskohal.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

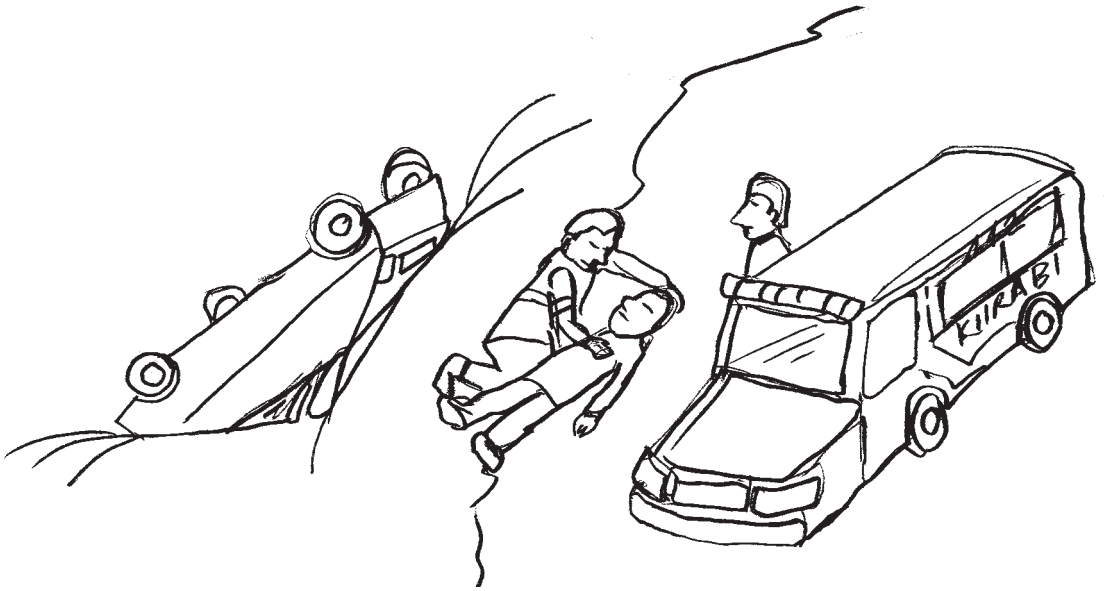
.....

Mõtle ja kirjuta, mida sina saad teha, et sinuga ei juhtuks sellist õnnetust.

.....

.....

.....



Aktiivtöö. Suitsetamine ja tervis

Teema: uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud.
Alateema: tubakatoodete mõju tervisele.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubakaga seotud olukordades*;
- kirjeldab tubaka ja alkoholi tarbimise kahjulikku mõju tervisele*;
- väärtustab mitmekesist positiivset ja tervislikku elu uimastiteta.

Vajalikud materjalid. Töölehed ja demonstratsioonide läbiviimise vahendid: stopper, purk pigisarnase vahendiga, kaks looduslikku käsna, mullipaber.

Taust. Suitsetavaid inimesi võib kohata iga päev. Sageli proovitakse suitsu lihtsalt uudishimust. Lastel on oluline mõista, et tubakatoodete proovimine võib viia nende tarvitamiseni, see omakorda aga sõltuvuseni, kui inimene ei suuda enam olla ilma suitsetamiseta. Teadmised suitsetamise mõjust tervisele ja heaolule võivad kaasa aidata suitsetamisvastaste hoiakute kujunemisele.

Tunni sissejuhatus. Jagage õpilastele väikesed paberid ja paluge sinna kirjutada üks või kaks sõna, mis neile meenuvad koos sõnaga "suitsetamine". Tooge ise näide (näiteks suitsuhais). Korjake paberid kokku ja lugege vastused ette. Võite koostada ka sõnapilve tahvlil (kasutades väikseid kleeppabereid) või kasutada elektroonilist abivahendit (nt www.wordle.net). Kommenteerige tulemusi. Selgitage, et tunni teemaks on uurida, kuidas suitsetamine mõjutab inimese keha.

Põhitegevused

1. Küsige õpilastelt, kas nad teavad, miks suitsetamine on tervisele halb. Märkige vastused tahvlile või kasutage elektroonilist ajurünnaku abivahendit (nt www.answergarden.ch). Selgitage, et tubakatoodete kasutamine mõjutab tervist kahel viisil: mõni mõju ilmneb kohe (nt suitsuhais suus ja riietel), mõni alles aastate pärast (nt hingamiselundite ja veresoonkonna haigused). Nii kohene kui pikaajaline mõju kahjustavad inimese tervist.
2. Jagage õpilastele tööleht ja paluge vastata esimese ülesande "Testi oma teadmisi!" küsimustele. Arutlege koos vastuste üle.
3. Paluge õpilastega koostöös paarilisega täita teine tööleht, leides sobivad vastused suitsetamise lühi- ja pikaajalise mõju kohta. Arutlege taas ühiselt vastuste üle.
4. Viige koos õpilastega läbi demonstratsioon "Suitsetamise mõju südamele", mis selgitab tubakasuitsu kohest mõju südamele, ja demonstratsioon "Suitsetamine ja kopsud" (vt õpetaja töölehed).
5. Pärast demonstratsioone kirjutage tahvlile kaks järgmist küsimust.

   a) Miks hakatakse suitsetama? (Millist kasu oodatakse suitsetamisest?)

   b) Millised on suitsetamise tagajärjed?
6. Leidke koos vastused nendele küsimustele. Arutage ühiselt, kas ootused suitsetamise osas täituvad ning millised oleksid tervislikud alternatiivid nende soovide täitmiseks.
7. Kodutööks andke järgnev ülesanne. Lõpeta lause: Kui mina ei hakka suitsetama, on mul järgmised eelised suitsetajaga võrreldes: ..... Mõtle välja võimalikult palju vastuseid! Järgmisel tunnil arutlege koos vastuste üle ja andke õpilastele positiivset tagasisidet.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et suitsetamisel on nii lühi- kui pikaajaline mõju, mis tähendab, et osa suitsetamise kahjustusi ilmneb kohe, osa aga aja jooksul. Kõige enam kahjustavad suitsus olevad mürgid südant ja kopse. Tubakamürgid soodustavad vähi teket, 90% kopsuvähihaigetest on olnud suitsetajad. Suitsetamist maha jätta on väga raske, sest suitsetamine tekitab sõltuvust. Seega ei ole suitsetamine lihtsalt eluviisi valik või harjumus, enamike suitsetajate jaoks on see sõltuvushaigus. Kõige õigem on mitte kunagi hakata suitsetama.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks matemaatika (pulsisageduse arvutamisel keskmise leidmine) ja loodusõpetusega (kehaosad).

Soovitatav kirjandus

1. Täiendavat infot tubaka mõjust tervisele võib leida: http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas ja http://www.narko.ee/tubakas/.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual Elementary School (katsete kirjeldused).

Töölehe vastused

1. Kui palju kahjulikke keemilisi ühendeid võib üks sigaret sisaldada?

Üle kolme tuhande.

2. Sõltuvus suitsetamisest kujuneb kiiremini välja...

... lastel ja noorukitel.

3. Mis toimub kohe pärast suitsetamist?

Juustele ja kätele tekib ebameeldiv suitsuhais.

Süda peab hakkama kiiremini tööle, et keha saaks piisavalt hapnikku.

4. Kui paljud suitsetavatest noortest tahaksid suitsetamisest vabaneda?

Üle poolte.

5. Milline haigus on suitsetamine?

Sõltuvushaigus.

6. Kaudne ehk passiivne suitsetamine on olukord, kus...

... sa viibid suitsetajaga ühes ruumis ja hingad suitsu sisse.

7. Suitsetajad jätkavad suitsetamist sellepärast, et...

... suitsetamist on väga raske maha jätta, kuna on tekkinud halb harjumus ja nikotiinisõltuvus.

8. Kuidas nimetatakse enesetunnet mõjutavaid häireid (nt närvilisus ja keskendumisraskused), mis tekivad suitsetajal, kui ta tahab loobuda suitsetamisest?

Võõrutusnähud.

Tööleht

Ülesanne 1. Testi oma teadmisi!
Vali sobiv vastus või sobivad vastused.

1. Kui palju kahjulikke ühendeid võib sisaldada üks sigaret?
a. Üle kolme tuhande.
b. 100–200.
c. 10–15.

2. Sõltuvus suitsetamisest kujuneb kiiremini välja…
a. … lastel ja noorukitel.
b. … noortel täiskasvanutel.
c. … eakatel.

3. Mis toimub kohe pärast suitsetamist?
a. Juustele ja kätele tekib ebameeldiv suitsuhais.
b. Süda peab hakkama kiiremini tööle, et keha saaks piisavalt hapnikku.

4. Kui paljud suitsetavatest noortest tahaksid suitsetamisest vabaneda?
a. Keegi ei taha.
b. Mõned üksikud.
c. Üle poolte.

5. Milline haigus on suitsetamine?
a. Sõltuvushaigus.
b. Allergiahaigus.
c. Külmetushaigus.

6. Kaudne ehk passiivne suitsetamine on olukord, kus…
a. … sa viibid suitsetajaga ühes ruumis ja hingad suitsu sisse.
b. … sa viibid suitsetajaga ühes ruumis, aga ta puhub suitsu sinust kaugemale.
c. … suitsetaja suitsetab aeglaselt.

7. Suitsetajad jätkavad suitsetamist sellepärast, et…
a. … suitsetamist on väga lihtne maha jätta, aga nad lihtsalt ei soovi seda teha.
b. … suitsetamine muudab hambad valgemaks.
c. … suitsetamist on väga raske maha jätta, kuna on tekkinud halb harjumus ja nikotiinisõltuvus.

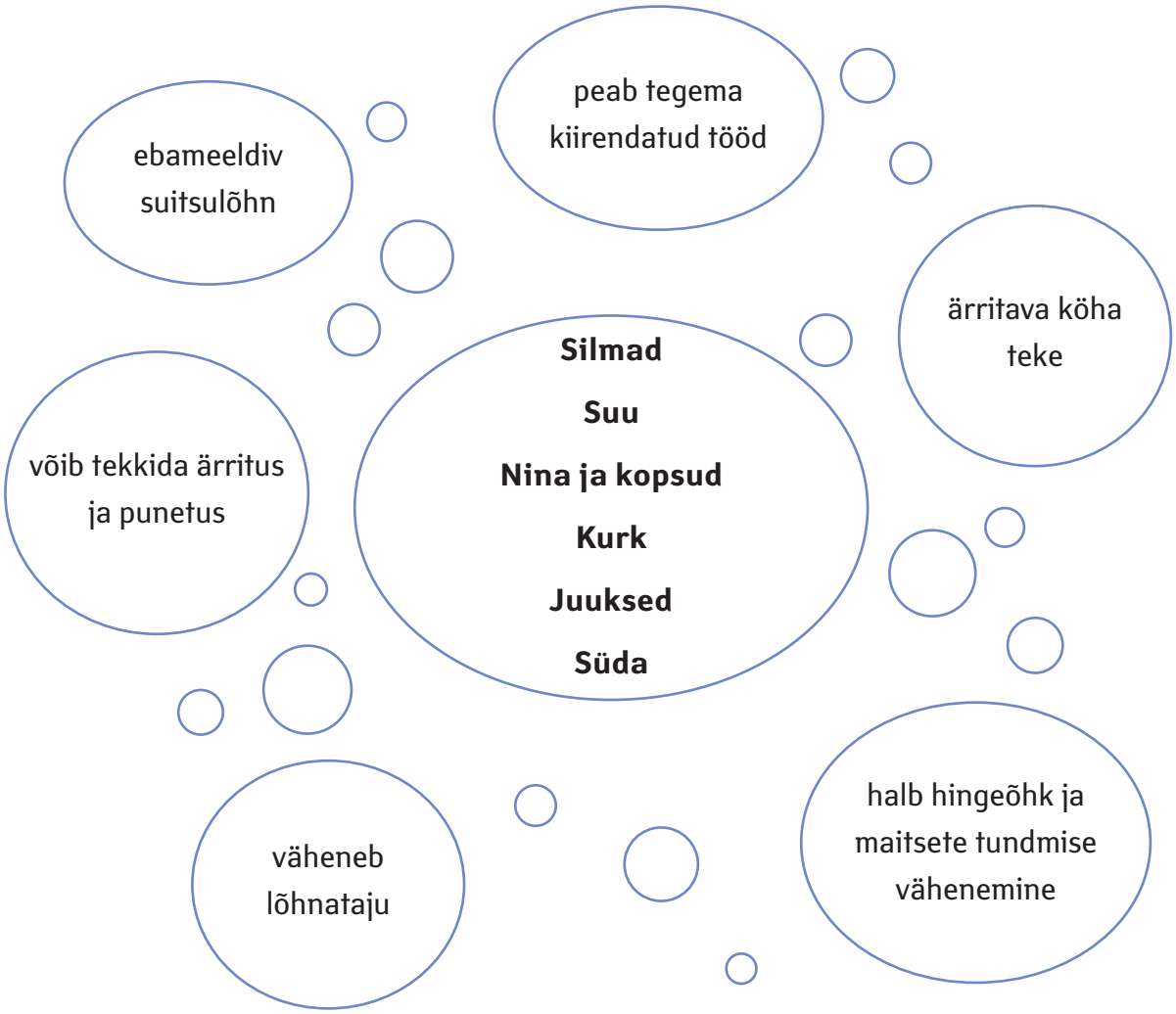
8. Kuidas nimetatakse enesetunnet mõjutavaid häireid (nt närvilisus ja keskendumisraskused), mis tekivad suitsetajal, kui ta tahab loobuda suitsetamisest?
a. Võõrutusnähud.
b. Sõltuvusriskid.
c. Suitsetamishäire.

Tööleht

Ülesanne 1. Tubaka suitsetamine ja tervis: suitsetamise kohene mõju.

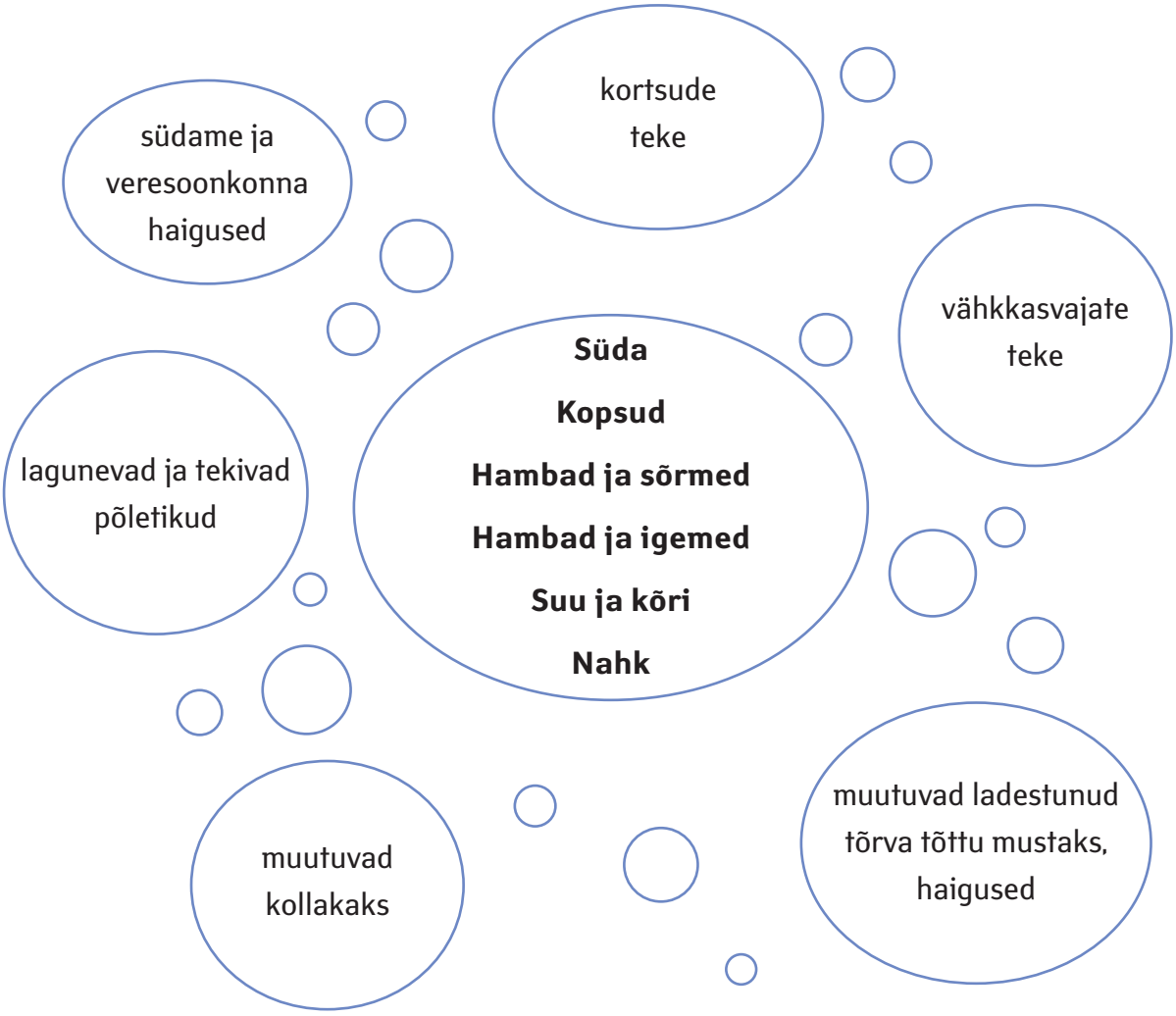
Kohene ehk lühiajaline mõju ilmneb suitsetajal või suitsetajaga ühes ruumis viibival inimesel suitsetamise ajal või kohe pärast suitsetamist. Joonisel on toodud näiteid suitsetamise kohestest mõjudest inimese organismile. Ka ühekordne suitsetamine mõjutab organismi erinevate kehaosade või organite kahjustamise kaudu.

Leia jooniselt iga näite juurde kehaosa, mida kahjustatakse. Ühenda näide ja kehaosa joonega!



Ülesanne 2. Tubaka suitsetamine ja tervis: suitsetamise pikaajaline mõju.

Suitsetamise pikaajaline mõju ilmneb suitsetajal või suitsetajaga ühes ruumis töötaval või elaval inimesel sagedasel kokkupuutel tubakasuitsuga. Joonisel on toodud näiteid suitsetamise pikaajalistest mõjudest inimese organismile. Leia jooniselt iga näite juurde kehaosa, mida kahjustatakse. Ühenda näide ja kehaosa joonega!



Õpetaja tööleht

Demonstratsioon "Suitsetamise mõju südamele"

Alustage selgitusest, et kõige lihtsam meetod meie südame tööd jälgida on südame löögisageduse (SLS) ehk pulsi mõõtmine. See näitab, kas süda töötab rahulikult või peab pingutama, et meie kehas oleks piisavalt hapnikku.

Laske igal õpilasel mõõta oma rahuoleku pulssi 10 sekundi jooksul (võite teha seda ühiselt aega mõõtes). Võite kasutada katse läbiviimisel alljärgnevat tabelit.

Tabel. Erinevad pulsid.

	10 sekundi jooksul	**1 minuti jooksul**
Terve süda rahuolekus	... lööki	6 x ... lööki = ... lööki
Suitsetaja süda	... lööki	6 x ... lööki = ... lööki

Joonistage tahvlile roosad südamed ja nende alla märkige võimalikud pulsivahemikud: <50, 51–70, 71–90, 91–100, 101–120, >121. Märkige iga pulsivahemiku alla, mitme õpilase SLS sinna kuulub. Selgitage, et tubakasuits sisaldab aineid (nikotiin ja CO ehk süsinikmonooksiid), mis kahjustavad südant ja tekitavad südames hapnikupuuduse. Kui inimene suitsetab, tõuseb tema pulss, sest süda peab hakkama kiiremini tööle, et saada piisavalt hapnikku. Samamoodi hakkab süda kiiremini tööle siis, kui ollakse kehaliselt aktiivne. Kuna tubakas sisalduv nikotiin on erguti, siis kiirendab see keha toimimist samamoodi nagu kehaline aktiivsus.

Laske õpilastel teha 45 sekundi kuni 1 minuti jooksul kehaliselt aktiivseid tegevusi (näit kükke, kükist üleshüppeid või ühel jalal hüplemist) ning mõõtke taas pulssi. Joonistage tahvlile pulsivahemike alla musta värvi südamed ja kandke uued SLS-d sinna, selgitades, et sarnaselt toimib süda ka siis, kui suitsetada.

Arutlege koos, mis juhtub, kui peate järjest palju jooksma ega saa üldse puhata. Mis võib juhtuda suitsetaja südamega, kui tal pole piisavalt hapnikku ja ta ei saa puhata?

Rõhutage õpilastele, et kui kehaline aktiivsus treenib südant ja teeb sellega head, siis tubakasuitsetamine hoopis kahjustab mürgiste ainete kaudu südant ja tekitab haigusi.

Õpetaja tööleht

Demonstratsioon „Suitsetamine ja kopsud“

Valage väikesesse purki pigisarnane vedelik (nt melassisiirup või maltoosa) ja näidake seda lastele. Selgitage, et suitsetamine tekitab kopsudesse tõrva, mis näeb välja enam-vähem samasugune. Terve, mittesuitsetava inimese kopsud on siledad ja heledad, suitsetaja kopsudesse aga koguneb suitsust tõrv, mis muudab kopsud krobeliseks ja mustjaks ning tekitab köha, sest kopsud tahavad pigist vabaneda.

Seejärel näidake lastele kaht looduslikku käsna, millest üks on niisutatud (muutub pehmeks) ja teine kuiv (kare ja kõva). Selgitage, et samamoodi erinevad kareduse poolest suitsetaja ja mittesuitsetaja kopsud. Kopsudes asuvad alveoolid ehk õhutaskud, kust inimene saab hapnikku ja kuhu ta annab ära hapnikuvaese õhu – neis toimub hapnikuvahetus. Suitsetamine kahjustab neid taskuid, nii et need hakkavad purunema. Demonstreerige õpilastele mullikile õhumullide purunemist, tuues paralleeli kopsualveoolidega. Selle tagajärjel muutuvad kopsud kõvaks ja karedaks ning suitsetaja tunneb õhupuudust – sellist haigust nimetatakse emfüseemiks. Kuigi suitsetaja tunneb ennast halvasti, ei lõpeta ta suitsetamist, sest tubakatoodetes leiduv nikotiin tekitab sõltuvust.

Võite demonstreerida ka pilte suitsetaja ja mittesuitsetaja kopsudest, nt http://galleryhip.com/lungs-of-a-smoker.html või http://smokerslungs.org/smokers-lungs-pictures.

Õpilastele võib demonstreerida ka flaierit „Mis leidub sigaretis?“. Selle leiab Tervise Arengu Instituudi portaalist www.terviseinfo.ee alajaotusest trükised — tubakatarvitamine: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130088361930_Mis_peitub_sigaretis_flaier_est.pdf.

4. NORMATIIVSED USKUMUSED

Uuringud on näidanud, et üheks noorte uimastite tarvitamist mõjutavaks teguriks on uskumused selle kohta, kuivõrd levinud on suitsetamine, alkoholi või teiste uimastite tarvitamine. Sageli on noorte seisukohad selles osas ekslikud, kuna hinnatakse üle tegelikku tarvitamisulatust. Info, mis ei ole tõene, kuid mida usutakse olevat tõene, võib omakorda kujundada norme, mis ei vasta tegelikkusele. **Hoiak „kõik teevad nii" julgustab ka ise proovima ja tarvitama**, sest just murdeeas on väga oluline tunne, et kuulutakse eakaaslaste hulka ja saadakse neilt tunnustust.

Seetõttu on uimastihariduse üheks osaks arutleda nn **normatiivsete uskumuste** üle**.** Seda tehes saab esitleda tõeseid fakte, korrigeerida seniseid uimastite ja uimastitarvitamisega seonduvaid uskumusi ning toetada neid seisukohti, mis aitavad õpilastel hoiduda uimastite tarvitamisest.

Uimastiennetusprogrammides on üha enam on leidnud kinnitust teadmine, et **oluline on kujundada hoiak, mille järgi uimastite tarvitamine ei ole norm**. Kuigi uimastite proovimine murdeeas on küllaltki levinud, pole uimastite regulaarne tarvitamine sagedane. Teadmine, et suurem osa murdeealistest ei ole regulaarsed tarvitajad, aitab uimastitest hoiduda.

Õpilaste uskumused ja hoiakud uimastitarvitamise leviku kohta võivad tuleneda meediast, filmidest ja seriaalidest, muusikavideotest, reklaamidest ja uudistest. Nende põhjal luuakse endale pilt, et uimastitega riskimine on vältimatu osa noortekultuurist. Kui õpilasele edastada sõnumit, justkui paljud noored suitsetaksid ja tarvitaksid narkootikume, mõjub see varjatud reklaamina ning tekitab noores tunde, et temaga on midagi valesti, kui ta uimasteid ei puutu.

Seega on õpetaja ülesanne uuringutulemuste kaudu selgitada, et uimastite tarvitamine ei ole norm, vaid enamik noori on mittesuitsetajad, kõik noored ei ole regulaarselt purjus jne. Õpetaja saab arendada ka õpilaste kriitilise mõtlemise oskust, selgitades näiteks, mis eristab statistilisi tulemusi siis, kui räägitakse uimastite tarvitamisest "elu", "viimase aasta" või "viimase kuu" jooksul. Statistika esitamisel peaksid olema selgelt välja toodud need näitajad, mis annavad õpilasele teadmise, et paljud noored ei tarvita uimasteid.

Senised uimastiennetusprogrammide hindamised on näidanud, et normatiivsete hoiakute kujundamine on oluline element neis programmides, mis on aidanud õpilaste uimastite tarvitamist ära hoida.

Kasutatud kirjandus

1. Foxcroft, D R, Tsertsvadze, A 2011. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Aktiivtöö. Arvamus või fakt?

Teema: normatiivsed uskumused.
Alateema: noorte uimastitarvitamise levikuga seotud arvamused ja faktid.

Õpitulemused. Õpilane:

- kirjeldab tubaka ja alkoholi tarvitamise kahjulikku mõju tervisele*;
- demonstreerib õpisituatsioonis kuidas kasutada tõhusaid enesekohaseid ja sotsiaalseid oskusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega seotud olukordades*;
- oskab tuua näiteid, mis on arvamus ja mis fakt;
- teab, et enamik noori ja täiskasvanuid ei suitseta;
- eristab näidete põhjal, mis on tõesed faktid ja mis uskumused seoses tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Uimastiennetusprogrammides tuuakse välja, et õpilaste suitsetamine on seotud nende uskumustega suitsetamise kohta. Näiteks usutakse, et paljud noored ja täiskasvanud suitsetavad, et suitsetamise võib alati maha jätta ja et edukad ja kuulsad inimesed suitsetavad. Lapsed ja noored puutuvad alkoholiga paratamatult kokku (lapsevanemad tarvitavad alkoholi, alkoholitarvitamist näeb meedias ja kauplustes on müügil atraktiivsed tooted) ja see võib tekitada arvamuse, et tubakas ja alkohol võiksid kuuluda ka nende ellu. Õpetaja saab õpilastega arutleda, milliseid vääruskumusi esineb seoses tubaka ja alkoholiga, ning toetada uimastitevastaste hoiakute kujunemist või kinnistumist.

NB! Sama aktiivtöö on esitatud täiendatult ka III kooliastmele.

Tunni sissejuhatus. Kirjutage tahvlile kaks lauset, millest üks on fakt ja teine arvamus. Näiteks: 1) Eesti pealinn on Tallinn; 2) Tallinn on kõige ilusam Eesti linn. Küsige õpilastelt, kumb on arvamus ja kumb on fakt. Tooge mõni näide oma klassi kohta, näiteks "õpilasel x on sinine pluus" ja "õpilasel y on ilus koolikott". Selgitage, et fakt on tõsiasi, *arvamus* aga seisukoht või hinnang millegi või kellegi kohta. Fakti saab mõõta, tõestada, jälgida, seda võib olla võimalik väljendada numbritega. Arvamused on aga seotud inimeste tunnete, mõtete, maitsete, väärtustega ning need võivad inimestel ühe ja sama nähtuse kohta erinevad olla. Paluge tuua õpilastel näiteid faktide ja arvamuste kohta. Selgitage, et tunni teemaks on arutleda suitsetamisega seotud arvamuste ja faktide üle.

PÕHITEGEVUSED

1. Jagage õpilastele töölehed ja paluge täita ülesanne 1.
2. Pärast iseseisvat tööd paluge arutleda samade väidete üle paarides või väikestes rühmades. Seejärel paluge õpilastel oma arvamusi esitleda. Märkige tulemused tahvlile. Arutlege, kas õpilaste arvamused sarnanesid. Milles oli erinevusi?
3. Seejärel esitlege fakte nende väidete kohta. Arutlege ühiselt, kas õpilaste arvamused olid faktidega kooskõlas. Kui õpilaste arvamused faktidest erinesid, siis millest võivad need erinevused tuleneda (meedia, sh reklaamid, filmid jms)? Kas valearvamused võivad mõjutada käitumist? Soovi korral võite tuua näiteid esinemissageduse kohta, esitades statistilisi näitajaid; hea oleks neid näitajaid visualiseerida.
4. Selgitage, et peale uskumuste suitsetamise tarvitamise leviku kohta on vääruskumusi ka alkoholi tarvitamise kohta. Seejärel paluge paaridel või väikestel rühmadel täita töölehelt ülesanne 2. Arutlege ühiselt õpilaste arvamuste üle ja esitage tõesed vastused.

Ülesannete vastused

Ülesanne 1.

Arvamus		Fakt
Enamik noori ei suitseta.	Tõene	**Enamik noori ei suitseta.** Eestis tehtud uuringu põhjal on 11–15aastastest õpilastest mittesuitsetajaid 86,5%, so enamus.*
Enamik täiskasvanuid suitsetab iga päev.	Väär	**Enamik täiskasvanuid ei suitseta iga päev**. Eestis korraldatud uuringu põhjal suitsetab iga päev 26% täiskasvanutest; seega enamus, so 74%, seda ei tee. **
Paljud suitsetajad soovivad suitsetamisest loobuda.	Tõene	**Enamik suitsetajaid tahab suitsetamisest loobuda.** Eestis läbi viidud uuringu põhjal ei soovi vaid 9,2% suitsetajatest suitsetamisest loobuda.**
Sigarettide suitsetamise populaarsus Eesti noorte seas väheneb.	Tõene	**Sigarettide suitsetamine Eesti noorte seas on vähenenud.** Eestis tehtud uuringu põhjal on vähenenud nende 11–15aastaste õpilaste osakaal, kes suitsetavad iga päev: kui aastal 2010. oli neid 5,5%, siis 2006. aastal 7,5%.*

Allikad:
** Aasvee, K, Minossenko, A 2011. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2009/2010. õppeaasta. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.*
*** Tekkel, M, Veideman, T 2013. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2012. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.*

Ülesanne 2.

Väide	Põhjendus
Kui sõbrad pakuvad suitsu, on viisakas see vastu võtta.	Ei nõustu. Viisakusega pole siin mingit tegemist, hoopis sõbra poolt on ebaviisakas pakkuda tervist kahjustavaid tooteid.
Suitsetamine on sõltuvushaigus.	Nõustun. Suitsetamine on tõsine sõltuvushaigus, millest on raske vabaneda.
Suitsetamine teeb täiskasvanumaks.	Ei nõustu. Suitsetav laps on suitsetav laps, see ei muuda kedagi vanemaks.
Alkohol võib panna rumalalt käituma, mida hiljem kahetsetakse.	Nõustun. Alkohol vähendab inimeste võimet kontrollida seda, mida tehakse.
Suitsetajal muutuvad hambad ja sõrmed kollakaks.	Nõustun. Regulaarsel suitsetamisel muutuvad tubakasuitsus sisalduvate ainete toimel hambad ja sõrmed kollakaks.
Inimene, kes on alkoholi tarvitanud, võib saladusi välja lobiseda.	Nõustun. Alkohol vähendab inimeste võimet kontrollida seda, mida räägitakse.
Mõne suitsu suitsetamine päevas ei tee midagi.	Ei nõustu. Juba mõne sigareti suitsetamine päevas mõjutab tervist ja aitab kaasa sõltuvuse kujunemisele.
Suitsetamine rikub välimust.	Nõustun. Suitsetamine muudab hingeõhu ebameeldivaks, põhjustab röga ja köha, teeb hambad kollaseks, rikub näonahka, tekitab kortse.
Suitsetamine on alaealistele keelatud.	Nõustun. Suitsetamine on seadusega keelatud kuni 18. eluaastani, et kaitsta lapsi ja noori kahjustuste eest.
Suitsudele kulub palju raha.	Nõustun. Kui inimene suitsetab, kulutab ta sellele regulaarselt raha ning seda nädalate, kuude ja aastate jooksul. Seda raha saaks kasutada hoopis tervislikumalt ja huvitavamalt.

Väide	Põhjendus
Lapsevanemad tahavad, et nende lapsed suitsetavad.	Ei nõustu. Lapsevanemate enamus ei taha, et nende lapsed suitsetaksid. Ka need vanemad, kes ise suitsetavad, ei soovi, et nende lapsed suitsetaksid, sest suitsetamine on sõltuvushaigus, mis kahjustab tervist ja välimust ning suitsust on raske loobuda.
Kõik täiskasvanud tarvitavad alkoholi.	Ei nõustu. Paljud täiskasvanud ei tarvita alkoholi või teevad seda väga harva.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et on levinud arvamus, nagu suitsetaksid paljud noored ja täiskasvanud. Vaadates fakte, on näha, et enamik 15–16aastastest õpilastest ei ole suitsetajad, samuti pole seda täiskasvanud. Normiks on olla mittesuitsetaja. Korrake sedagi, et alkoholi tarvitamise, suitsetamise ja teiste uimastite tarvitamise kohta usuvad inimesed veel mitmeid asju, mis ei pruugi olla tõde. Vääruskumused saavad mõnikord alguse meid ümbritsevast keskkonnast – näiteks reklaamides, filmides, uudistes või muusikavideotes võidakse kujutada uimastite tarvitamist hoopis teises valguses, see aga võib tekitada vääruskumusi uimastite olemusest.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks matemaatika (osakaalude arvutamine ja esitamine), loodusõpetuse (tubaka ja alkoholi mõju meie kehale) ja ühiskonnaõpetusega (normid ja sallivus).

Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu, Haridusministeerium.

Tööleht

Ülesanne 1. Tabelis on toodud mõned väited suitsetamise kohta. Milliste väidetega nõustud ja millistega mitte? Märgi vastus sobivasse lahtrisse. Pärast ühist arutelu märgi tabelisse fakt.

Arvamus	Nõustun	Ei nõustu	Fakt
Enamik noori ei suitseta.			
Enamik täiskasvanuid suitsetab iga päev.			
Paljud suitsetajad soovivad suitsetamisest loobuda.			
Sigarettide suitsetamise populaarsus Eesti noorte seas väheneb.			

Ülesanne 2. Tabelis on toodud väiteid suitsetamise ja alkoholi tarvitamise kohta. Mida arvad sina? Milliste väidetega nõustud ja millistega mitte?

Väide	Nõustun	Ei nõustu
Kui sõbrad pakuvad suitsu, on viisakas see vastu võtta.		
Suitsetamine on sõltuvushaigus.		
Suitsetamine teeb täiskasvanumaks.		
Alkohol võib panna rumalalt käituma, mida hiljem kahetsetakse.		
Suitsetajal muutuvad hambad ja sõrmed kollakaks.		
Inimene, kes on alkoholi tarvitanud, võib saladusi välja lobiseda.		
Mõne suitsu suitsetamine päevas ei tee midagi.		
Suitsetamine rikub välimust.		
Suitsetamine on alaealistele keelatud.		
Suitsetamisele kulub mõttetult raha.		
Lapsevanemad tahavad, et nende lapsed suitsetavad.		
Kõik täiskasvanud tarvitavad alkoholi.		

SUHTLEMINE

1. EFEKTIIVNE SUHTLEMINE

Suhtlemist võime kirjeldada kui protsessi, mille käigus inimene edastab teisele inimesele mingit informatsiooni või võtab seda vastu. Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine.

Suhtlemisoskused ei ole sünnipärased, need **omandatakse elu jooksul**. Lapsed õpivad suhtlemisoskusi jälgides ja matkides, kuid neid saab omandada ka sihipärase harjutamise kaudu. Suhtlemisoskuste harjutamine on oluline, kuna need aitavad muuhulgas ära hoida uimastitarvitamist. Uurimused on näidanud, et lapsed, kes on head suhtlejad, hakkavad väiksema tõenäosusega tarvitama alkoholi, tubakat või teisi uimasteid (Botvin 2009).

Head suhtlemisoskused aitavad lapsi ja noorukeid mitmel viisil. See, kes tunneb end mugavalt eakaaslaste ja täiskasvanutega suheldes ning julgeb väljendada oma tundeid, räägib suurema tõenäosusega teistele ka oma muredest ja probleemidest. **Mure jagamine teistega on uimastitarvitamise kaitsefaktor**, kuna vähendab tõenäosust, et probleemide ja nendega kaasnevate negatiivsete emotsioonide tekkel hakatakse ennast uimastitega "ravima". Paljud uimastid ju on oma toimelt meeleolulanguse leevendajad.

Tihti proovivad lapsed ja noorukid uimasteid seetõttu, et ei oska keelduda, kui neile uimasteid pakutakse. Seega aitavad head suhtlemisoskused öelda ei olukordades, kus avaldatakse survet teha midagi sellist, mida tegelikult teha ei soovita ega õigeks ei peeta.

Lapsed võivad sageli sattuda olukordadesse, mis on ohtlikud kas nende endi või kaaslaste elule ja tervisele. On oluline, et nad oskaksid siis abi saamiseks pöörduda võõraste täiskasvanute poole. Selleks on tarvis harjutada, kuidas olla julge, ja õppida abipalvet arusaadavalt sõnastama.

Efektiivse suhtlemise aluseks on selge eneseväljendus, mis toimub **verbaalse** (kasutades sõnu) ja **mitteverbaalse** (kasutades kehakeelt) suhtlemise kaudu. Et meie sõnumid oleksid selged ja arusaadavad, tuleb tähelepanu pöörata mõlemale väljendusviisile, st peale sõnade peavad sama infot kandma ka meie hääletoon, kehahoiak, kaugus kuulajast, ilme, žestid ja silmside. Väga sageli antakse ja saadakse lõviosa infost just nendest märkidest. Nii nagu sõnad moodustavad lauseid, nii moodustavad ka mitteverbaalse suhtlemise märgid teatavaid sõnumeid.

Kuna suhtlemise sisuks on nii info edastamine kui ka vastuvõtmine, siis on olulised ka **kuulamisoskused**. Kuulamisoskus on võti meid ümbritseva maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Võib eristada **passiivset kuulamist**, mil kuulaja näitab, et on tähelepanelik ja huvitatud kaaslase jutust, kuid ise ei osale vestluses. **Aktiivse kuulamise** puhul kasutab kuulaja sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

Heade suhtlemisoskuste kujundamisel on väga tähtis roll ka õpetajatel, kuna õpetaja on see mudel, mille pealt õpilased suhtlemisoskusi omandavad.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Hea kuulaja

Teema: efektiivne suhtlemine.
Alateema: suhtlemisoskused, aktiivne ja passiivne kuulamine.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust*;
- eristab passiivset ja aktiivset kuulamist;
- demonstreerib õpisituatsioonis aktiivse kuulamise võtteid*.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Suhtlemine on protsess, mille käigus inimene edastab teisele mingit infot või võtab infot vastu. Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine. Efektiivse suhtlemise aluseks on selge eneseväljendus, mis toimub verbaalse (kasutades sõnu) ja mitteverbaalse (kasutades kehakeelt) suhtlemise kaudu. Suhtlemisoskused ei ole sünnipärased, neid omandatakse elu jooksul. Suhtlemisoskuste järjepidev harjutamine on oluline, kuna need on osa kaitsefaktoritest, mis aitavad ära hoida riskikäitumist. Uurimused on näidanud, et lapsed, kes on head suhtlejad, hakkavad väiksema tõenäosusega kasutama alkoholi, tubakat või teisi uimasteid (vt teema sissejuhatust "Efektiivne suhtlemine").

Tunni sissejuhatus. Viige läbi rollimäng koos ühe eelnevalt instrueeritud õpilasega. Õpilane püüab teile edastada mingit sõnumit (näiteks põhjendab, miks ta ei saanud tänaseks kodutööd teha). Teie aga ei pööra õpilase jutule tähelepanu, toimetate oma asjadega või vaatate aknast välja – ühesõnaga, ignoreerite kõnelejat. Seejärel küsige klassilt, kas kõnelejal oli mugav oma sõnumit edastada ning kas teie õpetajana panite õpilaste arvates tähele, mida teile öelda taheti.

Seejärel, et näidata tähelepanu tähtsust, mängige õpilastega pingiridade kaupa **telefonimängu**. Edastatava lause võiks välja mõelda mõni õpilane ning siis õpetajale või esireas istujale kõrva sosistada. Lause võib välja mõelda ka õpetaja. Soovi korral võib seda mängida ka tunni lõpus.

Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et inimesed ei saa läbi ilma suhtlemiseta, seda tehakse kogu aeg ja igal pool. On oluline, et me suhtleksime teiste inimestega nii, et meist õigesti aru saadaks. Küsige, kuidas õpilased mõtestavad lahti terminit *suhtlemine*. Selgitage, **et suhtlemine on protsess, mille käigus inimene edastab teisele inimesele mingit infot või võtab teiselt infot vastu.** Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine. Kirjutage definitsioon tahvlile või näidake slaidi õpetajamaterjalist.
2. Küsige õpilastelt, kas nad on sattunud kunagi olukorda, kus nad on tahtnud väga kellelegi oma juttu ära rääkida, aga neid ei kuulatud. Mida nad selles olukorras tundsid?
3. Selgitage, et kuulamisoskus on võti meid ümbritseva maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Mitte keegi meist ei soovi sattuda olukorda, kus meil on vaja midagi olulist teistele öelda, aga meid ei kuulata, ignoreeritakse või katkestatakse pidevalt.

   Kuulamisoskus on üks suhtlemisoskustest. Kaks erinevat viisi teise inimese kuulamiseks on **aktiivne** ja **passiivne** kuulamine. Tihti on nii, et inimene soovib oma muret või rõõmu kellegagi jagada, ta ei oota konkreetseid nõuandeid, vaid soovib lihtsalt kellegagi rääkida. Sellises olukorras on teisel inimesel **passiivse** kuulaja roll.

Aktiivse kuulamise puhul aga näitab kuulaja, et ta rääkijat tähelepanelikult kuulab. Sellisel juhul annab kuulaja rääkijale kogu aeg tagasisidet.

Kirjutage tahvlile (või näidake slaidilt) passiivse ja aktiivse kuulamise definitsioone.

Passiivne kuulamine: kuulaja näitab, et ta on tähelepanelik, on huvitatud kaaslase jutust, kuid ise ei osale vestluses.

Aktiivne kuulamine: tähendab nii kuulamist kui rääkimist. Kuulaja kasutab sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

Soovitatav on aktiivse kuulamise tehnikaid rollimängu kaudu õpilastele demonstreerida. Selleks on vajalik ühe õpilase eelnev instrueerimine (rääkija roll). Õpetaja võtab aktiivse kuulaja rolli.

4. Jagage õpilastele töölehed ning vaadake koos üle passiivse ja aktiivse kuulamise tehnikad (vt õpilase tööleht).
5. Jagage õpilased paaridesse nii, et kokku satuksid õpilased, kellel on head omavahelised suhted. Paluge paaridel täita ülesanded 2 ja 3 töölehelt.
6. Küsige õpilastelt tagasisidet.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et tähelepanelik kuulamine on võti meie maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Keegi ei soovi sattuda olukorda, kus on vaja midagi olulist teisele öelda, aga tema ei kuula, ignoreerib või katkestab pidevalt juttu. Kui meid ei kuulata, võidakse meist valesti aru saada või ei saa kuulaja olulist infot kätte. Nii, nagu on oluline selge verbaalne ja mitteverbaalne eneseväljendus, on oluline ka tähelepanelik kuulamine.

Lõiminguvõimalused. Antud töö pakub võimalusi lõiminguks võõrkeele tundidega (kuulamisharjutused).

Kasutatud kirjandus

1. Begun, R W 1996. Social skills lessons & activities for grades 4–6. San Francisco, Jossey-Bass.
2. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
3. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Student Guide, Princeton Health Press.

Tööleht

Ülesanne 1. Loe läbi juhised passiivse ja aktiivse kuulamise kohta.

Passiivse kuulamise tehnikad
Passiivne kuulamine tähendab, et kuulaja näitab välja, et on tähelepanelik ja huvitatud kaaslase jutust, kuid ise ei sekku vestlusse.

- Vaatad kõnelejale silma.
- Noogutad peaga vastuseks kõnelejale.
- Su keha on veidi kallutatud kõneleja poole.
- Su näos väljenduvad tunded, mida tunned kõneleja jutu suhtes (kurbus, rõõm, üllatus jne).
- Kasutad kõneleja julgustamiseks lühikesi fraase, näiteks "hmm", "jah?", "kas tõesti?", "oi-oi" jms.

Aktiivse kuulamise tehnikad
Aktiivne kuulamine tähendab nii kuulamist kui rääkimist. Kuulaja kasutab sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

- Toetad kõneleja tunnete väljendamist: "Aiman, mida sa pidid läbi elama", "Saan aru, mida sa tundsid" jms.
- Julgustad kõnelejat veel rohkem end avama: "Räägi mulle sellest..."
- Et veenduda, et said kõneleja jutust õigesti aru, sõnastad aeg-ajalt kõneleja lause oma sõnadega ümber: "Sa ütlesid, et ...", "Kas ma sain sinust õigesti aru, et..."
- Kasutad kõneleja julgustamiseks lühikesi fraase, näiteks "hmm", "jah?", "kas tõesti?", "oi-oi" jms.
- Väljendad oma arvamust, kuid ei jaga rääkijale nõuandeid, kui ta neid ei küsi.

Ülesanne 2. Töö paarides.

Räägi kaaslasele oma kõige toredamast koolivaheajast (kolm minutit kumbki paariline). Kaaslane kuulab sind, kasutades **passiivse kuulamise tehnikaid.** Kui oled loo rääkinud, vahetage rollid. Kui mõlemad olete loo ära rääkinud, vastake järgmistele küsimustele.

- Kui olid kuulaja, kas oli kerge või raske kaaslase jutule mitte vahele segada? Põhjenda, miks see nii oli.

.....

.....

.....

- Kas oled kunagi olnud olukorras, kui oled kaaslasele püüdnud midagi rääkida, aga sind ei ole kuulatud, kuna kaaslane tahtis ise kogu aeg rääkida? Kuidas sa end sellises olukorras tundsid?

.....

.....

.....

- Kui olid rääkija, oli sul siis kerge või raske rääkida oma lugu koolivaheajast, kui kaaslane oli passiivne kuulaja? Põhjenda, miks oli see nii.

.....

.....

.....

- Kas sa tundsid, et kaaslane oli huvitatud sinu jutust või mitte? Kuidas sa end sellises olukorras tundsid?

.....

.....

.....

Ülesanne 3. Töö paarides.

Räägi kaaslasele ühest toredast lapsepõlvemälestusest (kolm minutit). Kaaslane kuulab sind, kasutades **aktiivse kuulamise tehnikaid.** Kui oled loo rääkinud, vahetage rollid. Kui olete mõlemad loo ära rääkinud, vastake järgmistele küsimustele.

- Kui olid kuulaja, kas oli kerge või raske olla aktiivne kuulaja? Põhjenda, miks see nii oli.

.....

.....

.....

- Kas sul oli kerge või raske rääkida oma lapsepõlvelugu, kui kaaslane oli aktiivne kuulaja? Põhjenda, miks oli see nii.

.....

.....

.....

- Kas tundsid, et kaaslane oli sinu jutust huvitatud või mitte? Kuidas sa end sellises olukorras tundsid?

.....

.....

.....

2. KEHTESTAV KÄITUMINE

Edukas suhtlemine on tänapäeval nii laste kui täiskasvanute toimetuleku üks tähtsamaid eeldusi. On oluline suuta oma seisukohti arusaadavalt ning enesekindlalt väljendada, jäädes samal ajal kaaslaste suhtes viisakaks, mõistvaks ning koostöövalmiks.

Inimesed käituvad erinevalt. Võimalikud käitumisviisid on järgmised.

Agressiivne käitumine

- Seistakse oma õiguste eest, kuid ei mõelda teiste inimeste peale.
- Eesmärgile jõudmiseks kasutatakse üleolevat suhtumist, karjutakse või solvatakse teisi.
- Eesmärgile jõudmiseks võidakse kasutada füüsilist jõudu.
- Seatakse oma tujud ja soovid teiste inimeste omadest kõrgemale.
- Surutakse teised alluma.
- Saadakse oma tahtmine teiste inimeste arvelt, neid kahjustades.

Alistuv käitumine

- Ei tehta midagi enda õiguste eest seismiseks.
- Seatakse teiste arvamused ja soovid enda omadest alati kõrgemale.
- Antakse teistele kergesti järele.
- Talutakse kõike vaikides.
- Vabandatakse palju.
- Ollakse teiste poolt mõjutatav.

Kehtestav käitumine

- Seistakse oma õiguste eest ilma teiste õigusi rikkumata.
- Julgetakse eitavalt vastata nõudmistele ja pakkumistele, mida ei soovita täita.
- Austatakse nii ennast kui teisi.
- Väljendatakse oma positiivset suhtumist.
- Ollakse enesekindel, kuid mitte pealetükkiv.
- Kasutatakse mina-sõnumeid.

Kõik käitumisviisid on teatud olukorras põhjendatud. Näiteks võib agressiivne tegutsemine olla vajalik, kui on tarvis kaitsta oma tervist, vara või lähedaste julgeolekut. Samas tuleb ette olukordi, kus vastuhakkamine kellegi rünnakule ei ole mõistlik, näiteks siis, kui ründajad on ülekaalus. Sellisel juhul on targem alistuda. See võib tähendada näiteks ärajooksmist või raha loovutamist, kui just seda nõutakse.

Igal inimesel on vaja aeg-ajalt käituda kehtestavalt, et oma õigusi, vajadusi ja seisukohti kaitsta. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (näiteks kutsest koos uimasteid pruukida). Siis on hea, kui on olemas mõned efektiivsed keeldumise võtted, mis järgivad kehtestava käitumise põhimõtteid.

Kasutatud kirjandus

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Laas, I 2001. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Marguse lugu

Teema: kehtestav käitumine.
Alateema: agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumine, enda õiguste eest seismine.

Õpitulemused. Õpilane:

- eristab ning kirjeldab agressiivset, alistuvat ja kehtestavat käitumist ning mõistab nende käitumisviiside mõju suhetele*;
- teab, et ei ütlemine on oma õiguste eest seismine, ning demonstreerib õpisituatsioonis kehtestava käitumise võtteid*;
- oskab õpisituatsioonis anda kehtestavaid sõnumeid.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Edukas suhtlemine on tänapäeval elus toimetuleku üks tähtsamaid eeldusi. On oluline suuta oma seisukohti arusaadavalt ning enesekindlalt väljendada, jäädes samal ajal kaaslaste suhtes viisakaks, mõistvaks ning koostöövalmiks. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (nt koos uimasteid tarvitada) ning siis on hea, kui õpilastel on olemas mõned head keeldumise viisid, mis järgivad kehtestava käitumise põhimõtteid.

Tunni sissejuhatus. Näidake õpilastele pilte, mis iseloomustavad agressiivset ja alandlikku käitumist. Pildid võivad olla ka loomadest (nt ründav koer), võite kasutada ka õpetajamaterjalis toodud slaide. Öelge, et loomade ja inimeste käitumises on palju sarnasusi.

Selgitage õpilastele, et inimesed käituvad erinevalt: mõned tahavad alati, et nende sõna jääks peale, ning seetõttu käituvad nad kaaslaste suhtes tihti agressiivselt. Mõni on aga alati valmis teistele alluma ning oma soovid ja tunded tagaplaanile jätma. Mõlemad käitumisviisid teevad halba kas kaaslastele või inimesele endale. On olemas ka kolmas võimalik käitumisviis, mis arvestab nii enda kui kaaslaste õigusi ja vajadusi, nii et kumbki osapool ei jää kannatajaks.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele töölehed nr 1 ning paluge ülesandes 1 kirjeldatud Marguse juhtum läbi lugeda (soovi korral võite lasta mõnel õpilasel teksti ette lugeda).
2. Arutlege, kas loo tegelased Margus ja Karl käitusid erinevalt. Kes käitus alistuvalt, kes agressiivselt? Mis oli nende käitumisviisides erinevat? Järgnevalt soovituslikke küsimusi (K) ja õpilaste võimalikke vastuseid (V) teksti kohta.

   K: Kas Karl tahtis tegelikult Marguse sõber olla? Miks?

   V: Karl tahtis Margust ära kasutada. Ta tahtis, et Margus teeks tema tahtmist mööda. Sõbrad nii ei käitu.

   K: Kas Karli juurde minek ja tema nõudmiste täitmine oleks olnud ainus võimalus endale klassist sõpru leida?

   V: Margus oli esimesi päevi koolis ega tundnud veel kedagi lähemalt. Ta ei teadnud ka, milline Karl üldse on ja kas neist võiksid sõbrad saada. Klassis on palju õpilasi, küllap Margus leiab nende hulgast kedagi, kellega sõbruneda.

   K: Kuidas oleks Margus saanud käituda, et kumbki poistest poleks end halvasti tundnud?

V: Ta oleks pidanud olema enesekindlam ja ütlema, mida arvab. Ta oleks võinud öelda, et õlut ta ei joo, aga ta võib kaasa tuua näiteks muusikat või mõne põneva mängu ehk välja pakkuma alternatiive. Kui Karl sellega nõus poleks olnud, oleks saanud kutsest viisakalt keelduda ning kutsuda teda omakorda välja, näiteks kinno või rulaga sõitma.

3. Vaadelge töölehel olevat tabelit ning täitke ühiselt kahe esimese rea tühjad lahtrid (alistuv ja agressiivne): millised tunded kaasnevad valitud käitumisviisiga ning millised on käitumise võimalikud tagajärjed.
4. Jagage õpilased rühmadeks ja paluge neil arutada, kuidas oleksid loo tegelased võinud käituda, et kumbki pool end halvasti ei tunneks. Esitage suunavaid küsimusi. Paluge rühmadel oma ettepanekud ette kanda.
5. Selgitage, et käituda on võimalik ka kolmandal viisil – ennast kehtestavalt. Tutvustage õpilastele kehtestavale käitumisele omaseid tunnuseid. Paluge õpilastel täita töölehel tabeli kolmas rida (kehtestav käitumine).
6. Rääkige õpilastele, et alati ei ole kerge oma arvamusi ja tõekspidamisi kaaslaste grupis väljendada. Alati on grupis inimesi, kes püüavad teiste käitumist mõjutada. Efektiivse kehtestava käitumise omandamine on kindel kaitse, et saada hakkama ka neis olukordades, kus avaldatakse mõju uimastite tarvitamiseks. Kehtestav käitumine võimaldab inimesel käituda oma tõekspidamiste järgi.
7. Jagage õpilastele töölehed nr 2, kus on esitatud nimekirjad võimalikest kehtestavatest vastustest ning eluliste situatsioonide kirjeldused.
8. Arutlege õpilastega koos, milliseid keeldumisviise veel võiks kasutada.
9. Paluge moodustada neljaliikmelised grupid ning töölehe situatsioonid rollimänguna grupis läbi mängida, harjutades erinevaid keeldumisviise.
10. Tunni lõpus paluge, et järgmistel päevadel kasutaksid õpilased õpitud sobivaid keeldumisviise (kehtestavaid sõnumeid).

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et kõikidel inimestel on aeg-ajalt vaja käituda kehtestavalt, et oma õigusi, vajadusi ja seisukohti kaitsta. Kehtestav käitumine ei ole ülbus ega egoism (sageli on õpilastel hoiak, et oma seisukohta kaitsev inimene on ülbe), vaid normaalne enese eest seismine. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (näiteks koos uimasteid kasutada) ning siis on hea osata keelduda nii, et see järgib kehtestava käitumise põhimõtteid.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (kehtestava sõnumi koostamine).

Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
2. Unplugged 2011. An effective school-based program for the prevention of substance use among adolescents. Eudap Final Technical report nr 1.

Tööleht nr 1

Ülesanne 1. Loe lugu tähelepanelikult läbi.

Margus kolis suvel uude kohta elama ja vahetas ka kooli. Esimesel nädalal uues koolis on tal raske, kuna ta ei tunne kedagi. Ühel päeval vahetunni ajal tuleb tema juurde klassivend Karl ja ütleb, et korraldab reede õhtul kodus peo, kuna vanemad sõidavad ära ning maja on tema päralt. Karl kutsub Marguse peole. Margus rõõmustab kutse üle ning küsib, mida peaks kaasa võtma. Karl vastab, et kaasa tuleb võtta loomulikult jooke ning kuna Margus on uus poiss, peaks ta tutvuste sobitamise mõttes teistele õlled välja tegema. Marguse nägu muutub murelikuks, kuna ta ei ole õllejooja, ei poolda seda tegevust ega ole tal ka raha, et rohkelt õlut osta. Karl märkab Marguse nõutust ning ütleb üsna üleoleval toonil: „No mis viga, põnnama lõid või?! Tahad endale sõpru või mitte? Kõik oleksid väga pettunud, kui uus poiss pehmo on!“ „Ma tahaksin peole tulla küll,“ ütleb Margus, kuid tema näoilme reedab kõhklust.

Kirjutage loole lõpp, kuidas Margus käitub.

.....

.....

.....

Ülesanne 2. Inimesed käituvad erinevalt. Täida tabel.

Käitumisviis	**Iseloomustavad tunded**	**Käitumise võimalikud tagajärjed**
Agressiivne		
Alistuv		

Tööleht nr 2

Ülesanne 1. Loe läbi näited kehtestavatest sõnumitest ehk headest ja lahedatest keelduvatest vastustest, mida sobib kasutada olukordades, kui sa ei soovi uimasteid kasutada, kuid kaaslased avaldavad sulle survet.

I Ma ei taha suitsetada, sest...

- ... sigaretis on palju keemiat, mida ma ei taha endale sisse tõmmata.
- ... mulle ei meeldi halb hingeõhk.
- ... suitsetamine paneb mu riided ja juuksed haisema.
- ... suitsetamine rikub tervist.
- ... ma võin sõltuvusse jääda.
- ... suitsetamine muudab hambad ja küüned kollaseks.
- ... mulle ei meeldi suitsetamine.
- ... ma teen sporti ja ma ei suitseta.
- ... ma ei taha olla üks neist inimestest, kelle pealt tubakafirmad kasu lõikavad.
- ... ma tunnen end väga hästi ka ilma suitsuta.
- ... suitsetamisest võib vähi saada.

II Ma ei taha alkoholi juua, sest...

- ... ma ei taha oma aju kahjustada.
- ... alkoholi tarvitamine rikub tervist.
- ... see on keelatud tegevus.
- ... alkoholi peale kulub palju raha.
- ... ma ei taha kaotada kontrolli oma keha ja mõistuse üle.
- ... mulle ei meeldi alkoholi maitse.
- ... mu vanemad ei luba alkoholi tarvitada.
- ... mul pole hea tuju saavutamiseks alkoholi vaja.
- ... mul on homme oluline mäng/tegevus/eksam, ma ei saa täna juua.
- ... ma võtan rohtu/antibiootikume, ma ei tohi alkoholi tarvitada.
- ... aitäh, ma ei soovi alkoholi tarvitada.
- ... alkohol ajab mul südame pahaks.
- ... ma ei taha tobe välja näha.
- ... alkoholi mõjul võin igasugustesse jamadesse ja õnnetustesse sattuda.

III Ma ei taha narkootikume tarvitada, sest...

- ... ma ei soovi sõltuvusse jääda.
- ... narkootikumide tarvitamine on keelatud.
- ... narkootikumid on tervisele väga ohtlikud.
- ... ma ei taha oma tulevikku ära rikkuda.
- ... ma ei soovi oma käitumise üle kontrolli kaotada.
- ... mulle meeldib olla just selline nagu olen, mitte narkouimas.
- ... ma ei taha olla üks neist inimestest, kelle pealt kriminaalid kasu lõikavad.
- ... ma ei soovi endale probleeme politseiga.
- ... kunagi ei või teada, mis ained seal sees tegelikult on.

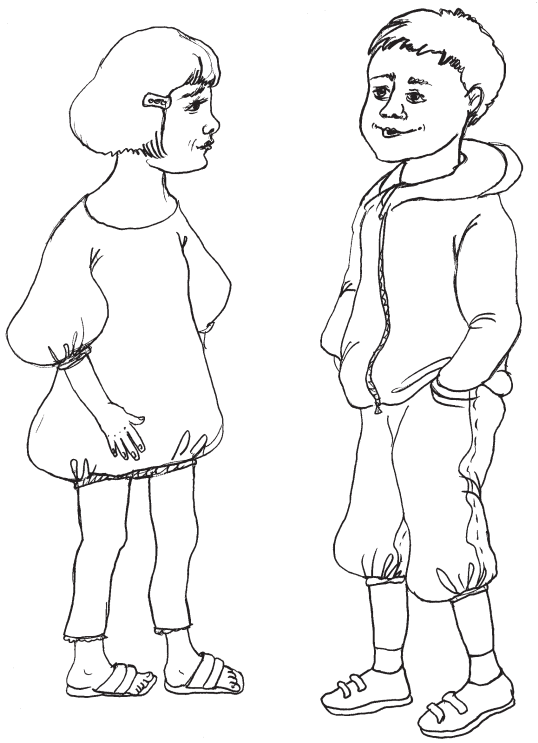
Ülesanne 2. Lugege rühmaga läbi näited igapäevastest olukordadest ja otsustage, milline keeldumisviis oleks sobivaim. Võimalusel esitage situatsioon rollimänguna.

A) Oled nädalases ujumislaagris. Oled seal oma sõbraga, ülejäänud kaaslased on võõrad. Ühel õhtupoolikul pakuvad kaaslased teile sigarette.

B) Oled üksinda kodus. Su vanemad on teatrisse läinud, kuid nad teavad, et õhtul tulevad sulle mõned sõbrad külla videot vaatama. Sõbrad tulevad, ühel neist kaasas siider, mida ta tahab teistega jagada.

C) Su parim sõber vajab raha, et ära maksta 20eurone võlg klassikaaslasele. Ta palub sinult raha laenuks.

D) Olete klassiekskursioonil suures linnas ning teil on kaks tundi vaba aega. Sul on alles 10 eurot taskuraha. Sõber teeb ettepaneku veeta see aeg internetikohvikus arvutimänge mängides.



3. KONFLIKTI LAHENDAMINE

Konfliktiks nimetatakse huvide, vajaduste või väärtushinnangute kokkupõrget. Konfliktiks on vaja vähemalt kaht osapoolt, kes esindavad erinevaid seisukohti, arvamusi, huvisid või eesmärke ning püüavad üksteist nende realiseerimisel võita.

Õpilased erinevad üksteisest sama palju kui täiskasvanud, neil on erinevad vajadused ja soovid. Lapse või noore oskus end teise inimese olukorda panna on aga piiratud. Kui lapse huvid või vajadused kaaslase omadega kokku ei lange, on konflikt lihtne tekkima. Lastele tuleb õpetada, et konflikt on elu igapäevane ja vältimatu osa, mis võib viia nii negatiivsete kui ka positiivsete tagajärgedeni. Mõningaid konflikte saab ennetada, teisi aga mõistlikult ja kõigile asjaosalistele soodsalt kontrollida. Mõned inimesed tahavad konflikte vältida, teised kasutavad eitamist, allaandmist või domineerimist, et ebameeldivustest hoiduda. Paljudele konfliktidele tuleb aga võimalikult vara vastu astuda ja need lahendada.

Konflikt ei ole püsiv, see areneb ja muutub pidevalt ning võib juhtimata jätmisel kontrolli alt väljuda. Kõige parem konflikti juhtimise meetod on **suhtlemine**, ehkki see võib olla emotsionaalselt raske. Püüd mõista teise poole vajadusi ja ajendeid ning nendega võimaluse piires arvestamine aitab vältida konflikti süvenemist.

Konfliktidega toimetulek on oskus, mis võimaldab analüüsida ja hinnata erinevaid käitumisviise, valida nende hulgast sobiv ja seda rakendada. Konfliktiga toimetulekuks kasutatakse peamiselt kolme viisi: **vältimine, vastandumine** ja **konflikti lahendamine.**

Vältimine on püüd jääda neutraalseks kõikides probleemides eesmärgiga ära hoida pingeid. Konflikti vältimine aitab hoiduda teatud hetkel probleeme tõstatamast ja laseb osalistel rahuneda, ent pikas perspektiivis tekitab see frustratsiooni ja enesehinnangu langust.

Vastandumine on teise osapoole püüdlustele vastutöötamine. Vastanduja tahab domineerida ja demonstreerida võimu teise konflikti osapoole üle. Oma huve peetakse ainuõigeteks ja vaidlustamisele mittekuuluvateks ning teise osapoole huve püütakse maha suruda neisse süvenemata.

Lahendamine tähendab, et püütakse leida osapooli rahuldavat lahendust ning arutletakse erimeelsuste põhjuste üle. Mõlemal osapoolel on võimalik avaldada oma arvamust ning kuulata teise poole oma. Parima konfliktilahenduseni viib koostööle suunatud käitumine. Edukalt lahendatud konflikt võib olla edasiviivaks jõuks ja pakkuda olukorrale uudseid lahendusi. Konflikti lahendamine on keerukas protsess, sest pingelises olukorras võib inimeste käitumine tavapärasest erineda. Lahendus tuleb lihtsamalt, kui püütakse mõista teise osapoole olukorda, tundeid ja vajadusi.

Üks lahendusviise on **kompromiss** – see on avatud läbirääkimine mõlemale osapoolele vastuvõetava lahenduse leidmiseks, mille käigus pööratakse rohkem tähelepanu lahenduse meelepärasusele kui kasulikkusele. Kompromissi saavutamiseks peavad konflikti osapooled loobuma osast oma nõudmistest selleks, et eesmärk osaliselt saavutada. Kompromisside tegemine aitab siis, kui eesmärk on jõuda kiiresti kokkuleppele.

Lahenduseks võib olla ka **konsensus** ehk üksmeel – see taotleb kõigi konfliktis osalejate nõusolekut ning vastuväidete lahendamist. Kompromiss on osaline konsensus.

Uimastiennetuses on toimetulek konfliktidega oluline, sest efektiivse suhtlemise osana väldib see oskus ärevuse ja stressi kuhjumisest tingitud uimastitarbimist ning aitab turvalisemalt käituda uimastitega seotud olukordades.

Kasutatud kirjandus

1. Bolton, R 2007. Igapäevaoskused. Väike Vanker.
2. Vadi, M 1997. Organisatsioonikäitumine. Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Võitjad

Teema: konflikti lahendamine.
Alateema: konfliktide lahendamine.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab erinevaid konfliktide tekke põhjuseid;
- selgitab konflikti häid ja halbu külgi ning aktseptib konflikte kui osa elust*;
- teab konfliktide lahendamise tõhusaid viise ja demonstreerib neid õpisituatsioonis*;
- analüüsib enda konfliktilahendamisviise.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Konflikte võib vaadelda inimsuhete loomuliku osana. **Konflikt on teravnenud vastuolu inimeste vahel, millega kaasnevad negatiivsed tunded, mis takistavad mõtlemist ning otsuste vastuvõtmist.** Vastuolud võivad ilmneda kahe osapoole huvides, vajadustes või väärtushinnangutes, mis mõjutavad inimese käitumist. Mõned inimesed lahendavad konflikte nii, nagu nad on seda õppinud oma vanematelt või sõpradelt. Teised inimesed kasutavad teisi käitumisstrateegiaid, et kaaslaste ees enesekindlate ja võimukatena näida. Oma tavapäraste käitumismallide analüüsimine konfliktsituatsioonis aitab leida efektiivsemaid teid tüli lahendamiseks. Nii saab käituda turvalisemalt ka uimastitega seotud konfliktsituatsioonides.

Tunni sissejuhatus. Küsige õpilastelt, miks konfliktid tekivad ning milliseid viise nad teavad konfliktidega toimetulekuks. Selgitage, et konfliktid tekivad, kui inimesed ei nõustu kaaslaste seisukohtadega (erinevad huvid, vajadused, väärtushinnangud) ega nende käitumisega. Mõnikord hakatakse teise osapoolega võitlema, kas sõnaliselt või füüsiliselt. Teinekord aga juhtub, et inimene on kellegi peale väga vihane või solvunud, kuid teeskleb, nagu poleks midagi juhtunud, hoiab oma negatiivsed tunded endale ega näita midagi välja. On aga veel üks võimalus – asuda tekkinud ebameeldivat olukorda lahendama.

Põhitegevused

1. Küsige õpilastelt, kas nad teavad, mis tähendab väljend *konflikti lahendamine*? Arutlege ja esitage definitsioon**: konflikti lahendamine on otsustusprotsess, kuidas lahendada vastuolu.**
2. Lugege õpilastele ette Jaanika juhtum. Paluge neil iseseisvalt või paaris esitada ettepanekuid, kuidas Jaanika võiks olukorra lahendada.

   Jaanika juhtum

   Iga päev, kui Jaanika läheb kooli sööklasse, möödub ta hoiukappide juures askeldavatest poistest, kes teda narrima hakkavad. Jaanikat häirib see väga, kuid ta ei tea, kuidas oleks õige käituda.

   Õpilaste võimalikke vastuseid.

   Jaanika võiks...
   - ... poiste peale karjuda (vastandumine).
   - ... mõnd neist lüüa, sundides nii kõik vait jääma (vastandumine).
   - ... kutsuda kohale oma vanem vend, et see poistele kätte maksaks (vastandumine).
   - ... teha nägu, nagu ei läheks narrimine talle korda (konflikti vältimine).
   - ... valida teise tee sööklasse minekuks (konflikti vältimine).
   - ... püüda poistega rahulikult rääkida (probleemi lahendamine).

- … rääkida juhtunust õpetajale (probleemi lahendamine).
- … rääkida juhtunust kooli direktorile (probleemi lahendamine).

Kirjutage laste pakutud vastusevariandid tahvlile.

3. Selgitage õpilastele, et inimesed käituvad konfliktsituatsioonis erinevalt ning on olemas kolm viisi konfliktses olukorras reageerida. Iga viis viib erinevale tulemusele.

   Konflikti vältimine. Inimene teeskleb, nagu poleks tal probleemi, või muudab oma seisukohti, kuigi ei ole teise seisukoha või käitumisega nõus.

   Vastandumine (e konfrontatsioon). Inimene astub isikule, kelle seisukohtade või käitumisega ta nõus ei ole, vastu kas sõnadega (nt karjudes) või füüsilist jõudu kasutades (tõugates või lüües).

   Probleemi lahendamine. Inimene teeb kaaslasega, kellega ta nõus ei ole, koostööd, eesmärgiks kokkuleppele jõuda, oma seisukohti teise omadega kohandada või järeleandmisi teha (kompromissi saavutada).

4. Vaadake üle tahvlile kirjutatud vastused ning paluge õpilastel otsustada, milliste konflikti lahendamise viisidega oli tegemist (vt punkt 2 sulgudes olevaid selgitusi).

5. Paluge õpilastel täita tööleht 1. Pärast töö lõpetamist laske lastel vastused ette lugeda. Paluge lastel, kelle vastused olid valed, need töölehtedel kindlasti ära parandada.

6. Rõhutage, et enamasti on kõige paremaks konflikti lahendamise viisiks **probleem ära lahendada.** Samas tuleb elus ette ka ebaturvalisi olukordi, kus kõige mõistlikum konflikti lahendamise viis on vältimine (sh põgenemine). Selline olukord tekib näiteks siis, kui grupp agressiivselt meelestatud teismelisi läheneb sulle tänaval. Olukordades, kus kellegi vajadustega ei ole arvestatud või on rikutud inimõigusi, on aga kõige õigem vastanduda ehk oma vajaduste ja õiguste eest seista – näiteks kui keegi ei lase sul koolisööklasse minna, hoiab sind kinni või rikub su toidu.

7. Selgitage õpilastele, et erinevad konflikti lahendamise viisid viivad erinevatele tulemustele. Ka tulemusi võib olla kolm.

   1) Nn **võitja-võitja** situatsioon, kus lahendus arvestab mõlema osapoole vajadusi. Selline tulemus kaasneb tavaliselt püüdlusega probleem koostöös lahendada. See on kõige efektiivsem lahendusviis ja selle tulemuseni jõutakse seda hõlpsamalt, mida rohkem ollakse probleemide lahendamisega tegelenud.

   2) Nn **võitja-kaotaja** situatsioon, kus lahendus arvestab vaid ühe osapoole vajadusi. Selline tulemus kaasneb tavaliselt vastandumise või konflikti vältimise puhul.

   3) Nn **kaotaja-kaotaja** situatsioon, kus mõlema osapoole vajadused jäävad rahuldamata. Selline on tavaliselt vastandumise tulemus.

8. Jagage õpilased väikestesse gruppidesse ning paluge suuliselt läbi arutada töölehel nr 2 olevad ülesanded. Pärast töö lõppu küsige õpilastelt tagasisidet.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et inimesed kasutavad konfliktsesse olukorda sattudes erinevaid käitumisviise. Oluline on meelde jätta, et konfliktide lahendamise harjumuspärased viisid kujunevad elu jooksul nagu teisedki harjumused. Juhul, kui harjutakse kasutama konfliktide lahendamisel probleemide lahendamise strateegiat, on võimalus, et konfliktist tulevad võitjana välja mõlemad osapooled.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks ajalooga (sõdade, riigipöörete ja inimõiguste eest võitlemise tagajärjed – kas need sündmused lõppesid võitja-võitja, võitja-kaotaja või kaotaja-kaotaja tulemusega?). Ka on võimalik lõiming eesti keele ja kirjanduse tundidega (näitelugude tegelaste konflitsituatsioonide analüüs, määratledes tekkinud konfliktide tüüpe ja lahendusviise).

Kasutatud kirjandus

1. Bolton, R 2007. Igapäevaoskused. Väike Vanker.
2. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
3. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Student Guide, Princeton Health Press.

Tööleht nr 1

- **Ülesanne 1.** Loe läbi tabelis kirjeldatud konflikti lahendamise viisid ning otsusta, kas tegemist on vastandumise, vältimise või probleemi lahendamisega.
  - Kui arvad, et nii käituda tähendab vastanduda, märgi käitumisviisi ette ruudukesse **V**.
  - Kui arvad, et nii käituda tähendab konflikti vältida, märgi käitumisviisi ette ruudukesse **–**.
  - Kui arvad, et selline käitumine iseloomustab probleemi lahendamist, märgi käitumisviisi ette ruudukesse **+**.

	Kritiseerimine		Karjumine		Oma vajaduste eest seismine
	Süüdistamine		Solvamine		Ähvardamine
	Kõne katkestamine		Oma väidete kordamine		Jutu kõrvalejuhtimine
	Löömine		Üleolevate märkuste tegemine		Kohtumõistmine
	Oma soovide väljaütlemine		Oma seisukohtade kaitsmine		Probleemi lahendamise edasilükkamine
	Oma tunnete väljendamine		Vabandamine		Minema kõndimine
	Kuulamine		Eitamine, mahasalgamine		Teise inimese ignoreerimine

Ülesanne 2. Vasta küsimustele.

- Kirjelda üht või mitut (2–3) konflikti, mis sul viimasel nädalal on esinenud.

.....

.....

.....

.....

- Vaata tabelit ja otsusta, milliseid käitumisviise sa kasutasid nende konfliktide lahendamiseks. Tõmba neile käitumisviisidele ring ümber.

.....

.....

.....

- Milliseid konflikti lahendamise viise kasutad sa igapäevaselt kõige enam, kas vastandumist, vältimist või probleemide lahendamist?

.....

.....

- Mis sa arvad, milline konfliktide lahendamise viis sobib enamike konfliktsituatsioonide lahendamiseks kõige paremini?

.....

.....

- Nimeta olukordi, kus vältiv käitumine on kõige sobivam ja vajalikum konflikti lahendamise viis.

.....

.....

.....

.....

- Nimeta olukordi, kus vastandumine on sobivaim ja vajalikem konflikti lahendamise viis.

.....

.....

.....

.....

Tööleht nr 2

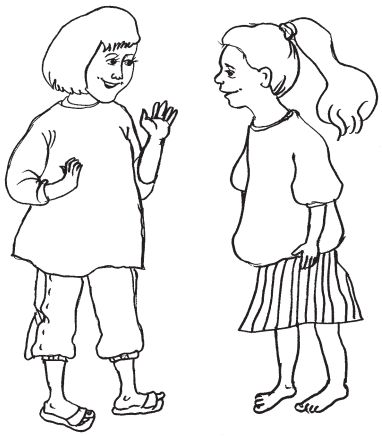
Lugege koos kaaslastega läbi kirjeldatud olukorrad ning otsustage, kuidas situatsioon erinevate konfliktilahendusviiside korral laheneks.

1. Marilin kuuleb, et tema parim sõbranna levitab tema kohta laimujutte.

Millisele tulemusele võib viia **vältimine**?

Milisele tulemusele võib viia **vastandumine**?

Millisele tulemusele võib viia **probleemi lahendamine**?



Milline oleks kõige **sobivam/parem käitumisviis** Marilini jaoks sellises olukorras? Põhjendage.

2. Mari seisab bussipeatuses ning ootab bussi, et pärast kooli koju sõita. Bussipeatusse tuleb kamp poisse naaberkoolist. Nad hakkavad teda lumepallidega loopima.

Millisele tulemusele võib viia **vältimine?**

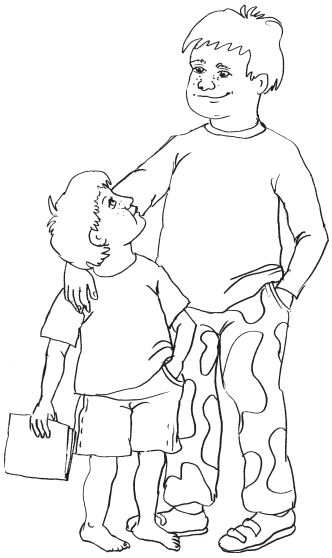
Millisele tulemusele võib viia **vastandumine?**

Millisele tulemusele võib viia **probleemi lahendamine?**

Milline oleks kõige **sobivam/parem käitumisviis** Mari jaoks sellises olukorras? Põhjendage.

3. Aleksandri väike vend käib tihti tema toas, ajab tema kooliasjad segamini, võtab vahel tema asju ning viib oma tuppa. Aleksander on palju kordi vennale öelnud, et too ei puutuks tema kooliasju, aga vend ei kuula ning teeb seda ikka ja jälle.

Millisele tulemusele võib viia **vältimine?**



Millisele tulemusele võib viia **vastandumine?**

Millisele tulemusele võib viia **probleemi lahendamine?**

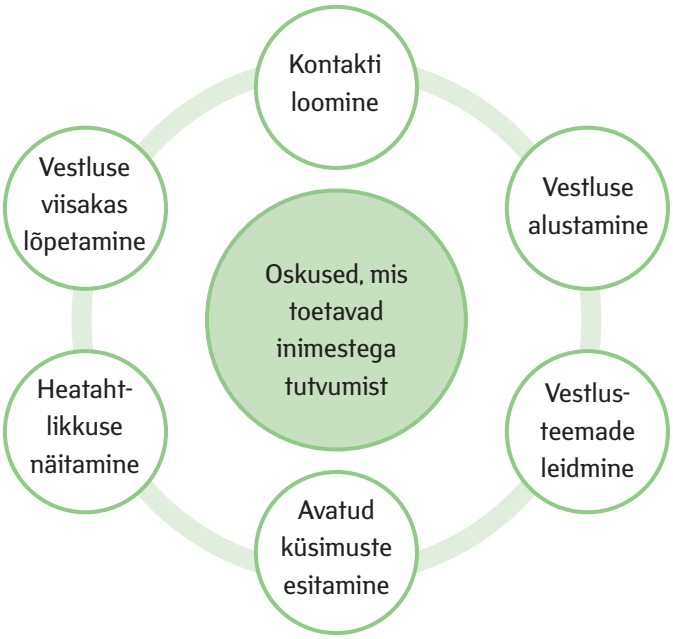
Milline oleks kõige **sobivam/parem käitumisviis** Aleksandri jaoks sellises olukorras? Põhjendage.

4. SUHETE LOOMINE JA LÄHISUHTED

Nagu paljud täiskasvanud, võivad ka lapsed ja noored kogeda ebakindlust uute suhete loomisel. Ebakindlust võivad põhjustada inimese isiksuseomadused nagu häbelikkus, vähene avatus uutele kogemustele või vähesed sotsiaalsed oskused. Suhete loomise oskus on eluliselt tähtis, kuna selle pinnalt saab kujundada lähisuhteid. Lähisuhted, olgu siis sõprus-, käimis- või paarisuhted, mõjutavad aga tugevasti inimese heaolu.

Sõprussuhted on väga olulised lapse- ja noorukieas, mil tänu sõpradele tekib võimalus õppida mitmeid sotsiaalseid oskusi, näiteks suhtlemis-, kuulamis- ja eneseavamisoskust. Samuti saab sõpradega kogeda, mida tähendavad usaldus ja toetus. Kõige selle kaudu luuakse eeldused kogeda heaolu, saada tunnustust ja olla teiste poolt aktsepteeritud.

Kui inimese isiksuseomadusi muuta on suhteliselt keeruline, kuna need on sünnipärased ja kogu elu jooksul suhteliselt stabiilsed, siis sotsiaalseid oskusi saab õppida. Suhtlemisel tekkiva ebakindlusega toimetulekuks on võimalik harjutada mitmeid oskusi, vt joonist 18.



Joonis 18. Oskused, mis aitavad suhteid luua.

Nende oskuste õppimine ja harjutamine turvalises keskkonnas suurendab laste ja noorte enesekindlust uute inimestega kontakti loomisel ja ka teistes suhtlusolukordades. Vähem oluline pole ka oskus suhteid säilitada või vajadusel need lõpetada.

Uuringud on näidanud, et üheks uimastite kuritarvitamise riskiteguriks võib olla ebakindlus suhtlemisel, mida siis uimastite abil vähendada püütakse. Seega toetab suhete loomisega seotud oskuste õpetamine laste ja noorte heaolu ning võib vähendada vajadust uimasteid tarvitada.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGrow-Hill.

Aktiivtöö. Kes mind mõjutab?

Teema: suhete loomine, lähisuhted.
Alateema: surve äratundmine.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab probleemide erinevaid lahendusviise ja oskab neid õpisituatsioonis kasutada*;
- kirjeldab kaaslaste mõju ja survet otsustele, mõistab otsuste tagajärgi*.

Vajalikud materjalid. Töölehed, soovi korral ajalehed või ajakirjad, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Me kõik tahame, et meil oleksid sõbrad, kellega saab igal teemal rääkida, mõnusalt aega veeta ning kellelt vajadusel abi ja toetust küsida. Samas võib mõnikord juhtuda, et sõbrad survestavad meid tegema otsuseid, mida me tegelikult teha ei tahaks. Seetõttu on oluline aru saada, mis on eakaaslaste surve, kuidas see toimib ning kuidas sellele vastu seista. Selle oskuse arendamine aitab kaasa õpilaste enesetõhususe suurendamisele ka uimastitega seotud olukordades.

Tunni sissejuhatus. Küsige õpilastelt, milliseid otsuseid on nad täna teinud (nt kas pesta hommikul hambaid, kas süüa hommikusööki, mida süüa, mida selga panna, kellele öelda tere hommikust, kas keelduda, kui pinginaaber tahab tunnis juttu ajada jms). Arutlege, millised otsused on olnud lihtsamad, millised keerulisemad.

Põhitegevused

1. Selgitage, et me teeme otsuseid oma valiku järgi. Mõned otsused on lihtsad ja mõjutavad meie heaolu ja tulevikku vähem, teised keerulisemad ja võivad meie elu palju mõjutada. Meie otsuseid kipuvad sageli mõjutama teised inimesed. Küsige õpilastelt, kes nende arvates võivad nende otsuseid mõjutatada. Milliseid otsuseid nad mõjutavad? Paluge õpilastel joonistada töölehele mõttekaart „Kes mõjutab minu otsuseid?“ Võtke arvesse kõiki inimesi, kes võivad laste otsuseid mõjutada (eakaaslased, sõbrad, vanemad, arst, õpetaja, treener, poemüüja, president, lemmiklaulja jne).
2. Arutlege koos, mida tähendab mõiste *eakaaslaste surve* (eakaaslased – samas vanuses või klassis olevad inimesed; eakaaslaste surve – grupis olevate inimeste tugev mõju grupi liikmetele mingiks tegevuseks). Paluge õpilastele tuua näiteid, kus nad on olnud teiste poolt mõjutatud.
3. Paluge väikestes rühmades täita töölehed (või laske kirjutada lahendused suurtele paberitele). Tooge eelnevalt näiteid eakaaslaste positiivse ja negatiivse mõju kohta (nt positiivne mõju: koos otsustatakse minna trenni, teatrisse, kinno, õppida kontrolltööks jms; negatiivne mõju: loobutakse koos koolilõunast, keegi pakub suitsu või alkoholi ja sellega nõustutakse, puudutakse tunnist, kiusatakse kedagi, hüpatakse vette tundmatus kohas jms). Rõhutage, et nii üksikute inimeste kui grupi mõju võib olla kas positiivne ja negatiivne.
4. Selgitage, et oluline on aru saada, et keegi tahab sind tugevasti mõjutada ja kasutab selleks erinevaid võtteid, vt õpetaja lisamaterjal. Küsige õpilastelt, mil viisil neid võidakse mõjutada. Mõju võib olla nii sõnaline (narrimine – sa oled ...; veenmine – kui sa nii teed, siis...; solvamine – sa ei oska...; näidete toomine – tema tegi ka nii; ähvardamine – kui sa seda teed, siis...; äraostmine – kui sa teed seda, siis saad...; vältimine – kui sa nii ei tee, siis pole sa enam meie sõber) kui mittesõnaline (nt tahetakse teistega sarnaneda, vt õpetaja lisamaterjal). Paluge rühmadel täita töölehelt ülesanne mõjutamisviiside kohta. Tuletage meelde ka interneti suhtlusvõrgustike rolli. Arutlege koos vastuste üle. Küsige, miks on raske eakaaslaste survele vastu seista (sest eakaaslaste tunnustus on oluline).

5. Selgitage, et:
   a) esimene samm mitte allumaks negatiivsele survele on arusaamine, mis on surve ja kuidas see võib avalduda;
   b) teine samm on mõistmine, et alati on õigus keelduda ebasoovitavast survest ja kellelgi ei ole õigust avaldada survet, mis võib teisi kahjustada;
   c) kolmas samm on sobiva käitumisviisi valik. Selleks sobib kehtestav käitumine, mida saab väljendada nii verbaalselt (nt öeldes: ei, ma ei soovi seda teha, sest...) kui mitteverbaalselt (nt seistes sirgelt, vaadates otsa, rääkides kindla häälega, vastates kohe jms). Need on oskused, mida saab harjutada.

Põhisõnum. Me teeme iga päev otsuseid. Osad neist teeme ise, mõne puhul arutame vanemate, sõprade või eakaaslastega. Mõne otsuse puhul võime tunda eakaaslaste survet, mis võib olla nii positiivse kui negatiivse mõjuga. Rõhutage, et kui teame, mis on eakaaslaste surve ja kuidas see võib toimida, on meil lihtsam vajadusel sellele vastu seista.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kunstiõpetuse (mõttekaardi kujundamine), võõrkeele (nt ingliskeelse noortele mõeldud eakaaslaste surve teemalise kodulehe külastamine: http://www.thecoolspot.gov/peer_pressure5.asp), arvutiõpetuse ja ühiskonnaõpetusega (internetiturvalisus).

Soovitatav lisamaterjal. Koos mõne noortefilmi vaatamine ja seal esinevate mõjutamise viiside üle arutlemine.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual Elementary School.
2. National Institute of Alcohol Abuse and Alcoholism. The young teen's place for info for alcohol and resisting peer pressure. http://www.thecoolspot.gov/peer_pressure5.asp, külastatud 08.03.2014.

Tööleht

Ülesanne 1. Joonista mõttekaart „Kes ja mis mõjutavad minu otsuseid?“ Too iga mõjutaja kohta näide.

Ülesanne 2. Too näiteid, milliste otsuste tegemisel võivad eakaaslased sind mõjutada.

Positiivsed näited	Negatiivsed näited

Ülesanne 3. Eakaaslased mõjutavad kaaslasi mitmel viisil. See võib toimuda vahetul suhtlemisel kui ka interneti suhtlusvõrgustikes. Too iga viisi kohta näide!

	Näide
Sõnaline mõjutamine	
Selgitamine	
Halvasti ütlemine, solvamine	
Narrimine	
Ähvardamine	
Lubaduste andmine	
Vältimine	
Mittesõnaline mõjutamine	
Lisa oma näide:	

ENESEJUHTIMINE, EMOTSIOONIDE JA STRESSIGA TOIMETULEK

1. ENESETEADLIKKUS

Üks inimesele omaseid jooni on võime tajuda ennast ja ümbritsevaid inimesi. See, kuidas inimene ennast ja teisi näeb, mõjutab oluliselt tema käitumist, tundeid ja suhteid. Enesehinnang ehk teatud tundevarjundiga enesekohane hoiak on omane igale inimesele, välja arvatud ehk sellele, kes elab üksikul saarel. Enesehinnangul on eelkõige sotsiaalne olemus – enesele hinnangu andmine tähendab sisuliselt enese võrdlemist teiste inimestega.

Enesehinnangut käsitletakse enamasti minakäsitluse raamistikus. Minakäsitlust ehk minakontseptsiooni võib mõista kui tervikut, mis sisaldab inimese tundeid, hoiakuid, hinnanguid ning kirjeldavaid tunnuseid enda kohta. Väliselt väljendub inimese minakäsitlus käitumises ja iseloomujoontes ning seesmiselt selles, mida ta enda ja maailma suhtes tunneb. Minakäsitluses võib eristada kirjeldavat ja hinnangulist aspekti.

Kirjeldav ehk kognitiivne komponent koosneb objektiivsetest teadmistest ja uskumustest enda omaduste kohta („Tean, milline ma olen“).

Hinnangulist ehk afektiivset aspekti käsitletakse traditsiooniliselt enesehinnanguna, mis väljendab inimese enesekohast suhtumist („Suhtun endasse hästi“). Inimeste enesehinnang kujuneb suhete kaudu teiste inimestega, end teistega võrreldes. Teismeliste enesehinnang sõltub paljuski eakaaslaste heakskiidust.

On oluline, et inimene austaks nii iseennast kui ka teisi inimesi. Et inimene saaks end hästi tunda, peab tal olema **kõrge enesehinnang** ehk positiivne suhtumine endasse. Kõrge enesehinnang annab inimesele julgust ise olla ja tegutseda ning jõudu raskete või ebameeldivate olukordadega toime tulla. Kõrge enesehinnanguga inimene suudab endast positiivselt mõelda ega lase end häirida oma nõrkadel külgedel. Tal on ka vähem põhjust kasutada uimasteid, et parandada negatiivsete tunnete tekkides meeleolu. Kõrge enesehinnang on tugev kaitse uimastitarvitamise kui riskantse käitumise vastu. Kui noorukil on kõrge enesehinnang, suudab ta paremini vastu seista ka eakaaslaste survele uimasteid tarvitada. Ennast hindaval noorel ei ole vajadust iga hinna eest endale sõpru hankida sellise tegevusega, mis võib olla kahjulik.

Madala enesehinnangu tunnuste hulka kuuluvad enesesüüdistamine läbikukkumise puhul ja varasemate ebaõnnestumiste korduv valulik läbielamine, mis omakorda tekitab suletud ringi. Madala enesehinnangu puhul kujunevad välja moonutatud hinnangud enese, mineviku ja tuleviku kohta. Madal enesehinnang on sagedasti seotud ebasoovitava käitumisega ühiskonnas, madala enehinnanguga inimesed on kergesti haavatavad ja neid on lihtsam mõjutada.

Ka äärmused ei ole head. Liiga kõrge enesehinnanguga inimene võib olla enesekeskne ja teiste suhtes hoolimatu. Samuti võib liiga kõrge enesehinnang soodustada riskikäitumist, kuna ollakse väga kindel, et suudetakse riske kontrollida.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Ma olen tubli

Teema: eneseteadlikkus.
Alateema: mina-pilt ja enesereng. Oma tugevuste ja nõrkuste teadmine.

Õpitulemused. Õpilane:

- mõistab enesehinnagut mõjutavaid tegureid ja enesehinnangu kujunemist*;
- analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset*;
- oskab kirjeldada toetuse leidmise allikaid (sõbrad, täiskasvanud, meeldivad kohad).

Vajalikud materjalid. Pall või mõni muu sümbol sõnajärje üleandmiseks, töölehed.

Taust. Kõrge enesehinnanguga inimene suudab endast positiivselt mõelda ega lase end häirida oma nõrkadel külgedel. Tal on vähem põhjust haarata uimastite järele, kui mõni olukord negatiivseid tundeid tekitab. Kõrge enesehinnang on tugev kaitse uimastitarvitamise kui riskantse käitumise vastu. Kui inimesel on kõrge enesehinnang, suudab ta paremini vastu seista ka eakaaslaste survele uimasteid tarvitada. Ei lapsel ega noorukil ole siis vajadust hankida sõpru iga hinna eest, tehes ka selliseid tegusid, mis võivad olla kahjulikud.

Tunni sissejuhatus. Selgitage õpilastele, et tänases tunnis räägime sellest, miks on tähtis end väärtustada ja armastada ning endast lugu pidada. Rõhutage, et see, kuidas inimene ennast ja teisi näeb, mõjutab oluliselt tema käitumist, tundeid ja suhteid eakaaslaste ning täiskasvanutega. **Enesehinnang** ehk teatud tundevarjundiga enesekohane hoiak on omane igale inimesele, välja arvatud ehk sellele, kes elab inimtühjal saarel. Enesehinnang on eelkõige sotsiaalse olemusega – tegu on enesele hinnangu andmisega, mille aluseks on enese võrdlemine teistega. On oluline, et inimene austaks nii ennast kui teisi. Et inimene saaks end hästi tunda, on tähtis, et tal oleks piisavalt kõrge enesehinnang ehk suhtumine iseendasse.

Inimeste enesehinnang kujuneb teiste inimestega suhtlemise kaudu. Kui lapseeas mõjutavad enesehinnangut eelkõige lapsevanemad ja teised täiskasvanud (õpetajad), siis noorukieas muutub üha olulisemaks eakaaslastelt saadav tagasiside. Nooruki enesehinnang sõltub paljuski sellest, kui aktsepteeritud on ta eakaaslaste hulgas. Ka äärmused on halvad. Liiga kõrge enesehinnanguga inimene võib olla enesekeskne ja teiste suhtes hoolimatu. Sageli on kõrgenenud enesehinnanguga inimesed ka aktiivsemad ning julgemad riske võtma ning arvavad, et suudavad riskikäitumist alati kontrolli all hoida.

Põhitegevused

1. Võtke pall ja istuge koos õpilastega ringi. Paluge õpilastel nimetada üks asi, mis neil hästi välja tuleb, mida nad hästi oskavad või millise omaduse üle nad uhked on. Alustage ise: „Mina oskan hästi…“ ja andke pall edasi enda kõrval istuvale õpilasele. Õpilane kordab: „Õpetaja oskab hästi…, aga minul tuleb hästi välja…“ Laske kõigil lastel rääkida nii, et järgmine kordab eelmise õpilase vastust ja lisab enda oma.
2. Võite hiljem nimetada lisaks õpilaste öeldule veel nende tugevusi, mida olete märganud.
3. Selgitage, et inimesed on võimekad erinevatel aladel – mõni on tugev matemaatikas, teine kaugushüppes, kolmas aga oskab hästi hobust hooldada või isegi vankri ette rakendada. Mõni klassikaaslane võib olla hea ürituste väljamõtleja, mõni teine on aga kaaslaste suhtes väga hooliv ning paljud soovivad teda seetõttu oma sõbraks.
4. Küsige õpilastelt, kuidas on veel võimalik end hästi tunda peale selle, et olla uhke oma oskuste ja saavutuste üle? Kas veel miski või keegi saab aidata meie enesehinnangut tõsta? Ilmselt vastavad

õpilased, et toetavad sõbrad ja vanemad. Lisage, et ka teatud meeldivates kohtades viibimine võib enesehinnangule hästi mõjuda.

5. Jagage õpilastele töölehed ja selgitage, kuidas neid täita. Õpilane peab mõtlema endale järgmistes valdkondades:
   - **minu saavutused koolis** (nt sain etteütluse viie);
   - **mida oskan hästi kodus teha** (nt tegin isale tordi isadepäevaks, meisterdasin ise hamstrile puuri);
   - **minu saavutused väljaspool kooli, vabal ajal** (nt trennis tuli kaugushüpe hästi välja, sain üle hirmust hobuste ees);
   - **mida ma veel hästi ei oska, aga tahaksin osata** (nt inglise keelt tahaks paremini osata, trikirattaga uued trikid ära õppida);
   - **tegevused, mis mind rõõmustavad** (nt sõpradega koos olemine, muusika kuulamine);
   - **kohad, kus tunnen end hästi** (nt metsas, mere ääres, raamatukogus);
   - **täiskasvanud, kes mind toetavad** (nt vanemad, vanavanemad, õpetajad, treenerid, koolipsühholoog);
   - **sõbrad, kellega mulle meeldib koos olla** (sõprade nimed).
6. Kui tööleht on täidetud, paluge õpilastel kirjutatut jagada õpilasega, keda usaldavad (nt pinginaabriga). Paluge, et lugeja täiendaks kaaslase positiivseid oskusi ja omadusi.
7. Kodutööna võite lasta õpilastel valmistada enda kohta postri, kus on kujutatud nende tugevad küljed. Postri kujundamisel võib kasutada kas ajakirjadest väljalõigatud pilte, internetist väljaprinditud pilte või õpilaste endi joonistusi. Võib lasta kujundada ka pildi kohast, kus meeldib viibida.

Põhisõnum. Rõhutage, et inimeste võimed ja oskused eri valdkondades on väga erinevad. Tähtis on teada oma tugevaid külgi ning olla nende üle uhke. Kinnitage, et inimene on tugev ainult koos teiste inimestega ning seetõttu tuleb julgelt oma kaaslastelt ja usaldusväärsetelt täiskasvanutelt tuge otsida. Öelge, et ka erinevatel paikadel on inimestele erinev mõju, ning soovitage õpilastel võimalikult palju viibida neile meeldivates kohtades.

Enesehinnangu toetamine ei peaks piirduma ainult ühe konkreetse tunniga, vaid sellele tuleks tähelepanu pöörata kogu õppeaasta jooksul. Õpetajatel on väga tähtis roll laste ja noorukite positiivse enesehinnangu kujunemisel.

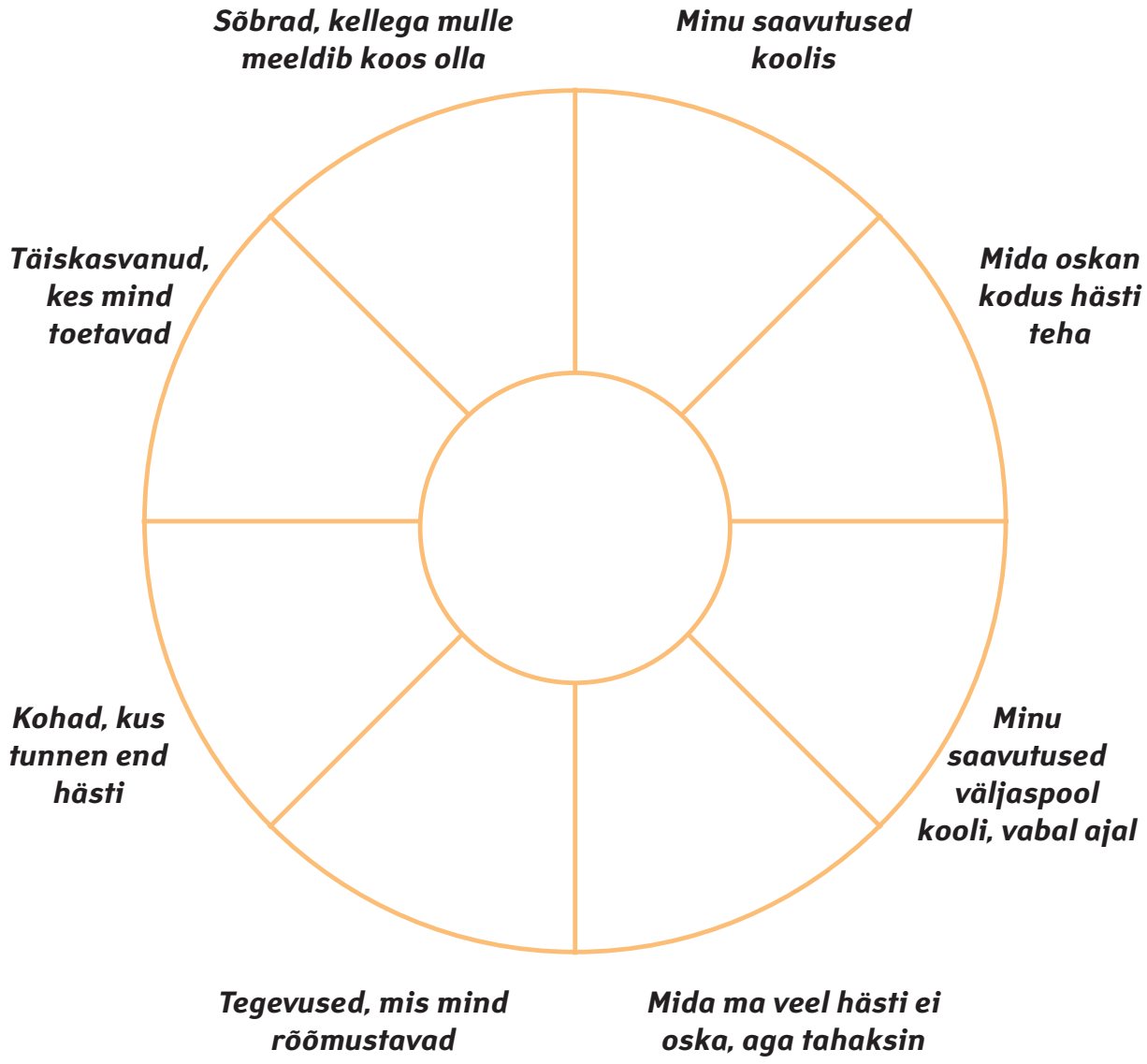
Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kunstiõpetusega (oma tugevate külgede kohta postri või kollaaži valmistamine, pildi joonistamine kohast, kus meeldib viibida). Lõimida saab ka arvutiõpetusega (kollaaži valmistamine arvutis, kasutades tarkvara www.padlet.com).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Clay, V 2004. The Resilience Identification Resources project: a strengths based approach to protective and risk factors. University of Newcastle, Australia.
3. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.
4. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Tööleht

Ülesanne 1. Kirjuta väikesesse ringi oma nimi ja joonista oma portree. Mõtle endale ja täida suure ringi sektorid.

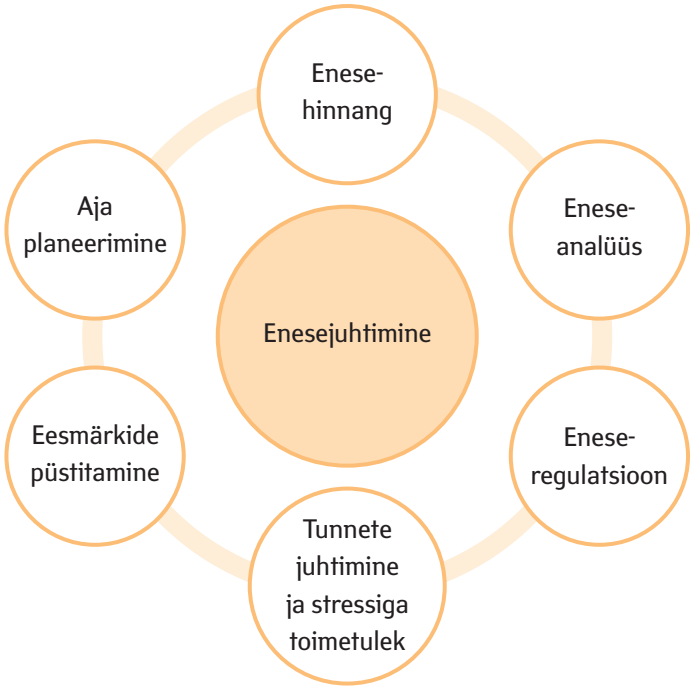


Ülesanne 2. Pärast töölehe täitmist jaga kirjutatut õpilasega, keda usaldad (nt pinginaabrid omavahel). Täiendage kumbki kaaslase positiivseid omadusi, oskusi ja saavutusi.

2. ENESEJUHTIMINE

Enesejuhtimine on n-ö võtmeoskus, mida läheb vaja kõigil. See sisaldab oskust ennast analüüsida, tunda oma tugevaid ja nõrku külgi, parandada enesehinnangut ning kujundada oma elu. **Hea enesejuhtimisoskus annab inimesele kindlustunde.** See aitab toime tulla igapäevaelu nõudmistega ning on toeks keerulistes olukordades.

Kesksel kohal enesejuhtimisoskuste hulgas on **eneseregulatsioonioskus**. See tähendab, et inimene oskab jälgida, hinnata ja kontrollida oma käitumist ja emotsioone, tuleb toime tugevate tunnetega ja suudab õppida uusi oskusi. Peale selle sisaldab enesejuhtimisoskus ka oskust ennast analüüsida, oma tugevate ja nõrkade külgede tundmist, eesmärkide püstitamist, ajaplaneerimist, enda motiveerimist ning enesereflektsiooni. Ajaplaneerimisoskus ja võime toime tulla tunnetega aitavad hakkama saada ka stressiga.



Joonis 19. Enesejuhtimine koosneb mitmest oskusest, mis kõik on õpitavad.

Enesejuhtimisoskus seob kokku üksikud omandatud **oskused eesmärgiga kasutada neid teadlikult oma elu kujundamisel, eesmärkide püstitamisel ja nende poole liikumisel**. Nende oskuste **õppimisel** on oluline anda õpilastele aktiivne roll, et nad saaksid kogeda vastutust oma käitumise reguleerimisel. See aitab kaasa enesekindluse ja iseseisva analüüsivõime arengule. Head enesejuhtimisoskused vähendavad probleemkäitumist, sh tõenäosust kuritarvitada uimasteid.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G, J, Kantor, L, W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250–7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

Aktiivtöö. Arturi mure

Teema: enesejuhtimine.
Alateema: nõrkustega toimetulek konstruktiivsel teel.

Õpitulemused. Õpilane:

- analüüsib enda iseloomujooni ja -omadusi, väärtustades endas positiivset*;
- aktsepteerib oma nõrkusi ja piiranguid;
- teab erinevaid võimalusi, kuidas oma murede, nõrkustega ja piirangutega toime tulla.

Vajalikud materjalid. Töölehed, A4 paberid, markerid või vildikad.

Taust. Lapsed peavad oma elus tihti kohanema uute olukordadega (näiteks kodukoha või kooli vahetamine), mis võivad kaasa tuua muret, pinget või tunnet, et uues kohas ei saada hakkama. Mõned inimesed lahendavad pingelisi olukordi uimastite tarvitamisega, see aga ei ole tervislik viis probleemidega tegelda. Uimastid, näiteks alkohol, võivad küll ajutiselt aidata mure unustada või rahuneda, kuid nende abil ei ole võimalik probleeme lahendada. Muredele alternatiivsete lahenduste leidmise harjutamine aitab vähendada õpilaste vajadust uimasteid tarvitada.

Tunni sissejuhatus. Alustuseks võite mängida **joonemängu.** Leppige kokku, kus asub ei-joon ja kus jah-joon. Küsimustele vastamiseks liigub iga õpilane endale sobivale joonele. Küsimus on: „Kas sa saaksid täna hakkama…", millele õpetaja lisab ükshaaval konkreetseid olukordi (nt spagaadi tegemisega, uues linnas orienteerumisega, loodusõpetuse töö 5-le tegemisega jms). Kui soovite aega kokku hoida, võite juhendada nii, et jah-vastuse puhul tõuseb õpilane püsti ja ei-vastuse puhul jääb istuma. Seda harjutust tehes saavad õpilased häälestuda sellele, et ongi normaalne, kui me kõike ei oska ega saa kõigega igal hetkel hakkama. Selgitage õpilastele, et päevad on erinevad – mõnel päeval läheb kõik hästi, oled rõõmus, saad hästi hakkama koolis ja koduski laabub iga ettevõtmine. Samas on päevi, mil kõik kisub viltu – lähed sõbraga tülli, saad koolis õpetajalt pahandada ega oska kontrolltöös enamikele küsimustele vastata. Su tuju langeb, oled mures ega leia endas jõudu õhtul treeningule minna. Sa ei oska sellisest olukorrast kuidagi välja tulla ega taha kellelegi sellest rääkida. Samas võib just teistega rääkimine aidata. Inimene ei pea kõikide muredega üksinda hakkama saama.

Mures võib abi olla ka su enda varasematest kogemusest – keerulistest olukordadest, millega said hästi hakkama tänu oma tugevustele. Peale keerukate olukordade tuleb toime tulla ka oma nõrkuste (nt häbelikkus suhtlemisel) või piirangutega (nt allergia kasside vastu).

Põhitegevused

1. Küsige õpilastelt näiteid keerulistest olukordadest, kus nende tuju langes alla nulli, nad olid meeleheitel või ei osanud kuidagi rahuneda.
2. Küsige, kuidas nad ikkagi hakkama said, milliseid oma tugevusi kasutasid.
3. Tooge näide probleemsest situatsioonist: kergejõustiku trennis ebaõnnestub äratõuge kaugushüppepakult ja seda korduvalt. Oled juba masenduses, tahad käega lüüa ja trennist üldse ära minna. Kinnitage, et on olemas paremaid lahendusi. Millised need oleksid?
4. Rääkige õpilastele, et lisaks keerukatele olukordadele tuleb hakkama saada ka oma nõrkuste või piirangutega – näiteks sellega, kui keegi on väga häbelik ega suuda seetõttu sõpru leida, või on keegi on mõne toiduaine või loomakarvade vastu allergiline või on tal hirm kõrguse ees. Sellised piirangud ei pruugi meeldida, kuid ka nendega tuleb toime tulla.

Arutage õpilastega, mida teha järgmistes olukordades:

- oled kassikarvade vastu allergiline, aga soovid minna külla sõbrale, kel on kaks kassi;
- kardad kõrgust, kuid soovid perega Tallinna teletorni külastada.

Rõhutage, et igal inimesel on omad nõrkused ja piirangud, kuid oluline on neid tunnistada ja nendega tegeleda. Samas pole kõikide piirangutega võimalik midagi ette võtta (näiteks on keegi õpilastest teistest palju lühem). Kõigil meist on ka omad tugevused, mis aitavad nõrkustega toime tulla.

5. Jagage laiali töölehed. Paluge õpilastel mõelda oma nõrkuste ja tugevuste peale ning täita töölehe esimene ülesanne.
6. Jagage igale paarile üks lause (õpetaja töölehelt), milles nad peavad sõnad õigessse järjekorda panema. Välja peab tulema soovitus, kuidas oma murede ja nõrkustega toime tulla. Paluge õpilastel saadud laused ette lugeda. Paluge lause kirjutada A4 suuruses paberile ja sõnum kaunistada. Pange kõik soovitused klassi seinale.
7. Järgnevalt lugege ette (või paluge mõnel õpilasel ette lugeda) Arturi lugu (töölehe ülesanne nr 2). Paluge õpilastel paarides arutleda ja soovi korral kirja panna soovitused Arturile. Küsige õpilastelt, mida nad Arturile soovitaksid. Tunnustage sisukaid soovitusi.

Põhisõnum. Inimestel tuleb elus hakkama saada keeruliste olukordadega, mis neid murelikuks teevad. Samuti tuleb aktsepteerida oma nõrkusi ja piiranguid. Nõrkustega toimetulekul on kasu meie tugevatest külgedest ja varasematest kogemustest, aidata saavad ka teised inimesed oma osavõtlikkuse ja teadmistega.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (loo tegelaste käitumise analüüs) ning karjääriõpetuse tundidega (oma tugevuste analüüs).

Kasutatud kirjandus

1. Unplugged. Handbook for the teacher. Prevention at school.Turin, 2007, EU-DAP trial.
2. Unplugged. Workbook. Prevention at school. Turin, 2007, EU-DAP trial.

Õpetaja tööleht

1. Jaga kellegagi, küsi abi oma muret

.....

2. Kuula nõuandeid, usaldad vaid nende inimeste keda tõesti

.....

3. Kaalu, head ja mis on olukorras mis halba

.....

4. Puhka piisavalt, tee trenni, et ja söö korralikult teraselt mõelda suudaksid

.....

5. Püüa aru saada, et lihtsalt tõdeda — ma olen kurb mis on probleemi põhjus selle asemel, miks sa tunned end kurvalt

.....

.....

6. Pane kirja ning loe seda mõni aeg olukord muret tekitav hiljem uuesti

.....

7. Püüa milles sa tahaksid neid oskusi, harjutada parem olla

.....

8. Püüa neid õppeaineid, ebakindlalt rohkem õppida milles tunned end

.....

9. aktiivne positiivne Ole ja

.....

10. Armasta, nagu oled just sellisena ennast

.....

Tööleht

Ülesanne 1. Mõtle oma nõrkadele ja tugevatele külgedele ning kirjuta.

Minu nõrkused, millega pean toime tulema (nt olen häbelik, ei oska hästi joonistada).	**Minu tugevused (nt näen hea välja, oskan kitarri mängida, oskan sõpru lepitada).**
1. **2.**	**1.** **2.**

Ülesanne 2. Arturi lugu. Loe lugu läbi. Arutage paarilisega, millist nõu teie Arturile annaksite.

Artur elas koos oma perega väikeses Eesti linnakeses. Nende majas oli vaid neli korterit ja kõik naabrid said omavahel väga hästi läbi. Majas elasid ka mõned poisid, kes käisid Arturiga samas koolis. Arturile meeldis väga hommikune koolitee, kuna nad said enne poistega kokku ja siis mindi koos läbi pargi kooli. Tee peal sai tavaliselt kõvasti nalja.

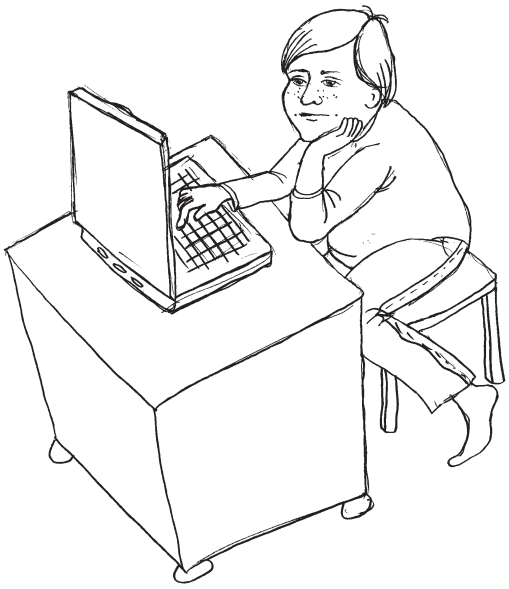
Viimasel nädalal on aga Artur väga murelik olnud, sest tema isale tehti väga hea tööpakkumine Tallinna. Varsti pidid nad ära kolima. Arturi pere asuski elama suurde kortermajja ühel tiheda liiklusega Tallinna tänaval. Artur läks uude kooli. Kõik olid talle seal võõrad. Elumuutus muutis Arturi murelikuks ning mõne aja pärast postitas ta noortefoorumisse kirja.

Hei, kas keegi oskab aidata?

Elan nüüd uues kohas, mis on 100 km mu endisest kodust eemal. Miks isa küll selle tööpakkumise vastu võttis? Mu sõbrad jäid minust maha, ma ei tea, kuidas neil läheb ning mis toimub minu korvpallimeeskonnas. Ja üldsegi on uues koolis kõik nii imelikud inimesed. Kas mul õnnestub leida enam nii häid sõpru kui vanas koolis?

Üldiselt olen ma positiivne inimene, kuid nüüd küll ei oska selles uues olukorras midagi positiivset leida. Kas keegi oskaks mulle head nõu anda?

Artur



3. STRESSI JA ÄREVUSEGA TOIMETULEK

Kõik me kogeme oma igapäevaelus stressi. Täiskasvanute stressirohke elu on sageli kajastatav teema, palju vähem on saanud tähelepanu laste stress. Laste ja noorte päevades on palju pingeid – õppimine koolis, kontrolltööd, kodutööd, suhted koolikaaslaste, õdede-vendade ja õpetajatega, vanemate omavahelised suhted, haigused ja palju muud.

Stressi ei ole võimalik elust ära kaotada, küll aga on võimalik õppida sellega toime tulema. See on oluline just seetõttu, et mitte haarata stressirohketes olukordades enda ja teiste tervist kahjustavate toimetulekumehhanismide järele ja vältida alkoholi, tubaka jt uimastite tarvitamist, vaimset ja füüsilist vägivalda, liigsöömist, üksildust ja endassetõmbumist. **Me saame õpetada lastele oskusi, kuidas säilitada head enesetunnet**, abi küsida ja probleeme lahendada.

Stressi all mõistame **mõtete ja keha tekitatud pingeseisundit**, mille esmane eesmärk on suurendada meie valmisolekut pingelise olukorraga toime tulla. Peale pinge võib stressiolukord kaasa tuua närvilisust, rahutust ja ebakindlust. Stressi tekitajaid nimetatakse **stressoriteks** ja neiks võivad olla kas **keskkonnast** või **inimese enda mõtetest tulenevad põhjused**. Keskkonnategurid on näiteks inimestevahelised suhted, toimetulek igapäevategevuste, õppimise, huvitegevuste ja treeningutega, õnnetused, haigused, lähedaste kaotus, elumuutus, müra jms. Inimese enda mõtete poolt tekitatud pinged võivad tekkida näiteks kõrgetest ootustest endale ja oma saavutustele ning enesehinnangu või väärtushinnangutega seotud probleemidest.

Stress tekib olukorras, mis on meie jaoks uus või potentsiaalselt ebameeldiv. Sellega koos **tajutakse ohtu oma heaolule ja antakse mõttes hinnang, et toimetulekuks on vaja pingutusi**. Nende jaoks ei pruugi aga olla piisavalt oskusi või muid füüsilisi, vaimseid ega sotsiaalseid ressursse. Stress võib olla tingitud ohust füüsilisele turvalisusele, enesehinnangule, mainele, üldisele heaolule või mõnele muule inimese jaoks väärtuslikule asjaolule.

Kuigi stressi käsitletakse peamiselt negatiivses võtmes, tuleks lastele stressi mõiste selgitamisel eristada kaht liiki stressi: eustress ja distress.

Eustress on hea ehk positiivne stress. See aitab ennast kokku võtta, annab jõudu ja julgust, stimuleerib tegevust ja mõjub seega inimesele kasulikult. Eustressi võidakse kogeda armumisel, võistlustel, õppides uusi oskusi või valmistudes olulisteks sündmusteks, näiteks pulmadeks või kooli lõpetamiseks.

Distress on halb ehk negatiivne stress. See tekitab tugevaid negatiivseid tundeid, palju ärevust ja tugeva närvipinge ning on seotud ebapiisava eneseusuga. Distressi võivad tekitada olukorrad, mil tuntakse frustratsiooni, viha, närvilisust, muretsemist või ärevust. Distress kahjustab inimese heaolu, kroonilise stressi sümptomid aga väljenduvad füüsilise ja vaimse tervise häiretes.

Lisaks neile kahele võib eristada **neustressi**, mis oma olemusest on neutraalse iseloomuga. Neustress võib tekkida siis, kui saadakse teadlikuks mõnest ärevust tekitavast olukorrast, mis pole inimesega personaalselt seotud, näiteks looduskatastroofist.

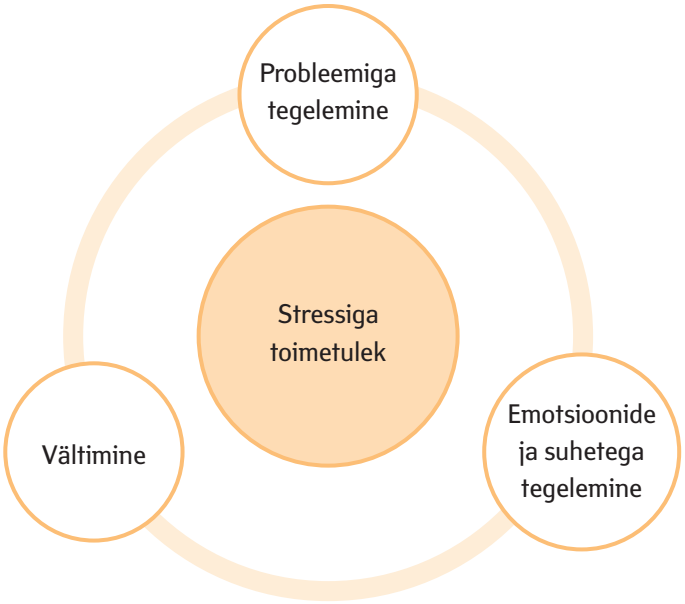
Selles õpetajaraamatus on ärevust käsitletud kui hirmu- või ohutunnet, millel võib olla reaalne põhjus, aga ei pruugi. Lastel esineb sageli väikesi hirme, mis mööduvad iseenesest, kui tingimused on soodsad ja lapsesse suhtutakse mõistvalt. Laste hirmud on konkreetsed ja seotud ohuolukorraga, kuid teismeliste hirmud on seotud pigem tema isiku, psüühilise ja füüsilise erilisuse ja sotsiaalse hinnangu objektiks

olemisega. Noorukid hakkavad eakaaslasi pidama põhiliseks toetuse allikaks ja võrdlusaluseks enesehinnangu kujunemisel. Need tegurid loovad eeldused sotsiaalse ärevuse kasvule noorukieas.

Tõsisemad on juhtumid, kui lapsel või noorukil esineb ülemäärane hirm või ärevus ilma konkreetse põhjuseta või on ärevus pikaajaline. Taolised raskemad ärevusprobleemid (koolihirm, esinemishirm) võivad olla tõsiste tagajärgedega. Ilma ravi ja toetuseta võivad need põhjustada lapsele või noorukile psühhosotsiaalseid probleeme ja alaväärsustunnet, takistada normaalset arengut, halvendada õpitulemusi ning viia tõrjutuseni. Ärevusprobleemiga nooruk võib oma ärevusele leevendust leida alkoholist ja teistest uimastitest. Niisugune "eneseravi" võib areneda sõltuvuseks. Seega on laste ja noorukite ärevusprobleemid uimastite kuritarvitamist soodustav tegur. Õpetaja saab õpetada noortele tehnikaid stressi ja ärevusega toimetulekuks ning seeläbi vähendada riski hakata tarvitama uimasteid.

Toimetulek pingeseisundiga sõltub kasutatavatest toimetulekuviisidest, psühholoogilistest faktoritest, sotsiaalsest toetusest jm teguritest. Lastele ja noortele on võimalik õpetada erinevaid toimetulekuviise, näiteks:

- stressi tekitava probleemiga tegelemine – selle lahendamine, sellega leppimine või abi otsimine;
- emotsioonide ja suhetega tegelemine – positiivse emotsionaalse seisundi säilitamine;
- vältimine kui toimetulekuviis – teadvustamine, millistes olukordades on seda otstarbekas kasutada.



Joonis 20. Kolm viisi stressiga toime tulla.

Õpilased peaksid teadma, millised toimetulekuviisid, mõtted ja tegevused nende vaimset heaolu toetavad. Mida enam on inimesel oskusi pingeseisundiga toime tulla, seda tõenäolisem on vältida stressi ja ärevuse kahjulikku toimet.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsanen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
3. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

Aktiivtöö. Mulle meeldib!

Teema: stressi ja ärevusega toimetulek.
Alateema: hea ja halb stress.

Õpitulemused. Õpilane:

- kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi*;
- eristab positiivseid ja negatiivseid võimalusi stressiga toime tulla;
- nimetab vähemalt kolm võimalust, kuidas tema tuleb toime stressi maandamisega tervist toetaval viisil.

Vajalikud materjalid. Väikesed kleeppaberid, töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Igapäevane elu pakub meile mitmesuguseid olukordi. Mõned nendest teevad rõõmu ja pakuvad rahuldust, mõned aga tekitavad stressi ja rahulolematust. Kuna stress on loomulik osa elust, siis on oluline õpetada lapsi sellega toime tulema. Nii toetame õpilaste tervist ja ennetame võimalusi omandada toimetulekuviise, mis kahjustavad tervist, sh uimastite tarvitamist.

Tunni sissejuhatus. Paluge õpilastel mõelda, millised olukorrad tekitavad neile stressi (tegemata kodutööd, esinemine). Paluge need väikestele kleeppaberitele kirja panna (anonüümselt). Koguge paberid kokku, lugege ette ja kinnitage pabertahvlile. Lugege nii, et poleks aru saada, kelle kirjutatuga on tegu.

Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et stress on tavaline nähtus meie igapäevaelus, et mõnikord esineb seda rohkem ja teinekord vähem, ühel inimesel rohkem ja teisel vähem. Küsige õpilastelt, millistes ametites kogetakse nende meelest rohkem stressi ja millistes vähem. Arutlege võimalike põhjuste üle.
2. Küsige õpilastelt:
   - Millal stress tekib? (Siis, kui tunneme, et me ei saa mingis olukorras hakkama või on olukord meie jaoks uus ja me ei tea, kuidas toime tulla.)
   - Mis üldse on stress? (Pingeseisund, millega võib kaasneda närvilisus, rahutus, ebakindlus.)
3. Selgitage, et õpilaste poolt tunni alguses nimetatud olukordadest on mõned väga sarnased, aga mõned hoopis erinevad. Neid tegureid, mis inimestes stressi tekitavad, nimetatakse **stressoriteks** (vt õpetaja lisamaterjal). Stressoriteks võivad olla igapäevased tegemised (õigeks ajaks kooli jõudmine, kodutööde tegemine, tunnis teemast aru saamine, võistlustel osalemine jms), suhted (vanemate, õpetajate, sõpradega jms), keskkond (nt müra), elumuutused (kolimine, pulmad, lähedaste kaotus), aga ka inimese enda mõtted iseenda kohta (vt õpetaja lisamaterjal). Arutlege, millised stressorid olid valdavad õpilaste kirjapandus. Võite jaotada õpilaste sedelid stressorite järgi.
4. Selgitage, et stress võib olla meile nii kahjulik kui kasulik. Halb stress on olukord, kus me tunneme, et ei tule toime ja meie meeleolu langeb, tunneme väsimust ja negatiivset pinget, nt kui oleme sõpradega tülis. Hea stress on olukord, kus pingeseisund annab energiat ja me saame paremini hakkama, sest pingega tekivad kehas muutused, mis aitavad meil ressursse koondada (nt kontrolltöö ajal ja võistlustel). Arutlege õpilaste nimetatud olukordade üle, on need seotud hea või halva stressiga. Tõstke sedelid tahvlil kahte tulpa ja vaadake, kummas tulbas on rohkem sedeleid.

5. Jagage õpilastele töölehed ja paluge neil kirja panna arvamus, kas tegemist on hea või halva stressiga. Arutlege ühiselt vastuste üle. NB! Mõne juhtumi puhul võib olla tegemist nii hea kui halva stressiga, sõltuvalt selle tõlgendamisest.
6. Seejärel selgitage, et kuigi stress on loomulik, on oluline osata sellega toime tulla. Küsige õpilastelt, mida inimesed teevad, et stressiga toime tulla. Kirjutage vastused tahvlile. Rääkige, et stressiga toimetulekuks on palju erinevaid võimalusi, osad neist on inimese heaolu toetavad, teised kahjustavad. Küsige õpilastelt:
   - Millised tegevused ja mõtted ei aita stressiga toime tulla? Kirjutage õpilaste vastused tahvlile ja paluge neil täita tööleht. Lisage vajadusel veel näiteid (alkoholi tarvitamine, suitsetamine jt uimastite tarvitamine, teiste inimeste solvamine, nende peale karjumine, abi küsimise vältimine, enesesüüdistamine jms). Küsige õpilastelt, miks need ei aita. (Tekitavad muresid veelgi juurde.)
   - Millised tegevused ja mõtted aitavad stressiga toime tulla? Kirjutage vastused tahvlile. Jälgige, et kirja saaksid probleemiga tegelemine, abi otsimine, positiivne mõtlemine, head tuju tekitavate tegevustega tegelemine jms.
7. Paluge igal õpilasel panna töölehel kirja need tegevused, mis tal meeleolu tõstavad (muusika kuulamine, sõpradega rääkimine, hea filmi vaatamine, metsas matkamine, lumelauaga sõitmine vms). Seejärel arutlege ühiselt nende võimaluste üle. Paluge õpilastel täiendada oma töölehti ka teiste väljapakutud võimalustega. Arutlege, millised tegevused ja mõtted oleksid sobilikud sedelitel nimetatud olukordades ning millistes olukordades tuleks paluda abi.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et igaühe elus tuleb ette olukordi, mis tekitavad pingeid ja rahulolematust. See on loomulik osa elust. Oluline on aru saada, mis meis pinget tekitab ja millised on võimalused selle pingega toime tulla. Stressiga toime tulemiseks peab tegema neid tegevusi ja mõtlema neid mõtteid, mis aitavad pingeid vähendada, ning hoiduma ennast ja teisi kahjustamast.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kehalise kasvatuse (kehalised tegevused, mis mulle meeldivad), kunstiõpetuse (oma tunnete ja mõtete loov väljendamine), muusikaõpetuse (muusika, mis mind rahustab, ja muusika, mis mind ergutab), eesti keele ja kirjandusega (raamatud, mis mulle meeldivad).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level Two: Grades 4/5. Teacher's Manual.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste ennetamine. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu.

Soovitatav kirjandus õpetajale

1. Davis, L, McKay, M, Eshelman, E R 2008. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Tallinn, Pegasus.
2. Elenurm, T, Kasmel, A, Kidron, A, Rüütel, E, Teiverlaur, M, Traat, U 1997. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest? Eesti Tervisekasvatuse Keskus, Tallinn.

Tööleht

Ülesanne 1. Kas sinu meelest on tegemist hea või halva stressiga?

Olukord	**Vastus**
Tiina tunneb ebamugavust, kui hilineb kooli, kuna tema buss jääb hiljaks.	
Kaspar läheb võistlusele, mille jaoks ta on saanud hoolsalt harjutada. Ta ootab võistlust väga.	
Ülo vanemad tülitsevad ja Ülo on selle pärast väga õnnetu.	
Erle sai laagris tuttavaks poisiga, kes teda pärast laagrit oma sünnipäevale kutsub. Erle ootab minekut põnevusega.	
Viivika pole viimasel ajal teinud matemaatika kodutöid. Tal on juba paar nädalat matemaatika tunnis ebameeldiv olla, kuna ta ei saa ülesannetest aru, pealegi on tulemas kontrolltöö.	
Johannesele ei meeldi kinos, sest tema taga istuvad inimesed kommenteerivad kogu aeg kõva häälega filmi.	
Õpetaja kutsus Evelyni enda juurde ja ütles, et Evelyn oskab väga ilusasti laulda ning võiks jõulupeol esineda.	
Too ise üks näide halva stressi kohta:	
Too ise üks näide hea stressi kohta:	

Ülesanne 2. Millised tegevused ja mõtted ei aita stressiga toime tulla?

.....

.....

.....

Ülesanne 3. Mis aitab sinul stressiga toime tulla?

Tegevused ja mõtted, mis teevad mind reipaks ja annavad hea tuju.	**Tegevused ja mõtted, mis aitavad mul rahuneda.**

Aktiivtöö. Õõnes tunne

Teema: toimetulek stressi ja ärevusega.
Alateema: toimetulek ärevusega.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab organismi põhilisi reaktsioone ärevusele;
- määratleb ärevust tekitavaid olukordi igapäevaelus ja kirjeldab ärevusega toimetuleku võimalusi;
- on saanud esmase kogemuse lõõgastavate harjutuste tegemisel.

Vajalikud materjalid. Töölehed, vajadusel CD lõõgastavate harjutuste või lõõgastava muusikaga, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Ärevus on sarnane hirmuga, neil ei tehta alati vahet. Kui laste hirmud on konkreetsed ja seotud ohuolukorraga, siis teismelise hirmud on seotud pigem tema isikuga, tema psüühilise ja füüsilise erilisuse ja sotsiaalse hinnangu objektiks olemisega. Tõsisemad on juhtumid, kui noorukil esineb ülemäärane hirm või ärevus ilma konkreetse põhjuseta, see on pikaajaline ning tekitab ebameeldivaid tundmusi. Ärevusprobleemiga nooruk võib oma ärevusele leevendust otsida alkoholist ja teistest uimastitest. Seetõttu on noorukite ärevusprobleemid uimastite kuritarvitamist soodustav tegur.

Mittehaigusliku ärevusega on võimalik toime tulla lõõgastustehnikaid kasutades.

Tunni sissejuhatus. Selgitage õpilastele, et elus tuleb ette palju olukordi, mis inimesi hirmutavad, muudavad närviliseks või ärevaks. Ärevus on ebameeldiv tunne, mida iseloomustavad liigne muretsemine, seesmine rahutus ja võimetus lõõgastuda. Ärevusega kaasnevad füüsilised sümptomid (näiteks higistamine, südame pekslemine, iiveldus) ning seetõttu on igati normaalne, et inimesed püüavad vältida ärevust tekitavaid situatsioone. Tegelikult on palju mõistlikum õppida ärevusega toime tulema.

Tänases tunnis püüamegi aru saada, mida ärevus tähendab, millistes situatsioonides see võib tekkida ning millised on võtted toimetulekuks.

Põhitegevused

1. Öelge õpilastele, et tänases tunnis on kõigil võimalus klassi ees esineda ja öelda oma arvamus selle kohta, mida olulist nad on õppinud inimeseõpetuse tunnis (või tuleb selle kohta tunnikontroll või tuleb direktor tundi nende ettekandeid kuulama vms). Ülesanne peaks olema õpilastele ootamatu. Tõenäoliselt toob see kaasa teatud ärevuse esinemise ees. Öelge õpilastele, et neil on aega üks minut oma esinemist ette valmistada. Minuti möödudes öelge, et tegelikult kedagi tahvli ette ei kutsuta ning tegu oli eksperimendiga, et õpilased saaksid ettekujutust tunnetest, mis võivad ootamatus olukorras tekkida.

   NB! Kui klassis on emotsionaalsete probleemide või käitumisraskustega õpilasi, pole soovitav seda eksperimenti teha.
2. Küsige õpilastelt, kuidas nad end sellist ülesannet kuuldes tundsid (ärevuses, hirmunud).
3. Selgitage, et ärevuses inimene kogeb, et ta on hirmunud, pinges, närvis, rahutu või ebakindel.

   Küsige õpilastelt, kas nad on märganud, mis toimub nende kehaga, kui nad on pinges või närvis. Seejärel kirjutage tahvlile (või näidake õpetaja lisamaterjali slaidilt) ärevuse füüsilised tunnused.

Ärevus põhjustab meie kehas mitmeid füüsilisi muutusi:

- kõhus on õõnes tunne,
- süda hakkab kiiremini lööma,
- peopesad higistavad,
- lihased tõmbuvad pingule,
- kõne on katkendlik,
- suu kuivab,
- raske on käsi paigal hoida,
- raske on keskenduda,
- pupillid suurenevad jne.

4. Paluge õpilastel mõelda mõnele olukorrale oma elus, kus nad tundsid närvilisust või ärevust. Jagage õpilastele töölehed ja paluge täita esimene ülesanne.
5. Pärast esimese ülesande täitmist paluge õpilastelt tagasisidet. Tehke selle põhjal tahvlile nimekiri nendest olukordadest, mis põhjustavad õpilastel ärevust.
6. Paluge täita töölehelt ülesanne nr 2. Juhtige õpilaste tähelepanu sellele, et erinevad olukorrad võivad ärevust põhjustada erineval määral.
7. Selgitage, et ärevusega on võimalik hakkama saada, kui kasutatakse lõõgastavaid ja pinget vähendavaid harjutusi. Veenduge, et aega on piisavalt (vähemalt 10–12 minutit), ning viige läbi lõõgastusharjutus.
8. Harjutuse sissejuhatuseks öelge, et inimene ei saa olla üheaegselt nii ärevuses kui ka lõõgastunud. Kui õpite lõõgastavaid harjutusi kasutama, siis saate pingelistes olukordades paremini hakkama, sest kui lihased on lõõgastunud, rahuneb ka meel.

   Kustutage tuled ning alustage lõõgastusharjutusi. Soovi korral kasutage CD plaati kujutlus-harjutustega (vt kasutatud allikate loetelu). Võite ka paluda, et õpilased mõõdaksid oma pulssi enne ja pärast harjutuste sooritamist. Võrrelge saadud tulemusi.

   I Lõõgastusharjutus

   Juhendage õpilasi järgnevalt.

   - Istu vaikselt mugavas asendis. Toeta selg tooli seljatoele ja jalatallad vastu maad.
   - Sule silmad.
   - Lõdvesta aeglaselt kõik oma lihased. Alusta varvastest ning liigu mööda keha ülespoole. Lõdvesta varbad, jalalabad, sääred, reied, kõht, alaselg, ülaselg, rind, õlad, kael, pea ja nägu. Võid kergelt õlavööd raputada.
   - Kujutle, et oled mõnusas rahulikus kohas (näiteks lebad üksinda suvel rannaliival või jalutad metsas). Kujutle, mida või keda sa näed, mis värvid on su ümber, mis helisid kuuled ja mis lõhnu tunned. Mida sa jalgade all tunned? Kas su keha tunneb tuuleõhku? On tuul soe või külm? Sa oled täiesti lõõgastunud ja rahulik selles kohas, kus sulle meeldib olla. Kõik su mured on kadunud.
   - Kujutle, et oled tagasi klassiruumis. Oled rahunenud ja lõõgastunud.
   - Ava aeglaselt silmad. Harjutus on läbi.

9. Öelge õpilastele, et ärevust tekitavate olukordadega (näiteks esinemine publiku ees) on võimalik järk-järgult paremini hakkama saada, kui oma mõtetes neid olukordi eelnevalt läbi mängida. Selgitage seda tehnikat (töölehel tehnika nr 2).
   - Kujuta ette mõnda olukorda, mis võib olla sinu jaoks ärevust tekitav (näiteks kellegi kohtama kutsumine, publiku ees esinemine), aga sa tunned end täiesti rahulikult ja enesekindlalt.

- Harjuta mõttes neid lauseid, mida sa ütled, ja tegevusi, mida teed. Püüa ette kujutada, mis selles olukorras võib juhtuda ja kuidas sa siis käitud.
- Tee seda mitmeid kordi, kuni tunned end ees ootava olukorra peale mõeldes täiesti rahulikult ja enesekindlalt.

10. Selgitage õpilastele, et sügav hingamine (töölehel tehnika nr 3) aitab samuti keeruliste olukordade eel või ajal lõõgastuda ja õõnsast tundest kõhus vabaneda. Selgitage seda tehnikat ning paluge õpilastel harjutada sügavat hingamist.
    - Hinga sügavalt sisse. Sinu diafragma tõuseb ja kõht läheb veidi punni. Loe sisse hingates mõttes ühest neljani.
    - Hoia hinge kinni, lugedes jälle ühest neljani.
    - Hinga rahulikult välja, lugedes taas ühest neljani.
    - Loe ühest neljani, enne kui taas sisse hingad.
    - Tee seda harjutust 4–5 korda.

Rõhutage, et keeruliste olukordadega toimetuleku harjutamist peaks alustama neis olukordades, mis vähem ärevust tekitavad, ning liikuma edasi, nii et lõpuks saad ka kõige keerulisemate olukordadega hakkama.

Põhisõnum. Kinnitage õpilastele, et ärevuses inimene kogeb hirmu, pinget, närvilisust, rahutust või ebakindlust. Kuna ärevus on ebamugav tunne, siis on igati normaalne, et inimesed püüavad ärevust tekitavaid situatsioone vältida. Tegelikult on palju mõistlikum õppida ärevusega toime tulema. Selle jaoks on olemas palju häid harjutusi.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kehalise kasvatuse (erinevate lihasgruppide pingutamine, lõõgastamine, venitamine) ning muusikaõpetusega (lõõgastava muusika kuulamine).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsanen, E,Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
4. Rahunemise tee.Viis tõhusat võtet stressi ohjamiseks. MTÜ Psühholoogiline Kriisiabi Oonüks, 2011 (CD, mis sisaldab rahustavaid hingamisharjutusi, lihaseid lõõgastavaid harjutusi ning kaks kujutlusmatka – metsas ja mere ääres).
5. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

Tööleht

Ülesanne 1. Mõtle sündmusele või olukorrale oma elus, kus sa olid närvis või tundsid ärevust. Kirjuta punktiirile, mis olukorraga oli tegu, ja märgi tabelis ristiga, millised muutused sinu kehas toimusid.

.....

.....

	kõhus oli õõnes tunne		suu kuivas
	süda hakkas kiiremini lööma		raske oli käsi paigal hoida
	peopesad higistasid		raske oli keskenduda
	lihased tõmbusid pingule		kõne muutus katkendlikuks

Ülesanne 2. Hinda, kui närvis või ärev sa oled järgmistes olukordades. Tee rist vastavasse tulpa. Võid ka ise ärevust tekitavaid olukordi lisada.

Olukorra kirjeldus	**Kõrge ärevus**	**Keskmine ärevus**	**Madal ärevus**
Kontrolltöö tegemine ..... tunnis.			
Vastamine või ettekandega esinemine klassi ees.			
Kohtumine uute inimestega.			
Vestluse alustamine võõra inimesega.			
Kellelegi komplimendi tegemine.			
Kellelegi ütlemine, et ta meeldib sulle.			
Kellegi kohtama kutsumine.			
Kelleltki teene palumine.			
Võistlemine spordivõistlustel.			
Esinemine publiku ees.			
Keeldumine, kui keegi pakub sulle sigaretti.			
Keeldumine, kui keegi pakub sulle siidrit.			
Vajadus öelda kaupluses müüjale, et ta andis sulle valesti raha tagasi.			
Võõras kohas eksimine.			

Ülesanne 3. Mõned head harjutused rahunemiseks, mis aitavad ärevusega paremini toime tulla.

I Lõõgastusharjutus

- Istu vaikselt mugavas asendis, selg toetub tooli seljatoele, jalad on maas.
- Sule silmad.
- Lõdvesta aeglaselt kõik oma lihased. Alusta varvastest ning liigu mööda keha ülespoole. Lõdvesta varbad, jalalabad, sääred, reied, kõht, alaselg, ülaselg, rind, õlad, kael, pea ja nägu. Võid kergelt õlavööd raputada.
- Kujutle, et oled mõnusas rahulikus kohas (näiteks lebad üksinda suvel rannaliival või jalutad metsas). Kujutle, mida või keda sa näed, mis värvid su ümber on, mis helisid kuuled ja mis lõhnu tunned. Mida sa jalgade all tunned? Kas su keha tunneb tuuleõhku, on tuul soe või külm? Sa oled täiesti lõõgastunud ja rahulik selles kohas, kus sa ennast hästi tunned. Kõik su mured on kadunud.
- Kujutle end selles paigas olevana nii selgelt kui vähegi võimalik.
- Tee seda harjutust nii sageli kui võimalik ja vajalik, vähemalt üks kord päevas, võttes aega umbes kümme minutit.

II Olukorra läbimängimine mõtetes

- Kujuta ette mõnda olukorda, mis võib sinus ärevust tekitada (näiteks kellegi kohtama kutsumine või publiku ees esinemine), aga sa tunned end täiesti rahulikult ja enesekindlalt.
- Harjuta mõttes lauseid, mida sa ütled, ja tegevusi, mida teed. Püüa ette kujutada, mis selles olukorras võib juhtuda ja kuidas sa siis käitud.
- Tee seda mitmeid kordi, kuni tunned end eesseisvale olukorrale mõeldes täiesti rahulikult ja enesekindlalt.

III Sügav hingamine

- Hinga sügavalt sisse. Sinu diafragma tõuseb ja kõht läheb veidi punni. Loe sisse hingates mõttes ühest neljani.
- Hoia hinge kinni, lugedes jälle ühest neljani.
- Hinga rahulikult välja, lugedes taas ühest neljani.
- Loe ühest neljani, enne kui taas sisse hingad.
- Tee seda harjutust 4–5 korda.

4. VIHA JA AGRESSIIVSUS. TOIMETULEK VIHAGA

Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsioonidest. Oma tugevuselt varieerub see keskmise tasemega ärritusest kuni tugeva raevuni välja. Viha ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne ja tavaliselt ka tervislik reaktsioon ähvardavas olukorras.

Eri olukordades kogetakse erineva tugevusega viha. Viha on seotud ka agressiivse käitumisega, kuid vihastamine iseenesest ei tähenda veel agressiivsust. Vihastame me kõik, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid.

Viha võivad esile kutsuda ebamugavad olukorrad, näiteks see, kui sind narritakse või solvatakse, kui hea sõbra või pereliikmete kohta öeldakse midagi solvavat, kui sinu kohta levitatakse kuulujutte, kui oled armukade, keegi lõhub või võtab ära sulle olulise asja ilma luba küsimata, pead tüütult kaua kedagi ootama või ei saa oma tahtmist. Vihastamine tekitab rea kehalisi reaktsioone – süda hakkab kiiremini lööma, pähe jõuab rohkem verd, inimene muutub näost punaseks, lihased lähevad pingesse jne.

Ülemäärane vihastamine ja agressiivne käitumine on oma loomult lõhkuvad ja lammutavad. Tavaliselt toovad need endaga kaasa kahju – võivad tekkida probleemid sõprade või teiste eakaaslastega, halvenevad suhted koolis või tööl ja kannatab tervis. Seetõttu on tarvis osata viha juhtida. Kui õpilased oskavad end analüüsida, tunnevad ära viha märke ning hoiavad neid kontrolli all, väheneb muuhulgas ka vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite abil. Nii nagu puhkenud tuld on kergem kustutada siis, kui leek on veel väike, on ka vihaga kergem hakkama saada siis, kui see pole veel liiga suureks paisunud.

Viha kontrollimiseks on mitmeid võtteid. Näiteks aitab sügav hingamine inimesel rahuneda ja ärritust leevendada. Lisaks on olemas spetsiaalsed viha kontrollimise tehnikad, näiteks nn „hoiatustuli", numbrite loendamine rahunemise eesmärgil, enesesisendus, situatsiooni ümberraamistamine ja sellele teise tõlgenduse andmine. Lastele võib välja pakkuda ka järgmise mudeli, mis aitab meeles pidada olulisi põhimõtteid vihaga toimetulekul.

- **V – väldi** viha muutumist sinu peremeheks, tea olukordi, mis võivad sind ärritada.
- **I – ise** vastutad oma käitumise eest; keegi teine ei muuda sind agressiivseks, kui sa seda ise endale ei luba.
- **H – hoia** oma hääl ja keha headeks sõnadeks ja tegudeks, hoidu vihasena teistele halvasti ütlemast ja haiget tegemast.
- **A – anna aega** rahuneda, siis saad mõelda, kuidas oleks parim tegutseda.

Uimastiennetuse seisukohalt on oluline, et lapsed ja noorukid oskaksid end analüüsida, ära tunda viha tundemärke ning seda kontrollida. Nii väheneb vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite ja agressiivse käitumise abil.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse kodulehekülg http://www.mppk.ee (22. 10. 2013).

Aktiivtöö. Rahu, ainult rahu!

Teema: viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga.
Alateema: oma tunnete märkamine ja juhtimine.

Õpitulemused. Õpilane:

- oskab analüüsida oma tundeid, sh vihareaktsioone;
- teab, millised situatsioonid võivad tal tekitada viha;
- tunneb ja oskab kasutada erinevaid viha talitsemise tehnikaid;
- saavutab hoiaku, et negatiivsed tunded pole head ega halvad, halb on vaid enesekontrolli kaotus.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsionaalsetest seisunditest, mis oma tugevuselt varieerub keskmise tasemega ärritusest tugeva raevuni. Viha ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne, tavaliselt ka tervislik reaktsioon ähvardavas olukorras. Inimesed kogevad erinevates olukordades erineva tugevusega viha. Viha on seotud agressiivsusega, kuid viha tundmine ei tähenda veel agressiivset käitumist. Vihastavad kõik inimesed, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid. Oluline on tunda vihaga toimetuleku strateegiaid.

Tunni tulemusena oskavad õpilased end analüüsida, ära tunda viha tundemärke ning neid kontrolli all hoida. Sealhulgas väheneb vajadus negatiivseid emotsioone uimastite abil maandada.

Tunni sissejuhatus. Selgitage õpilastele, et tänases tunnis räägite tunnetest, mida inimesed elus kogevad. Kuna materjali, mida läbi võtta, on väga palju, siis ilmselt venib tund pikemaks ning te ei saa vahetundi minna (või jääte söögivaheajale hiljaks, ei saa õigel ajal koju minna vms). Võimalik ka, et peame kõik koos täna peale tunde jääma.

Jälgige mõni minut õpilaste reaktsiooni. Tõenäoliselt ei meeldinud teie sõnum neile – nad ärrituvad või saavad vihaseks ning hakkavad lärmama ja protesteerima. Siis öelge: „Tegelikult tegin ma praegu väikese eksperimendi, sest tahtsin, et te näeksite oma reaktsiooni. Kas te vihastasite või hoopis kurvastasite? Või tundsite mingit muud tunnet?“

Võite valida ka mõne teise situatsiooni, mis tõenäoliselt kutsub õpilastes esile ärritumist või viha. **NB! Kui klassis on emotsionaalsete probleemide või käitumisraskustega õpilasi, siis ei ole soovitav seda eksperimenti teha.**

Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et tänases tunnis räägimegi vihast ja sellega toimetulekust. Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsioonidest. Ta ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne ja tavaliselt ka tervislik reaktsioon. Inimesed kogevad erinevates olukordades erineva tugevusega viha. Viha on seotud agressiivsusega, kuid vihastamine kui tunne ei tähenda veel agressiivset käitumist. Vihastavad kõik inimesed, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid. Ülemäärane vihastamine ja agressiivne käitumine on oma loomult lõhkuvad. Liigne viha ja agressiivne käitumine võivad tuua inimesele kahju – kipuvad tekkima probleemid sõprade või eakaaslastega, halvenevad suhted koolis või tööl, võib tekkida kahju inimese tervisele. Seetõttu on oluline osata oma vihaga toime tulla.

2. Kirjutage tahvlile (või näidake slaide õpetaja lisamaterjalist) järgmised küsimused ja paluge õpilastel nende üle arutleda.
   - Mis põhjusel (või olukordades) sa vahel ärritud või vihastad?
   - Mis toimub sinu kehas, kui oled vihane?
   - Mida sa tavaliselt teed, kui oled vihane?
   - Kas teised inimesed saavad vihaseks samadel põhjustel kui sina?
   - Kas teised inimesed käituvad vihasena samamoodi kui sina?
   - Mida sa saaksid teha, et vihaga paremini toime tulla?
   - Kuidas sa saaksid kedagi teist aidata vihaga toime tulla?

   Vajadusel täiendage õpilaste vastuseid.
   - Viha võivad esile kutsuda näiteks järgmised olukorrad: sind narritakse või solvatakse, sinu hea sõbra või pereliikme kohta öeldakse midagi solvavat, sinu kohta levitatakse kuulujutte, oled armukade, keegi lõhub või võtab luba küsimata sulle olulise asja, pead tüütult kaua kedagi ootama, ei saa oma tahtmist jne.
   - Nagu eelmises tunnis käsitletud ärevus, nii kutsub ka viha esile kehalisi reaktsioone – süda hakkab kiiremini lööma, pähe jõuab rohkem verd, sa muutud näost punaseks, lihased lähevad pingesse jne.
   - Kuna inimesed on erinevad, siis käituvad nad ka vihastades erinevalt. Vihane inimene:
     - ei reageeri üldse, hoiab kõik endale või jalutab lihtsalt minema;
     - reageerib sõnalise rünnakuga, hakkab omaette torisema või karjub kõvasti ja ütleb inetusi;
     - reageerib füüsilise rünnakuga, püüab viha objekti tõugata või lüüa;
     - hakkab asju lõhkuma;
     - jääb lihtsalt vakka, keeldub rääkimast;
     - püüab teatud tehnikate abil oma vihaga toime tulla.
3. Paluge õpilastel täita esimene tööleht. Võite paluda Marko juhtumi mõnel õpilasel ette lugeda. Soovitav on töölehte täita terve klassiga koos, et õpilased kuuleksid üksteise seisukohti.
4. Selgitage õpilastele, et on olemas palju võimalusi, kuidas viha kontrollida. Nii nagu puhkenud tuld on kergem kustutada siis, kui tuli on veel väike, on ka oma vihaga kergem hakkama saada siis, kui see ei ole veel liiga suureks paisunud.
5. Paluge õpilastel meelde tuletada eelnevates tundides õpitud ärevusega toimetuleku tehnikaid. Näiteks sügav hingamine aitab ka viha kontrollida või selle teket ära hoida. Peale sügava hingamise on rida teisi viha kontrollimise tehnikaid: nn hoiatustuli, arvude loendamine ühest kümneni, enesesisendus, olukorra ümberraamistamine ja sellele uue tõlgendusee andmine (vt õpilase tööleht). Vaadake esitatud tehnikad koos üle. Rõhutage, et erinevatele inimestele sobivad erinevad viha kontrollimise tehnikad.
6. Kodutööks jagage õpilastele teine tööleht, paluge neil end järgmised kolm päeva jälgida, täita tööleht ning see järgmisse tundi kaasa võtta. Algatage järgmises tunnis arutelu, kas tehnikad töötasid või mitte, ning kui ei töötanud, siis mis võis olla selle põhjuseks (nt igale inimesele ei sobi ühtviisi kõik tehnikaid; tehnikaid peab harjutama; esialgu võib olla raske keskenduda jms).

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et negatiivsed tunded nagu viha pole head ega halvad, halb on vaid enesekontrolli kaotus. Ähvardavates olukordades on vihastamine täiesti normaalne reaktsioon. Kui viha ei suudeta kontrollida, võib konflikt suureks paisuda. On aga rida tehnikaid, mis aitavad viha kontrollida. Igale inimesele sobib oma tehnika ning iga tehnikat peab harjutama, et sellest abi oleks.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub lõiminguvõimalusi emakeele (tundeid väljendav sõnavara), võõrkeele (tundeid väljendav sõnavara), kehalise kasvatuse (viha ohjamine meeskonnamängudes) ning muusikaõpetusega (lõõgastava muusika kuulamine).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
4. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogia keskuse koduleheküIg http://www.mppk.ee/, külastatud 22.10.2013.

Tööleht

Loe läbi Marko kiri ning vasta küsimustele.

Tere!

Minu nimi on Marko ja ma elan Tallinnas. See on päris suur linn fantastiliste kaubanduskeskustega. Mulle meeldib tihti neis shopata või muidu aega veeta.

Koolis käin ma Sikupillis. Kui ma kellelegi ütlen, et on olemas selline kool, siis kõik hakkavad minu üle naerma, kuna selline kooli nimetus tundub neile naljakas. „Kuidas need sikud siis pillivad?“ küsitakse minult.

Koolis on asjad halvasti, ilmselt minu liiga ägeda iseloomu pärast. Ma lihtsalt ei suuda kõike endas hoida ja plahvatan kõik välja. Ilmselt oleks mul abi vaja.

Tavaliselt juhtub koolis nii, et kui keegi minu kohta mõne solvava märkuse teeb, lähen ma kohe näost punaseks, mul hakkab palav, hakkan higistama, mu käed tõmbuvad rusikasse ja ma olen üleni vihane. Olen sama vihane kui härg, kellele näidatakse punast rätikut. Tihti ma siis löön seda, kes ette jääb. Enne juhtus seda harva, kuid nüüd peaaegu iga päev. Selles on süüdi teised lapsed, sest nad just seda ootavad, et ma vihastaks ja läheks näost punaseks nagu peet. See teeb neile nalja. Nad naeravad minu üle, kuid see muudab mind veelgi vihasemaks.

Mida ma peaksin tegema?

Marko

1. Milles seisneb Marko probleem?

.....

2. Milliseid kehalisi reaktsioone see olukord Markole tekitab? Tõmba tekstis neile joon alla.
3. Kes ja millisel viisil saaks Markot aidata?

.....

.....

4. Milliseid viha maandamise võtteid peaks Marko kasutama?

a) esimene valik

.....

b) teine valik

.....

c) kolmas valik

.....

Neist kõige parem valik on ....., sest

.....

Tööleht

Kodune töö. Täida järgneval kolmel päeval tabelit. Kui tuli ette, et vihastasid, siis kirjuta, miks, milliseid vihaga toimetuleku tehnikaid kasutasid ning hinda, palju neist abi oli (0 punkti – polnud üldse abi, 10 punkti – aitas suurepäraselt).

Vihaga toimetuleku tehnikate kirjeldused leiad altpoolt.

Nädalapäev (nt 1. kolmapäev)	Ma vihastasin, sest…	Tehnika, mida kasutasin	Kuidas tehnika mind aitas (0–10 punkti)
1.			
2.			
3.			

Tehnika nr 1: „hoiatustuli“

- Lõõgastu ning kujuta ette, et sinu peas on hoiatustuli. See tuli hoiatab sind ebamugavates olukordades. Vilkuv tuli ütleb sulle: „Rahune maha ja mõtle järele, enne kui midagi ütled või teed.“
- Õpi seda tuld jälgima alati, kui satud vihale ajavatesse olukordadesse.

Tehnika nr 2: loenda kümneni

- Ei ole võimalik olla üheaegselt vihane ja samal ajal loendada numbreid.
- Hinga sügavalt sisse-välja ja hakka aeglaselt omaette loendama numbreid ühest kümneni.
- Ära näita välja, et loendad.
- Kuula teise inimese (kes sind vihastas) juttu edasi ja vaata talle silma.

Tehnika nr 3: enesesisendus

Iseendaga kõnelemine muudab sind rahulikuks. Kui tunned, et hakkad muutuma vihaseks, korda endamisi lauseid või sõnu, mis aitavad rahulikuks jääda. Näiteks:

- ma ei lase sel ennast mõjutada;
- ma ei pea sellepärast võitlema hakkama;
- ma saan sellega hakkama;
- ma suudan jääda rahulikuks;
- ma naudin seda, et olen rahulik ja kõik on minu kontrolli all.

Tehnika nr 4: olukorra ümberraamistamine

See, kuidas sa olukorda tõlgendad, aitab sul säilitada kontrolli toimuva üle. On võimalik ebameeldivale olukorrale n-ö uus raam ümber panna ja seeläbi näha seda olukorda teises valguses. Küsi endalt järgmist:

- Kas asi on seda väärt, et vihastada?
- Kas ma olen kindel, et see inimene tõesti tahtis mulle haiget teha?
- Mida positiivset on selles olukorras?

Tehnika nr 5: tähelepanu kõrvalejuhtimine

- Lemmikmuusika kuulamine

Uimastihariduse programm III kooliastmes

Mooduli nimetus	Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**1. Otsuste langetamine** 1.1. Uimastitega seotud terminoloogia. Aktiivtöö „Mõisted“ 1.2. Otsustamise mudel. Aktiivtöö „Mis on parim lahendus?“	**1. Efektiivne suhtlemine** 1.1 Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine. Aktiivtöö „Kuidas olla arusaadav?“	**1. Eneseteadlikkus** 1.1 Eneseanalüüs: tugevad ja nõrgad küljed, enesehinnang. Aktiivtöö „Asustamata saar“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**2. Meedia mõju** 2.1. Meedia mõju, reklaamistrateegiad, vastuseis reklaami mõjule. Aktiivtöö „Kuldne õun“	**2. Kehtestav käitumine** 2.1. Ei ütlemine eakaaslastele, erinevad viisid, kehtestava minasõnumi edastamine. Aktiivtöö „Saan, mida tahan“	**2. Enesejuhtimine** 2.1. Ajaplaneerimine, eesmärkide seadmine. Aktiivtöö „Suur plaan“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud** 3.1. Uimastitarvitamise riski- ja kaitsefaktorid. Aktiivtöö „Mis mind kaitseb“ 3.2. Uimastitarvitamisega kaasnevad riskid. Aktiivtööd „Mõtlemiskaabud“ ja „Mida tean?“	**3. Konflikti lahendamine** 3.1. Märkamine ja äratundmine, läbirääkimised, kompromiss. Aktiivtöö „Tüli“	**3. Stressi ja ärevusega toimetulek** 3.1. Ärevuse regulatsioon (kehaline, vaimne lõõgastumine), vastupanu arendamine ärevusele. Aktiivtöö „Ommm!“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	**4. Normatiivsed uskumused** 4.1. Uimastitarvitamise statistika. Aktiivtööd „Mida arvad?“ ja „Arvamus või fakt?“	**4. Suhete loomine ja lähisuhted** 4.1. Lähisuhete loomine: vestluse alustamine, vestlemine, vestluse lõpetamine. Aktiivtöö „Saame tuttavaks“	**4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga** 4.1. Eneseanalüüs, vihapäevik. Aktiivtöö „Kuri Muri“

Moodulite alateemad on seotud inimeseõpetuse riikliku ainekavaga. Aktiivtööde õpitulemuste hulgas on põhikooli riiklikus õppekavas sätestatu esitatud tärniga*; tärnita on toodud täpsustatud õpitulemused, mis sisalduvad tõenduspõhistes uimastennetusprogrammides.

Aktiivtöös esitatud teema taustavärv tähistab uimastihariduse programmi moodulit järgmiselt:

- töö kuulub moodulisse „Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine“;
- töö kuulub moodulisse „Suhtlemine“;
- töö kuulub moodulisse „Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek“.

III kooliastme aktiivtööde sisukord

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine

1. Otsuste langetamine 191
   - 1.1. Aktiivtöö. Mõisted 193
   - 1.2. Aktiivtöö. Mis on parim lahendus? 198
2. Meedia mõju 203
   - 2.1. Aktiivtöö. Kuldne õun 205
3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud 209
   - 3.1. Aktiivtöö. Mis mind kaitseb? 211
   - 3.2. Aktiivtöö. Mõtlemiskaabud 214
   - 3.3. Aktiivtöö. Mida tean? 217
4. Normatiivsed uskumused 231
   - 4.1. Aktiivtöö. Mida arvad? 232
   - 4.2. Aktiivtöö. Arvamus või fakt? 237

Suhtlemine

1. Efektiivne suhtlemine 241
   - 1.1. Aktiivtöö. Kuidas olla arusaadav? 242
2. Kehtestav käitumine 248
   - 2.1. Aktiivtöö. Saan, mida tahan 249
3. Konflikti lahendamine 254
   - 3.1. Aktiivtöö. Tüli 255
4. Suhete loomine ja lähisuhted 259
   - 4.1. Aktiivtöö. Saame tuttavaks 260

Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek

1. Eneseteadlikkus 268
   - 1.1. Aktiivtöö. Asustamata saar 269
2. Enesejuhtimine 272
   - 2.1. Aktiivtöö. Suur plaan 273
3. Stressi ja ärevusega toimetulek 277
   - 3.1. Aktiivtöö. Ommm! 279
4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga 283
   - 4.1. Aktiivtöö. Kuri Muri 284

KRIITILINE JA LOOV MÕTLEMINE, OTSUSTE LANGETAMINE JA PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

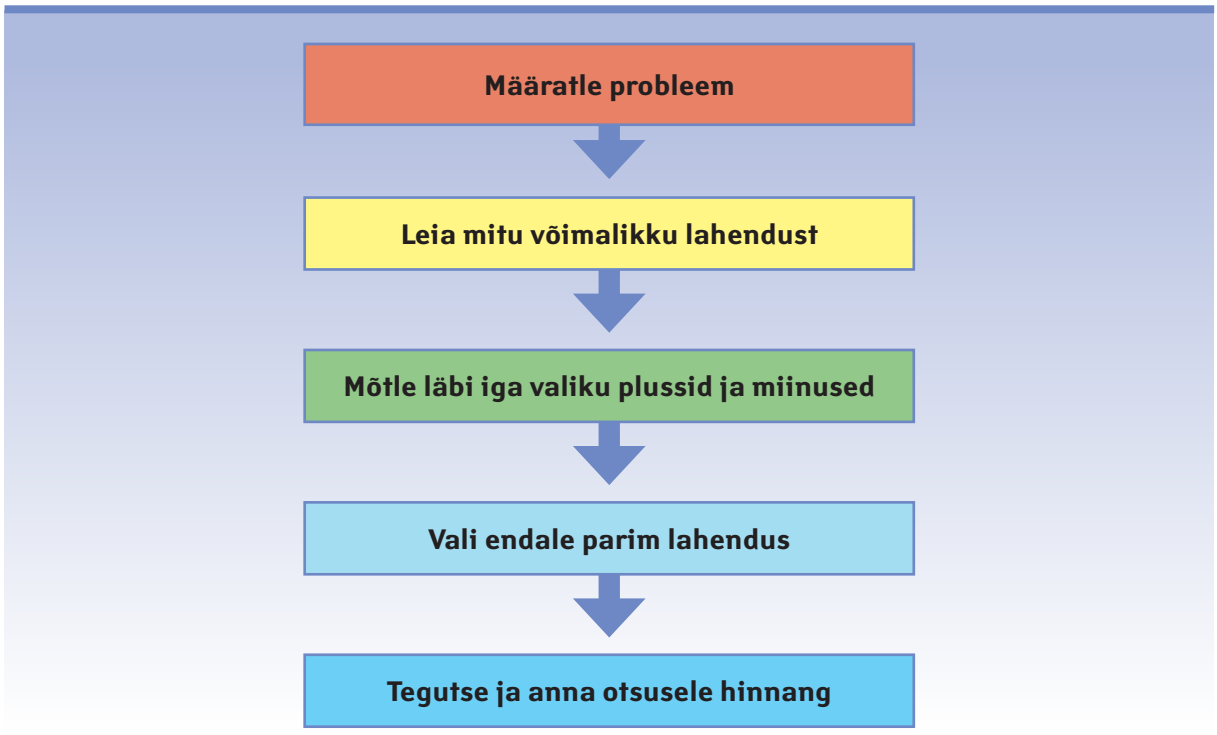
1. OTSUSTE LANGETAMINE

Kaalutletud otsuste tegemine on õpitav nagu iga teinegi igapäevaeluks vajalik oskus, näiteks lugemisoskus. Laste ja noorukite otsused on sageli impulsiivsed ja põhinevad emotsioonidel. Kasvueas lapse kognitiivse arengu tase ei võimalda otsuseid tehes veel tagajärgedele mõelda. Kuna murdeeas kuuluvad riskide võtmine ja piiride katsetamine arenguliste väljakutsete hulka, on hea õpetada lastele ja noortele oskust otsuseid teha. Kaalutletud otsuste langetamise harjutamine turvalises olukorras ja lihtsamate probleemidega loob eelduse teha läbimõeldud otsuseid ka keerulisemates situatsioonides. See omakorda aitab ära hoida riskide võtmist seoses alkoholi jt uimastitega.

Oskust otsuseid teha saab harjutada eri meetoditega, näiteks sotsiaalsete situatsioonide analüüsi, otsuste tegemise protsessi osaoskuste õpetamise, modelleerimise, rollimängude jms kaudu.

Selles õpetajaraamatus on lähtutud üldlevinud mudelist, mis käsitleb otsustamist etapilise ehk sammsammulise protsessina. Otsustamist peaks õppima ja harjutama kõigis kooliastmetes ja eri teemade kaudu, et see oskus saaks kinnistuda ja muutuda harjumuseks. On hea, kui ka lapsevanemad teavad, et koolis õpetatakse otsuste langetamise protsessi viiesammulise mudeli järgi, siis saavad nad kodus selle omandamist toetada.

Otsuse tegemise esimene samm on **probleemi kirjeldamine ja sõnastamine**. Seejärel mõeldakse välja **erinevaid võimalikke lahendusi**. Sellele järgneb kaalutlemine, mis on iga **lahenduse head küljed ja võimalikud puudused**. Neljanda sammuna tuleb läbi mõelda, kas otsus on kooskõlas nii enda kui ka üldtunnustatud **väärtushinnangutega,** ja valida kõige **sobivam lahendus** nii lühi- kui pikaajalises perspektiivis. Alles seejärel on aeg **tegutseda** ja tulemust hinnata.



Joonis 21. Kaalutletud otsuse tegemise viis sammu.

Kasutatud kirjandus

1. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. McGrow-Hill, NY.
2. Botvin, G J. Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Aktiivtöö. Mõisted

Teema: otsuste langetamine.
Alateema: uimastitega seotud terminoloogia.

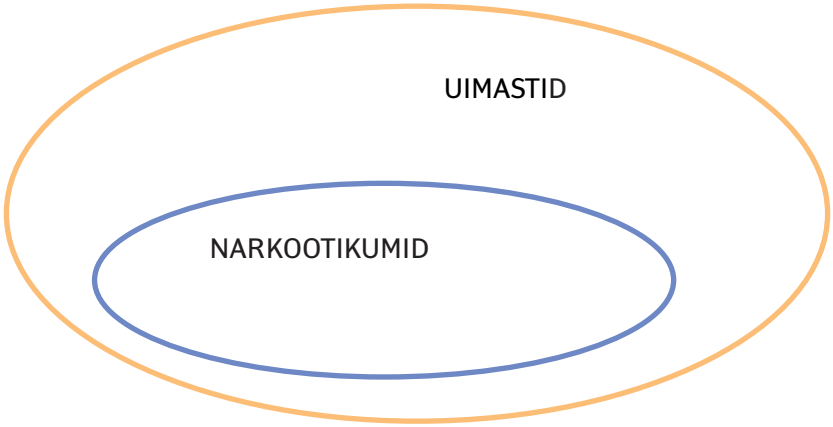
Õpitulemused. Õpilane:

- selgitab uimastitega seotud terminite tähendust, kasutab neid õpisituatsioonis õiges kontekstis;
- eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel*;
- kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele*;
- kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline sõltuvus ning kuidas see kujuneb*.

Vajalikud materjalid. Töölehed, terminite kaardid, suured paberid, markerid, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Uimastitega seondub palju termineid, mis tihtipeale segaseks või arusaamatuks jäävad. Nende tähenduse mõistmine on aluseks uimastite kohta antava info mõistmisel ja seega ka uimastitarbimise osas otsuste tegemisel.

Tunni sissejuhatus. Paluge õpilastel selgitada, mida nad mõistavad terminite *uimasti* ja *narkootikum* all (nt uimastid on ained, mis panevad inimest teist moodi tundma, mõtlema või käituma). Enda jaoks vaadake mõisteid õpetajaraamatu teoreetilise materjali 4. peatükist, õpilased võiksid sõnastada mõisted oma sõnadega ja endale arusaadavalt. Kirjutage tahvlile erinevused terminite sisus, tehke näitlikustamiseks joonis või näidake joonist õpetajamaterjali slaidilt.



Paluge õpilastel tuua näiteid:

- ainete kohta, mis oleks uimastid, aga pole narkootikumid (kohv, tubakas);
- ainete kohta mis oleks nii uimastid kui ka narkootikumid (nt kanep, kokaiin);
- ainete kohta, mis oleks narkootikumid, aga pole uimastid (selliseid ei ole).

Põhitegevused

1. Jagage õpilased väikesteks rühmadeks (3–4 õpilast) ja andke igale õpilasele töölehed (et kõik saaks jälgida). Paluge leida iga juhtumi juurde sobiv termin, mille sisu juhtum kirjeldab. Paluge rühmadel oma vastused ette kanda ja arutage koos klassiga, miks ainult üks vastus on kõige sobivam.

Töölehe õiged vastused: „Palavik“ – ravimi tarvitamine, „Mure“ – ravimi kuritarvitamine, „Klubi“ – uimasti kuritarvitamine, „Hommik“ – tolerantsuse suurenemine uimasti suhtes, „Matk“ – sõltuvus, „Allergia“ – üledoos, „Turg“ – ainete võltsimine, „Sünnipäev“ – uimastite tarvitamine.

2. Selgitage õpilastele lühidalt uimastiseotuse astmete sisu õpetajamaterjali slaidi näidates ja toetudes 4. peatükile.
3. Jagage igale rühmale 1–2 terminikaarti ja paluge õpilastel kirjutada suurele paberile oma sõnadega terminite selgitused. Paluge rühmadel oma töö ette kanda ja andke kõikidele terminitele ka oma seletus, vajadusel aidake õpilastel selgitusi korrigeerida.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et ühtmoodi asjadest arusaamiseks on kõigil vaja mõista termineid samamoodi. Enda jaoks õigete valikute tegemiseks peab mõistma valikutega seotud riske.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (termini tähenduse sõnastamine).

Kasutatud kirjandus

1. Saat, H, Kull, M, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2004. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9.klassile ja gümnaasiumile. Tallinn, Ilo.

Tööleht

Ülesanne 1. Leia mõistete juurde sobiv juhtum. Iga mõistet võib kasutada ainult üks kord.

Mõisted:

• ravimi kuritarvitamine • uimasti kuritarvitamine • üledoos
• ravimi tarvitamine • uimasti tarvitamine • ainete võltsimine • sõltuvus
• tolerantsuse suurenemine uimasti suhtes

Juhtumid:

1. PALAVIK
Karen tundis juba koolis, et enesetunne on halb. Koduteel hakkas ta pea ringi käima, tekkis nõrkus ja kurguvalu. Koju jõudes helistas ta emale ja rääkis oma halvast enesetundest. Ema palus Karenil end kraadida. Selgus, et palavikku oli 38,4 kraadi. Ema palus Karenil juua palju vett ja minna teki alla, kuni ta koju jõuab. Ema tuli töölt varem koju ja kraadis tütart kohe uuesti. Palavik ei olnud langenud ja ema andis Karenile palavikku alandavat rohtu. Ta helistas ka perearstile, et edasise ravi osas nõu pidada.

Sobiv mõiste: .....

2. MURE
Ebe-Lyl läks koolis halvasti – matemaatika kontrolltöö ebaõnnestus täielikult. Lisaks oli ta unustanud koju eesti keele kirjandi, mille eest õpetaja pani märkuse e-kooli. Seejärel läks ta tülli oma sõbranna Kaisaga, kes ütles ära õhtuse kinnomineku. Ebe-Ly tuju oli väga halb, tema ainus soov oli kõik mured unustada. Kodus võttis ta ravimikapist ühe tableti ema unerohtu, lootes, et uni lahendab kõik probleemid.

Sobiv mõiste: .....

3. KLUBI
18aastasele Janekile meeldis nädalavahetustel klubides tantsimas käia. Tihti tarvitas ta seal ka alkoholi, uskudes, et see teeb õhtu veelgi lõbusamaks. Viimase aasta jooksul pruukis ta alkoholi igal nädalavahetusel. Eelmisel kuul on ta aga ka argipäevadel enne iga kinoskäiku või sõprade juurde minekut alkoholi tarvitanud.

Sobiv mõiste: .....

4. HOMMIK
Oskari ema Maire oli suur kohvisõber. Ta ise ütles, et tal on hommikuti ilma kohvita väga raske ärgata. Tavaliselt jõi ta ühe tassi musta kohvi, kuid viimasel ajal kurtis ta, et see ei aita enam. Ta jäi endiselt loiuks ja uimaseks ning pidi teisegi tassi lisaks jooma – alles siis sai ta enesetunde normi.

Sobiv mõiste: .....

5. MATK

Mareki täiskasvanud vend Marko oli juba aastaid suitsetaja olnud. Marekit häiris pidev suitsuhais toas ja ta küsis tihti Markolt, miks too üldse suitsetab. Marko vastas ikka, et niisama igavusest ja et ta võib kohe maha jätta, kui ainult tahab. Kord olid vennad kahekesi jalgrattamatkal ning pidid jääma ööbima asulatest kaugel olevale telkimisplatsile. Õhtu hakul väsinult ööbimispaika jõudnud, valmistasid nad õhtusööki. Järsku avastas Marko, et tal olid suitsud otsa lõppenud. Ta oli tükk aega pahane ja muutus närviliseks, ilus õhtu oli rikutud. Terve õhtu ei teinud Marko muud, kui kirus ennast, et oli viimases peatuspaigas unustanud poest suitsud ostmata. Päris öö hakul otsustas Marko alanud vihmast hoolimata sõita 20 km kaugusel olevasse lähimasse bensukasse, et endale suitsu hankida.

Sobiv mõiste: .....

6. ALLERGIA

Valerial oli allergia kasside vastu. Kord sõbranna sünnipäevale minnes selgus, et tollel on väike armas kassipoeg. Juba sünnipäeval olles tundis Valeria, et enesetunne halveneb, nina sügeles ja jooksis vett, silmad kipitasid ja kurgus oli ebamugav tunne. Ta läks koju, aga halb enesetunne püsis. Talle meenus, et tavaliselt oli ema talle sellistel puhkudel andnud allergiavastast ravimit. Kuna ema oli tööl, siis ta otsustas seda ise võtta. Valeria ei mäletanud täpselt, kui palju ravimit pidi võtma. Kuna tablett oli väike, siis võttis ta terve tableti. Pärast tableti võtmist hakkas ta telekat vaatama, kuid jäi nii uniseks, et uinus diivanil. Tüdruk ärkas alles ema tuleku peale. Ta tundis ennast nüüd veel halvemini, süda oli väga paha ning ta ise täiesti jõuetu. Ema küsimise peale selgitas Valeria olukorda. Selgus, et ta oleks pidanud võtma ainult pool allergiatabletti.

Sobiv mõiste: .....

7. TURG

Helena vanaemal valutas juba mitu päeva pea. Lõpuks otsustas vanaema ravimit võtta, kuid avastas, et kodus oli valuvaigisti otsa saanud. Vanaema elas linna ääres, lähim apteek oli kaugel kesklinnas. Nii leidis vanaema, et vähendab tublisti jalavaeva, kui ostab rohtu kodu juurest turult. Ta oli märganud letti, kus üks naisterahvas ravimeid müüs. Turul leidiski ta õige koha üles ja sai tabletid tunduvalt soodsamalt kui apteegist. Kodus võttis vanaema kohe ühe tableti, kuid peavalu ei andnud järele. Enesetunne läks hoopis halvemaks ja tekkis iiveldus. Vanaema uuris hoolega ravimikarpi, aga see tundus samasugune nagu alati.

Sobiv mõiste: .....

8. SÜNNIPÄEV

Mia isal oli sünnipäev. Seda tähistati pere ja sõprade seltsis ühes kesklinna pubis. Täiskasvanud tellisid õlut. Õhtu jooksul jõi Mia ema ühe ja isa kaks õlut.

Vastus: .....

Terminite kaardid

RAVIMI KURITARVITAMINE	UIMASTI KURITARVITAMINE
TOLERANTSUSE SUURENEMINE UIMASTI SUHTES	ÜLEDOOS
UIMASTI TARVITAMINE	AINETE VÕLTSIMINE
RAVIMI TARVITAMINE	SÕLTUVUS

Aktiivtöö. Mis on parim lahendus?

Teema: otsuste langetamine.
Alateema: otsustamise mudel.

Õpitulemused. Õpilane:

- oskab õpisituatsioonis otsuseid langetades leida erinevaid lahendusviise ja kirjeldab otsustamise erinevate lahendusviiside puudusi ja eeliseid;
- analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega*;
- eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel*.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Otsustamisel võivad teised inimesed meid mõjutada nii positiivses kui negatiivses suunas. Seetõttu on õpilastel oluline teada, kes ja mis neid mõjutada võib ning kuidas toimub otsustamise protsess. See suurendab tõenäosust, et uimastitega seotud olukordades teevad nad enam kaalutletud ja tervist toetavaid otsuseid.

Tunni sissejuhatus. Paigutage klassiruumi ühte nurka suur sedel kirjaga "Nõustun" ja teise nurka sedel kirjaga "Ei nõustu". Paluge õpilastel järgnevalt otsustada, kas nad nõustuvad teie väidetega või mitte, ning valima vastavalt sellele endale koha. Tooge sissejuhatuseks mõni lihtsam väide (nt „Eesti parim laulja on…", „parim magustoit on…", „parim film on…" jms).

Põhitegevused

1. Rõhutage, et järgnevate väidete puhul puuduvad õiged ja valed vastused, oluline on õpilase enda arvamus. Kui õpilased on väite järgi sobiva nurga valinud, paluge neil omavahel arutledes põhjendada, miks nad sellise otsuse tegid. Seejärel paluge jagada oma seisukohti teise grupiga. Soovi korral võib nurka vahetada.

   Väiteid:
   - Suitsetamise keelustamine kohvikutes on vajalik.
   - Alkoholireklaamid ei mõjuta inimeste suhtumist alkoholi.
   - Kui seadused on karmimad, siis tarvitatakse vähem narkootikume.
   - Suitsetamine peaks olema keelatud avalikes kohtades, nt bussipeatustes ja tänavatel.
   - Kui õpilased suitsetavad ja tarvitavad alkoholi, ei peaks täiskasvanud selle pärast muretsema.
   - Ravimid võiksid olla müügil ka toidukauplustes.
2. Selgitage õpilastele, et otsuseid peame tegema iga päev ning otsustamine on protsess, mida on võimalik õppida ja harjutada. Otsuste tegemise juures on oluline läbi mõelda, miks selline otsus tehakse ja kuidas jõuda valitud lahenduseni. Öelge, et paljusid oma igapäevaelu otsuseid teevad õpilased iseseisvalt, neil on kontroll otsustusprotsessi üle ning nad saavad kaaluda erinevaid lahendusi. Samas mõnda nende otsust võivad teised inimesed mõjutada või kontrollida.
3. Jagage õpilastele esimene tööleht ülesandega „Kes mind mõjutab?". Paluge märkida eri olukordadest lähtuvalt, kas nad on ise otsustajad või võib keegi veel nende otsust mõjutada.
4. Tutvustage õpilastele otsuste tegemise protsessi (vt õpetaja lisamaterjal). Seejärel paluge õpilastel välja mõelda olukord, millele nad tahaksid hakata otsima lahendusi. (Näiteks kuidas

pidada koolis õpetajate, tervisliku toidu, liikumise või lemmiklooma päeva? Milliseid ettepanekuid võiks teha koolisöökla menüü muutmiseks? Kuhu minna klassiekskursioonile? Kuidas korraldada järgmist klassiõhtut? Situatsiooni võib ka välja mõelda, näiteks sellise: klass osales võistlusel ja sai auhinnaks 3000 eurot. Mida selle rahaga ette võtta?). Korraldage ajurünnak kõigi võimalike otsuste kaardistamiseks ja märkige vastused tahvlile. (NB! Jälgige ajurünnaku reegleid!)

5. Seejärel jagage õpilased rühmadeks ja paluge rühmadel:
   - valida välja üks mõtetest,
   - analüüsida selle lahenduse võimalikke positiivseid ja
   - võimalikke negatiivseid tagajärgi ning kaasnevaid riske.

   Töö lõpetuseks paluge rühmal välja valida lahenduse kõige positiivsem ja kõige negatiivsem võimalik mõju ning esitada oma tulemused teistele. Selgitage, et lõpliku otsuse tegemisel tuleb silmas pidada nii otsustaja kui ühiskonna väärtushinnanguid. Rõhutage, et seda mudelit saab kasutada otsuste tegemisel igapäevaelus.
6. Jagage laiali teine tööleht täitmiseks kas iseseisva tööna tunnis või kodus.

Põhisõnum. Rõhutage, et otsuste tegemist on võimalik õppida ja harjutada. On loomulik, et inimesed teevad sarnastes olukordades erinevaid otsuseid. Otsuste tegemise mudeli kasutamine igapäevaelus annab suurema võimaluse teha läbimõeldud otsus ja suurendada nii rahulolu lahenduse üle.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks ühiskonnaõpetuse (seadusandlus) ja ajalooga (otsused ajaloos).

Kasutatud kirjandus

1. Interpersonal skills in drug education in schools (toim Ballard, R, Dawson J) 2007. Fifth Edition. A Manual for Teachers and Trainers. Skill Three. Decision making. Queensland School Drug Education Strategy http://education.qld.gov.au/health-safety/promotion/drug-education/docs/pd-part-d.pdf, külastatud 10.03.2014.

Tööleht

Ülesanne 1. Kes mind mõjutab? Kes võiksid mõjutada sinu otsuse tegemist järgmistes olukordades? Märgi oma arvamus tärniga. Ühe olukorra kohta võib märkida mitu tärni.

Olukord/mõjutaja	Otsustan üksi	Parim sõber	Õde/ vend	Vanemad/ hooldajad	Vana-vanemad	Klassi-kaaslased	Tüdruk-/ poiss-sõber	Lisa ise:
Mida teha koolivaheajal?								
Kas tegelda rohkem õppimisega?								
Milline soeng lasta juuksuris lõigata?								
Kuidas kulutada taskuraha?								
Kas olla mittesuitsetaja?								
Kas osta endale mõni riietusese?								
Kas kolida elama mujale?								
Mida teha vabal ajal?								
Millist muusikat kuulata?								
Kas minna peole, kus ilmselt tarvitatakse palju alkoholi?								
Lisa ise näiteid.								

Tööleht

Ülesanne 1. Olukord, mida tahaksin hakata lahendama:

Ülesanne 2. Võimalikud lahendused. Paku välja mitu erinevat lahendust.

I lahendus:.....

Positiivsed mõjud ja kasud	
Negatiivsed mõjud ja riskid	
Tunded, mis kaasneksid selle otsusega	
Sobivus sinu väärtushinnangutega	

II lahendus.....

Positiivsed mõjud ja kasud	
Negatiivsed mõjud ja riskid	
Tunded, mis kaasneksid selle otsusega	
Sobivus sinu väärtushinnangutega	

III lahendus .....

Positiivsed mõjud ja kasud	
Negatiivsed mõjud ja riskid	
Tunded, mis kaasneksid selle otsusega	
Sobivus sinu väärtushinnangutega	

Ülesanne 3. Vali välja enda jaoks parim lahendus.

2. MEEDIA MÕJU

Meedia roll meid ümbritsevas keskkonnas suureneb pidevalt, kuna kasvab ka mitmesuguste meediakanalite hulk. Laialt levinud meediumid meie ümber on näiteks trükiajakirjandus, raadio, televisioon, internetipõhised meediakanalid, infoagentuurid ja filmid.

Igas meediakeskkonnas võime kokku puutuda reklaamidega, mille eesmärk on inimesi mõjutada. **Reklaamid on osa meie igapäevaelust**. Me võime neid kohata tänaval, bussis ja autoga sõites, kodus televiisorit vaadates ja raadiot kuulates, ajakirju lugedes ja kõikjal internetis. Reklaamid mõjutavad paljusid meie tarbimisotsuseid. Kui teame, miks ja kuidas reklaame välja töötatakse ja kuidas meid mõjutada tahetakse, saame oma valikuid teha teadlikumalt.

Reklaam on tasu eest edastatav avalik teave kaupade, teenuste, ürituste või ideede kohta. Selle eesmärk on ühelt poolt informeerida inimest kauba või teenuse olemasolust, omadustest või võimalustest seda omandada ning teiselt poolt mõjutada inimest tarbima just seda teenust või kaupa.

Reklaame võib jaotada nende sisu järgi **kommertsreklaamiks** (toote, teenuse või firma reklaam), **poliitiliseks reklaamiks** (valija otsuste mõjutamine) ja **sotsiaalreklaamiks** (mõtteviisi, käitumise vms muutmine eesmärgiga saavutada ühiskonnale positiivne muutus).

Reklaam võimaldab tarbijal ennast reklaamitavaga samastada ning teatavate toodete tarbimise teel rahuldada tema jaoks olulisi vajadusi. **Iga reklaam annab mingi lubaduse** ja õpetab, kuidas see lubadus täitub. Lubadused on seotud sihtrühmale oluliste väärtustega. Peamised vajadused ja väärtused, millele reklaamid on üles ehitatud, on:

- bioloogilised vajadused (söömine, turvatunne, seksuaalsus jms);
- sotsiaalsed vajadused (sõbrad, lähedus, karjäär jms);
- nauding (meeldivad maitsed, mugav kodu, puhkuseveetmise mõnud, meelelahutus jms);
- praktilised eelised (praktilisus, tõhusus, lihtsus, kvaliteet).

Sihtrühma mõjutamiseks kasutatakse mitmesuguseid võtteid. Oskus mõjutamisvõtteid ära tunda ja läbi näha annab õpilastele võimaluse tajuda paremini reklaami olemust ja vajadusel seista vastu selle mõjule. Mõjutamisvõtete ja reklaamistrateegiate variatiivsus on suur, järgnevalt on esitatud mõned sagedamini kasutatavad.

- Kuulsuse arvamus: tuntud inimene tutvustab toodet, rääkides, kui hea see on või kuidas tema seda kasutab (näiteks sportlane deodorandi kasutamisest).
- Autoriteedi arvamus: erialaspetsialist räägib toote efektiivsusest (näiteks hambaarst hambapasta tõhususest).
- Teaduslik tõendus: pakutakse numbreid ja nö tõendeid, jätmaks muljet, et toote mõju on teaduslikult tõestatud ja toode ise usaldusväärne (näiteks kortsudevastane kreem).
- Võrdlevad katsed: pakutakse arvamusküsitlusi ja võrdlevaid katseid, veenmaks, et üks toode on teistest parem (näiteks šampoon). Kasutatakse väljendeid „sõltumatu instituut“, „tavaline toode“ jms.
- Demonstratsioonid: näidatakse, kui hästi tooted või teenused toimivad (näiteks nõudepesuvahend).
- Liialdamine: reklaamitav toode on „parim“, „kvaliteetseim“, „soodsaim“, „maitsvaim“. Kasutatakse sõnu „super“, „revolutsiooniline“, „enneolematu“ jms (näiteks salenemispreparaat).
- Meelitamine: jäetakse mulje, nagu oleksid teiste toodete kasutajad rumalad ja ajast maha jäänud, reklaamitava toote aga ostavad endale asjatundlikud, moekad ja innovaatilised inimesed (näiteks telefonid jm tehnikaseadmed).

- „Kõik teevad nii“: jäetakse mulje, nagu kasutaksid seda toodet kõik (näiteks nutitelefon).
- Seksuaalsuse rõhutamine: kasutatakse atraktiivseid modelle, et tekitada tunnet, nagu muudaks toode romantiliseks või seksuaalselt atraktiivseks (näiteks lõhnaõli).
- Nauding ja puhkus: veendakse, et toote tarbimine lisab elule rõõmu, naudingut ja lõõgastust (näiteks alkohol).
- Hirmutamine: toote mitteomamine võib kaasa tuua probleeme, mahajätmise partneri või tõrjumise sõprade poolt (näiteks kõõmavaba šampoon, deodorant).
- Huumor: toodet kasutades saab nalja (näiteks õlu).
- Populaarsus: toote tarbimine lisab populaarsust ja toob juurde sõpru (näiteks kartulikrõpsud).
- Õige tehing: kinnitatakse, et just nüüd selle toote või teenuse omandamine on hea tehing (näiteks ajakirja tellimine).

Reklaami mõju meile sõltub paljuski sellest, kas kuulume konkreetse reklaami sihtrühma hulka või mitte. Iga reklaami loomisel püütakse lähtuda sihtrühma väärtushinnangutest, seega lubatakse peale toote tarbimise ka lisaväärtusi (kuulumist rühma, sotsiaalse staatuse muutust vms). Sellistele **sotsiaalsetele mõjutusele on eriti tundlikud lapsed ja noored**, kellele eakaaslaste tunnustus on väga tähtis. Eraldi peaks lahti mõtestama alkoholireklaame, kus kujutatakse lõbusaid, vahvaid, kangelaslikke ja teisi põnevaid tegelasi alkoholi tarbimas.

Mitte ainult reklaamid ei mõjuta meie otsuseid, vaid seda teeb kogu ümbritsev meediakeskkond. Meediatööstus leiab üha uusi kanaleid inimesi mõjutada, näiteks sotsiaalmeedia, sponsorluse, ristturunduse jms kaudu. Seetõttu on oluline, et lapsed ja noored mõistaksid meedia, sh reklaamide olemust ja mõjutusvõtteid ning oskaksid vastu seista võimalikule survele. Teadlikkus aitab neil vastu panna ka survele tarvitada alkoholi ja tubakat.

Kasutatud kirjandus

1. Bachmann, T 2009. Reklaamipsühholoogia. AS Ilo.
2. Botvin, G J. Lifeskills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
3. Kask, K 2013. Meedia mõju. AS Bit.
4. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Kuldne õun

Teema: meedia mõju.
Alateema: meedia mõju, reklaamistrateegiad, vastuseis reklaami mõjule.

Õpitulemused. Õpilane:

- analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta*;
- eristab reklaamistrateegiad ja toob näiteid, milliseid võtteid kasutatakse tarbija otsuste mõjutamiseks;
- toob näiteid, milliseid reklaamistrateegiad kasutatakse alkoholireklaamides.

Taust. Meid kõiki mõjutatakse tarbima aina rohkem tooteid ja teenuseid. Tarbijakäitumise suunamiseks kasutatakse erinevaid reklaame – kommertsreklaame, mis suunavad meid ostma, ja sotsiaalreklaame, mis edendavad ideid ja käitumist ning mille eesmärk on kasu ühiskonnale. Erinevatest reklaamistrateegiatest ja mõjutamisvõtetest arusaamine suurendab õpilaste teadlikkust, iseseisvat otsustamisvõimet ja seeläbi ka vastupanuvõimet võimalikule survele, sh alkoholireklaamide survele tarvitada uimasteid.

Vajalikud materjalid. Erinevatel reklaamistrateegiatel põhinevad reklaamid (ajakirjadest, ajalehtedest, internetist), alkoholireklaamid, töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Tunni sissejuhatus. Näidake õpilastele alustuseks klippi tootepaigutusest (vt õpetaja lisamaterjal). Paluge õpilastel nimetada, milliseid tooted olid filmis äratuntavalt esitatud (BMW, Ericsson, AVIS, Atlantic).

Põhitegevused

1. Selgitage, et peale avaliku reklaami esineb meedias väga palju varjatud reklaami, mida nimetatakse tootepaigutuseks (*product placement*). Isegi kui inimene reklaame teadlikult ei vaata, jõuab varjatud reklaam ikkagi temani. Tootepaigutust esineb tänapäeval peaaegu kõikides telesaadetes, filmides, muusikavideotes ja mujal. Paluge õpilastel tuua näiteid Eesti telesaadetest, kus nad on näinud varjatud reklaami.
2. Küsige õpilastelt, kas on veel mõni põhjus, miks tehakse meedias toodetele varjatud reklaami? Millised tooted need on? Osa tooteid on keelatud reklaamida või kehtib reklaamipiirang ajale ja kohale (nt tubakas ja alkohol). Peale varjatud reklaami on ka sponsorluse kaudu võimalik reklaamiseadusega keelatud toodete logosid näidata ja neid avalikesse kohtadesse paigutada.
3. Kui soovite tootepaigutuse teemal pikemalt peatuda ja antud aktiivtööle pühendada mitu tundi, siis võite näidata veel üht klippi, kuhu on kogutud kokku palju lõike erinevatest filmidest (vt õpetaja lisamaterjal): https://www.youtube.com/watch?v=wACBAu9coUU. Aja kokkuhoiu mõttes ei pea näitama õpilastele tervet klippi (võite paluda inglise keele õpetajal klippi vaadata ja analüüsida inglise keele tunnis).
4. Jagage õpilastele individuaalseks, paaris- või rühmatööks töölehed „Reklaamistrateegiad: oska eristada!“ Pärast nende täitmist arutlege ühiselt toodud näidete üle. Küsige, millised mõjutamisvõtted tunduvad õpilastele tõhusad ja millised vähem tõhusad.
5. Jagage õpilastele töölehed "Reklaami analüüs" ja alkoholireklaamid (või paluge viimaseid leida kaasavõetud ajakirjadest või ajalehtedest).
6. Pärast töölehtede täitmist arutlege ühiselt järgmiste küsimuste üle.
   a. Millised olid analüüsitud reklaamide sõnumid (nt *see toode on tõeliste meeste jook, tõmbab peo käima, loob suhteid* jne)?

b. Millisele sihtrühmale olid need suunatud (mehed, naised, noored, armunud, rikkad, üliõpilased jne)?
c. Milliseid strateegiaid kasutati nendes reklaamides (lõbu, seksuaalsus, nauding, huumor jms)?
d. Millised olid reklaamide lubadused? Mida nendest lubadustest arvata? Kuivõrd realistlikud ja ausad need lubadused on (hea tuju, rõõm, õnn, uus suhe jms)?
e. Mis on nende reklaamide eesmärk (tekitada huvi, müüa toodet, muuta hoiakuid)?

7. Selgitage, et alkoholireklaamid on eksitavad, kuna nendes püütakse jätta mulje, et alkohol on väga positiivse mõjuga toode, ja jäetakse rääkimata selle väga tõsistest riskidest. Alkoholitoodete tarvitamine ei tee kedagi mehelikumaks, naiselikumaks, edukamaks, täiskasvanumaks ega kellekski teiseks, kui tegelikult ollakse. Rõhutage õpilastele, et alkoholitööstuses on ette nähtud väga suured rahasummad turundusstrateegiate läbiviimiseks. See on ka põhjus, miks just alkoholireklaamid väga kütkestavad, väga hästi disainitud ning seetõttu ka hästi toimivad. Alkoholireklaamid aitavad luua muljet, et alkoholitarvitamine on ühiskonnas norm ning kuulub loomulikuna paljude tegevuste juurde (pidutsemine, aga ka pingetest vabastamine, hea kontakti loomine teisega jne). Nende reklaamide eesmärk on mõjutada tarbijat, seda nii selleks, et müüa toodet, aga ka selleks, et mõjutada hoiakuid ning panna inimene ihalema midagi, mida ta varem ei ihalenud. Samuti võib jääda noortel mulje, et alkoholi mitte tarvitades on nad oma elus millestki olulisest ilma jäänud.
8. Näidake õpilastele kolme sotsiaalreklaami (vt õpetaja lisamaterjal) ja arutage, mis võiks olla nende reklaamide eesmärk.
9. Moodustage rühmad ja andke koduseks ülesandeks välja töötada sotsiaalreklaam eesmärgiga vähendada alkoholitarbimist noorte hulgas. Reklaam võib olla esitatud filmina, animeerituna, raadioreklaamina või plakatina, vastavalt kooli võimalustele. Järgmises tunnis korraldage Kuldse Õuna võistlus – valige hääletamise teel parim reklaam. Kõik ülejäänud reklaamid võiksid saada teise koha.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et enamike reklaamide eesmärk on mõjutada tarbijat, et müüa talle oma toodet või mõjutada hoiakuid. Selleks kasutatakse erinevaid võtteid, arvestades sihtrühma vajadusi. Alkoholireklaamides rõhutakse peamiselt lõbule, naudingule, meelelisele ilule, seksuaalsele rahuldusele, ühtekuuluvustundele, inimlikele nõrkustele või huumorile. Teles esitatavaid alkoholireklaame tuleks seetõttu vaadata kui meelelahutust ning mitte lasta neil end reklaamitavaid tooteid tarbima kallutada. Reklaami olemuse mõistmine ja erinevate mõjutamisvõtete tundmine annab võimaluse olla vähem mõjutatav.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks võõrkeele (võõrkeelsed reklaamid), kunstiõpetuse (reklaamide valmistamine) ja eesti keelega (teema "Meedia").

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, GJ. Lifeskills training. Promoting Health and Personal Development. Student Guide 2.
2. Lilleorg, K. Varjatud turundus ehk kuidas turundada läbi lillede. http://www.multimeedium.ee/blogi/2012/06/varjatud-turundus-ehk-kuidas-turundada-labi-lillede-vol-1/, külastatud 14.08.2014.
3. Ugur, K 2004. Meediaõpetus põhikoolis. Tugimaterjale õpetajale. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Tööleht

Reklaamistrateegiad: oska eristada! Too iga reklaamistrateegia kohta näide.

Reklaami-strateegia	**Kuidas see töötab?**	**Näide**
Demonstratsioon	Reklaamis näidatakse, kuidas see toode töötab (nt pesupulber).	Porised plekid kaovad kiirelt valgelt pesult.
Võrdlus	Võrreldakse kaht toodet, kusjuures üks on oluliselt parem (nt šampoon).	
Eksperdi arvamus	Ekspert ehk asjatundja mingis valdkonnas soovitab toodet tarbida (nt hambaarst).	
Tuntud inimese soovitus	Kuulus või tähtis inimene räägib, kui hea toode on või kuidas ta ise seda kasutab.	
Liialdamine	Reklaamitav on parim, soodsaim, kvaliteetseim; kasutatakse sõnu *super*, *revolutsiooniline*, *enneolematu* vms.	
„Kõik teevad nii"	Jäetakse mulje, et seda toodet kasutavad kõik.	
Teaduslik tõestus	Pakutakse välja numbreid ja „tõendusi" uuringutest.	
Seksuaalsuse rõhutamine	Toote kasutamine muudab seksuaalselt atraktiivseks.	
Hirmutamine	Toote mitteomamine võib kaasa tuua probleeme: sõbrad või partner jätab maha, kaaslased tõrjuvad jms.	
Lõbu ja puhkus	Püütakse veenda, et toode pakub rõõmu, naudingut, lõõgastust.	
Populaarsus ja head suhted sõpradega	Toote tarbimine lisab populaarsust.	
Õige tehing	Just nüüd on selle toote või teenuse omandamine hea tehing.	
Meelitamine	Jäetakse mulje, et teiste toodete kasutajad on rumalad, ajast maha jäänud vms, seda toodet omavad aga moekad ja haritud inimesed.	
Huumor	Inimesele jääb meelde see reklaam, mis neid naerma ajab.	

Tööleht

Reklaami analüüs. Analüüsi ühte alkoholireklaami. Kirjuta vastused küsimuste juurde.

3. UIMASTITE TARVITAMISE PÕHJUSED JA MÕJUD

Pole võimalik anda ühest vastust küsimusele, miks inimene uimasteid tarvitab. Paljud lapsed ja noorukid proovivad uimasteid, kuid vähesed hakkavad neid regulaarselt pruukima. Teaduslikele uurimustele tuginedes saab väita, et uimastite regulaarne kasutamine on seotud paljude riskifaktoritega. Samas ei toimi riskifaktorid iseeneslikult, need vaid suurendavad regulaarse uimastitarvitamise ehk kuritarvitamise tõenäosust.

Peamised riskifaktorite grupid on järgmised.

- **Individuaalsed faktorid ehk psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes.** Mõni inimene on uimastite toime suhtes tundlikum kui teine. Selle põhjused võivad olla bioloogilist laadi ehk pärilikud (näiteks mitmesuguste ensüümide aktiivsuse eripära organismis), närvisüsteemi erutus- ja pidurdusprotsesside tasakaalustamatus, suur elamustejanu, impulsiivne käitumine jne. Oluliseks mõjutajaks on enesehinnang ja omandatud sotsiaalsete oskuste tase. Inimene on psüühiliselt tundlikum ka siis, kui ta kogeb elus raskeid kaotusi või peab hakkama saama võõras kultuuri-ja keelekeskkonnas.
- **Perega seotud faktorid.** Oluliselt suurem on risk lastel, kelle vanemad või pereliikmed tarvitavad uimasteid või väljendavad soosivat suhtumist sellesse. Halvad suhted kodus, vanemlik üle- või alahooldamine ja majanduslikud raskused on samuti uimastitarvitamist soodustavad asjaolud.
- **Kooli ja sõpradega seotud faktorid** on näiteks halb mikrokliima koolis, toimetulematus õppetööga ning koolist väljalangemine, puudulik tervisekasvatuse alane tegevus koolis, lävimine sõpradega, kes juba on uimastitarvitajad, sõprade puudumine ja tõrjutus eakaaslaste poolt.
- **Kultuurilis-ühiskondlikeks riskifaktoriteks** on uimastite kerge kättesaadavus ning uimastitarvitamist soodustavad seadused ja kultuurinormid (näiteks peetakse alkoholi tarvitamist Eesti kultuuri osaks ja meie kultuuri n-ö „märjaks kultuuriks"). Olulist rolli mängib ka meedia (näiteks alkoholireklaamid) ning noorte iidolite poolt edastatav sõnum uimastitarbimisest kui normkäitumisest. Mida vähem on lastel ja noorukitel võimalusi spordi- ja huvitegevuseks, seda kergem on neid mõjutada uimasteid tarvitama.

Tavaliselt alustatakse uimastite proovimisega umbes 12–14aastaselt. Mõnest proovijast võib saada uimastite regulaarne ehk kuritarvitaja, mõnel aga kujuneb välja füüsiline ja psüühiline sõltuvus uimastitest. Nii uimastite kuritarvitamine kui ka sõltuvus on kliiniliselt diagnoositavad haigusseisundid, mis vajavad ravi ja rehabilitatsiooni. Sellistel seisunditel on väga kurvad tagajärjed – õpingute katkemine või töökaotus, perekondlike sidemete katkemine, võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised jne.

Ei saa ennustada, kellest võib välja kujuneda uimasti kuritarvitaja või -sõltlane ja kellest mitte. See oleneb paljudest teguritest, millest määravamaks on inimese psühhofüsioloogiline haavatavus uimastite suhtes. Olulised on ka kasutatava uimasti tarvitamisviis, toime iseärasused ning keskkond, kus inimene viibib.

Vaata ka põhjalikku ülevaadet teooriaosas (III ptk „Uimastitarvitamise põhjused").

Kasutatud kirjandus

1. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
2. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
3. Tacke, U 2008. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tekkinud probleemid. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

4. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

Aktiivtöö. Mis mind kaitseb?

Teema: uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud.
Alateema: uimastitarvitamise riski- ja kaitsefaktorid.

Õpitulemused. Õpilane:

- teadvustab levinumate riskikäitumiste ennetamise võimalusi ühiskonna tasandil*;
- teab, mis on uimastitarbimist soodustavad ehk riskifaktorid ning mis kaitsefaktorid;
- teab, et inimesed erinevad üksteisest nii isiksuse omaduste kui ka selle poolest, kuidas mõjuvad nende organismile uimastid.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Aastakümnete jooksul on püütud uuringute abil välja selgitada, miks ja kuidas uimastitarbimine alguse saab ning kuidas edasi areneb. Faktoreid, mis suurendavad uimastitarbimise tõenäosust, nimetatakse **riskifaktoriteks.** Faktoreid, mis uimastitarbimise tõenäosust vähendavad, nimetatakse **kaitsefaktoriteks**. Teoreetiliselt jagunevad nii riski- kui ka kaitsefaktorid dünaamilisteks (nt kodune olukord) ja staatilisteks (nt pärilikud tegurid). Igapäevaelus toimivad erinevate riskifaktorite kombinatsioonid. Mida rohkem riskifaktoreid omavahel haakub, seda haavatavam on inimene ja seda tõenäolisemaks muutub uimastite tarvitamine.

Tunni sissejuhatus. Selgitage õpilastele, et inimesed on väga erinevad. Me erineme üksteisest nii füüsiliste omaduste kui isiksusejoonte poolest; erinev on seegi, milline on uimastite mõju meie organismile. Mõned inimesed on uimastite toime suhtes väga vastuvõtlikud. Lisaks sellele mõjutab inimest keskkond. Mõnel õnnestub üles kasvada kodus ja käia koolis, mis toetavad nende arengut, kuid teisi ümbritsev keskkond võib soodustada uimastite tarvitamist ja kuritarvitamist.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel nimetada põhjuseid, miks mõned õpilased **proovivad uimasteid**, nii legaalseid (alkohol ja tubakas) kui ka keelatuid (narkootikume). Seejärel otsige koos põhjuseid, miks osa õpilasi otsustavad uimasteid mitte proovida.
2. Paluge õpilastel loetleda põhjuseid, miks mõned õpilased hakkavad **uimasteid regulaarselt tarvitama.** Kirjutage tahvlile järgmiste riskifaktorite valdkonnad ja paluge lastel põhjused (riskifaktorid) nende järgi rühmitada.

   Riskifaktorid

Individuaalsed	Perega seotud	Kooliga seotud	Sõpradega seotud	Kultuurilis-ühiskondlikud

   Riskifaktoreid võib tahvlil kujundada ka ideekaardina.

3. Täiendage omalt poolt õpilaste öeldut (vt põhjalikku ülevaadet riski- ja kaitsefaktoritest peatükis III „Uimastitarvitamise põhjused").
4. Selgitage, et on olemas ka kaitsefaktorid, mis aitavad uimastikasutamist ära hoida või edasi lükata. Tooge mõni näide, näiteks otsuste langetamise ja konfliktide lahendamise oskus, suhtlemisoskus, kõrge (adekvaatne) enesehinnang, tugevad peretraditsioonid jne.

5. Jagage õpilastele töölehed ja paluge neid täita paaris. Pärast töö lõppu paluge õpilastel oma valikuid põhjendada. Eraldi võiks lasta välja tuua need kaitsefaktorid, mis on nende arvates kõige olulisemad.
6. Kui jätkub aega, siis vaadake õpilastega õppefilmi **„Mõtteaine"** (soovitavalt osade kaupa, iga osa viis minutit). Viige läbi arutelu, võttes abiks filmiga kaasas oleva juhendmaterjali. Filmi võib vaadata ka järgmises tunnis. Filmi teemaks on uimastite toime organismile ja see on kättesaadav Tervise Arengu Instituudi kodulehel www.terviseinfo.ee.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et riskifaktorid võivad teatud olukordades uimastikasutamist soodustada, kuid ei pane iseenesest uimasteid tarvitama. Samas vähendavad kaitsefaktorid uimastitarbimise tõenäosust ning ühtlasi leevendavad inimese haavatavust uimastite suhtes. Me ise saame kaasa aidata sellele, et oleksime kaitstud tervist kahjustava käitumise eest.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks ühiskonnaõpetuse (uimastitega seotud seadusandlus), ajaloo (kultuuritraditsioonid) ja bioloogiaga (pärilikkus).

Kasutatud kirjandus

1. Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat (koost Kiipus, M) 2005. Sotsiaalministeerium, MTÜ AIDSi ennetuskeskus.
2. Botvin, G 1999. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. – Drug Abuse. Origins & Intervention (toim Glantz, M, Hartel, C). Washington: APA, lk 285–303.
3. Harro, J 2006. Uimastite ajastu. Tartu Ülikooli kirjastus.
4. Nurk, U 2012. Juhendmaterjal filmi Mõtteaine juurde. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.
5. Nõgisto, J E; Kilmi, J 2012. Mõtteaine. Õppefilm. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.
6. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas (toim van der Stel, J) 2001. Tallinn.
7. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uurigu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

Tööleht

Leia üles uimastitarvitamise kaitsefaktorid ning tee nende ette plussmärk (+). Lisa ka enda poolt neid kaitsefaktoreid, mis sinu arvates aitavad uimastite tarvitamist ära hoida.

+	**Riski- ja kaitsefaktorid**
	head sportimisvõimalused kodukohas
	head huvitegevuse võimalused kodukohas
	pinged ja tülid perekonnas
	pärilik eelsoodumus uimastite kuritarvitamiseks, mille põhjuseks on organismi ajukeemia ja ainevahetusprotsesside omapära
	uimastitarvitamist lubavad seadused
	hea edasijõudmine koolis
	sõbrad, kes uimasteid ei tarvita
	impulsiivne (järelemõtlematu) käitumine
	elukoha ja kooli vahetus
	tõese informatsiooni teadmine uimastite kohta
	rasked sündmused isiklikus elus
	pere hea majanduslik toimetulek
	head suhted ja mõistmine pereliikmete vahel
	ülemäärane uudishimu, liigne soov riskeerida
	väljakujunenud peretraditsioonid
	kõrge enesehinnang
	uimastite proovimine varases eas
	uimastitarvitamist rangelt piiravad või keelustavad seadused
	pereliikmed ei kasuta uimasteid
	organism on uimastite suhtes väga tundlik
	sõprade puudumine
	iseenda austamine
	oskus stressi ja negatiivsete tunnetega toime tulla
	head suhtlemisoskused
	uimastite kerge kättesaadavus
	uimasteid tarvitavad pereliikmed
	suhtlemine uimasteid tarvitavate eakaaslastega
	head probleemi- ja konfliktilahendusoskused
	halvad õpitulemused koolis või koolist väljalangemine
	head suhted kaaslastega
	raske majanduslik olukord peres
	oma tervise väärtustamine
	uimasteid soosiv hoiak meedias
	huvitavad inimeseõpetuse tunnid
	iseendale kindlaks jäämine, vajadusel kaaslaste ettepanekutest keeldumine
	Minu arvates on olulised kaitsefaktorid veel:

Aktiivtöö. Mõtlemiskaabud

Teema: uimastite tarvitamise põhjused ja mõju.
Alateema: uimastitarvitamisega kaasnevad riskid.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega*;
- kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule*;
- analüüsib eri tahkudest alkoholitarvitamisega seotud riske.

Vajalikud materjalid. Tööleht (mõtlemiskaabude kaardid).

Taust. Tänapäeva koolis tuleb üsna sageli ette, et õpilased püüavad klassivälistel üritustel alkoholi pruukida. Samuti on üsna populaarsed peod sõprade pool, kelle vanemaid kodus pole (nn majapeod), või üüritud ruumides (nn saunapeod). Taolistel pidudel alkoholi pruukimisel võivad olla ohtlikud tagajärjed. Alkoholi joomine suurtes kogustes, vahel ka segamini teiste uimastitega võib põhjustada tõsiseid tervisehäireid ja isegi surma (näiteks alkohol koos *ecstasy* tablettidega või GHB ehk nn korgijoogiga). Õpilaste arusaam alkoholi toimest organismile võib olla ühekülgne ning seotud müütidega. Seetõttu on alkoholitarbimise ennetamiseks või vähendamiseks oluline pakkuda õpilastele võimalust analüüsida alkoholitarbimisega seotud olukordi erinevate lähenemisnurkade alt. Käesolevas töös on selleks kasutatud nn kuue mõtlemiskaabu meetodit.

Kuue mõtlemiskaabu metoodika

Euroopa üks kuulsamaid mõtlemise uurijaid Edward de Bono (sünd 1933 Maltal), kel on teaduskraade meditsiinis ja psühholoogias (Oxfordi ja Cambridge'i ülikoolidest) ja kes töötab nii akadeemilises sfääris kui ärimaailmas, nt suurfirmade IBM, Ericsson, Nokia, Bosch jt juures nn uue mõtlemise konsultandina, on tuntud oma nn **kuue mõtlemiskaabu** (*Six Thinking Hats*) teooriaga. Selle metoodika puhul sümboliseerivad erinevaid mõtteviise eri värvi kaabud. Erinevad mõtlemisviisid võimaldavad probleemi või situatsiooni laiemalt ning mitmekülgsemalt käsitleda. De Bono väitel on õige ja aruka otsuse tegemiseks vaja tasakaalustatud mõtlemist, sealjuures on oluline vältida äärmusi, nii pelgalt emotsionaalset kui ka vaid loogikal põhinevat kriitilist lähenemist.

Tunni sissejuhatus. Aktiivtöö sissejuhatuseks rääkige koos üle alkoholi toime organismile (vt teooria osa ja vajadusel II kooliastme aktiivtöö "Alkohol ja keha"). Kasutage selleks ajurünnaku meetodit ja leidke võimalikult palju vastuseid küsimusele, kuidas alkohol organismile kahjulik on.

Põhitegevused

1. Jagage õpilased kuude gruppi. Grupitöö sisuks on alkoholi tarvitamisega seotud probleemse olukorra arutelu, kus erinevad grupid kasutavad erinevaid mõtlemisviise.
2. Lugege õpilastele ette järgnev situatsioon. Vajadusel jagage see gruppidele ka paberil.

> 8. klassi õpilased otsustavad korraldada peo ilma klassijuhataja ja teiste täiskasvanuteta. Leitakse üksildases kohas järve ääres asuv saun, mida saab odavalt üürida. Lepitakse kokku, et iga tulija võtab kaasa mingi alkohoolse joogi. Pidu toimub järgmisel reedel.
>
> Millised tagajärjed võivad selle peoga kaasneda? Väljenda õpilase seisukohti!

3. Jagage igale grupile probleemi analüüsimiseks erinev juhend, nn erinevat värvi kaabu (üks mõtlemiskaabude kaart). Arutage klassiga tööjuhend ehk kuue mõtlemiskaabu metoodika enne tööle asumist üheskoos läbi. Kasutage slaide õpetaja lisamaterjalist. Küsige õpilastelt juurde näiteid (näiteks rühm, kes töötab kollase kaabuga, mis sümboliseerib positiivset mõtlemist, võiks lisada, et reede on peo jaoks väga hea päev, sest siis ei pea järgmiseks päevaks õppima). Vajadusel jagage töö käigus erinevatele gruppidele lisaselgitusi.
4. Paluge iga rühma esindajal teistele tutvustada kokkuvõtet oma rühma tööst. Viimasena esineb sinise kaabu grupp. NB! Sinise kaabu grupp on sisuliselt ekspertgrupp, kes teeb kokkuvõtte teiste rühmade öeldust ning lisab uusi seisukohti. Seetõttu peaksid gruppi kuuluma parema suhtlemis- ja üldistusoskusega õpilased. Kui klass pole harjunud grupitöödega või kui te pole kindel, et õpilased tulevad toime kokkuvõtte tegemisega, siis jätke sinine kaabu endale ning tehke ise kokkuvõte.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et alkoholi tarvitamisega kaasneb väga palju riske ja tark on oma otsused põhjalikult ja igast vaatenurgast läbi kaaluda.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks bioloogia (alkoholi toime organismile), eesti keele (oma arvamuse sõnastamine etteantud mõttemalli kohaselt) ja tööõpetusega (erinevate kaabude meisterdamine).

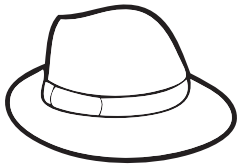
Kasutatud kirjandus

1. Härma, K 2003. Proovi järele – ajurünnaku asemel *quickstorming*. – Director nr 3.
2. Kidron, A 2000. Leidlik meel. Tallinn, kirjastus Mondo. Trasberg, K 2005. Edward de Bono õpetab loovalt mõtlema. – Õpetajate Leht nr 28.

Tööleht

Mõtlemiskaabude kirjeldused rühmadele.

✂----------

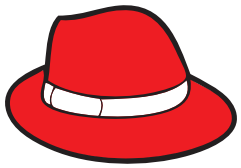


Valge

Erapooletus

Valge kaabu sümboliseerib erapooletust ja objektiivsust. Probleemi kohta esitatakse vaid olulist informatsiooni, mis on vajalik olukorra mõistmiseks – olulisi fakte, numbreid, kuupäevi jne (nt teadmisi alkoholi mõjust organismile).

✂----------

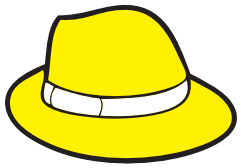


Punane

Emotsionaalsus

Punane on emotsioonide ja intuitsiooni kaabu. Siin esitatakse probleemi või olukorra kohta ainult emotsionaalseid reaktsioone („See on vahva!“, „See on hirmus!“, „See on nii naljakas!“).

✂----------



Kollane

Positiivsus

Kollane kaabu sümboliseerib päikesepaistet, positiivsust. Siin nähakse ainult probleemi või olukorra positiivseid külgi, ollakse optimist, usutakse, et kõik läheb hästi („Tuleb vahva pidu“, „See pidu ühendab meie klassi“ jms).

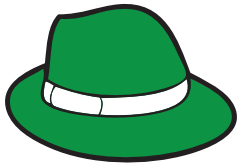
✂----------

Must

Negatiivsus

Must kaabu sümboliseerib kriitilisust. Nähakse vaid raskusi, ohte ja riske, ollakse kahtlustav ja vaidlustatakse kõike („See on ohtlik ettevõtmine, sest...“).

✂----------

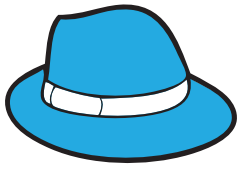


Roheline

Loomingulisus

Roheline kaabu sümboliseerib erinevate valikuvõimaluste otsimist ja loovat mõtteviisi. Püütakse loobuda tavapärasest mõttemallist ja üritatakse leida midagi täiesti uut probleemi või olukorra lahendamiseks (nt muud võimalused klassikaaslastega laheda peo korraldamiseks).

✂----------



Sinine

Terviklikkus

Sinine kaabu sümboliseerib tervikmõtlemist. Kõrvutatakse eri lähenemisviise ja arvamusi, püütakse luua tervikut ja võtta vastu otsus probleemi või olukorra suhtes (võetakse kokku teiste gruppide esitatud seisukohad, tehakse üldistav kokkuvõte).

Aktiivtöö. Mida tean?

Teema: uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud.
Alateema: uimastite toime organismile ning nende tarvitamisega seotud riskid.

Õpitulemused. Õpilane:

- eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid ning tähtsustab seaduste rolli laste tervise kaitsel*;
- kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju tervisele*;
- kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline sõltuvus ning kuidas see kujuneb*;
- oskab hinnata uimastite mõju inimese tunnetele, mõtlemisele ja käitumisele.

Vajalikud materjalid. Kaardid küsimuste ja vastustega uimastitega seotud faktide kohta, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Kuna kokkupuude uimastitega on noore inimese elus tõenäoline, on oluline omada teadmisi nende mõju ja nendega seotud riskide kohta. Tihti tundub õpilastele, et nad teavad uimastitest väga palju, ent kontrollimisel osutuvad mitmed teadmised ebatäpseks või koguni lausvaleks. Noortel tuleb õppida ka infot mõistma ja tõlgendama ning infoallikatesse kriitiliselt suhtuma. Tund aitab analüüsida oma teadmisi uimastitest ning suunab uimastitega seotud olukordades kriitiliselt mõtlema.

Tunni sissejuhatus. Esitlege kanepi kohta käivat infot kahest erinevast allikast (narko.ee *versus* petitsioon.ee/„Legaliseerime Eesti Vabariigis kanepi"), vt õpetaja lisamaterjal. Küsige õpilastelt, milline info on tõene ja miks nad nii arvavad. Selgitage allikate erinevust, nende objektiivsust ja subjektiivsust info käsitlemisel.

Selgitage, et levib väga palju ebatäpset ja lausa valet infot uimastite kohta.

Põhitegevused

1. Jagage õpilased paaridesse. Paigutage kaks paari kokku istuma nii, et nad moodustaksid neliku, kes omavahel mugavalt suhelda saab. Mäng, mida mängima hakkate, toimub nelikutes.
2. Andke kummalegi paarile kaart uimastitega seotud küsimuste ja vastustega ning alustage mängu.
3. Mängu käik: üks paar esitab küsimuse teisele paarile, küsimuse saanud paar arutab omavahel ning annab oma vastuse. Kui vastus on korrektne, saavad nad punkti. Seejärel küsivad nemad oma kaardil oleva küsimuse teise paari käest. Igale küsimusele vastates annab vastaja ka selgituse, kuidas vastuseni jõuti. Kui vastus on vale, loeb küsimuse esitanud paar mängukaardil oleva õige vastuse ette.
4. Kui paarid on lõpetanud, andke neile uued küsimuste kaardid ning mäng jätkub. Kokku võiks iga paar saada kolm küsimuste kaarti, kui aega jätkub, siis rohkem. Rühmade töörütmi jälgides saate kaarte rühmade vahel vahetada.
5. Kui mäng on lõppenud, paluge õpilastel vastusekaardid klassiruumi seinale kinnitada.
6. Küsige õpilastelt tagasisidet. Millised on valdavad tunded mängu lõpul ja milliseid uusi teadmisi õpilased said? Küsige, mitu punkti võistkonnad kogusid ja millised olid need küsimused, millele vastati valesti.
7. Paluge selgitada loogikat, millega õige vastuseni jõuti. Küsige õpilastelt, millist infot uimastite kohta on neil lihtne ja millist keeruline leida. Uurige, millised küsimused ja vastused kaartidel õpilasi üllatasid ja miks.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et uimastite kohta on käibel mitmeid müüte ja pooltõdesid. Uimastitega seotud infosse tuleb suhtuda ettevaatlikult, kontrollida selle päritolu ja allikate pädevust.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks loodusõpetuse (inimese anatoomia) ja ühiskonnaõpetusega (ühiskond, ohutus ja seadusandlus).

Kasutatud kirjandus

1. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.
2. Drugs: Shatter the myths. NIDA 2012. NIH Publication nr 12–7589.

KAARDID

Kas purk õlut sisaldab uimastit?
A. Jah
B. Ei

Kas pärast ühe rahustitableti võtmist on turvaline rattaga sõita?
A. Jah
B. Ei

Kui Siiri on joonud ühe pudeli siidrit ja tal pole veel lõbus, kas siis tuleb teine pudel juua?
A. Jah
B. Ei

Tanelil on kurb tuju. Kas ta tunneks end paremini, kui ta võtaks ühe *ecstasy*-tableti?
A. Jah
B. Ei

Üks väidetest on vale. Milline?
A. Tüdrukud jäävad purju väiksemast kogusest alkoholist kui poisid.
B. Poisid joovad alkoholi tavaliselt suuremas koguses kui tüdrukud.
C. Poisid tohivad rohkem alkoholi juua kui tüdrukud.

Uimastid võivad mõjutada tundeid, käitumist ja taju.
Kõik uimastid mõjutavad inimese psüühikat, sest avaldavad mõju ajutegevusele. Uimasti mõju all muutub ka teadvuse seisund ning seetõttu võivad paljud asjad ja olukorrad tunduda värvikamad, kurvemad, rõõmsamad, intensiivsemad või hirmutavamad, kui need tegelikult on. Õlu sisaldab etüülalkoholi, mis on aju mõjutav uimasti.
Õige vastus: A.

Uimastite tarvitamisega on alati seotud riskid.
Rahusti on samuti uimasti. Kõikidel uimastitel on hulk ebasoovitavaid toimeid nii psüühikale kui kehale. Sellepärast on iga tarvitamiskord, sealhulgas proovimine, risk tervisele. See võib tekitada uimasust, pearinglust ja iiveldust ning muuta keeruliseks teha tähelepanu nõudvaid tegevusi. Kasutajat võib tabada raske allergiline reaktsioon. Ka on alati risk uimastist sõltuvusse jääda.
Õige vastus: B.

Siider sisaldab alkoholi. Suurem kogus uimastit põhjustab tugevama toime.
Aga see ei tähenda, et Siiri hakkaks ennast siis paremini tundma, kui on ära joonud mitu pudelit siidrit. Tal võib hoopis enesetunne päris halvaks minna. Mida rohkem alkoholi juua, seda tõenäolisem on, et tekivad iiveldus ja peavalu.
Õige vastus: B.

Uimastid ei mõju kõikidele inimestele ühtemoodi.
Uimastite toime on väga erinev. See, kas mingi uimasti teeb rõõmsaks või kurvaks, sõltub paljudest asjaoludest, sealhulgas inimese eelnevast meeleseisundist, füüsilisest tervisest, inimestest tema ümber ja paljust muust.
Õige vastus: B.

Uimastid on tervisele ohtlikud.
Noored inimesed on uimastite mõjule vastuvõtlikumad, sest nende organism ei ole veel täielikult välja arenenud. Samal kogusel alkoholil on tüdrukutele tugevam toime kui poistele, sest tüdrukud on väiksemad ja nende keha rasvaprotsent on suurem. Suurem rasvasisaldus tähendab, et kehas on vähem vett ja seetõttu on alkoholi lahustuvus väiksem. See on põhjus, miks pärast sama alkoholikoguse joomist on tüdrukute vere alkoholisisaldus 20% suurem kui poistel. Joovet ja sõltuvust tekitab alkohol tüdrukutel ja poistel ühtemoodi, kuid tüdrukutel avaldub alkoholi mõju kiiremini ja väiksemate koguste joomisel.
Õige vastus: C.

Üks väide järgnevatest on õige. Milline?
A. Kui Triinu ema võtab tableti, et paremini magada, siis võib ka Triinu seda teha.
B. Triinu ema tohib unerohtu võtta vaid arsti ettekirjutuse järgi.
C. Kui Triinu ema tunneb end pärast unerohu võtmist hästi, siis ei saa sel olla kahjulikke mõjusid.

Kui Mari suitsetab sigaretti, muutuvad tema sõrmed mõne aja pärast soojemaks.
A. Jah
B. Ei

Enamik suitsetajaid soovib suitsemisest loobuda.
A. Jah
B. Ei

Sigarettide suitsetamine põhjustab suitsetajatel kehakaalu langust.
A. Jah
B. Ei

Sigarettide suitsetamine põhjustab kahvatu, hallika või kortsulise näonaha teket. Õige või vale?
A. Õige
B. Vale

Brasiilia ilukirurgia kliinikutes ei sooritata lõikusi suitsetavatele klientidele, sest nende haavad paranevad kehvasti. Õige või vale?
A. Õige
B. Vale

Uimasteid kasutatakse ka meditsiinis haiguste raviks.
Unerohi on uimasti. Uimastid võivad ravida teatud haigusseisundeid, kuid nende kõrvaltoimete ning sõltuvust tekitava mõju tõttu on retseptide väljakirjutamine range kontrolli all ning nende tarvitaja vajab pidevat arstlikku järelevalvet.
Õige vastus: B.

Nikotiini veresooni ahendav efekt toob kaasa mitmeid ebameeldivaid tagajärgi.
Tubaka suitsetamine kiirendab südame löögisagedust, mis võib tekitada erutust. Ent nikotiin kutsub esile veresoonte kitsenemist, mistõttu langeb temperatuur keha kaugemates osades, näiteks varvastes ja sõrmedes.
Õige vastus: B.

Peaaegu kõik suitsetajad püüavad suitsetamist mingil hetkel lõpetada.
Enamik noori jätab suitsetamise mingil hetkel maha, sest see ei ole tegelikult kuigi lahe tegevus. Põhjuseks võib olla sigarettide kõrge hind, nikotiini hävitav mõju välimusele ja tervisele või sportlikele saavutustele. Suitsetamise mahajätmine võib olla väga raske ja mõned seda ei suudagi.
Õige vastus: A.

Suitsetamine ei aita kõhnuda.
Suitsetamine mõjutab söögiisuga seotud ajupiirkondi ning kiirendab pisut ainevahetust. Siiski harjub suitsetaja aju nikotiini mõjuga kiiresti ja pikemaajalist kaalukaotust suitsetajatel seetõttu ei teki. Küll aga on tõenäoline, et kehakaal kasvab pärast suitsetamisest loobumist. Selle põhjuseks on liigne söömine, mille abil püütakse suitsetamise lõpetamisest tingitud võõrutusnähte leevendada.
Õige vastus: B.

Suitsetamine rikub näonahka.
Naha halvenemise eest vastutab kehvenenud vereringe, mida põhjustab suitsetamine. Võrreldes mittesuitsetajaga on suitsetaja nahk hallikas, ka kortsud tekivad tunduvalt varem.
Õige vastus: A.

Suitsetamine aeglustab haavade paranemist.
See on nikotiini mõju. Sarnaselt mõjuvad ka teised nikotiini- ja tubakatooted peale sigarettide. Ilukirurgia esiriigis Brasiilias on kirurgidel keelatud suitsetajaid opereerida, sest haavade raskendatud paranemine takistab ideaaltulemuse saavutamist ja see rikub kirurgide mainet.
Õige vastus: A.

Mati mõtleb, kas proovida kanepit. Mida sina arvad?
A. On väga suur tõenäosus, et selle mõju talle ei meeldi.
B. On väga suur tõenäosus, et selle mõju on igavam, kui ta ootab.
C. On suur tõenäosus, et sel ei ole talle mitte mingisugust mõju.

Milline väidetest on õige?
A. Kui suitsetada sigarette vaid nädalavahetusel, siis ei ole riski jääda sõltuvusse.
B. Teismelisel on oht jääda nikotiinisõltuvusse ka siis, kui ta suitsetab mõned sigaretid nädalas.
C. Nuusk- ja huuletubaka kasutamine ei tekita sõltuvust.

Milline väidetest ei vasta tõele?
A. Inimesed kasutavad marihuaanat selleks, et parandada oma sooritust oskusmängudes, mis nõuavad keskendumisvõimet ja kehalisi oskusi.
B. Inimesed joovad pidudel alkoholi, sest usuvad, et see aitab üle saada häbelikkusest.
C. Inimesed suitsetavad tavaliselt seetõttu, et soovivad kuuluda mingisse gruppi.

Üks järgnevatest väidetest on vale. Milline?
A. Alkoholi joomine muudab sind sõprade silmis ebausaldusväärseks.
B. Suitsetamine paneb su haisema.
C. Kui sa suudad palju alkoholi juua, siis sind kadestatakse ja imetletakse.

Inhalandid nagu liimid, lahustid ja bensiin ei ole päris uimastid.
A. Õige
B. Vale

Milline on kõige tervislikum valik järgmistest, kui sul on janu?
A. Õlu
B. Mineraalvesi
C. Kokteil alkoholiga

Kanep ei mõju kõigile ühtemoodi.
Kanepi positiivsed mõjud on tarvitajate poolt liialdatud. Tegelikult on tõenäoline, et proovimisega ei pruugi kaasneda positiivseid emotsioone.
Õiged vastused: A, B, C.

Kõikidel uimastitel on risk tekitada sõltuvust.
Sõltuvusrisk on kõrgem uimastitel, mida süstitakse, suitsetatakse või tõmmatakse ninna (nuusktubakas), sest need jõuavad kiiresti ajju. Kiire mõju tekitab soovi seda uuesti kogeda ja see võib viia kontrolli kaotamiseni uimasti kasutamise üle.
Õige vastus: B.

Põhjuseid uimastite tarvitamiseks on mitmeid.
Enamasti proovitakse uimasteid uudishimust, ent vahel on põhjused psühholoogilised – usutakse, et need aitavad lahendada või unustada probleeme ja tõstavad enesekindlust. Mõnikord tarvitatakse neid sellepärast, sest soovitakse vastanduda normidele ja näidata oma kuuluvust alternatiivsetesse rühmadesse.
Õige vastus: A.

Sa ei meeldi inimestele sugugi rohkem, kui sa uimasteid tarbid.
Inimesed, kellele meeldib riskida, võivad olla populaarsed lühikest aega. Pikemas plaanis on populaarseimad need, kes on meistrid oma elu juhtimises. Uimastitarvitajad seda reeglina ei ole.
Õige vastus: C.

Inhalandid nagu liim, lahusti ja bensiin sisaldavad uimasteid.
Ka kodus kasutatavad kemikaalid, näiteks värvilahusti, sisaldavad uimastavaid aineid, mis muudavad käitumist, otsustusvõimet ja ümbritseva tajumist. Inhalantide sissehingamine on tervisele kahjulik ning riskantne tegevus; need häirivad muuhulgas ka mootorsõidukite juhtimist.
Õige vastus: B.

Alkohol ei kõlba janukustutuseks.
Alkohol viib vedeliku kehast välja. Seepärast on alkoholi tarvitajatel vaja juua ka mittealkohoolseid jooke enne, pärast ja alkoholi joomise ajal. Parim on mineraalvesi, mis annab organismile vajalikke mineraalaineid. NB! Alkoholi ei tohi kunagi tarvitada koos teiste uimastitega, kuna uimasti toime sel juhul võimendub, joobeaste suureneb ning tõuseb südamerabanduse risk.
Õige vastus: B.

Mida rohkem sa söönud oled, seda rohkem võid juua alkoholi seejuures purju jäämata.
A. Õige
B. Vale

Kui segada alkoholi mittealkohoolse joogiga (näiteks apelsinimahlaga), siis jääb aeglasemalt purju kui kanget alkoholi puhtalt juues.
A. Õige
B. Vale

Milline neist on kõige tõenäolisem marihuaanasõltuvuse tundemärk?
A. Punased silmad.
B. Probleemid magama jäämise ja unega.
C. Vajadus kanepi järele, et tuju tõsta.

Milline väide on tõene?
A. Tervisele ohutum on suitsetada üks marihuaanasigaret kui tubakasigaret.
B. Sigarettide ja marihuaanasigarettide suitsetamine ei ole omavahel seotud.
C. Ühe tubakasigareti suitsetamine on tervisele sama kahjulik kui marihuaanasigareti suitsetamine.

Kanepi suitsetamine on ohutu. Õige või vale?
A. Õige
B. Vale

Pidev kanepitarvitamine aitab elus edasi jõuda.
A. Ei
B. Jah

Hoolimata heast toitumusest ei ole võimalik palju alkoholi juua ja sealjuures kaineks jääda.
Tühja kõhuga on alkoholi mõju intensiivsem ja saabub kiiremini. Õige on, et enne alkoholi tarbimist on mõistlik midagi süüa, et vältida kiiret joovet, ent ükskõik kui suur kõhutäis ei kaitse purju jäämise eest. Alkohol tekitab joovet, ühel pärast esimest, teisel pärast mitmendat drinki.
Õige vastus: B.

Alkoholi kogus ei vähene, kui seda teiste jookidega segada.
Alkoholi kogus jääb segujoogis samaks. On oht, et mahla maitse maskeerib alkoholi maitse ning muudab selle meeldivamaks. Võib juhtuda, et jookide segamise tulemusena juuakse hoopis rohkem ja see viib sügavama joobeni.
Õige vastus: B.

Marihuaana tarvitamine tekitab sõltuvust.
Kui marihuaanat kasutatakse selleks, et rahuneda, tuju parandada või muusikat nautida, siis ollakse teel sõltuvuse poole. Sõltuvus tähendab, et elu nautimine ilma marihuaanata ei ole enam võimalik. Sellised inimesed vajavad nõustamist ja abi.
Õige vastus: C.

Marihuaana suitsetamine ei ole tubaka suitsetamisest ohutum.
Marihuaanasuitsu tõmmatakse tavaliselt sügavale kopsu ja hoitakse seal tubakasuitsuga võrreldes kauem. Tavaliselt suitsetavad marihuaanatarbijad veel ka tubakasigarette, tervisele tekkivat kahju niiviisi võimendades.
Õige vastus: C.

Kanep ei ole ohutu uimasti.
Sarnaselt alkoholitarvitajatega jääb ka ligi 10% kanepitarvitajatest sõltuvusse. On ka inimesi, kes võivad kanepisuitsetamise tagajärjel saada psühhoosihoo ehk segasusseisundi ning terve mõistuse mõneks ajaks täielikult kaotada.
Õige vastus: B.

Kanepitarvitamine on sotsiaalne ja majanduslik risk.
Inimestel, kes tarbivad pidevalt kanepit, on keskmiselt madalam sissetulek ja väiksem tööhõive. Hariduse omandamises on regulaarsed kanepisuitsetajad vähem edukamad. Põhjus võib olla selles, et pikaajaline kanepitarbimine mõjutab aju ja nõrgendab mõtlemis-ning probleemilahendamise oskust.
Õige vastus: A.

Milline väide on õige?
A. Energiajook on sama toimega nagu spordijook.
B. Energiajoogis annab energiat suhkur.
C. Energiajoogis annab energiat kofeiin.

Milline väide on õige?
A. E- sigaret aitab suitsetamisest loobuda.
B. E-sigaret on tervisele ohutu.
C. E-sigareti mõju kohta suitsetaja tervisele ei ole palju teada.

Energiajookide joomisest võib sattuda sõltuvusse.
Õige või vale?
A. Õige
B. Vale

Miks on sage energiajookide tarbimine noorele organismile kahjulik?
A. Energiajoogis sisalduv kofeiin kurnab organismi ja rikub une.
B. Energiajoogis sisalduv suhkur rikub isu ja tekitab hambaauke.
C. Energiajoogis sisalduvad ained mõjutavad südame ja veresoonkonna tööd.

Milline väide on õige?
A. Energiajooke tarbivad rohkem poisid kui tüdrukud.
B. Energiajooke joovad kõige rohkem üle 30 aasta vanused inimesed.
C. Energiajooke tarbivad rohkem naised kui mehed.

Suitsuvabad tubakatooted põhjustavad vähkkasvajate teket. Õige või vale?
A. Õige
B. Vale

Energiajoogi ainus energiat andev koostisosa on suhkur.
Energiajook on gaseeritud jook, mis sisaldab peamiselt kofeiini ja palju suhkrut. Tulemuseks on ebaterve toitumine. Suhkur on energiajoogis ainus tegelik energiaallikas. Kofeiin mõjub küll ergutavalt, kuid ta kasutab ära organismi enda energiatagavarasid. See aga kurnab organismi ja tekitab hiljem veelgi suuremat väsimust. Energiajoogis sisalduv suur kogus suhkrut lõhub hambaid ning rikub söögiisu.
Õige vastus: B.

E-sigaretti reklaamitakse tavaliste sigarettide alternatiivina.
E-sigaret on uus ja vähe kasutuses olnud toode ning selle pikaajalise toime kohta teadmised puuduvad. Samuti pole piisavalt uuritud, kuidas e-sigaretis sisalduvad keemilised ained omavahel ning koosmõjus nikotiiniga organismis reageerivad. Sellepärast on terviseriskide vältimiseks mõistlik e-sigareti tarbimisest hoiduda, lisaks keelab seadus alaealisele suitsuvaba tubakatoote ja tubakatootega sarnaselt kasutatava toote tarvitamise.
Õige vastus: C.

Energiajoogis sisalduv kofeiin on uimasti.
Energiajook on gaseeritud jook, mis sisaldab kofeiini ja suhkrut. Lisaks on energiajoogis muidki toimeaineid, sealhulgas vitamiine, tauriini ja teisi keemilisi ühendeid. Suur kofeiinikogus võib tekitada püsimatust ja mõtlemis- ning keskendumishäireid. Kofeiin on ka sõltuvust tekitav aine. Nii nagu inimesed jäävad sõltuvusse kohvijoomisest, juhtub see ka energiajookide tarvitajatega.
Õige vastus: A.

Noor ja väljakujunemata organism on energiajoogi suhtes tundlikum kui täiskasvanud organism.
Energiajoogis sisalduv suur kogus suhkrut lõhub hambaid ning rikub söögiisu. Tulemuseks on ebaterve toitumine. Kofeiin mõjub ergutavalt, kasutades ära organismis juba olemasolevaid energiavarusid. See aga kurnab organismi ja tekitab hiljem veelgi suuremat väsimust. Lisaks võivad tekkida unehäired. Kofeiin sunnib südant kiiremini ja rohkem töötama ning väsitab seda. Energiajookide pideva tarbimisega kasvab taluvus nende suhtes ehk tarvitatava joogi kogus suureneb.
Kõik vastused on õiged.

Energiajookide tarbijad on uuringute järgi enamasti noored ja sagedamini meessoost.
Energiajookide tarbimise uuringud näitavad, et energiajookide joomine on kõige levinum alla 30aastaste hulgas. Energiajooke joovad poisid tüdrukutega võrreldes keskmiselt rohkem. Energiajookide pideva tarbimisega kasvab taluvus nende suhtes ja tarvitatava joogi kogus suureneb.
Õige vastus: A.

Suitsuvabade tubakatoodete kasutamine suurendab tõenäosust haigestuda vähkkasvajatesse.
Mõnikord arvatakse, et ainult sigarettide suitsetamisest tekkiv tõrv põhjustab kopsuvähki ja hingamisteede haigusi. Tegelikult saab ka huuletubaka tarvitaja mitmeid vähkitekitavaid aineid, mis suurendavad riski haigestuda suuõõnekasvajatesse. Tal võib täheldada ka igemete eemaletõmbumist hammastest, kus hakkavad elutsema bakterid. Tubaka ninnatõmbamine põhjustab nina limaskesta kahjustusi.
Õige vastus: A.

Euroopa Liidu riikides esineb alkoholitarvitamisest tingitud surmasid kõige rohkem...
A. ... Lätis.
B. ... Soomes.
C. ... Eestis.
D. ... Tšehhis.

Kui oled jäänud politseile vahele narkootikumide tarvitamisega, siis ei saa sa näiteks mõnes riigiametis töötada.
A. Õige
B. Vale

Energia saamiseks on targem juua viinamarjamahla kui energiajooki.
A. Jah
B. Ei

Alkohol tapab kiiresti ja aeglaselt.
Alkoholi tarvitamine põhjustab haigusi ning suurendab enneaegset suremust. Euroopa Liidu riikide seas on alkoholist tingitud suremus suurim just Eestis – 2010. aastal oli meil 100 000 elaniku kohta 6,2 alkoholist tingitud surma. Lätis oli vastav näitaja 4,8, Soomes 2,6 ning alkoholi tarbimise poolest Euroopas esikohal olevas Tšehhis 1,2. Alkohol on otseselt või kaudselt seotud enam kui 60 erineva haigusseisundi või häirega. Maailma Terviseorganisatsiooni WHO 2011. aasta raporti kohaselt on alkohol maailmas kolmandal kohal olev tervist kahjustav tegur kõrge vererõhu ja suitsetamise järel. Krooniline alkoholi tarvitamine tekitab kehalisi ja vaimseid kahjustusi.
Õige vastus: C.

Narkootikumide tarvitamine piirab su võimalusi tulevikus.
Kui oled narkootikumidega seoses seadusi rikkunud ja selle eest karistada saanud, registreeritakse see politsei poolt. See seab edaspidi mitmeid takistusi, näiteks ei tohi sa töötada sisekaitsega seotud riigiametites ja sulle ei väljastata ajutist elamisluba mõnda välisriiki (nt USAsse).
Õige vastus: A.

Viinamarjamahlas on rohkem energiat kui samas koguses energiajoogis.
Kõige paremini omastab keha energiat süsivesikutest. Ühes 250 ml suuruses klaasis viinamarjamahlas on 42 grammi süsivesikuid, samas koguses energiajoogis 27 grammi. Energiat on viinamarjamahlas 177 kcal, energiajoogis aga ainult 112 kcal. Lisaks on viinamarjamahlas rohkem organismile kasulikke aineid.
Õige vastus: A.

3. NORMATIIVSED USKUMUSED

Uuringud on näidanud, et üheks noorte uimastite tarvitamist mõjutavaks teguriks on uskumused selle kohta, kuivõrd levinud on suitsetamine, alkoholi või teiste uimastite tarvitamine. Sageli on noorte seisukohad selles osas ekslikud, kuna hinnatakse üle tegelikku tarvitamisulatust. Info, mis ei ole tõene, kuid mida usutakse olevat tõene, võib omakorda kujundada norme, mis ei vasta tegelikkusele. **Hoiak „kõik teevad nii" julgustab ka ise proovima ja tarvitama**, sest just murdeeas on väga oluline tunne, et kuulutakse eakaaslaste hulka ja saadakse neilt tunnustust.

Seetõttu on uimastihariduse üheks osaks arutleda nn **normatiivsete uskumuste** üle**.** Seda tehes saab esitleda tõeseid fakte, korrigeerida seniseid uimastite ja uimastitarvitamisega seonduvaid uskumusi ning toetada neid seisukohti, mis aitavad õpilastel hoiduda uimastite tarvitamisest.

Uimastiennetusprogrammides on üha enam on leidnud kinnitust teadmine, et **oluline on kujundada hoiak, mille järgi uimastite tarvitamine ei ole norm**. Kuigi uimastite proovimine murdeeas on küllaltki levinud, pole uimastite regulaarne tarvitamine sagedane. Teadmine, et suurem osa murdeealistest ei ole regulaarsed tarvitajad, aitab uimastitest hoiduda.

Õpilaste uskumused ja hoiakud uimastitarvitamise leviku kohta võivad tuleneda meediast, filmidest ja seriaalidest, muusikavideotest, reklaamidest ja uudistest. Nende põhjal luuakse endale pilt, et uimastitega riskimine on vältimatu osa noortekultuurist. Kui õpilasele edastada sõnumit, justkui paljud noored suitsetaksid ja tarvitaksid narkootikume, mõjub see varjatud reklaamina ning tekitab noores tunde, et temaga on midagi valesti, kui ta uimasteid ei puutu.

Seega on õpetaja ülesanne uuringutulemuste kaudu selgitada, et uimastite tarvitamine ei ole norm, vaid enamik noori on mittesuitsetajad, kõik noored ei ole regulaarselt purjus jne. Õpetaja saab arendada ka õpilaste kriitilise mõtlemise oskust, selgitades näiteks, mis eristab statistilisi tulemusi siis, kui räägitakse uimastite tarvitamisest "elu", "viimase aasta" või "viimase kuu" jooksul. Statistika esitamisel peaksid olema selgelt välja toodud need näitajad, mis annavad õpilasele teadmise, et paljud noored ei tarvita uimasteid.

Senised uimastiennetusprogrammide hindamised on näidanud, et normatiivsete hoiakute kujundamine on oluline element neis programmides, mis on aidanud õpilaste uimastite tarvitamist ära hoida.

Kasutatud kirjandus

1. Foxcroft, D R, Tsertsvadze, A 2011. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database of Systematic Reviews.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Aktiivtöö. Mida arvad?

Teema: normatiivsed uskumused.
Alateema: uimastitarvitamise statistika.

Õpitulemused. Õpilane:

- kirjeldab olulisi tervisenäitajaid rahvastiku tervise seisukohalt*;
- analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta*;
- analüüsib ja hindab erinevate tervisealaste infoallikate usaldusväärsust*;
- eristab oma arvamust, rühma arvamust ja tegelikke näitajaid uimastite tarvitamise leviku osas ning oskab tuua näiteid.

Vajalikud materjalid. Töölehed ning võimalusel tervisekäitumist kajastavad joonised, kus on ära toodud mõne näitaja sagedus igapäevaselt, viimase 30 päeva jooksul, viimase aasta jooksul ja elu jooksul.

Taust. Mitmed uuringud on näidanud, et noorte uimastitarvitamine on seotud nende uskumusega, et seda teevad paljud eakaaslased, näiteks „enamik noori on pidudel purjus" või „paljud suitsetavad". Sellised uskumused võivad tugevdada survet uimasteid tarvitada, kuna võib tunduda, et see ongi norm. Tõese informatsiooni esitamine tegelike näitajate kohta ja mittetarvitamise normiks seadmine võib seega survet nõrgendada.

Tunni sissejuhatus. Küsige õpilaste arvamust selle kohta, kui paljud täiskasvanud nende arvates suitsetavad. Kui paljud täiskasvanud tarvitavad illegaalseid uimasteid e narkootikume? Kirjutage need numbrid tahvlile ja selgitage, et meie arvamus erineb sagedasti tegelikust faktist. Tooge mõni näide, kus teil endal on kujunenud meediast (ajakirjadest, filmidest, veebilehtedelt) saadud info põhjal vale ettekujutus. Seetõttu on oluline suhtuda kriitiliselt ka uimastitarvitamisega seotud infosse ning eristada fakte ja arvamusi.

Põhitegevused

1. Näidake õpilastele mõnda tervisekäitumise valdkonnaga seonduvat statistilist informatsiooni (tabelit või graafikut), mille põhjal saab näitajaid eristada: näiteks noorte kehaline aktiivsus või toitumine aasta, viimase kuu ja elu jooksul ning igapäevaselt. Võite tuua näiteid ka tervisestatistika erinevuste kohta soo, vanuse ja hariduse lõikes.
2. Jagage õpilastele töölehed ja paluge igaühel joonistele märkida oma arvamus noorte uimastitarvitamise kohta. Seejärel jagage õpilased rühmadesse ja paluge töölehe näitajate alusel kokku panna rühma arvamus.
3. Pärast töö lõpetamist küsige rühmade arvamusi ning kirjutage pakutud numbrid tahvlile. Seejärel jagage töölehed vastavate uuringute tulemustega või esitlege neid ise (vt õpetaja lisamaterjal) ning paluge tulemusi võrrelda. Kirjutage uuringute näitajad tahvlile õpilaste arvamuste kõrvale. Arutlege koos töölehe küsimuste ja selle üle, kas isiklikud arvamused erinesid rühma lõplikust arvamusest. Kas õpilased hindasid uimastite tarvitamise levikut suuremaks või väiksemaks kui tegelikud näitajad? Selgitage, et sageli peetakse uimastikasutamist eakaaslaste seas levinumaks, kui see tegelikult on.
4. Arutlege põhjuste üle, miks uimastite tarvitamise sagedust ülehinnatakse. Mida võib tähendada väljend „uskumused tekitavad normi" (kui usud, et enamik eakaaslasi suitsetab, siis võtad seda ka enda jaoks normaalse käitumisena)? Mis võib põhjustada selliseid hoiakuid? Juhtige tähelepanu sellele, et meie hoiakud kujunevad sageli selle põhjal, mida näeme ja kuuleme meedias. Oluline

on osata lahti mõtestada ka statistilisi andmeid, nt „elu jooksul suitsetanute osakaal" tähendab nii igapäevasuitsetajaid kui ka neid, kes on suitsu proovinud üks kord elus. Nii võib see number jätta mulje, et suitsetamine on oluliselt rohkem levinud, kui see tegelikkuses on.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et tihti võib meedias kohata seisukohta, et noored suitsetavad, joovad alkoholi või tarvitavad narkootikume. See jätab eksliku mulje, nagu oleksid paljud õpilased pidevad uimastitarvitajad. Faktid kinnitavad siiski, et enamik 15–16aastaseid õpilasi ei ole kunagi tarvitanud nt amfetamiini, kokaiini, heroiini ega kanepitooteid ning ka alkoholi tarvitamine on olnud pigem juhuslik kui regulaarne.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks matemaatikaga (osakaalud, tulemuste graafiline esitus).

Kasutatud kirjandus

1. UNPLUGGED 2007. Workbook for the pupil. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. Turin, EU-DAP trial.
2. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.

ÕPETAJALE

Töölehe ülesannete vastused*

Uimastite tarvitamine viimase 30 päeva jooksul

Õpilaste osakaal, kes viimase 30 päeva jooksul olid purjus, on 12,4%. Seega 87,6% ei ole olnud purjus.

Õpilaste osakaal, kes viimase 30 päeva jooksul tarvitasid marihuaanat või hašišit, on 6,3%. Seega 93,7% ei ole neid tarvitanud.

Õpilaste osakaal, kes viimase 30 päeva jooksul suitsetasid sigarette, on 18%. Seega 82% ei ole suitsetanud.

Õpilaste osakaal, kes viimase 30 päeva jooksul nuusutasid mingit keemilist ainet, on 1,3%. Seega 98,7 ei ole nuusutanud.

** Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis. Uuringu raport (toim Kobin, M, Vorobjov, S, Abel-Ollo, K, Vals, K) 2012. Tallinna Ülikooli rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut, Tervise Arengu Instituut.*

Tööleht

Ülesanne 1. Mida arvad, kui suur protsent 15–16aastastest õpilastest on viimase 30 päeva jooksul proovinud või tarvitanud allnimetatud uimasteid? Märgi oma arvamus vastusekasti.

Mis sa arvad, kui suur protsent 15–16aastastest õpilastest on viimase 30 päeva jooksul:

joonud end **alkoholist purju?**

suitsetanud iga päev vähemalt ühe **sigareti?**

tarvitanud **kanepitooteid?**

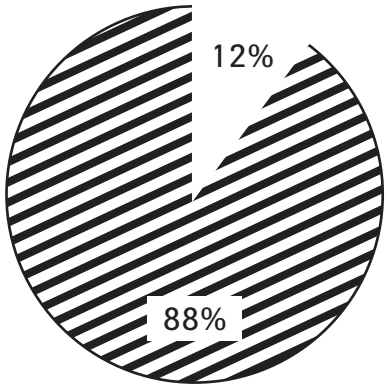
nuusutanud mingit **keemilist ainet?**

Tööleht

Ülesanne 2. Kontrolli vastuseid!

Andmed pärinevad uurimusest „Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis“, mis korraldati aastal 2012.

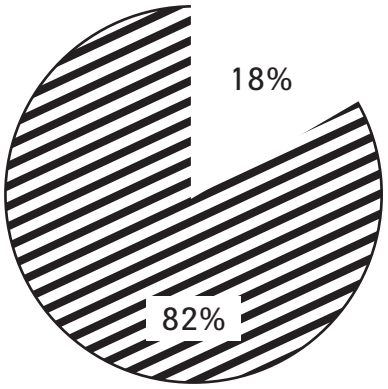
Viimase kuu jooksul purjus olnud õpilaste osakaal %-s



☐ On olnud purjus

☐ Ei ole olnud purjus

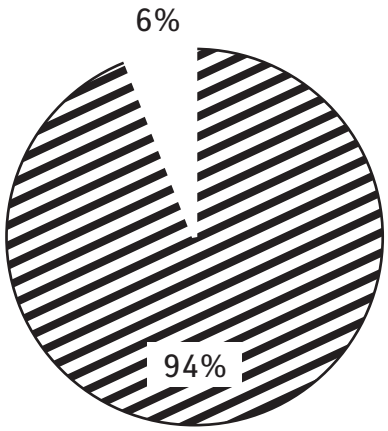
Õpilaste osakaal %-s, kes on suitsetanud viimase kuu jooksul iga päev



☐ On suitsetanud

☐ Ei ole suitsetanud

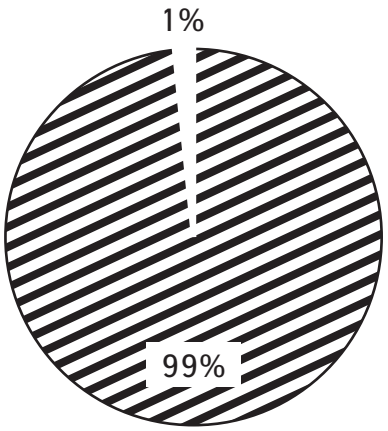
Viimase kuu jooksul kanepitooteid proovinud/ tarvitanud õpilaste osakaal %-s



☐ On tarvitanud

☐ Ei ole tarvitanud

Viimase kuu jooksul mingit keemilist ainet nuusutanud õpilaste osakaal %-s



☐ On nuusutanud

☐ Ei ole nuusutanud

Ülesanne 3. Vasta küsimustele.

- Millise näitaja puhul erines arvamus kõige rohkem tegelikkusest?

- Millise näitaja puhul oli arvamus kõige lähemal tegelikkusele?

- Millest võivad tulla erinevused arvamuste ja faktide vahel? Mis võib mõjutada hinnanguid?

- Mis järgnevatest võib mõjutada hinnanguid kõige enam: sõbrad, perekond, uudised, internet, ajakirjad, ajalehed, reklaamid, filmid, muusikavideod vms?

- Mis võib olla põhjuseks, et uimastitega seonduvalt tuuakse meedias esile peamiselt probleeme?

Aktiivtöö. Arvamus või fakt?

Teema: normatiivsed uskumused.
Alateema: noorte uimastitarvitamise levikuga seotud arvamused ja faktid.

Õpitulemused. Õpilane:

- analüüsib tegureid, mis võivad mõjutada otsuseid tervise kohta, ning demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid viise, kuidas langetada otsuseid tervisega seonduvate valikute puhul individuaalselt ja koostöös teistega*;
- demonstreerib õpisituatsioonis, kuidas kasutada tõhusaid sotsiaalseid oskusi uimastitega seotud olukordades *;
- teab, et enamik noori ja täiskasvanuid ei suitseta;
- eristab näidete põhjal, mis on tõesed faktid ja mis uskumused seoses tubaka, alkoholi ja teiste uimastitega.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Teadusuuringud näitavad, et õpilaste suitsetamine on seotud nende uskumustega suitsetamise kohta, näiteks „paljud noored ja täiskasvanud suitsetavad", „suitsetamise võib alati maha jätta", „edukad ja kuulsad inimesed suitsetavad". Samuti võidakse uimastitega kokku puutuda ümbritsevas elus (lapsevanemad ja tuttavad tarvitavad uimasteid, meedias ja kauplustes on näha atraktiivsed tooted) ja see võib tekitada noortes arvamuse, et tubakas, alkohol ja teised uimastid võiksid kuuluda ka nende ellu. Õpetaja saab õpilastega arutleda, milliseid vääruskumusi tubaka, alkoholi ja teiste uimastite kohta levib, ning toetada uimastitevastaste hoiakute kujunemist või kinnistamist. NB! Sama aktiivtöö vähemate väidetega on esitatud ka II kooliastmes.

Tunni sissejuhatus. Kirjutage tahvlile kaks lauset, millest üks on fakt ja teine arvamus. Näiteks: 1) Eesti pealinn on Tallinn ja 2) Tallinn on kõige ilusam Eesti linn. Küsige õpilastelt, kumb on arvamus ja kumb fakt. Tooge mõni näide oma klassi kohta, näiteks "õpilasel x on sinine pluus" ja "õpilasel y on ilus koolikott". Selgitage, et fakt on tõsiasi, *arvamus* aga seisukoht või hinnang millegi või kellegi kohta. Fakti saab mõõta, tõestada, jälgida, seda võib olla võimalik kinnitada arvudega. Arvamused on aga seotud tunnete, mõtete, maitsete, väärtustega ning on inimestel erinevad. Paluge tuua näiteid faktide ja arvamuste kohta. Selgitage, et tunni teemaks on arutleda suitsetamisega seotud arvamuste ja faktide üle.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele töölehed ja paluge täita ülesanne 1.
2. Pärast individuaalset tööd paluge arutleda samade väidete üle paarides või väikestes rühmades. Seejärel laske õpilastel oma arvamusi esitleda. Märkige tulemused tahvlile. Arutlege, kas õpilaste arvamused sarnanesid. Kus oli erinevusi?
3. Seejärel esitage fakte nende väidete kohta. Arutlege ühiselt, kas õpilaste arvamused olid faktidega kooskõlas. Kui õpilaste arvamused erinesid faktidest, siis millest võivad erinevused tuleneda (meedia, sh reklaamid, filmid jms)? Kas valearvamused võivad mõjutada käitumist? Soovi korral võite tuua näiteid esinemissageduse kohta, esitades statistilisi näitajaid, kuid sel juhul oleks hea neid näitajaid visualiseerida.
4. Selgitage, et peale uskumuste suitsetamise leviku kohta on vääruskumusi ka suitsetamise ja alkoholi tarvitamise kohta. Paluge õpilastel paarides või väikestes rühmades täita töölehelt ülesanne 2. Seejärel arutlege ühiselt õpilaste vastuste üle ja esitage tõesed vastused.

Ülesannete vastused.

Ülesanne 1

Arvamus		Fakt
Enamik noori ei suitseta.	Tõene	**Enamik noori ei suitseta.** Eestis tehtud uuringu põhjal on selgunud, et 11–15aastastest õpilastest on mittesuitsetajaid enamus, so 86,5%.*
Enamik täiskasvanuid suitsetab iga päev.	Väär	**Enamik täiskasvanuid ei suitseta iga päev**. Eestis korraldatud uuringu põhjal suitsetab iga päev 26% täiskasvanutest, seega enamus, so 74%, seda ei tee.**
Enamik suitsetajaid soovib suitsetamisest loobuda.	Tõene	**Enamik suitsetajaid tahab suitsetamisest loobuda.** Eestis läbiviidud uuringu põhjal ei soovi vaid 9,2 % suitsetajatest suitsetamisest loobuda.**
Sigarettide suitsetamise populaarsus Eesti noorte seas väheneb.	Tõene	**Sigarettide suitsetamine Eesti noorte seas on vähenenud.** Eestis tehtud uuringu põhjal on vähenenud nende 11–15aastaste õpilaste osakaal, kes suitsetavad iga päev: kui aastal 2006 oli neid 7,5%, siis 2010. aastal 5,5%.*
Eestis suitsetavad enam need inimesed, kes on madalama haridustasemega.	Tõene	**Eestis suitsetavad kõige enam madalama haridustasemega inimesed**. Eestis korraldatud uuringu põhjal on meil kõrgharidusega igapäevasuitsetajaid (12%) kolm korda vähem kui alg- või põhiharidusega suitsetajaid.**

Allikad:

** Aasvee, K, Minossenko, A 2011. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2009/2010. õppeaasta. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.*

*** Tekkel, M, Veideman, T 2013. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2012. Tallinn, Tervise Arengu Instituut.*

Ülesanne 2.

Väide	Põhjendus
Kui pakutakse suitsu, on viisakas see vastu võtta.	Väär. Viisakusega pole siin mingit tegemist, ebaviisakas on hoopis pakkuda tervist kahjustavaid tooteid.
Suitsetamine on sõltuvushaigus.	Tõene. Suitsetamine on tõsine sõltuvushaigus, millest on raske vabaneda.
Suitsetamine teeb täiskasvanumaks.	Väär. Suitsetav laps on suitsetav laps, see ei muuda kedagi vanemaks.
Alkohol võib panna rumalalt käituma, mida hiljem kahetsetakse.	Tõene. Alkohol vähendab inimeste võimet kontrollida seda, mida tehakse.
Suitsetajal muutuvad hambad ja sõrmed kollakaks.	Tõene. Regulaarsel suitsetamisel muutuvad tubakasuitsus sisalduvate ainete toimel hambad ja sõrmed kollakaks.
Inimene, kes on alkoholi tarvitanud, võib saladusi välja lobiseda.	Tõene. Alkohol vähendab inimeste võimet kontrollida seda, mida räägitakse.
Mõne suitsu suitsetamine päevas ei tee midagi.	Väär. Juba mõne sigareti suitsetamine päevas mõjutab tervist ja aitab kaasa sõltuvuse kujunemisele.

Suitsetamine rikub välimust.	Tõene. Suitsetamine muudab hingeõhu ebameeldivaks, tekitab röga ja köha, teeb hambad kollakaks ja rikub näonahka, kiirendab kortsude teket.
Suitsetamine on alaealistele keelatud.	Tõene. Suitsetamine on seadusega keelatud kuni 18. eluaastani, et kaitsta lapsi ja noori kahjustuste eest.
Suitsetamisele kulub palju raha.	Tõene. Suitsetaja kulutab sigarettidele regulaarselt raha ning seda nädalate, kuude ja aastate jooksul. Seda raha saaks kasutada hoopis tervisele kasulikult.
Lapsevanemad tahavad, et nende lapsed suitsetavad.	Väär. Väga suur enamik lapsevanemaid ei taha, et nende lapsed suitsetaksid. Ka need vanemad, kes ise suitsetavad, ei soovi, et nende lapsed suitsetaksid.
Kõik täiskasvanud tarvitavad alkoholi	Väär. Paljud täiskasvanud ei tarvita alkoholi või teevad seda väga harva.
Kanepisuits on nagu suits, aga vähem ohtlik.	Vale. Kanepisuits on samuti ohtlik. See mõjutab inimese vaimset tervist, tekitades keskendumisraskusi ja nõrgendades lühiajalist mälu, ka võib kujuneda psüühiline sõltuvus. Suitsetamine kahjustab hingamisteid.
Kanepisuitsude müümine on Eestis keelatud ja politsei poolt karistatav.	Tõene. Kanepisuitsude müümine on Eestis keelatud ja politsei poolt karistatav.
E-sigaret on tervisele ohutu.	Väär. E-sigaret on tervisele ohtlik, kuna sisaldab nikotiini, mis on tugev närvimürk, tekitab sõltuvust ning mõjutab südame ja veresoonte toimimist. Ka on selles mitmeid keemilisi aineid, mille mõju on veel teadmata. Ka nikotiinivaba e-sigaret sisaldab keemilisi aineid, mille mõju organismile on teadmata.
Huuletubaka tarvitamine aitab suitsetamisest loobuda.	Väär. Huuletubakas sisaldab samuti nikotiini, mis ongi sõltuvust tekitav aine.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et kuigi on levinud seisukoht, nagu suitsetaksid paljud noored ja täiskasvanud, räägivad faktid, et enamik 15–16aastaseid õpilasi ei ole suitsetajad, samuti pole seda täiskasvanud. Normiks on olla mittesuitsetaja. Korrake sedagi, et alkoholi tarvitamise, suitsetamise ja teiste uimastite kohta usuvad inimesed mitmesuguseid asju, mis ei pruugi olla alati tõde. Vääruskumused saavad mõnikord alguse meid ümbritsevast keskkonnast – näiteks reklaamides, filmides, uudistes või muusikavideotes võidakse kujutada uimastite tarvitamist hoopis teises valguses, see aga võib tekitada vääruskumusi uimastite olemusest.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks matemaatika (osakaalude arvutamine ja esitamine), loodusõpetuse (tubaka ja alkoholi mõju kehale) ja ühiskonnaõpetusega (normid ja sallivus).

Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6. klassile. Tartu.

Tööleht

Ülesanne 1. Järgnevalt on toodud mõned arvamused suitsetamise kohta. Milliste arvamustega nõustud ja millistega mitte? Märgi sobiv vastus tabelisse.

Arvamus	Nõustun	Ei nõustu	Fakt
Enamik noori ei suitseta.			
Enamik täiskasvanuid suitsetab iga päev.			
Paljud suitsetajad soovivad suitsetamisest loobuda.			
Sigarettide suitsetamise populaarsus Eesti noorte seas väheneb.			
Eestis suitsetavad enam need inimesed, kes on madalama haridustasemega.			

Ülesanne 2. Otsusta, kas väide on sinu meelest tõene või väär. Märgi vastus tabelisse.

Väide	Tõene	Väär
Kui pakutakse suitsu, on viisakas see vastu võtta.		
Suitsetamine on sõltuvushaigus.		
Suitsetamine teeb täiskasvanumaks.		
Alkohol võib panna rumalalt käituma, mida hiljem kahetsetakse.		
Suitsetajal muutuvad hambad ja sõrmed kollakaks.		
Inimene, kes on alkoholi tarvitanud, võib saladusi välja lobiseda.		
Mõne suitsu suitsetamine päevas ei tee midagi.		
Suitsetamine rikub välimust.		
Suitsetamine on alaealistele keelatud.		
Suitsetamisele kulub mõttetult raha.		
Lapsevanemad tahavad, et nende lapsed suitsetaksid.		
Kõik täiskasvanud tarvitavad alkoholi.		
Kanepisuits on nagu tavaline suits, aga vähem ohtlik.		
Kanepisuitsude müümine on Eestis keelatud ja politsei poolt karistatav.		
E-sigaret on tervisele ohutu.		
Mokatubaka tarvitamine aitab suitsetamisest loobuda.		
Lisa ise väide:		

SUHTLEMINE

1. EFEKTIIVNE SUHTLEMINE

Suhtlemist võime kirjeldada kui protsessi, mille käigus inimene edastab teisele inimesele mingit informatsiooni või võtab seda vastu. Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine.

Suhtlemisoskused ei ole sünnipärased, need **omandatakse elu jooksul**. Lapsed õpivad suhtlemisoskusi jälgides ja matkides, kuid neid saab omandada ka sihipärase harjutamise kaudu. Suhtlemisoskuste harjutamine on oluline, kuna need aitavad muuhulgas ära hoida uimastitarvitamist. Uurimused on näidanud, et lapsed, kes on head suhtlejad, hakkavad väiksema tõenäosusega tarvitama alkoholi, tubakat või teisi uimasteid (Botvin 2009).

Head suhtlemisoskused aitavad lapsi ja noorukeid mitmel viisil. See, kes tunneb end mugavalt eakaaslaste ja täiskasvanutega suheldes ning julgeb väljendada oma tundeid, räägib suurema tõenäosusega teistele ka oma muredest ja probleemidest. **Mure jagamine teistega on uimastitarvitamise kaitsefaktor**, kuna vähendab tõenäosust, et probleemide ja nendega kaasnevate negatiivsete emotsioonide tekkel hakatakse ennast uimastitega "ravima". Paljud uimastid ju on oma toimelt meeleolulanguse leevendajad.

Tihti proovivad lapsed ja noorukid uimasteid seetõttu, et ei oska keelduda, kui neile uimasteid pakutakse. Seega aitavad head suhtlemisoskused öelda ei olukordades, kus avaldatakse survet teha midagi sellist, mida tegelikult teha ei soovita ega õigeks ei peeta.

Lapsed võivad sageli sattuda olukordadesse, mis on ohtlikud kas nende endi või kaaslaste elule ja tervisele. On oluline, et nad oskaksid siis abi saamiseks pöörduda võõraste täiskasvanute poole. Selleks on tarvis harjutada, kuidas olla julge, ja õppida abipalvet arusaadavalt sõnastama.

Efektiivse suhtlemise aluseks on selge eneseväljendus, mis toimub **verbaalse** (kasutades sõnu) ja **mitteverbaalse** (kasutades kehakeelt) suhtlemise kaudu. Et meie sõnumid oleksid selged ja arusaadavad, tuleb tähelepanu pöörata mõlemale väljendusviisile, st peale sõnade peavad sama infot kandma ka meie hääletoon, kehahoiak, kaugus kuulajast, ilme, žestid ja silmside. Väga sageli antakse ja saadakse lõviosa infost just nendest märkidest. Nii nagu sõnad moodustavad lauseid, nii moodustavad ka mitteverbaalse suhtlemise märgid teatavaid sõnumeid.

Kuna suhtlemise sisuks on nii info edastamine kui ka vastuvõtmine, siis on olulised ka **kuulamisoskused**. Kuulamisoskus on võti meid ümbritseva maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Võib eristada **passiivset kuulamist**, mil kuulaja näitab, et on tähelepanelik ja huvitatud kaaslase jutust, kuid ise ei osale vestluses. **Aktiivse kuulamise** puhul kasutab kuulaja sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

Heade suhtlemisoskuste kujundamisel on väga tähtis roll ka õpetajatel, kuna õpetaja on see mudel, mille pealt õpilased suhtlemisoskusi omandavad.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus.

Aktiivtöö. Kuidas olla arusaadav?

Teema: efektiivne suhtlemine.
Alateema: verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.

Õpitulemused. Õpilane:

- eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- demonstreerib, kuidas väljendada tundeid nii verbaalselt kui mitteverbaalselt.

Vajalikud materjalid. Töölehed, tunnetekaardid, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Ebaefektiivsed suhtlemisoskused võivad tekitada raskusi suhtlemisel nii eakaaslaste kui vanematega, samuti võõraste inimestega. Näiteks eakaaslastega suheldes võidakse tõlgendada valesti verbaalset keeldumist, kui seda ei toeta kehakeel. Head suhtlemisoskused, sh verbaalse ja mitteverbaalse kehakeele kasutamine oma põhimõtete selgitamisel on noortele kaitseteguriks ka uimastite tarvitamise ennetamisel.

Tunni sissejuhatus. Jagage õpilastele töölehelt välja lõigatud sedelid (tunnetekaardid), kus ühel pool on kirjas mingi tunne ja teisel pool number. (Numbrid kirjutage enne jagamist ise sedeli teisele küljele. Võite kaarte kaitsta kiletamisega, nii saab neid korduvalt kasutada.)

Paluge õpilastel rivistuda järgmiste korralduste järgi, ilma et nad omavahel räägiksid: 1) kaardil oleva numbri järgi, alustades väikseimast; 2) juuste värvi järgi, alustades kõige heledamast toonist; 3) kaardil oleva tunde järgi, alustades kõige positiivsemast. Andke õpilastele tagasisidet, kuidas kulges omavaheline suhtlemine, kuidas tõlgendati tundeid. Vajadusel selgitage sedelil olevate tunnete tähendust.

Põhitegevused

1. Selgitage, et suhtlemine toimub nii verbaalselt (kasutades sõnu) kui mitteverbaalselt (kasutades kehakeelt). Et meie sõnumid oleksid selged ja arusaadavad, tuleb tähelepanu pöörata mõlemale väljendusviisile, st peale sõnade peaks sama sisu kandma ka meie kehahoiak, hääletoon, ilme, žestid, silmside. Tooge näide olukorra kohta, kus te sooviksite keelduda, kuid teie kehakeel ütleb midagi muud (nt teile pakutakse jäätist ja te olete pakkumisest ilmselgelt meelitatud, kuid pomisete õnneliku näoga „ei“). Selline olukord võib ette tulla ka siis, kui noorele pakutakse tubakat või alkoholi – noor võib end tunda meelitatuna, et teda peetakse täiskasvanuks, tema keeldumine on ebalev ning see paneb pakkuja uuesti survet avaldama. Seetõttu tuleb õppida end väljendama selgelt nii verbaalselt kui mitteverbaalselt.
2. Jagage õpilased paaridesse. Paluge kaardid tagasi anda ja jaotage need õpilaste vahel uuesti laiali. Paluge kaarti kaaslasele mitte näidata ning ühel kaaslasel teisele kirjas olevat tunnet kolmel viisil esitada:
   - kasutades ainult miimikat (näoilmeid),
   - kasutades kogu keha,
   - selgitades tunnet sõnadega (ei tohi kasutada sedelil olevat sõna).

   Õige vastuse võib öelda paarilisele alles pärast seda, kui see on kolmel viisil esitatud. Seejärel vahetavad kaaslased rollid. Arutlege, kuidas erinevad suhtlemisviisid aitasid sõnumit arusaadavaks muuta.

3. Jagage õpilased rühmadesse ning andke igale rühmale üks olukorra kirjeldus (töölehest välja lõigatud) ning tööleht ülesandega nr 1. Rühma ülesandeks on määratleda selle olukorraga seonduvad tunded ja need töölehele kirja panna. Seejärel nimetavad rühmad valitud olukorra ja esitlevad sellega seonduvad tunded mitteverbaalselt teistele. Teiste rühmade ülesanne on ära arvata, millist tunnet esitati.
4. Selgitage, et suhtlemisel on oluline nii verbaalne kui mitteverbaalne sõnum, nt hääle tugevus ja toon, nende järgi võib sõnumit tõlgendada mitmeti. Tooge näide, esitades üht lauset erineval moel, nt „Homme on lõunaks hernesupp". Laske igal õpilasel tõmmata endale üks sedel ning selle tundega ette lugeda mõni kindel fraas, nt teie kooli nimi ja aadress vms, varieerides hääle valjust, häältooni, kõne kiirust jms.
5. Kui jääb aega, vaadake www.youtube.com'ist videoklippe Charlie Chaplini või mr Beani tegelaskujudest, kes valdavad suurepäraselt kehakeelt (vt õpetaja lisamaterjal).

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et suhtlemisel on oluline, et meid mõistetaks õigesti. Mõista aitavad selge sõnaline väljendus ja seda toetav kehakeel. Kui me ei pööra tähelepanu kehakeelele ja selle kaudu edastatavatele sõnumitele, võib tekkida oht, et meid tõlgendatakse valesti. Näiteks keeldudes pakkumisest, mida me kindlasti ei soovi vastu võtta, peab seda väljendama selgelt nii sõnades kui kehakeeles.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (tundeid väljendav sõnavara) ja võõrkeelega (tundeid väljendav sõnavara).

Kasutatud kirjandus

1. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. Turin, EU-DAP trial.

Tööleht

Olukordade kirjeldused.

Mu vend on väga kurb ja ma tahaksin teda toetada.

Olen armunud ja tahaksin seda öelda oma poiss-/tüdruksõbrale.

Läksin tülli oma parima sõbraga.

Kohtun võõras linnas juhuslikult oma hea sõbraga.

Kõnnin tänaval ja vastu tuleb võõras mees, kes lükkab käekõrval minu jalgratast.

Tülitsesin vanematega ja soovin vabandada, et olin ebaviisakas.

Kaotasime oma võistkonnaga.

Olen pettunud oma sõbra käitumises ja tahaksin seda talle öelda nii, et meie sõprus sellepärast ei kannataks.

Kõnnin tänaval ja leian 50eurose rahatähe.

Kõnnin mererannas ja leian pudeliposti.

Tööleht

Ülesanne 1. Tutvuge olukorra kirjeldusega, arutlege, kuidas võiksite ennast sellises olukorras tunda, ning pange kirja järgmised tunded.

Tunne, mida sa võiksid selles olukorras tunda:	
Tunne, mida sa selles olukorras kindlasti ei tunne:	
Tunne, mida tahaksid, et see paistaks selles olukorras välja:	
Tunne, mida tahaksid, et see ei paistaks selles olukorras välja:	

Lugege kirjeldatud olukord teistele rühmadele ette. Väljendage ühiselt kirjapandud tundeid nii, et te ei kasuta sõnu. Teiste ülesanne on ära arvata, mis tunnet te esitate.

Mida tunned?

tüdinud	äkiline	rahulik
lõbus	uljas	lustlik
raevunud	meelitatud	igavlev
kurb	tüdinud	veendunud
mõnus	armunud	ebakindel
hirmunud	närviline	hea
lahe	päikeseline	väga hea
kangelaslik	optimistlik	vihane
tugev	pelglik	võrratu
kaunis	häbelik	kartlik
rahutu	ebakindel	vapustatud

allasurutud	uhke	ülev
üksildane	nautlev	põnevil
plahvatav	lõõgastunud	rahulik
õnnelik	meelitatud	segaduses
haavatav	hasartne	ärev
räpane	erutatud	ülbe
haiglane	ülevoolav	petetud
õnnis	rahulolev	unine
väsinud	ehmatanud	kahjurõõmus
ebalev	segaduses	ettevaatlik

2. KEHTESTAV KÄITUMINE

Edukas suhtlemine on tänapäeval nii laste kui täiskasvanute toimetuleku üks tähtsamaid eeldusi. On oluline suuta oma seisukohti arusaadavalt ning enesekindlalt väljendada, jäädes samal ajal kaaslaste suhtes viisakaks, mõistvaks ning koostöövalmiks.

Inimesed käituvad erinevalt. Võimalikud käitumisviisid on järgmised.

Agressiivne käitumine

- Seistakse oma õiguste eest, kuid ei mõelda teiste inimeste peale.
- Eesmärgile jõudmiseks kasutatakse üleolevat suhtumist, karjutakse või solvatakse teisi.
- Eesmärgile jõudmiseks võidakse kasutada füüsilist jõudu.
- Seatakse oma tujud ja soovid teiste inimeste omadest kõrgemale.
- Surutakse teised alluma.
- Saadakse oma tahtmine teiste inimeste arvelt, neid kahjustades.

Alistuv käitumine

- Ei tehta midagi enda õiguste eest seismiseks.
- Seatakse teiste arvamused ja soovid enda omadest alati kõrgemale.
- Antakse teistele kergesti järele.
- Talutakse kõike vaikides.
- Vabandatakse palju.
- Ollakse teiste poolt mõjutatav.

Kehtestav käitumine

- Seistakse oma õiguste eest ilma teiste õigusi rikkumata.
- Julgetakse eitavalt vastata nõudmistele ja pakkumistele, mida ei soovita täita.
- Austatakse nii ennast kui teisi.
- Väljendatakse oma positiivset suhtumist.
- Ollakse enesekindel, kuid mitte pealetükkiv.
- Kasutatakse mina-sõnumeid.

Kõik käitumisviisid on teatud olukorras põhjendatud. Näiteks võib agressiivne tegutsemine olla vajalik, kui on tarvis kaitsta oma tervist, vara või lähedaste julgeolekut. Samas tuleb ette olukordi, kus vastuhakkamine kellegi rünnakule ei ole mõistlik, näiteks siis, kui ründajad on ülekaalus. Sellisel juhul on targem alistuda. See võib tähendada näiteks ärajooksmist või raha loovutamist, kui just seda nõutakse.

Igal inimesel on vaja aeg-ajalt käituda kehtestavalt, et oma õigusi, vajadusi ja seisukohti kaitsta. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (näiteks kutsest koos uimasteid pruukida). Siis on hea, kui on olemas mõned efektiivsed keeldumise võtted, mis järgivad kehtestava käitumise põhimõtteid.

Kasutatud kirjandus

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Voronina, S, Laas, I 2001. Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.–6.klass. Tartu, Haridusministeerium.

Aktiivtöö. Saan, mida tahan

Teema: kehtestav käitumine.
Alateema: kehtestava sõnumi edastamine, erinevad viisid.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise*;
- tunneb ära olukorrad, milles on tarvis ennast kehtestada;
- tunneb ja kasutab enesekehtestamise verbaalset oskust;
- tunneb ja kasutab enesekehtestamise mitteverbaalseid oskusi.

Vajalikud materjalid. Töölehed, leht juhtumikirjeldustega.

Taust. Enesekehtestamise oskust läheb tarvis olukordades, kus on tarvis a) keelduda ebasobivatest ettepanekutest, b) väljendada oma soove või c) väljendada oma tundeid. Kehtestav käitumine tähendab oma soovide esitamist, jäädes sealjuures rahulikuks ja enesele kindlaks, ning oma mõtete ja tunnete väljendamist nii, et see poleks vastast halvustav. Tihti ei julge inimesed kehtestavalt käituda, sest kardavad rumalad välja näha, kaaslastega tülli minna või ebasoosingusse sattuda. On olukordi, kus tuleb osata ei öelda ka kallimale või sõpradele, näiteks keelduda kohtama minekust, seksuaalvahekorrast või oma elu ohtu seadmisest. Ennastkehtestav käitumine on efektiivne suhtlemisviis, mis aitab suurendada enesega rahulolu ja enesetõhusust, tõsta enesehinnangut ning saavutada lihtsamini oma eesmärke. Tund aitab õpilastel ära tunda nii uimastitega seotud kui ka muidu riskantseid olukordi, mis nõuavad tegutsemist ennastkehtestaval moel. Tunni tulemusena tunnevad õpilased end taolistes olukordades kindlamalt.

Tunni sissejuhatus. Paluge õpilastel meenutada, mida nad teavad kehtestavast käitumisest varem õpitu põhjal. Seejärel paluge neil meenutada mõnd viimati ette tulnud olukorda, mis nõudis enese kehtestamist. Arutelu lihtsustamiseks kasutage järgmisi küsimusi.

- Mis te arvate, miks on paljudel inimestel ennastkehtestava käitumisega raskusi?
- Mis vahe on ennastkehtestaval ja agressiivsel käitumisel?
- Millised on ennastkehtestava käitumise eelised?

Sõnaseletusi
* Enesekehtestamine – oskus oma seisukohta otsustavalt ja enesekindlalt väljendada.
* Agressiivsus – vaenulikul viisil käitumine.
* Alistumine – olukorra vastupanuta aktsepteerimine.

Põhitegevused
Tutvustage õpilastele ennastkehtestava käitumise **verbaalseid oskusi** (keeldumine, oma soovi või vajaduse väljendamine ja tunnete väljendamine).

1. Kirjeldage **keeldumise protsessi**, mis on järgmine.

   Esimene samm: väljenda oma eitavat seisukohta (nt „Ei, täna õhtul ma kinno ei tule.“).

   Teine samm: põhjenda oma keeldumist (nt „Mul on tarvis klaverit harjutada.“).

   Kolmas samm: anna teisele teada, et mõistad teda (nt „Ma saan aru, et sa tahad seda filmi näha.“). Kolmanda sammu astumine ei ole alati vajalik.

2. Paluge õpilastel nimetada olukordi, kus on vaja keelduda. Kirjutage kolm neist tahvlile. Seejärel paluge õpilastel töölehtedele kirja panna igast olukorrast keeldumise kolm sammu. Pärast töö selle osa lõpetamist arutlege õpilastega vastuste üle.
3. Seejärel kirjeldage **soovi või vajaduse väljendamise protsessi**, mis on järgmine.

   Esimene samm: selgita teisele inimesele olukorda, mida on tarvis muuta (nt „Ma jätsin oma pastaka koju ja mul pole millegagi kirjutada.").

   Teine samm: esita oma soov, mis probleemi lahendaks või olukorda muudaks (nt „Kas sa laenaksid mulle mõnda oma pastakat?").
4. Paluge õpilastel nimetada olukordi, kus on vaja oma soove väljendada. Kirjutage kolm neist tahvlile. Seejärel paluge õpilastel töölehtedele kirja panna igas olukorras oma soovide väljendamise sammud. Pärast töö selle osa lõpetamist arutlege õpilastega vastuste üle.
5. Seejärel kirjeldage **tunnete väljendamise protsessi**, mis on järgmine.

   Esimene samm: mõtle läbi, mida sa tunned, ja sõnasta oma tunne võimalikult täpselt (nt „Ma tunnen ennast halvasti").

   Teine samm: selgita, millest see tunne tekkis, ja ütle, kuidas seda olukorda lahendada (nt „Ma tunnen ennast halvasti selle pärast, mida sa varem mulle ütlesid. Palun ära räägi minuga sellisel viisil.")
6. Paluge õpilastel nimetada olukordi, kus on vaja tundeid väljendada. Kirjutage kolm neist tahvlile. Paluge õpilastel töölehtedele kirja panna igas olukorras tunnete väljendamise sammud. Pärast töö selle osa lõpetamist arutlege õpilastega vastuste üle.
7. Kirjeldage ja demonstreerige allkirjeldatud mitteverbaalseid oskusi.

   Hääle tugevus: kõnele kindlal toonil, ära sosista ega pomise.
   Kõne sujuvus ja kiirus: räägi selgelt ning piisavalt aeglaselt, et enesekindlus välja paistaks.
   Pilkkontakt: vaata otse silma inimesele, kellega kõneled, ära pööra pilku mujale.
   Näoilme: hoia ilme tõsine, see annab edasi otsuse- ja enesekindlust.
   Kehahoiak: seisa sirgelt, keha suunatud otse selle inimese poole, kellega räägid.
   Kaugus: seisa inimesest sellisel kaugusel, mis on mugav, see tähendab mitte liiga kaugel ega ka ebamugavalt otse nina all.
8. Kopeerige juhtumite tööleht ja lõigake olukordade kirjeldused ükshaaval välja. Jagage õpilased paaridesse ja andke igale paarile üks juhtum. Paluge õpilastel rollimänguna harjutada kehtestavat käitumist nimetatud olukorras. Abiks on ka töölehel olev tabel.
9. Paluge vabatahtlikel kehtestavat käitumist demonstreerida. Rõhutage, et rollimängus on oluline kasutada ka kehakeelt. Andke see võimalus võimalikult paljudele õpilastele.
10. Andke õpilastele tagasisidet rollimängu ning seal kasutatud kehakeele kohta. Eriti oluline on rõhutada positiivset, et käitumine kinnistuks.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et ennastkehtestav käitumine ja julgus enda eest seista näitab tugevust ning aitab oma eesmärke saavutada.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalust lõiminguks ühiskonnaõpetuse (ühiskonnas kehtivad reeglid) ja eesti keelega (korrektne lausemoodustus).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Teachers Manual 3.

Tööleht

Ülesanne 1. Ennastkehtestava käitumise verbaalsed oskused.

I Keeldumine

1. Väljenda oma seisukohta.
2. Sõnasta keeldumise põhjus.
3. Ole mõistev (võimalusel).

Olukord nr 1_____

Ütle ei: _____

_____

Põhjenda: _____

Ole mõistev: _____

Olukord nr 2_____

Ütle ei: _____

_____

Põhjenda: _____

Ole mõistev: _____

II Oma soovi või vajaduse väljendamine

1. Selgita probleemset olukorda, mida muuta tahad.
2. Ütle, mida on olukorra lahendamiseks vajalik teha.

Olukord nr 1_____

Selgita probleemi: _____

_____

Ütle oma soov:_____

_____

Olukord nr 2_____

Selgita probleemi: _____

_____

Ütle oma soov: _____

_____

III Tunnete väljendamine

1. Sõnasta oma tunne võimalikult täpselt.
2. Kirjelda, millest see tunne tekkis ja kuidas olukorda lahendada.

Olukord nr 1_____

Sõnasta oma tunded:_____

_____

Miks see tekkis ja kuidas olukorda lahendada: _____

_____

Olukord nr 2_____

Sõnasta oma tunded: _____

_____

Miks see tunne tekkis ja kuidas olukorda lahendada: _____

_____

Ülesanne 2. Ennastkehtestava käitumise mitteverbaalsed oskused**.** Kuidas kehtestav käitumine kõlab ja välja paistab.

	Agressiivne käitumine	**Alistuv käitumine**	**Kehtestav käitumine**
Hääletoon ja tugevus	Vali	Vaikne	Kindel
Pilkkontakt	Otsavaatav	Mahavaatav	Otsavaatav
Kaugus inimesest	Näole väga lähedal	Kauge	Pigem lähedal, aga mitte ebamugavalt
Kõne kiirus ja selgus	Kiire ja vahel ebaselge	Kiire või aeglane, ebakindel, kahtlev, pomisev	Aeglane, selge ja kindel
Näoilme	Vihane ja pinges	Mittemidagiütlev	Avatud ja rahulik
Kehahoiak	Õlad ettepoole suunatud, vehitakse käte või sõrmedega	Pea maas, õlad norus	Sirge hoiak, pea püsti, õlad pingest vabad

Tööleht

Olukordade kirjeldused

✂----------

1. Sul on sõbrad külas. Aeg on hiline, sa oled väsinud ja soovid, et nad lahkuksid.

✂----------

2. Seisad sööklas toidujärjekorras ning keegi trügib vahele.

✂----------

3. Oled veendunud, et õpetaja on sinu kodutööd ebaõiglaselt hinnanud.

✂----------

4. Ootad paviljonis bussi, õues kallab vihma ning sinu kõrval suitsetab keegi sigaretti. Sulle on see vastumeelne.

✂----------

5. Sõber soovib laenata sinu tahvelarvutit, aga ka sul endal on seda tarvis.

✂----------

6. Klassikaaslane soovib, et annaksid talle koduülesande mahakirjutamiseks oma töövihiku.

✂----------

7. Sulle tuuakse kohvikus jahtunud praad.

✂----------

8. Sulle tuuakse peol klaas mahla, milles tunned alkoholi maitset. Sa ei taha seda juua.

✂----------

9. Sinu vanemaid ei ole kodus ning sõbrad tulevad sinu juurde filme vaatama. Neil on kaasas tikutopsitäis kanepipuru ja nad pakuvad, et võiksite seda suitsetada.

✂----------

10. Klassikaaslase isa pakub, et viib su autoga koju. Sa tead, et ta on enne õlut joonud.

✂----------

3. KONFLIKTI LAHENDAMINE

Konfliktiks nimetatakse huvide, vajaduste või väärtushinnangute kokkupõrget. Konfliktiks on vaja vähemalt kaht osapoolt, kes esindavad erinevaid seisukohti, arvamusi, huvisid või eesmärke ning püüavad üksteist nende realiseerimisel võita.

Õpilased erinevad üksteisest sama palju kui täiskasvanud, neil on erinevad vajadused ja soovid. Lapse või noore oskus end teise inimese olukorda panna on aga piiratud. Kui lapse huvid või vajadused kaaslase omadega kokku ei lange, on konflikt lihtne tekkima. Lastele tuleb õpetada, et konflikt on elu igapäevane ja vältimatu osa, mis võib viia nii negatiivsete kui ka positiivsete tagajärgedeni. Mõningaid konflikte saab ennetada, teisi aga mõistlikult ja kõigile asjaosalistele soodsalt kontrollida. Mõned inimesed tahavad konflikte vältida, teised kasutavad eitamist, allaandmist või domineerimist, et ebameeldivustest hoiduda. Paljudele konfliktidele tuleb aga võimalikult vara vastu astuda ja need lahendada.

Konflikt ei ole püsiv, see areneb ja muutub pidevalt ning võib juhtimata jätmisel kontrolli alt väljuda. Kõige parem konflikti juhtimise meetod on **suhtlemine**, ehkki see võib olla emotsionaalselt raske. Püüd mõista teise poole vajadusi ja ajendeid ning nendega võimaluse piires arvestamine aitab vältida konflikti süvenemist.

Konfliktidega toimetulek on oskus, mis võimaldab analüüsida ja hinnata erinevaid käitumisviise, valida nende hulgast sobiv ja seda rakendada. Konfliktiga toimetulekuks kasutatakse peamiselt kolme viisi: **vältimine, vastandumine** ja **konflikti lahendamine.**

Vältimine on püüd jääda neutraalseks kõikides probleemides eesmärgiga ära hoida pingeid. Konflikti vältimine aitab hoiduda teatud hetkel probleeme tõstatamast ja laseb osalistel rahuneda, ent pikas perspektiivis tekitab see frustratsiooni ja enesehinnangu langust.

Vastandumine on teise osapoole püüdlustele vastutöötamine. Vastanduja tahab domineerida ja demonstreerida võimu teise konflikti osapoole üle. Oma huve peetakse ainuõigeteks ja vaidlustamisele mittekuuluvateks ning teise osapoole huve püütakse maha suruda neisse süvenemata.

Lahendamine tähendab, et püütakse leida osapooli rahuldavat lahendust ning arutletakse erimeelsuste põhjuste üle. Mõlemal osapoolel on võimalik avaldada oma arvamust ning kuulata teise poole oma. Parima konfliktilahenduseni viib koostööle suunatud käitumine. Edukalt lahendatud konflikt võib olla edasiviivaks jõuks ja pakkuda olukorrale uudseid lahendusi. Konflikti lahendamine on keerukas protsess, sest pingelises olukorras võib inimeste käitumine tavapärasest erineda. Lahendus tuleb lihtsamalt, kui püütakse mõista teise osapoole olukorda, tundeid ja vajadusi.

Üks lahendusviise on **kompromiss** – see on avatud läbirääkimine mõlemale osapoolele vastuvõetava lahenduse leidmiseks, mille käigus pööratakse rohkem tähelepanu lahenduse meelepärasusele kui kasulikkusele. Kompromissi saavutamiseks peavad konflikti osapooled loobuma osast oma nõudmistest selleks, et eesmärk osaliselt saavutada. Kompromisside tegemine aitab siis, kui eesmärk on jõuda kiiresti kokkuleppele.

Lahenduseks võib olla ka **konsensus** ehk üksmeel – see taotleb kõigi konfliktis osalejate nõusolekut ning vastuväidete lahendamist. Kompromiss on osaline konsensus.

Uimastiennetuses on toimetulek konfliktidega oluline, sest efektiivse suhtlemise osana väldib see oskus ärevuse ja stressi kuhjumisest tingitud uimastitarbimist ning aitab turvalisemalt käituda uimastitega seotud olukordades.

Kasutatud kirjandus

1. Bolton, R 2007. Igapäevaoskused. Väike Vanker.
2. Vadi, M 1997. Organisatsioonikäitumine. Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Tüli

Teema: konflikti lahendamine.
Alateema: konflikti märkamine ja äratundmine, läbirääkimised, kompromiss.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis tõhusaid konfliktide lahendamise viise*;
- kirjeldab suhete säilitamise ning konfliktide vältimise võimalusi*;
- oskab nimetada erinevaid konfliktiga tegelemise viise ning valida nende hulgast efektiivsemaid;
- teab, milles seisneb kompromiss, ja oskab näitekonfliktsituatsioonis kompromissi saavutada.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Konfliktiks nimetatakse huvide, vajaduste või väärtushinnangute kokkupõrget. Konflikt on elu igapäevane osa, mis võib viia nii negatiivsete kui positiivsete tagajärgedeni. Konflikti võib näha ka kui probleemi, mis vajab lahendamist. Tunni käigus õpitakse analüüsima oma käitumist konfliktsituatsioonis ning näidete varal konflikte lahendama. Efektiivne konfliktilahendamine aitab käituda turvalisemalt ka uimastitega seotud situatsioonides.

Tunni sissejuhatus. Demonstreerige õpilastele konfliktsituatsiooni näitlikustavat videot, vt õpetaja lisamaterjal. Uurige, milliseid viise näevad noored selle konflikti lahendamiseks.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel meenutada mõnd viimati reaalses elus nähtud konfliktsituatsiooni. Arutlege, milles seisnes konflikt ja kuidas olukord lõppes.
2. Tutvustage õpilastele kolme peamist strateegiat, mida inimesed konfliktsituatsioonides kasutavad (vältimine, vastandumine ja probleemi lahendamine), vt õpetaja lisamaterjal.

   Vältimine – eemaletõmbuv käitumine.
   Vastandumine – jõudude või ideede kokkupõrge.
   Probleemi lahendamine – oskus tüli või arusaamatust klaarida.
3. Jagage õpilastele töölehed. Paluge täita sealne tabel ning vastata küsimustele.
4. Kui õpilased on lõpetanud, vaadake vastused tabelis koos üle ning tehke koos õpilastega kokkuvõte.
5. Moodustage õpilastest rühmad ning paluge neil rühmatööna tuua näiteid sellistest konfliktolukordadest, milles on parem rakendada a) vastandumisstrateegiat ja b) vältimisstrateegiat.
6. Paluge õpilastel selgitada sõna *kompromiss* tähendust. Vajadusel korrigeerige mõistest arusaamist. Selgitage, et kompromiss on üks konfliktilahendamise viise konkreetset tegevust puudutavate otsuste tegemisel ning seisneb selles, et konfliktis osalejad annavad oma nõudmistes natuke järele selleks, et osaliseltki eesmärki saavutada.

   Kompromiss – olukord, milles kõik konflikti osapooled loobuvad osast nõudmistest selleks, et oma eesmärk osaliselt saavutada.
7. Paluge õpilastel täita töölehe teine pool ning leida rühmatööna kirjeldatud konfliktsituatsioonidele kompromisslahendusi. Arutlege koos õpilastega võimalike lahenduste üle. Lahendusi võib esitada ka rollimänguna.
8. Laske õpilastel koduse projektitööna filmida videoklipp tunnis rollimänguna lahendatud konfliktsituatsioonist. Analüüsige klippe ühiselt järgmises tunnis.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et on kolm peamist konfliktisituatsioonis toimetulekuviisi: vastandumine, vältimine ja probleemi lahendamine. Probleemi lahendamine on neist kõige tõhusam viis konfliktiga toime tulla. Kõige edukamalt lahendatud konflikt on selline, milles keegi ei saa haiget ja osapooled saavutavad vähemalt osa oma eesmärkidest.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks ajaloo ja ühiskonnaõpetusega (rahvusvahelised ja ühiskondlikud kokkulepped).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Teachers Manual 3.
2. Botvin G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Student Guide 3.

Tööleht

Ülesanne 1. Tabelis on esitatud tavapärased käitumisviisid, mida inimesed konfliktsituatsioonides kasutavad. Otsusta iga käitumisviisi juures, on see vastandumine (v), vältimine (-) või konflikti lahendamine (+). Tee iga käitumisviisi järele vastav märk.

Käitumisviis		***Käitumisviis***		***Käitumisviis***	
Näide. Kuulamine	+	Ähvardamine	v	Minema jalutamine	-
Süüdistamine		Edasilükkamine		Jutu katkestamine	
Küsimuste esitamine		Ümbersõnastamine		Hinnangute andmine	
Solvamine		Teema muutmine		Kaitsele asumine	
Eitamine		Vajaduste väljendamine		Vabandamine	
Oma soovide väljendamine		Karjumine		Tunnete väljendamine	
Kritiseerimine		Stereotüüpide kasutamine		Sarkasm	

1. Too näide konfliktist, mis sinul viimase nädala jooksul ette on tulnud. _____

_____

_____

_____

2. Märgi tabelis, milliseid nimetatud käitumisviise sa selles konfliktsituatsioonis kasutasid.

3. Märgi tabelis, millist nimetatud käitumisviisi kasutad kõige sagedamini. Miks?

_____

_____

_____

4. Milline konfliktiga toimetuleku viis on sinu arvates enamikes olukordades kõige parem?

_____

Tööleht

Ülesanne 2. Leidke nimetatud olukordades võimalikult palju kompromisse.

Kompromiss – olukord, kus konflikti osapooled loobuvad osast nõudmistest selleks, et oma eesmärk osaliseltki saavutada.

1. Su sõber tahab, et teeksite koolist poppi ja läheksite linna peale. Sina ei taha minna, sest sul on oma vanematega sel nädalal samal teemal juba ütlemist olnud.

_____

_____

_____

2. Olete sõprade pundiga bändi kokku pannud. Üks sõber tahab kaasata veel üht oma tuttavat, aga sina oled sellele täiesti vastu.

_____

_____

_____

3. Oled otsustanud peole minna, ent sinu vanemad ei luba. Neile ei meeldi, et sa nii hilja õhtul omapäi väljas oled.

_____

_____

_____

Pea meeles! Konflikti lahendamist soodustab see, kui:

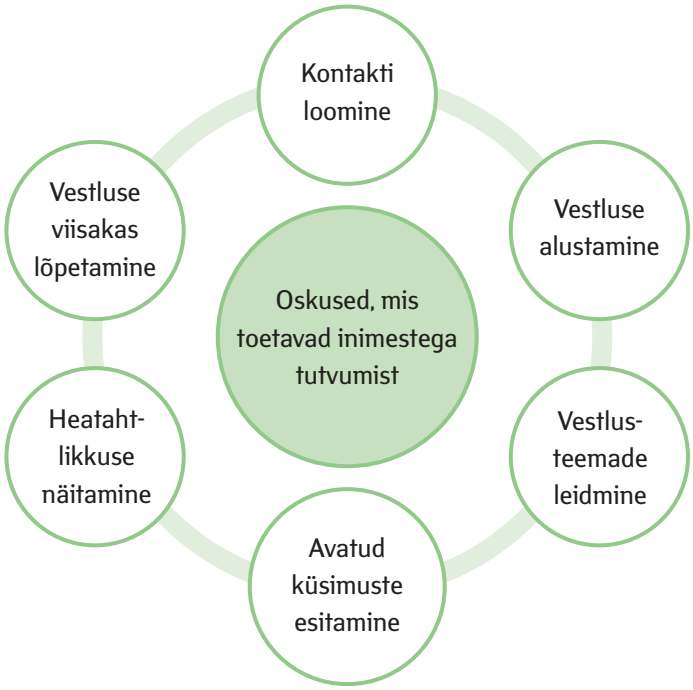
- jääd rahulikuks,
- rahustad vastast,
- kuulad teda,
- seisad enda eest,
- näitad välja austust,
- keskendud lahenduse otsimisele.

4. SUHETE LOOMINE JA LÄHISUHTED

Nagu paljud täiskasvanud, võivad ka lapsed ja noored kogeda ebakindlust uute suhete loomisel. Ebakindlust võivad põhjustada inimese isiksuseomadused nagu häbelikkus, vähene avatus uutele kogemustele või vähesed sotsiaalsed oskused. Suhete loomise oskus on eluliselt tähtis, kuna selle pinnalt saab kujundada lähisuhteid. Lähisuhted, olgu siis sõprus-, käimis- või paarisuhted, mõjutavad aga tugevasti inimese heaolu.

Sõprussuhted on väga olulised lapse- ja noorukieas, mil tänu sõpradele tekib võimalus õppida mitmeid sotsiaalseid oskusi, näiteks suhtlemis-, kuulamis- ja eneseavamisoskust. Samuti saab sõpradega kogeda, mida tähendavad usaldus ja toetus. Kõige selle kaudu luuakse eeldused kogeda heaolu, saada tunnustust ja olla teiste poolt aktsepteeritud.

Kui inimese isiksuseomadusi muuta on suhteliselt keeruline, kuna need on sünnipärased ja kogu elu jooksul suhteliselt stabiilsed, siis sotsiaalseid oskusi saab õppida. Suhtlemisel tekkiva ebakindlusega toimetulekuks on võimalik harjutada mitmeid oskusi, vt joonist.



Joonis 22. Oskused, mis aitavad suhteid luua.

Nende oskuste õppimine ja harjutamine turvalises keskkonnas suurendab laste ja noorte enesekindlust uute inimestega kontakti loomisel ja ka teistes suhtlusolukordades. Vähem oluline pole ka oskus suhteid säilitada või vajadusel need lõpetada.

Uuringud on näidanud, et üheks uimastite kuritarvitamise riskiteguriks võib olla ebakindlus suhtlemisel, mida siis uimastite abil vähendada püütakse. Seega toetab suhete loomisega seotud oskuste õpetamine laste ja noorte heaolu ning võib vähendada vajadust uimasteid tarvitada.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGrow-Hill.

Aktiivtöö. Saame tuttavaks

Teema: suhete loomine, lähisuhted.
Alateema: vestluse alustamine, vestlemine ja vestluse lõpetamine.

Õpitulemused. Õpilane:

- demonstreerib õpisituatsioonis oskusi, mis aitavad kaasa suhete loomisele ja säilitamisele*;
- toob näiteid, kuidas alustada, hoida ja lõpetada vestlust.

Vajalikud materjalid. Töölehed (võimalusel printida eri värvi paberitele, võttes eeskujuks õpetaja lisamaterjalis toodud osaoskuste värvid, vt õpetaja lisamaterjal), õpetaja lisamaterjal.

Taust. Üheks riskiteguriks uimastite tarvitamisel on ebakindlus suhtlemisel, mida uimastite abil vähendada püütakse. Ebakindlus võib tekitada paljudele noortele ebamugavust ning takistada sõpru leidmast ja teistega suhtlemist. Suhtlemisoskusi, sh vestlusoskusi, on aga võimalik õppida ja harjutada. Head suhtlusoskused suurendavad enesekindlust ning võivad vähendada riski uimasteid tarvitada.

Tunni sissejuhatus. Tooge näide mõne olukorra kohta, kus suhtlemine on teie jaoks olnud raskendatud (nt olete sõbra sünnipäeval, kuid peale sõbra ei ole ühtegi teist tuttavat). Küsige õpilastelt, millistes olukordades on nemad tundnud suheldes raskusi. Selgitage, et paljud inimesed, sh noored, võivad tunda suhtlemisel ebakindlust ja see on täiesti tavaline. Võib siiski juhtuda, et liigne häbelikkus hakkab elu segama, tekitab suheldes ebamugavust ning inimene soovib olla julgem ja suhelda vabamalt. Suhtlusoskusi on võimalik õppida ja harjutada ning nii ennast enesekindlamalt tunda.

Põhitegevused

1. Paluge igal õpilastel välja mõelda mõni suhtlemisega seotud olukord, kus võiks end tunda ebakindlalt või häbelikult. Paluge igal õpilasel üks situatsioon paberile kirjutada, korjake need kokku ja lugege ette. Teine võimalus on läbi viia klassis ajurünnak teemal „Millised suhtlusolukorrad võivad tekitada ebakindlust või häbelikkust?" Arutlege, milliseid neist võib sagedamini ette tulla. Selgitage õpilastele, et on loomulik tunda end uues olukorras ebakindlalt. Ebakindluse vähendamiseks saab aga õppida ja harjutada oskusi, mis võimaldavad meil tutvuda uute inimestega ja saada uusi sõpru.
2. Tutvustage õpilastele mõtteid ja tegevusi, mis aitavad vähendada häbelikkust ja suurendada enesekindlust (vt õpilase tööleht „Mosaiik 1"). Tehke näitena läbi erinevaid võtteid ebakindluse vähendamiseks kontakti luues (nt tervitamine ja naeratamine, teise inimese rolli võtmine, stsenaariumi järgi harjutamine vms).
3. Selgitage, et järgnevalt hakkate harjutama erinevaid vestlemisega seotud oskusi. Joonistage või näidake tahvlile osaoskuste joonis (vt õpetaja abimaterjal). Osaoskused moodustavad kokku terviku ehk mosaiigi. Jagage õpilased viide rühma ehk mosaiigiosasse. Võimalusel moodustage klassis „saarekesed", mille vahel õpilased liikuda saavad. Igasse „saarekesse" pange üks tööleht ühe osaoskuse harjutamise juhendiga („Mosaiik I–V") ning silt seal harjutatava oskuse nimetusega. Selgitage õpilastele, et järgnevalt liiguvad rühmad klassis ringi ja nende ülesandeks on harjutada kõiki osaoskusi. Õpetaja märguande peale liigutakse edasi järgmise oskuse juurde, kuni kõik „saarekesed" on läbitud. Tehke üks näide koos läbi. Kui kõik rühmad on kõik osaoskused läbi teinud, andke õpilastele tagasisidet ja vajadusel korrigeerige.

4. Järgnevalt paluge igal rühmal valida üks tunni algul kirja pandud olukordadest ning välja mõelda stsenaarium, kuidas selles olukorras toime tulla (võite välja pakkuda ka mõne uue olukorra, nt "Olen esimest päeva uues koolis", "Olen peol, kus ma ei tunne peaaegu kedagi" vms). Seejärel paluge esitleda stsenaarium rollimängus, kus tuleb demonstreerida eelnevalt õpitud vestluse alustamise, jätkamise ja lõpetamise oskusi. Andke õpilastele tagasisidet ja tunnustage vestlusoskuste kasutamise eest.
5. Kodutööna paluge igal õpilasel kavandada oma suhtlemisoskuste arendamiseks plaan (vt tööleht). Plaan tuleb kodutööna ellu viia ning kirja panna, kuidas see õnnestus. Järgmises tunnis küsige õpilastelt tagasisidet: mida plaanitust oli lihtne täita? Mis osutus keeruliseks? Kuidas keeruliste olukordadega toime tuldi?

Põhisõnum. Rõhutage, et see on loomulik, kui inimesed ennast suheldes ebakindlalt tunnevad. Ebakindluse vähendamiseks on võimalik õppida ja harjutada erinevaid oskusi. Liigse ärevusega toimetulekuks saab kasutada eneseregulatsiooni tehnikaid.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (lausete sõnastamine), ühiskonnaõpetuse ja võõrkeelega (suhtluse alustamine eri kultuurides, kehakeel suhtlemisel eri kultuurides).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive school health education. Totally awesome strategies for teaching health. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.

Tööleht

Mosaiik I. Ebakindluse vähendamine

Üks olulisi suhtlemisoskusi on vestlusoskus, mis koosneb mitmest eri oskustest. Üks neist on oskus **vähendada oma ebakindlust suhtlemise alustamisel**.

Selleks harjuta järgmiselt.

1. Alusta lihtsate olukordadega:
   - tervita („Tere!“, „Hei!“, nooguta, naerata, lehvita);
   - ütle komplimente;
   - esita küsimusi.

2. Näitle:
   - võta kellegi roll, kes tundub sulle olevat hea suhtleja;
   - kujuta, et sul on ees mask ja keegi ei tunne sind ära.

3. Mõtle välja stsenaarium:
   - valmista ennast ebamugavateks olukordadeks ette nagu filmistsenaariumis – mõtle välja, kuidas käitud ja mida ütled.

4. Harjuta:
   - harjuta kodus, kuidas käituda eri olukordades (võid teha seda peegli ees, kasutades juba eelnevalt välja mõeldud stsenaariumi);
   - harjuta rääkimist kõva häälega.

5. Suhtle inimestega, keda sa juba hästi tead:
   - harjuta silmside hoidmist, enesekindlust väljendavat kehakeelt, tutvustamist, vestlemist, küsimuste küsimist ja muud sellist inimestega, kelle juuresolekul sa end mugavalt tunned.

6. Ole järjekindel:
   - harjuta ja jätka oma oskuste parandamist, siis tunned ka edu;
   - võid pidada päevikut, kuhu paned kirja oma edusammud.

Mosaiik II. Kontakti loomine ja vestluse alustamine

Üks olulisi suhtlusoskusi on vestlusoskus, mis koosneb mitmest eri oskusest. Üks neist on **kontakti loomine ja vestluse alustamine.**

Selleks harjuta järgmiselt.

1. Tervita inimesi:
   - ütle „Tere!“, Hei!“;
   - nooguta, naerata, lehvita jne.

2. Mõtle välja häid vestluse alustamise lauseid, milleks võib olla:
   - ennast tutvustav lause („Tere, minu nimi on Kati/Peeter, me vist ei ole varem kohtunud“);
   - küsimus („Kas sa tead, millal…?“);
   - kompliment („Mulle meeldib…“).

3. Küsi küsimusi, näiteks:
   - „Kuidas minna…?“;
   - „Kas sa tunned Peetrit/Katit?“;
   - „Kus sa elad?“;
   - „Kus koolis sa käid?“;
   - „Mida sulle meeldib teha?“;
   - midagi inimeste kohta, keda mõlemad tunnete;
   - midagi ilma kohta.

4. Tee kompliment, näiteks „Hei, ma ei saanud lihtsalt ütlemata jätta, et…“:
   - „… mulle meeldib su T-särk!“ (riietuse kohta);
   - „… sul on lahe soeng!“ (välimuse kohta);
   - „… sa oled hea laulja!“ (oskuse kohta);
   - „… sa tead väga häid anekdoote!“ (inimese kohta üldiselt).

5. Aita midagi teha:
   - midagi tõsta;
   - üles otsida vms.

Tööleht

Mosaiik III: Vestlemine

Üks olulisi suhtlusoskusi on vestlusoskus, mis koosneb mitmest eri oskusest. Üks neist on oskus **vestlust üleval hoida**.

Selleks harjuta järgmiselt.

1. Küsi küsimusi!
2. Räägi mõni lugu sellest, mis on sinuga juhtunud.
3. Lase teisel inimesel rääkida enda kohta.
4. Väljenda huvi teise inimese hobide, võimete vms vastu.
5. Ole rõõmus ja positiivne.
6. Naerata!
7. Ole aktiivne kuulaja, näidates välja huvi teise inimese vastu.

Tööleht

Mosaiik IV: Vestlemine – avatud küsimused

Üks olulisi suhtlusoskusi on vestlusoskus, mis koosneb mitmest eri oskusest. Üks neist on **avatud küsimuste küsimine.**

Selleks harjuta järgmiselt.

1. Loe läbi järgnev avatud ja suletud küsimuste tutvustus.

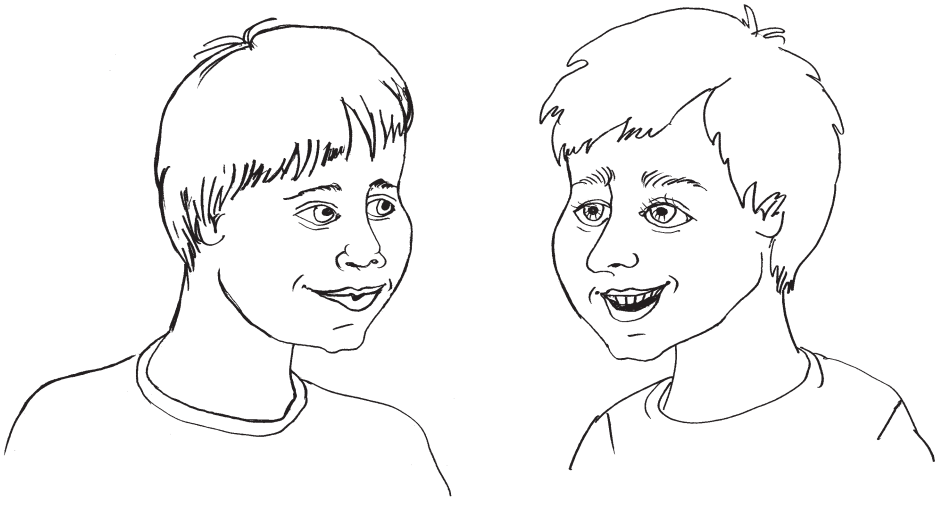
   Avatud küsimuste küsimine on oluline vestlemise osa. Avatud küsimused annavad võimaluse rääkida ja selgitada, suletud küsimustele saab aga vastata napilt, öeldes kas *jah* või *ei*.

   Suletud küsimused algavad küsisõnaga *kas*: „Kas sulle meeldis eilne korvpallimäng?“ Avatud küsimused on näiteks: „Mida sina arvad?“, „Kuidas sulle tundub?“, „Räägi mulle sellest!“ Näiteks nii: „Mida sa arvad eilsest korvpallimängust?“

2. Muuda järgmised suletud küsimused avatud küsimusteks.

   Kas sa homme peole lähed?
   Kas sa kavatsed koolivaheajal midagi teha?
   Kas sulle meeldib .... (laulja) uus lugu?
   Kas sa oled uue klassiga ära harjunud?
   Kas sulle meeldib siin sünnipäeval?

   Mõtle välja veel näiteid, mida saaks vestlustes kasutada!



Mosaiik V: vestluse lõpetamine

Üks olulisi suhtlusoskusi on vestlusoskus, mis koosneb mitmest eri oskusest. Üks neist on viisakas **vestluse lõpetamine**.

Selleks harjuta järgmiselt.

1. Lõpeta vestlus sujuvalt ja loomulikult.

2. Proovi leida vestluse lõpetamiseks sobiv hetk, ära katkesta vestlust teise inimese poole lause pealt.

3. Võid anda märku soovist vestlust lõpetada, kasutades kehakeelt, näiteks:
   - lõpetad teisele silma vaatamise;
   - sirutad käe lahkumiseks;
   - hakkad ukse poole liikuma vms.

4. Edasta vestluse lõpul järgnevad sõnumid, näiteks selle kohta, et:
   - oled vestlust lõpetamas;
   - sulle meeldis vestluspartneriga suhelda, öeldes, et:
     - „Sinuga oli huvitav rääkida!“
     - „Tore oli kohtuda/tutvuda!“
     - „Ma ei taha sind praegu rohkem kinni hoida, aga hea oli rääkida!“
     - „Mul on vaja hetkel …. (midagi teha), aga sinuga oli tore rääkida.“
   - sa loodad, et saad varsti jälle temaga suhelda.

Tööleht

Ülesanne 1. Harjuta suhtlemisoskusi! Vali tabelist oskus, mida tahaksid endas arendada. Püstita eesmärk: mitu korda päeva jooksul sa valitud suhtlemisoskust harjutad. Seejärel märgi üles, mitu korda sa nimetatud tegevusi kolme päeva jooksul tegid. Iga järgneva päeva eesmärk peab olema eelmise päeva omast suurem.

Oskus/eesmärgid	**I päeva eesmärk ja tulemus** (märgi kordade arv)	**II päeva eesmärk ja tulemus** (märgi kordade arv)	**III päeva eesmärk ja tulemus** (märgi kordade arv)
Pöördud kellegi poole, keda sa ei tunne, ja küsid temalt mingit infot.			
Tervitad kedagi, kellega sa tavaliselt ei räägi.			
Teed kellelegi komplimendi.			
Alustad koolis vestlust kaaslasega, kellega sa varem pole suhelnud.			
Hoiad vestlust üleval, küsides (avatud) küsimusi.			
Hoiad vestlust üleval, rääkides endast lühikese loo.			
Lõpetad vestluse nii, et ei katkesta vestluspartnerit.			
Ütled oma vestluspartnerile, et sulle meeldis temaga suhelda.			

Ülesanne 2. Tee kokkuvõte eelmise ülesande oskuste arendamise kohta.

Mis õnnestus?

_____

Mis ebaõnnestus?

_____

Mis tundus oluline?

_____

Harjuta ka teisi oskusi!

ENESEJUHTIMINE, EMOTSIOONIDE JA STRESSIGA TOIMETULEK

1. ENESETEADLIKKUS

Üks inimesele omaseid jooni on võime tajuda ennast ja ümbritsevaid inimesi. See, kuidas inimene ennast ja teisi näeb, mõjutab oluliselt tema käitumist, tundeid ja suhteid. Enesehinnang ehk teatud tundevarjundiga enesekohane hoiak on omane igale inimesele, välja arvatud ehk sellele, kes elab üksikul saarel. Enesehinnangul on eelkõige sotsiaalne olemus – enesele hinnangu andmine tähendab sisuliselt enese võrdlemist teiste inimestega.

Enesehinnangut käsitletakse enamasti minakäsitluse raamistikus. Minakäsitlust ehk minakontseptsiooni võib mõista kui tervikut, mis sisaldab inimese tundeid, hoiakuid, hinnanguid ning kirjeldavaid tunnuseid enda kohta. Väliselt väljendub inimese minakäsitlus käitumises ja iseloomujoontes ning seesmiselt selles, mida ta enda ja maailma suhtes tunneb. Minakäsitluses võib eristada kirjeldavat ja hinnangulist aspekti.

Kirjeldav ehk kognitiivne komponent koosneb objektiivsetest teadmistest ja uskumustest enda omaduste kohta („Tean, milline ma olen“).

Hinnangulist ehk afektiivset aspekti käsitletakse traditsiooniliselt enesehinnanguna, mis väljendab inimese enesekohast suhtumist („Suhtun endasse hästi“). Inimeste enesehinnang kujuneb suhete kaudu teiste inimestega, end teistega võrreldes. Teismeliste enesehinnang sõltub paljuski eakaaslaste heakskiidust.

On oluline, et inimene austaks nii iseennast kui ka teisi inimesi. Et inimene saaks end hästi tunda, peab tal olema **kõrge enesehinnang** ehk positiivne suhtumine endasse. Kõrge enesehinnang annab inimesele julgust ise olla ja tegutseda ning jõudu raskete või ebameeldivate olukordadega toime tulla. Kõrge enesehinnanguga inimene suudab endast positiivselt mõelda ega lase end häirida oma nõrkadel külgedel. Tal on ka vähem põhjust kasutada uimasteid, et parandada negatiivsete tunnete tekkides meeleolu. Kõrge enesehinnang on tugev kaitse uimastitarvitamise kui riskantse käitumise vastu. Kui noorukil on kõrge enesehinnang, suudab ta paremini vastu seista ka eakaaslaste survele uimasteid tarvitada. Ennast hindaval noorel ei ole vajadust iga hinna eest endale sõpru hankida sellise tegevusega, mis võib olla kahjulik.

Madala enesehinnangu tunnuste hulka kuuluvad enesesüüdistamine läbikukkumise puhul ja varasemate ebaõnnestumiste korduv valulik läbielamine, mis omakorda tekitab suletud ringi. Madala enesehinnangu puhul kujunevad välja moonutatud hinnangud enese, mineviku ja tuleviku kohta. Madal enesehinnang on sagedasti seotud ebasoovitava käitumisega ühiskonnas, madala enehinnanguga inimesed on kergesti haavatavad ja neid on lihtsam mõjutada.

Ka äärmused ei ole head. Liiga kõrge enesehinnanguga inimene võib olla enesekeskne ja teiste suhtes hoolimatu. Samuti võib liiga kõrge enesehinnang soodustada riskikäitumist, kuna ollakse väga kindel, et suudetakse riske kontrollida.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Pullmann, H 2003. Enesehinnangust. – Isiksusepsühholoogia (toim Allik, J, Realo, A, Konstabel, K). Tartu Ülikooli kirjastus.

Aktiivtöö. Asustamata saar

Teema: eneseteadlikkus.
Alateema: eneseanalüüs — tugevad ja nõrgad küljed, enesehinnang.

Õpitulemused. Õpilane:

- kasutab eneseanalüüsi oma teatud iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates*;
- väärtustab enesekasvatust ning toob näiteid enesekasvatusvõtete kohta*;
- kirjeldab oma tugevaid ja nõrku külgi.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Kõik inimesed on oma iseloomult, võimetelt, oskustelt, väärtustelt ja huvidelt erinevad. Erinevused muudavad maailma meie ümber mitmekesisemaks ja huvitavaks. On oluline, et õpilane oskaks oma tugevusi ja nõrkusi adekvaatselt hinnata ning tal kujuneks positiivne enesehinnang ning usk oma toimetulekusse. Ei ole tõesti midagi teha, kui ollakse värvipime, aga kui nõrkuseks on näiteks ujumisoskuse puudumine, siis seda saab muuta. Kõrge enesehinnanguga inimesel on julgust tegeleda oma nõrkade külgede arendamisega, sest ta ei karda läbi kukkuda.

Tund õpetab analüüsima oma tugevaid ja nõrku külgi, kujundab positiivset enesehinnangut ja usku oma toimetulekusse, vähendades tõenäosust uimasteid tarvitada, et maandada negatiivseid emotsioone ja stressi.

Tunni sissejuhatus. Lugege õpilastele ette järgnev tekst.

Olen tavaline kaheksanda klassi õpilane. Koolis läheb mul keskmiselt hästi. Mul on hirmus raske jätta meelde fakte, nagu näiteks ajaloosündmuste aastaarvud või USA aastane puuvillatoodang, aga loogiline mõtlemine on mul see-eest hea. Näiteks matemaatika ja loodusõpetus on mulle alati lihtsad olnud. Laulmine ei tule mul üldse välja, aga joonistada oskan ma paremini kui teised. Eriti hästi joonistan naljakaid pilte. Ma käin kergejõustiku trennis. Paraku on seal peaaegu alati keegi minust tugevam või kiirem, nii et võistlustel ei võida ma mitte kunagi. Aga trennis meeldib mulle ikkagi, sest vähemalt näen ma treenimise tulemusena ilus välja.

Ma ei ole väga julge, pigem selline ettevaatlik. Tegelikult kardan ma kõrgust, aga seda keegi ei tea, sest ma oskan seda hästi varjata. Ämblikke ja usse kardan ka ja õudukaid ei taha vaadata. Aga no mis teha, eks kõigil on oma veidrused. Igatahes ma tõesti püüan julgem olla ja võtta ette ka selliseid asju, milles ma end väga kindlalt ei tunne. Sõpradega koos on kindlam tunne.

Üks eriline anne on mul ka. Ma oskan mõlema käega kirjutada. Päriselt.

Põhitegevused

1. Paluge õpilastel täita töölehelt ülesanne tugevuste ja nõrkuste kohta. Selgitage, et tugev külg võib olla mingi hea iseloomuomadus (näiteks heasüdamlikkus), oskus (näiteks oskus inimesi naerma panna), anne (näiteks imeline lauluhääl), huvi (näiteks rulatrikkide tegemine) või mingi muu omadus või oskus, milles tuntakse end hästi.
2. Nõrkuste kirjeldamise juures selgitage, et on selliseid puudujääke, millega tuleb leppida ja mida saab ehk kompenseerida (näiteks mõni füüsiline omadus või muusikalise kuulmise puudumine), ja on selliseid, mida saab arendada (näiteks häbelikkus või mõne keeleoskuse puudumine). Paluge töölehele kirjutada kaks nõrka külge või oskust, mida on võimalik tugevamaks muuta, ning arutleda, milliseid tegevusi selleks ette võtta.

3. Uurige õpilastelt nende eriliste annete kohta. Soojenduseks nimetage mõni enda oma.
4. Korraldage mõttemäng teemal **„Asustamata saar“.** Selleks jagage õpilased 6–7liikmelistesse rühmadesse. Rühmade ülesandeks on ette kujutada, et nad on sattunud üksikule saarele ja peavad seal hakkama saama, kuni suudetakse välja mõelda, kuidas pääseda. Arutlege üksteise tugevate külgede üle ja leidke igaühele saarel paar-kolm tegevust, milles ta on hea või milleks tal on olemas eeldused. Piirake rühmatöö aeg 10–12 minutiga.

   Tooge õpilastele mõned näited tegevustest saarel. Kui nad on tegevuste väljamõtlemisega raskustes, siis andke neile vihjeid (vt allpool), aga eelkõige suunake noori loovalt mõtlema. Rõhutage, et kõik oskused ei pea kohe olemas olema (nt raadiomasti või -saatja ehitamisel võiksid kaasa lüüa need, kel on hea tehniline taip, käeline osavus, ehitamisel aitavad ka füüsiline tugevus ja loogiline mõtlemine; looduse tundmine on eeldus marjade ja seente korjamisele jne). Jälgige, et mängu oleks kaasatud kõik õpilased. Suunake, kui keegi jääb oma tugevuste leidmisel hätta. Oluline on, et kõik leiaksid endale meelepärase tegevuse, milleks nad tunnevad olevat eeldusi, oskusi või huvi. Kes teeb nalja ja hoiab tuju üleval, kes püüab kala, loomi ja linde, kes teeb lõket, kes projekteerib parve, kes on tugev ja tassib metsast palke välja, kes keedab süüa. Samuti on vaja, et keegi organiseeriks tegevusi, ehitaks raadiomasti, korjaks seeni ja marju, organiseeriks sportmänge, ehitaks ulualuse, rajaks köögiviljaaia, annaks esmaabi, parandaks ja õmbleks riideid, kirjutaks kuues erinevas keeles abipalve pudeliposti ja lõpuks teie seiklusest raamatu…
5. Rühmad kirjutavad mõttemängu tulemused tahvlile või suurele paberile (nt Mari Maasikas – sportlane, ujumisõpetaja) ning esitlevad neid teistele rühmadele. Tulemused võib kujundada ka kunstiliselt plakatina või piltidena.
6. Tehke tunnist kokkuvõte. Kiitke õpilasi ja andke ohtralt positiivset tagasisidet. Jälgige, et kõik õpilased lõpetaksid tunni positiivse emotsiooniga.

Põhisõnum. Kõikidel inimestel on oma tugevad ja nõrgad küljed. Enesearen g tähendab oma tugevate külgede edasiarendamist ja nõrkade külgede aktsepteerimist. Positiivne enesehinnang ja usk endasse annab julguse vastata elu väljakutsetele ning olla õnnelik.

Lõiminguvõimalused. Antud töö pakub võimalusi lõiminguks ühiskonnaõpetuse ja karjääriõppe (oma tugevate külgede analüüs ja esitlemine) ja arvutiõpetusega (posteri koostamine, kasutades veebikeskkonda www.padlet.com).

Tööleht

1. Kirjuta siia kaks oma tugevat külge või oskust.

1)_____

2)_____

2. Kuidas sa oma tugevaid külgi või oskusi kõige paremini ära kasutada saad?

_____

_____

_____

3. Kirjuta siia üks oma nõrk külg, mida saad tugevamaks arendada.

_____

Mida saan teha:_____

_____

_____

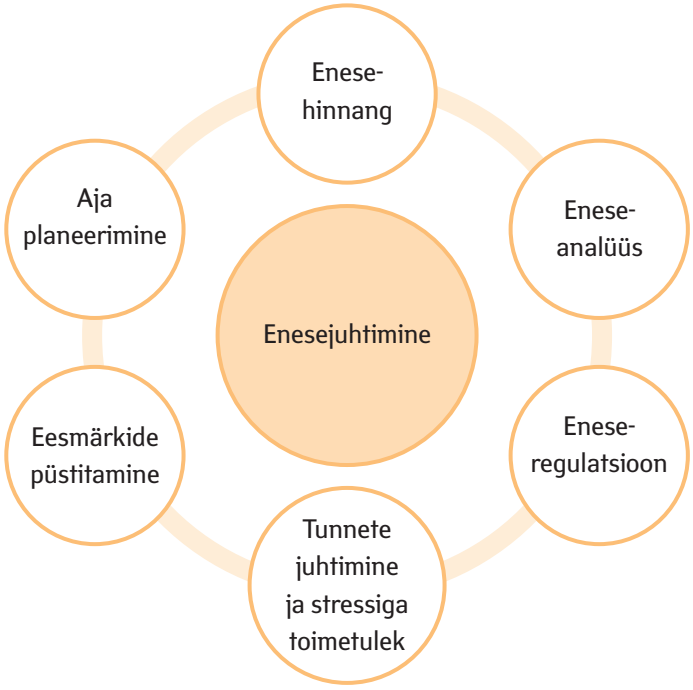
4. Mõni inimene oskab liigutada kõrvu, mõni oskab järele teha kõikide „Simpsoni“ seriaali tegelaste hääli, mõni oskab tagurpidi lugeda, mõni on väga painduv, mõnel on suurepärane huumorimeel. Kas ka sinul on mõni eriline anne?

Minu eriline anne või oskus on:_____

2. ENESEJUHTIMINE

Enesejuhtimine on nö võtmeoskus, mida läheb vaja kõigil. See sisaldab oskust ennast analüüsida, tunda oma tugevaid ja nõrku külgi, parandada enesehinnangut ning kujundada oma elu. **Hea enesejuhtimisoskus annab inimesele kindlustunde.** See aitab toime tulla igapäevaelu nõudmistega ning on toeks keerulistes olukordades.

Kesksel kohal enesejuhtimisoskuste hulgas on **eneseregulatsioonioskus**. See tähendab, et inimene oskab jälgida, hinnata ja kontrollida oma käitumist ja emotsioone, tuleb toime tugevate tunnetega ja suudab õppida uusi oskusi. Peale selle sisaldab enesejuhtimisoskus ka oskust ennast analüüsida, oma tugevate ja nõrkade külgede tundmist, eesmärkide püstitamist, ajaplaneerimist, enda motiveerimist ning enesereflektsiooni. Ajaplaneerimisoskus ja võime toime tulla tunnetega aitavad hakkama saada ka stressiga.



Joonis 23. Enesejuhtimine koosneb mitmest oskusest, mis kõik on õpitavad.

Enesejuhtimisoskus seob kokku üksikud omandatud **oskused eesmärgiga kasutada neid teadlikult oma elu kujundamisel, eesmärkide püstitamisel ja nende poole liikumisel**. Nende oskuste **õppimisel** on oluline anda õpilastele aktiivne roll, et nad saaksid kogeda vastutust oma käitumise reguleerimisel. See aitab kaasa enesekindluse ja iseseisva analüüsivõime arengule. Head enesejuhtimisoskused vähendavad probleemkäitumist, sh tõenäosust kuritarvitada uimasteid.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G, J, Kantor, L, W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250–7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.

Aktiivtöö. Suur plaan

Teema: enesejuhtimine.
Alateema: ajaplaneerimine, eesmärkide seadmine.

Õpitulemused. Õpilane:

- kasutab eneseanalüüsi oma iseloomujooni, huve, võimeid ja väärtusi määrates*;
- analüüsib oma võimeid ja seab nendest lähtuvalt endale jõukohaseid eesmärke;
- oskab suure pikaajalise eesmärgi jagada väiksemateks lühiajalisteks eesmärkideks;
- oskab rakendada eesmärkideni jõudmisel ajaplaneerimise oskust.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Noortel on tähtis õppida, kuidas seada endale eesmärke ning neid saavutada. Tihti on teismeliste eesmärgid ebarealistlikud, sest need on pikaajalised ja mahukad ning noor ei oska suurt eesmärki väiksemateks sammudeks jagada. Aktiivtöö aitab õpilastel oma võimeid analüüsida, püstitada endale kaugemaid eesmärke ning tükeldada neid väiksemateks lühiajalisteks alaeesmärkideks. Seejuures selgitatakse ajaplaneerimise tähtsust. Tund rõhutab, et oma eesmärkide saavutamisele aitab kaasa uimastitest hoidumine.

Tunni sissejuhatus. Valmistage ette mõned näited pikaajalistest (nt „kui suureks saan, hakkan kokaks" või „tahan saada Eesti parimaks kitarristiks") ja lühiajalistest eesmärkidest (nt „õhtul praen kotlette" või „mõtlen välja, kust saada kitarri ostmiseks raha"). Alustage tundi sissejuhatusega, milles rõhutage vajadust seada endale elus eesmärke. Paluge õpilastel nimetada mõni suur eesmärk elus, mida neil on plaanis saavutada. Andke mõtlemiseks paar minutit aega. Kirjutage oma näide tahvlile.

Põhitegevused

1. Kirjeldage õpilastele pika- ja lühiajaliste eesmärkide erinevust ja vajadust jagada pikaajalised elueesmärgid jõukohasemaks lühiajalisteks alaeesmärkideks. Jaotage tahvlil olev näide alaeesmärkideks. Näiteks pikaajaline eesmärk „Tahan lõpetada klassi ainult heade ja väga heade hinnetega" jaotub järgmisteks alaeesmärkideks: 1) laenutan raamatukogust kohustusliku kirjanduse; 2) igal kolmapäeval tegelen loovtööga vähemalt kaks tundi; 3) teen kodused ülesanded õigel ajal ära.
2. Seejärel jagage õpilastele töölehed ning paluge igaühel kirjutada sinna üks oma elu pikaajalistest eesmärkidest. Leppige kokku, et pikaajaline eesmärk on selline, milleni jõudmiseks on arvestatud vähemalt kuu aega.
3. Jagage õpilased väikestesse gruppidesse. Paluge igal grupil valida töölehel olevatest eesmärkidest üks näide, millest antakse ülevaade kogu klassile. Paluge grupil arutleda ka selle üle, kuidas uimastite tarvitamine eesmärgi (ja alaeesmärkide) saavutamist mõjutab. Näiteks: tahan töötada kokana, kuid suitsetamine muudab mu maitsemeele tundetuks vms.
4. Julgustage arutelu klassis. Abiks on järgnevad küsimused.
   - Kas püstitatud alaeesmärgid on saavutatavad?
   - Kuidas aitavad alaeesmärgid saavutada pikaajalist eesmärki?
   - Kuidas võib uimastite kasutamine eesmärkide saavutamist mõjutada?
5. Selgitage ajaplaneerimise tähtsust eesmärkideni jõudmisel ja selle põhimõtteid (vt teema sissejuhatus), vaadake klippi ajaplaneerimisest (vt õpetaja lisamaterjal).

6. Teise töölehe (ajajuhtimise osa) võib täita kodus iseseisvalt. Lisaks võib anda õpilastele koduseks ülesandeks leida vähemalt üks mobiiltelefoni rakendus, mille kasutamine aitaks oma aega ja tegevusi tõhusamalt planeerida.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et inimestel on tavaliselt mõni pikaajaline eesmärk, milleni nad jõuda tahavad. Kauge eesmärgini on lihtsam jõuda siis, kui jaotada see pisemateks ja kiiremini saavutatavaiks alaeesmärkideks. Nendeni jõudmine innustab ja annab kinnitust, et oled õigel teel. Unistuste täitumisele aitab kaasa uimastitest hoidumine.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks karjääriõpetusega (oma võimete ja oskuste analüüs).

Kasutatud kirjandus

1. Reinsalu, A 2013. Ajajuhtimine argipäevaks. Hal Consult OÜ.
2. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. EU-DAP trial, Turin.

Tööleht

Suur eesmärk. Kui unistad oma tulevikust, mõtled kindlasti sellele, mida sa teha tahad ja kelleks saada võiksid. Ent tulevik ei ole vaid amet ja hobid, tähtsad on ka sinu tervis ning suhted ümbritsevate inimestega. Tähtis on õppida oma aega planeerima nii, et seda jaguks töö, hobide, suhete ja puhkuse jaoks. Suurtel eesmärkidel on lihtsam täituda, kui jagada pikaajaline eesmärk väiksemateks alaeesmärkideks lühema aja peale.

Kirjuta siia oma eesmärk.
Minu eesmärk, mida soovin pikemas plaanis saavutada, on:

_____

_____

Minu alaeesmärgid on:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

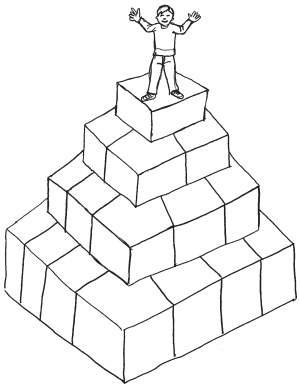
Analüüsi, kuidas aitab uimastitest hoidumine sul oma eesmärke kiiremini ja tõhusamalt saavutada.

_____

_____

_____

_____



Tööleht

Ajajuhtimine. Koosta endale kolmeks järgnevaks päevaks plaan, kuhu kirjuta kõik tegevused (õppimine, trenn, hobid, kodutööd, üritused jms), mida kavatsed selle aja jooksul teha. Jälgi, et igas päevas oleks tegevus, mis aitaks sind jõuda lähemale eelmises ülesandes endale püstitatud pikaajalisele eesmärgile. Märgi iga päeva lõpus tegevuse järele lahtrisse **+**, kui see tegevus õnnestus.

Tegevused	**Kool ja õppimine**		**Treening ja liikumine**		**Kohustused kodus**		**Vaba aeg ja hobid**	
Näide: Kolmapäev	*Kirjutan kirjandi* *Õpin mate-maatikat*	+	*Karate*	+	*Käin toidupoes* *Kastan lilli*	+ +		
..... päev								
..... päev								
..... päev								

Kas jõudsid kõik plaanitud tegevused tehtud? Analüüsi oma ajakasutust: millised tegevused näivad vajavat rohkem aega ja millised vähem?

_____

_____

_____

3. STRESSI JA ÄREVUSEGA TOIMETULEK

Kõik me kogeme oma igapäevaelus stressi. Täiskasvanute stressirohke elu on sageli kajastatav teema, palju vähem on saanud tähelepanu laste stress. Laste ja noorte päevades on palju pingeid – õppimine koolis, kontrolltööd, kodutööd, suhted koolikaaslaste, õdede-vendade ja õpetajatega, vanemate omavahelised suhted, haigused ja palju muud.

Stressi ei ole võimalik elust ära kaotada, küll aga on võimalik õppida sellega toime tulema. See on oluline just seetõttu, et mitte haarata stressirohketes olukordades enda ja teiste tervist kahjustavate toimetulekumehhanismide järele ja vältida alkoholi, tubaka jt uimastite tarvitamist, vaimset ja füüsilist vägivalda, liigsöömist, üksildust ja endassetõmbumist. **Me saame õpetada lastele oskusi, kuidas säilitada head enesetunnet**, abi küsida ja probleeme lahendada.

Stressi all mõistame **mõtete ja keha tekitatud pingeseisundit**, mille esmane eesmärk on suurendada meie valmisolekut pingelise olukorraga toime tulla. Peale pinge võib stressiolukord kaasa tuua närvilisust, rahutust ja ebakindlust. Stressi tekitajaid nimetatakse **stressoritek**s ja neiks võivad olla kas **keskkonnast** või **inimese enda mõtetest tulenevad põhjused**. Keskkonnategurid on näiteks inimestevahelised suhted, toimetulek igapäevategevuste, õppimise, huvitegevuste ja treeningutega, õnnetused, haigused, lähedaste kaotus, elumuutus, müra jms. Inimese enda mõtete poolt tekitatud pinged võivad tekkida näiteks kõrgetest ootustest endale ja oma saavutustele ning enesehinnangu või väärtushinnangutega seotud probleemidest.

Stress tekib olukorras, mis on meie jaoks uus või potentsiaalselt ebameeldiv. Sellega koos **tajutakse ohtu oma heaolule ja antakse mõttes hinnang, et toimetulekuks on vaja pingutusi**. Nende jaoks ei pruugi aga olla piisavalt oskusi või muid füüsilisi, vaimseid ega sotsiaalseid ressursse. Stress võib olla tingitud ohust füüsilisele turvalisusele, enesehinnangule, mainele, üldisele heaolule või mõnele muule inimese jaoks väärtuslikule asjaolule.

Kuigi stressi käsitletakse peamiselt negatiivses võtmes, tuleks lastele stressi mõiste selgitamisel eristada kaht liiki stressi: eustress ja distress.

Eustress on hea ehk positiivne stress. See aitab ennast kokku võtta, annab jõudu ja julgust, stimuleerib tegevust ja mõjub seega inimesele kasulikult. Eustressi võidakse kogeda armumisel, võistlustel, õppides uusi oskusi või valmistudes olulisteks sündmusteks, näiteks pulmadeks või kooli lõpetamiseks.

Distress on halb ehk negatiivne stress. See tekitab tugevaid negatiivseid tundeid, palju ärevust ja tugeva närvipinge ning on seotud ebapiisava eneseusuga. Distressi võivad tekitada olukorrad, mil tuntakse frustratsiooni, viha, närvilisust, muretsemist või ärevust. Distress kahjustab inimese heaolu, kroonilise stressi sümptomid aga väljenduvad füüsilise ja vaimse tervise häiretes.

Lisaks neile kahele võib eristada **neustressi**, mis oma olemusest on neutraalse iseloomuga. Neustress võib tekkida siis, kui saadakse teadlikuks mõnest ärevust tekitavast olukorrast, mis pole inimesega personaalselt seotud, näiteks looduskatastroofist.

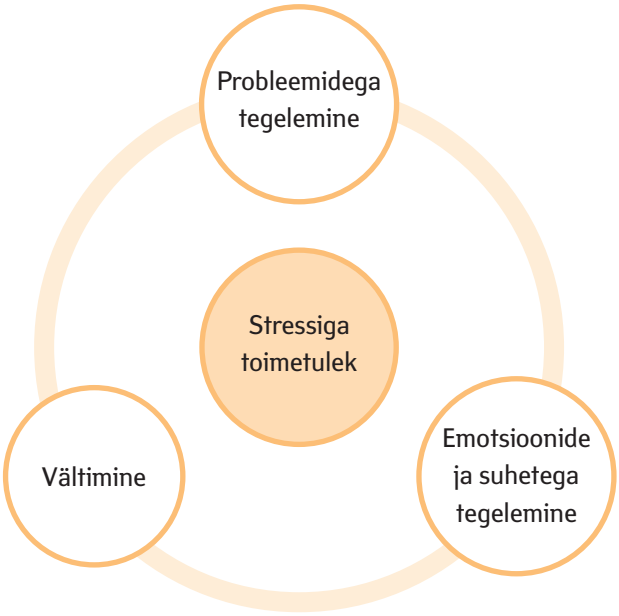
Selles õpetajaraamatus on ärevust käsitletud kui hirmu- või ohutunnet, millel võib olla reaalne põhjus, aga ei pruugi. Lastel esineb sageli väikesi hirme, mis mööduvad iseenesest, kui tingimused on soodsad ja lapsesse suhtutakse mõistvalt. Laste hirmud on konkreetsed ja seotud ohuolukorraga, kuid teismeliste hirmud on seotud pigem tema isiku, psüühilise ja füüsilise erilisuse ja sotsiaalse hinnangu objektiks

olemisega. Noorukid hakkavad eakaaslasi pidama põhiliseks toetuse allikaks ja võrdlusaluseks enesehinnangu kujunemisel. Need tegurid loovad eeldused sotsiaalse ärevuse kasvule noorukieas.

Tõsisemad on juhtumid, kui lapsel või noorukil esineb ülemäärane hirm või ärevus ilma konkreetse põhjuseta või on ärevus pikaajaline. Taolised raskemad ärevusprobleemid (koolihirm, esinemishirm) võivad olla tõsiste tagajärgedega. Ilma ravi ja toetuseta võivad need põhjustada lapsele või noorukile psühhosotsiaalseid probleeme ja alaväärsustunnet, takistada normaalset arengut, halvendada õpitulemusi ning viia tõrjutuseni. Ärevusprobleemiga nooruk võib oma ärevusele leevendust leida alkoholist ja teistest uimastitest. Niisugune "eneseravi" võib areneda sõltuvuseks. Seega on laste ja noorukite ärevusprobleemid uimastite kuritarvitamist soodustav tegur. Õpetaja saab õpetada noortele tehnikaid stressi ja ärevusega toimetulekuks ning seeläbi vähendada riski hakata tarvitama uimasteid.

Toimetulek pingeseisundiga sõltub kasutatavatest toimetulekuviisidest, psühholoogilistest faktoritest, sotsiaalsest toetusest jm teguritest. Lastele ja noortele on võimalik õpetada erinevaid toimetulekuviise, näiteks:

1) stressi tekitava probleemiga tegelemine – selle lahendamine, sellega leppimine või abi otsimine;
2) emotsioonide ja suhetega tegelemine – positiivse emotsionaalse seisundi säilitamine;
3) vältimine kui toimetulekuviis – teadvustamine, millistes olukordades on seda otstarbekas kasutada.



Joonis 24. Kolm viisi stressiga toime tulla.

Õpilased peaksid teadma, millised toimetulekuviisid, mõtted ja tegevused nende vaimset heaolu toetavad. Mida enam on inimesel oskusi pingeseisundiga toime tulla, seda tõenäolisem on vältida stressi ja ärevuse kahjulikku toimet.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsanen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
2. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

Aktiivtöö. Ommm!

Teema: stressi ja ärevusega toimetulek.
Alateema: ärevuse regulatsioon, kehaline ja vaimne lõõgastumine, vastupanu ärevusele.

Õpitulemused. Õpilane:

- selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid*;
- kirjeldab stressiga toimetuleku viise ning eristab tõhusaid toimetulekuviise mittetõhusatest, teab abi ja toetuse võimalusi*;
- määratleb ärevust tekitavaid olukordi igapäevaelus ja kirjeldab erinevaid võtteid ärevusega toimetulekul.

Vajalikud materjalid. Väikesed paberid, töölehed.

Taust. Toimetulek stressi ja ärevusega on üks enesekohastest oskustest, mis aitab reguleerida emotsionaalset tasakaalu. Üheks sagedaseks põhjuseks, miks tarvitatakse alkoholi ja teisi uimasteid, on soov alandada stressitaset ja vähendada ärevust. Õpetajal on võimalus õpetada noortele tulema eneseregulatsiooni abil toime stressi ja ärevusega ning seeläbi vähendada riski uimasteid tarvitada.

Tunni sissejuhatus. Jagage õpilastele väikesed kleeppaberid. Kirjutage tahvlile sõna ÄREVUS (hirmu- või ohutunne, millel võib olla või mitte olla reaalne põhjus). Paluge õpilastel mõelda, millistes olukordades nad oma igapäevaelus ärevust tunnevad. Kas see sõna seostub nende jaoks peamiselt kooli, kodu, treeningute, sõprade või millegi muuga? Paluge kirjutada kõige enam ärevusega seostuv sõna (nt kool) paberile ja korjake paberid kokku. Kleepige ise või paluge õpilastel kleepida need kleeppaberid suurele paberile, tahvlile või seinale. Tehniliste vahendite olemasolul võite moodustada ka sõnapilve (nt kasutades programmi www.wordle.net).

Analüüsige tulemusi ja selgitage, et ärevusega võime me kõik kokku puutuda (koolis, kodus jm). Küsige, kuidas ärevus meid mõjutada võib. Mõnikord võib ärevus olla häiriv ja raskendada meie mõtlemist, suhtlemist, käitumist jms. Seetõttu on oluline teada, millised olukorrad võivad tekitada ärevust ja kuidas selle tundega toime tulla. Oskusi ärevusega toime tulla on võimalik õppida ja iseseisvalt harjutada. See on oskus nagu iga teinegi ja seepärast on hea seda eelnevalt harjutada, et sellest vajalikus olukorras tuge oleks.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele individuaalseks tööks töölehed. Paluge täita kaks esimest ülesannet, mõeldes ja kirja pannes need olukorrad, mis võivad tekitada ärevust kodus, koolis ja suhtlemisel sõpradega. Paluge hinnata, kas kirjapandud olukordades on ärevuse tase madal, keskmine või kõrge. Seejärel kirjutage tahvlile märksõnad *kool, kodu, suhtlemine tuttavate ja sõpradega* ja paluge noortel nimetada olukordi, mida nad kirja panid. Proovige saada iga märksõna alla 4–5 näidet. Seejärel küsige, millistes olukordades tuntakse ärevust kõige sagedamini (kontrolltöö, eksamid, tundmatud olukorrad, esinemised, võistlused, palve/kutse esitamine). Rõhutage, et ärevus on meie elu loomulik osa, see tekib olukordades, mis on meie jaoks võõrad, võistluslikud, väljakutseid esitavad – ärevus on normaalne emotsionaalne ja füsioloogiline reaktsioon tajutud ohule. See tunne pole tavaliselt meeldiv, kuid on loomulik ja seda saab leevendada.

2. Tutvustage õpilastele erinevaid ärevusega toimetuleku meetodeid. Tuletage meelde, et mõnda neist on juba varem õpitud ja nüüd on võimalik neid uuesti harjutada. Harjutage koos. Soovitav on õpilased panna istuma ringi, nägudega väljapoole või paluda soovi korral toetada pea lauale käte peale, et nad üksteist harjutuste käigus vähem näeksid ja saaksid paremini keskenduda. Olge valmis, et osadel õpilasel on raske harjutusega kaasa tulla.

   * **Lõõgastumine**. Selgitage, et järgmise harjutuse põhimõte seisneb selles, et pole võimalik olla üheaegselt pinges ja lõdvestunud. Kui lihased on lõõgastunud, väheneb ka vaimne pinge. Paluge õpilastel võtta toolil mugav asend, sulgeda silmad, võimalusel mahendage klassiruumis valgust. Seejärel alustage jalataldadest nende pingutamise ja lõdvestamisega ja liikuge ülespoole, paludes noortel pingutada ja lõõgastada järjest kõiki lihasgruppe, sealhulgas näolihaseid. Pingutust tuleks hoida lihasgrupis 7–10 sekundit, seda tunnetada, seejärel lõdvestada lihaseid 10–15 sekundit, seda samuti selgelt tunnetada püüdes. Tehke harjutus õpilastega koos läbi.

   * **Sügav hingamine**. Sügav sissehingamine läbi nina nii, et liigub ainult diafragma, õlad on paigal. Hingake järgmises rütmis: lugege sissehingamise ajal ühest neljani, hoidke hinge kinni ja lugege ühest neljani, hingake välja, lugedes ühest neljani. Lugemine toimub aeglaselt ja rahulikult. Korrake sellist hingamist mitu korda.

   * **Positiivne mõtlemine**. Kui leiad end mõtlemast negatiivseid mõtteid, ütle endale selgelt: Stopp! Püüa keskenduda millelegi positiivsele. Näiteks pead esinema koolipere ees. Negatiivne mõte: „Kindlasti läheb mul segi ja see kõik kukub nõmedalt välja ja teen ennast lolliks. Pole mingit mõtet esinema minna.“ Positiivne mõte: „Kõik võivad eksida, mina võin ka. Paljud ei julge esinema minna, mina julgen. Ja kui lähebki sassi, siis pole see maailma lõpp, pigem teeb see kõigile nalja. Aga vähemalt ma üritan anda endast parima.“ Tooge veel ise ja paluge õpilastel tuua näiteid, kuidas muuta negatiivne mõtlemine positiivseks.

   * **Harjutamine.** Kes ei teaks, et harjutamine teeb meistriks. Seda teavad hästi näitlejad, lauljad, sportlased. Ilma harjutamata ei saagi loota head tulemust. Kui tunned ennast mingis olukorras ebakindlalt, siis harjuta! Harjuta kontrolltööks, esinemiseks, kontakti loomiseks teiste inimestega. Kui olukord, mis tekitab ärevust, on seotud mingi sooritusega, siis on abiks teadmine, et seda saab harjutada. Tooge ise või küsige õpilastelt näiteid olukordadest, kus harjutamine on andnud enesekindluse ja vähendanud ärevust.

   * **Vaimne treening**. Kujuta end ette kellegi teisena, näit muusiku, poliitiku, filmitähena ärevust tekitavas olukorras. Mõtle, mida sinu kangelane teeks või ütleks. Harjuta mõtetes teises rollis olles, mida öelda, kuidas käituda jne. Korda seda niikaua, kuni tunned ennast enesekindlalt. Andke õpilastele ette olukord (nt poes ebakvaliteetse kauba ümber vahetamine), kus nad võtavad erinevaid rolle.

3. Paluge täita töölehe kolmas ülesanne. Julgustage õpilasi tutvustatud meetodeid iseseisvalt kodus harjutama. Võite soovitada sobilikku kirjandust iseseisvaks lugemiseks ja uute meetodite õppimiseks. Selgitage, et enesejuhtimise oskused aitavad keerukates ja pingelistes olukordades paremini toime tulla.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et ärevusega toimetulekuks on võimalik õppida mitmeid meetodeid, valides ja harjutades just neid, mis endale meeldivad. Pole olemas ühte õiget viisi rahuneda, igaüks peab leidma endale sobivaima. Eneseregulatsiooni oskuste valdamine aitab maandada liigset pinget.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kehalise kasvatuse (lihasgruppide pingutamine, lõõgastamine, venitamine), muusikaõpetuse (rahustav muusika), kunstiõpetuse (enda loov väljendamine) ja eesti keelega (rollimängud).

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J. LifeSkills training. Promoting health and personal development. Teachers Manual 2.

Soovitatav kirjandus

1. Davis, L, McKay, M, Eshelman, E R 2008. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Pegasus.
2. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest? (koost Elenurm, T, Kasmel, A, Kidron, A, Rüütel, E, Teivelaur, M, Traat, U) 1997. Tallinn, Eesti Tervisekasvatuse keskus.

Tööleht

Ülesanne 1. Kirjuta tabelitesse (kooli, kodu ning tuttavate ja sõpradega suhtlemine) kaks võimalikku olukorda, kus võib tekkida ärevus.

Ülesanne 2. Anna hinnang, kas sellises olukorras on ärevuse tase madal, keskmine või kõrge.

Ülesanne 3. Vali, milline meetod sobiks ärevuse vähendamiseks.

Kool		
Olukord	**Ärevuse tase**	**Ärevuse vähendamine**
1.		
2.		

Kodu		
Olukord	**Ärevuse tase**	**Ärevuse vähendamine**
1.		
2.		

Tuttavate ja sõpradega suhtlemine		
Olukord	**Ärevuse tase**	**Ärevuse vähendamine**
1.		
2.		

4. VIHA JA AGRESSIIVSUS. TOIMETULEK VIHAGA

Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsioonidest. Oma tugevuselt varieerub see keskmise tasemega ärritusest kuni tugeva raevuni välja. Viha ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne ja tavaliselt ka tervislik reaktsioon ähvardavas olukorras.

Eri olukordades kogetakse erineva tugevusega viha. Viha on seotud ka agressiivse käitumisega, kuid vihastamine iseenesest ei tähenda veel agressiivsust. Vihastame me kõik, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid.

Viha võivad esile kutsuda ebamugavad olukorrad, näiteks see, kui sind narritakse või solvatakse, kui hea sõbra või pereliikmete kohta öeldakse midagi solvavat, kui sinu kohta levitatakse kuulujutte, kui oled armukade, keegi lõhub või võtab ära sulle olulise asja ilma luba küsimata, pead tüütult kaua kedagi ootama või ei saa oma tahtmist. Vihastamine tekitab rea kehalisi reaktsioone – süda hakkab kiiremini lööma, pähe jõuab rohkem verd, inimene muutub näost punaseks, lihased lähevad pingesse jne.

Ülemäärane vihastamine ja agressiivne käitumine on oma loomult lõhkuvad ja lammutavad. Tavaliselt toovad need endaga kaasa kahju – võivad tekkida probleemid sõprade või teiste eakaaslastega, halvenevad suhted koolis või tööl ja kannatab tervis. Seetõttu on tarvis osata viha juhtida. Kui õpilased oskavad end analüüsida, tunnevad ära viha märke ning hoiavad neid kontrolli all, väheneb muuhulgas ka vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite abil. Nii nagu puhkenud tuld on kergem kustutada siis, kui leek on veel väike, on ka vihaga kergem hakkama saada siis, kui see pole veel liiga suureks paisunud.

Viha kontrollimiseks on mitmeid võtteid. Näiteks aitab sügav hingamine inimesel rahuneda ja ärritust leevendada. Lisaks on olemas spetsiaalsed viha kontrollimise tehnikad, näiteks nn „hoiatustuli", numbrite loendamine rahunemise eesmärgil, enesesisendus, situatsiooni ümberraamistamine ja sellele teise tõlgenduse andmine. Lastele võib välja pakkuda ka järgmise mudeli, mis aitab meeles pidada olulisi põhimõtteid vihaga toimetulekul.

- **V – väldi** viha muutumist sinu peremeheks, tea olukordi, mis võivad sind ärritada.
- **I – ise** vastutad oma käitumise eest; keegi teine ei muuda sind agressiivseks, kui sa seda ise endale ei luba.
- **H – hoia** oma hääl ja keha headeks sõnadeks ja tegudeks, hoidu vihasena teistele halvasti ütlemast ja haiget tegemast.
- **A – anna aega** rahuneda, siis saad mõelda, kuidas oleks parim tegutseda.

Uimastiennetuse seisukohalt on oluline, et lapsed ja noorukid oskaksid end analüüsida, ära tunda viha tundemärke ning seda kontrollida. Nii väheneb vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite ja agressiivse käitumise abil.

Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Marienthali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse kodulehekülg http://www.mppk.ee (22. 10. 2013).

Aktiivtöö. Kuri Muri

Teema: viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga.
Alateema: eneseanalüüs, vihapäevik.

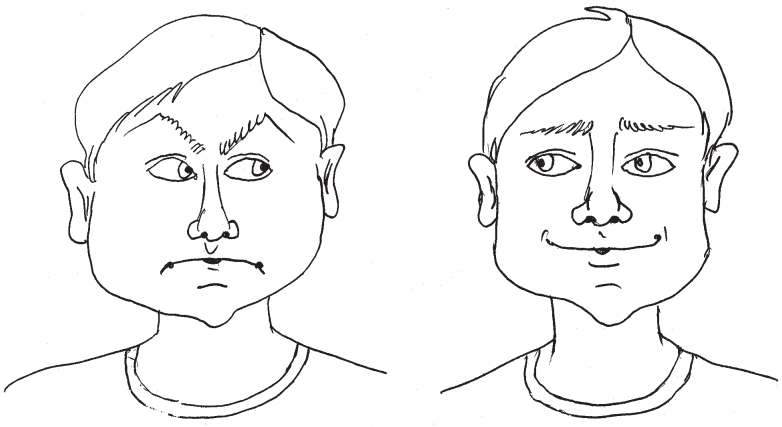
Õpitulemused. Õpilane:

- oskab ära tunda olukorrad, mis tekitavad viha;
- oskab ära tunda kehalisi reaktsioone, mida viha temas põhjustab;
- tunneb ja oskab kasutada erinevaid viha talitsemise tehnikaid.

Vajalikud materjalid. Juhtumid, töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Viha on põhiemotsioon, mille tekkimist ei saa kontrollida. Küll aga saab kontrollida selle kestvust ja väljendamist. Oluline on osata väljendada oma viha nii, et see ei kahjustaks ennast ega teisi, sest muidu võib tekitada endale probleeme. See töö aitab õpilastel ära tunda olukordi, mis neis viha tekitavad, ning vihaga ennastsäästvalt toime tulla. Tunni tulemusena oskavad õpilased end analüüsida, ära tunda viha tundemärke, neid kontrollida ning väljendada viha nii, et see ei kahjustaks neid ega teisi. Nii väheneb ka vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite abil.

Tunni sissejuhatus. Joonistage tahvlile üks vihane nägu ja üks rahulik nägu või kasutage õpetaja lisamaterjali. Küsige õpilastelt, millist emotsiooni on esimesel näol kujutatud, ning paluge hinnata kahe figuuri oletatavat võimet käituda läbimõeldult ja tasakaalukalt. Arutlege, milline on viha mõju otsustusvõimele, ja rõhutage, et viha võib häirida võimet selgelt mõelda.



Põhitegevused

1. Paluge õpilastel täita töölehelt ülesanne 1 („Mis mind vihaseks teeb“).
2. Vaadake tööleht koos õpilastega läbi. Iga olukorra juures hääletage, kui suur on selle viha tekitamise potentsiaal.
3. Seejärel leidke koos õpilastega vastused järgmistele küsimustele.
   - Kas on nimetatud selliseid viha esilekutsuvaid olukordi, mis on õpilastel ühised ja millised need on?
   - Kuidas viha õpilasi kehaliselt mõjutab (milliseid füüsilisi tundemärke tekitab)?
   - Mida õpilased teevad ja kuidas käituvad, kui nad vihased on?

4. Nüüd küsige õpilastelt, mis võib juhtuda siis, kui viha üle kontroll kaotada. Selgitage, et see võib muuta olukorra hullemaks ja tekitada lisaprobleeme (näiteks asjade lõhkumine või kellegi löömine). Rõhutage, et on oluline varakult ära tunda keha antavaid signaale. See aitab teadvustada viha enne, kui olukord kontrolli alt väljub.
5. Tutvustage viha kontrollimise tehnikaid. Selleks paluge õpilastel meenutada, milliseid emotsioonide kontrollimise viise nad varasematest tundidest mäletavad. Kirjutage need tahvlile.
6. Järgnevalt liikuge teise ülesande juurde. Tutvustage õpilastele keskendumise tehnikat (vt õpetaja lisamaterjal) ja selgitage, et selle eesmärk on rahuneda ja asju selgemini näha. Tehke koos õpilastega läbi keskendumise seitse sammu. Need on järgmised.
   I Peatu, võta aeg maha.
   II Sulge silmad ja kujuta ette kohta, milles tunned end meeldivalt, või mõnda inimest, kelle seltsis sul on hea olla.
   III Hinga aeglaselt sisse, hoides samal ajal rahustavat kujutelma silme ees.
   IV Hinga aeglaselt välja. Kujutle, et hingad endast välja tunde või mõtte, mis sind tasakaalust välja viis.
   V Jätka sügava hingamisega, raputa õrnalt õlgu ning rulli neid tasakesi ette- ja tahapoole. Venita vaikselt oma kaela vasakule ja paremale, ette ja taha.
   VI Jätka hingamist meeldiva kujutluspildi seltsis. Hinga välja sind segavad mõtted ja tunded, liigutades samal ajal õlgu ja kaela.
   VII Hinga vähemalt kümme korda aeglaselt sisse ja välja, kuni tunned end rahuliku, keskendunu ja värskena.
7. Seejärel tutvustage õpilastele ümberraamistamise tehnikat (vt õpetaja lisamaterjal) ja selgitage selle eesmärki viha juhtimisel. See tehnika aitab näha vihastavat olukorda teise nurga alt ning leida erinevaid tõlgendusi. Tehnika kasutamise tulemusena hinnatakse olukord ümber ning vihaemotsioon lahtub. Olukorda ümber raamistades tuleb vastata järgmistele küsimustele.
   - Miks ma tunnen end selles olukorras nii, nagu ma tunnen?
   - Kas see olukord on vihastamist väärt?
   - Kas on võimalik, et ma saan situatsioonist valesti aru?
   - Kuidas seda olukorda enda jaoks soodsalt ja rahulikult lahendada?
8. Paluge õpilastel täita töölehel ülejäänud osa ülesandest 2. Kui õpilased on valmis, paluge kahel-kolmel vabatahtlikul oma lahendust teistele õpilastele kirjeldada.
9. Andke õpilastele tagasisidet nende käitumise kohta. Eriti oluline on rõhutada positiivset, et selline käitumine kinnistuks.
10. Paluge õpilastel täita koduse tööna vihapäevik (töölehe ülesanne 3). Paluge neil harjutada tunnis õpitud tehnikaid rahunemiseks ja viha tekitavate situatsioonide ümberhindamiseks. Järgmises tunnis küsige kindlasti tagasisidet ja kinnistage positiivset.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et viha on loomulik reaktsioon ebameeldivale olukorrale. Tavaliselt tekitab viha sellise füüsilise reaktsiooni, mis on ebameeldiv. On asju, mida me saame ette võtta, et oma viha kontrollida ja end paremini tunda.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks kehalise kasvatuse (erinevate lihaste pingutamine ja lõdvestamine, sügav hingamine) ja võõrkeelega (iga õpilane leiab Youtube'i keskkonnast võõrkeelse video, mis õpetab vihaga toimetuleku tehnikaid).

Tööleht

Ülesanne 1. Mis mind vihaseks teeb? Hinda, kui vihaseks sa järgmistes olukordades saad. Märgi X vastavasse lahtrisse.

Olukord	Üldse mitte pahaseks	Pahaseks	Vihaseks	Raevunuks
1. Sõber laenab sinult MP3-mängija ja kaotab selle ära.				
2. Keegi trügib järjekorras ette.				
3. Sind hüütakse nõmeda hüüdnimega.				
4. Keegi murrab sulle antud lubadust.				
5. Keegi teeb tänaval sinu kohta solvava märkuse.				
6. Sinu kohta levitatakse kuulujuttu.				
7. Ema teeb pidevalt märkusi toakoristamise teemal.				
8. Sind narritakse koolis.				
9. Internetiühendus on aeglane.				
10. Keegi mõnitab su perekonda.				
11. Sulle valetatakse.				
12. Keegi kaebab sinu peale.				
13. Keegi võtab luba küsimata sinu asju.				

1. Kui sa oled parajasti raevus, siis kuidas end kehaliselt tunned? _____

_____

_____

2. Mida sa teed, kui vihane oled?_____

_____

Tööleht

Viha kontrollimise tehnikad.

Keskendumine
See tehnika aitab keskenduda tugevate emotsioonidega seotud füüsilistele tunnetele ja mõtetele, mis nendega kaasas käivad. Keskendudes hingad sügavalt ning kasutad positiivseid kujutlusi, mis aitab rahuneda.
Keskendumise seitse sammu:

I Peatu, võta aeg maha.

II Sulge silmad ja kujuta ette kohta, milles tunned end meeldivalt, või mõnda inimest, kelle seltsis sul on hea olla.

III Hinga aeglaselt sisse, hoides samal ajal rahustavat kujutelma silme ees.

IV Hinga aeglaselt välja. Kujutle, et hingad endast välja tunde või mõtte, mis sind tasakaalust välja viis.

V Jätka sügava hingamisega, raputa õrnalt õlgu ning rulli neid tasakesi ette- ja tahapoole. Venita vaikselt oma kaela vasakule ja paremale, ette ja taha.

VI Jätka hingamist meeldiva kujutluspildi seltsis. Hinga välja sind segavad mõtted ja tunded, liigutades samal ajal õlgu ja kaela.

VII Hinga vähemalt kümme korda aeglaselt sisse ja välja, kuni tunned end rahuliku, keskendunu ja värskena.

Olukorra ümberraamistamine (tõlgendamine)
See tehnika aitab näha vihastavat olukorda teise nurga alt ning leida teisi tõlgendusi. Selle kasutamise tulemusena hindad olukorra ümber ning viha lahtub. Küsi endalt järgmist.

- Miks ma tunnen end selles olukorras nii, nagu ma tunnen?
- Kas see olukord on vihastamist väärt?
- Kas on võimalik, et ma saan situatsioonist valesti aru?
- Kuidas seda olukorda enda jaoks soodsalt ja rahulikult lahendada?

Ülesanne 2. Olukord, mis teeb viha.
Saad teada, et keegi levitab sinu kohta koolis nõmedaid kuulujutte. Näed, kuidas sinu parim sõber ühe klassikaaslasega sosistab, mõlemad vaatavad sinu poole ning naeravad. Oled kindel, et seesama sõber ongi kuulujuttude algataja.

Kasuta tõlgendamise/ümberraamistamise tehnikat, vastates ülaltoodud küsimustele.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tööleht

Ülesanne 3. Vihapäevik. Koosta valitud ajavahemiku (näiteks nädala) kohta vihapäevik. Kirjuta siia kõik need sündmused, mis on sind ärritanud või vihastanud. Hinda oma viha tugevust järgmiselt. 1 – kergelt vihane; 2 – keskmiselt vihane; 3 – nii vihane, et olin lausa raevunud.

Harjuta keskendumise ja ümberraamistamise tehnikaid.

Aeg: _____

Aeg	Sündmus	Viha tase
Näide: esmaspäeva hommik	Äratuskell ei helisenud, magasin sisse	1

Milliseid tehnikaid kasutasid vihastavate olukordadega toimetulekuks?

_____

_____

_____

Kuidas selle tehnika kasutamine vihaga toimetulekut mõjutas?

_____

_____

_____

ISBN 978-9949-461-50-9