



TARTU
ÜLIKOOL

Mindfulness-tüüpi Vaikuseminutite harjutuste mõju põhikooli 8.-9. klasside õpilastele nende endi vaatest

Aruanne II (kvalitatiivuuring)

Kristel Põder, Pirjo Turk

Tartu 2022

Sisukord

1.	Kvalitatiivanalüüsi taust ja meetod	2
2.	Üldine hinnang programmile	3
3.	Erinevatest harjutustest	7
3.1.	Hingamise jälgimine	7
3.2.	Kuulamise kogemine	8
3.3.	Teadlik liikumine	9
3.4.	Kriipsujuku	9
3.5.	Tänulikkuse harjutus	10
3.6.	JAMIT ehk jalad maas, istun toolil	11
3.7.	Keha tunnetamise harjutus	12
3.8.	Mõttebusside jälgimine	12
3.9.	Siiras heasoovlikkus – kõigile hea soovimine	13
3.10.	Vaikne istumine	14
3.11.	JAH	15
3.12.	HETK	15
3.13.	Kiire pingelõdvestus	16
4.	Vaikuseminutite sihtrühm	17
5.	Vaikuseminutite teematunnid või Vaikuseminutid ainetundide osana	18
6.	Harjutuste tegemise aeg	20
7.	Harjutuste tegemist soosiv keskkond	23
8.	Harjutuste laiem mõju kooliväliselt	24
9.	Milline juhendamine oli mõjusaim?	25
10.	ÄPP	27
11.	Osalejate mõtted ja ettepanekud tulevikuks	28
12.	Kokkuvõte ja järeldused	30
12.1.	Soovitused	32

1. Kvalitatiivanalüüsi taust ja meetod

Põhilise kvalitatiivse analüüsimaterjali moodustavad 12 kooli Vaikuseminutite katseklasside õpilaste poolstruktureeritud fookusgrupi-intervjuud, mis kirjeldavad õpilaste kogemusi sekkumisprogrammis (sh Vaikuseminutite harjutuste tegemist toetavaid ja segavaid faktoreid, aja, ruumi, olukorra ja grupi mõju kohta). Samuti püüti fookusgrupiintervjuude käigus välja selgitada Vaikuseminutite harjutuste rakendatavust, vajalikkust ja subjektiivset mõju. Eraldi analüüsiosa moodustavad vastused konkreetsetele küsimustele programmi läbiviimise kohta, sh Vaikuseminutite tundide, harjutuste ja programmi kestuse, sageduse ja sobivuse, samuti õpetajate ja õpetamise/harjutuste juhendamise kohta. Lisaks õpilaste vabalt väljendatud arvamused ja ettepanekud programmi parendamiseks.

Poolstruktureeritud fookusgrupi intervjuud kestsid 60-90 minutit, neis osales 6-8 õpilast, kelle puhul üritati lähtuda ka soolisest tasakaalust. Kuigi fookusrühma intervjuudesse värvati üldjuhul ka mõni skeptilisem Vaikuseminutite sekkumises osaleja, olid rühmades siiski peamiselt noored, kes tegid harjutusi kaasa. Vastasel juhul oleks olnud keeruline tagasiside Vaikuseminutite harjutuste mõjule koguda. Seega, lisaks sellele, et kvalitatiivsete meetodite alusel kogutud andmete põhjal ei ole võimalik teha kogu uuritavale populatsioonile laienevaid järeldusi, tuleb nende intervjuude puhul tingimata arvesse võtta, et need ei kajasta uuringus osalenud klasside üldist hinnangut Vaikuseminutite sekkumisele. Järgnevas analüüsis on välja toodud intervjuude tsitaadid, mis illustreerivad üksikute eksperimendis osalenud noorte mõtteid, kuid nad ei esinda kindlasti kogu uuringu sihtrühma suhtumist¹.

Kõnealuse kvalitatiivanalüüsi eesmärk oli koguda temaatilisi andmeid, et paremini mõista noorte vastuvõtlikkust Vaikuseminutite programmile ja samuti mingil määral ka kvantitatiivselt kogutud andmete tulemusi. Aruandes on kvalitatiivseid andmeid analüüsitud temaatilise analüüsi meetodit kasutades. See tähendab, et transkribeeritud intervjuude kogumikust tuvastati korduvad teemad ja uuringu eesmärgist tulenevad olulised tähendused (Braun ja Clarke 2006²). Temaatiline analüüs on sobiv analüüsi meetod kogemuste, tähenduste ja ka käitumise mõistmiseks kogu andmekogumis³. Analüüsi käigus ilmnenu teemad on aktiivselt konstrueeritud mustrid (või tähendused), mis on tuletatud andmekogumist, mis vastab uurimisküsimusele.

¹ Aruandes toodud uuringu tulemuste kasutamisel tuleb viidata aruande terviktekstile järgnevalt: Pöder, K. & Turk, P. (2022). Mindfulness-tüüpi Vaikuseminutite harjutuste mõju põhikooli 8.-9. klasside õpilastele nende endi vaatest. Tartu Ülikool. URL: <http://dspace.ut.ee/handle/10062/89338>

² Braun V, Clarke V. 2006. Using thematic analysis in psychology. Qual Res Psychol. 3(2):77–101.

³ Michelle E. Kiger & Lara Varpio (2020): Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131, Medical Teacher, DOI: 10.1080/0142159X.2020.1755030

2. Üldine hinnang programmile

Fookusrühma intervjuudes osalenud noortel paluti hinnata, millised olid üldiselt nende kogemused ja tundmused pärast Vaikuseminutite programmis osalemist.

Laste hinnangud Vaikuseminutite programmi sekkumisele olid väga erinevad. Oli arvamusi, et programmist ei olnud midagi tolku; samas ka arvamusi, et sellest oli abi. Samuti pani osa noori tähele, et nende esialgne hinnang oli sekkumisele negatiivne, kuid nad olid siiski harjutustele erinevates olukordades mõelnud ja neid ka koolivälisel ajal siiski proovinud, mistõttu võib järeldada, et teatav mõju harjutuste tutvustamisel neile siiski oli.

Noored, kes kogesid Vaikuseminutite programmi positiivsena, tõid sageli ühe põhjusena välja selle, et klass rahunes ja jäi vaikseks. Üleüldiselt saab ka intervjuude põhjal järeldada, et kooli mürafoon nii tundide ajal kui ka tundide välisel ajal kipub olema suur, mistõttu hindavad noored väga olukordi, kus nad saavad olla vaikus. Mõningad intervjuueeritavad tõdesid ka, et harjutused tekitasid noorele endale ka oskuse end maha rahustada. Sellist rahunemist peeti oluliseks just pingelisemate olukordade puhul - kui näiteks oli kontrolltöö tulemas vms.

INT1_P4⁴: Ma tegin mingi esimesed kolm, äkki neli nädalat kaasa ja siis ... aga see matemaatikas oli nagu kogu aeg, et kolm minutit keskendamist või seda, ja see oli hea puhkus nagu ka – vahetunnis on seda müra ja sellist asja – ja siis läks nagu palju paremini tunnis.

INT3_T2: Ei, mul on ka nagu see, et pigem oskame rahulikumad olla ja pigem ennast nagu korrale kutsuda ja niimoodi. Ja et koolis nagu töödega kuidagi on rahulikum. Kui varem kontrolltööde ajal niimoodi nagu läksid närvi, aga nüüd sa nagu oskad kaine mõistusega mõelda. Ja oskad nagu ise rahuneda.

Oli ka noori, kellele meeldis programm seetõttu, et nad kogesid sellega seoses isiklikku kasu. Näiteks mainisid mitmed noored, et lisaks oskusele enda tundeid kontrollida kasutasid nad õpitud võtteid ka oma lähedaste peal.

INT3_T3: Kuna ma olen tavapäraselt üsna rahulik inimene nagunii juba, siis sellel põhjusel ma ei leidnud vajadust selle jaoks, et selles [programmis] osaleda. Nüüd ma arvan, et väga palju midagi muutunud ei ole, aga mõnes kohas on küll olnud niimoodi, et näiteks teiste peal saab kasutada neid. /../ No, näiteks ... hingamisharjutused, et hinga sügavalt sisse ja välja, keskendu hingamisele ja sellised asjad nagu. Et siis seda ma olen kasutanud oma õe peal näiteks, kui ta on väga närvis.

Mõningad intervjuueeritud noored hindasid programmi alguses positiivseks, kuid väsisid pärast esimest paari nädalat harjutustest. Peamine põhjus väsimuseks oli tüdimus harjutustest, mis nende hinnangul muutusid pikapeale üksluiseteks.

INT2_T3: Esialgselt olid emotsioonid positiivsed, aga pikapeale muutus igavaks. Algselt tegin huviga kaasa, aga lõpuks tüdinesin ära.

⁴ Siin ja edaspidi on fookusgrupi-intervjuudest kasutatud lõike tähistatud formaadis intervjuu number (nt INT1 - ehk intervjuu number 1) ning sooline tunnus vastavalt P kui poiss ja T kui tüdruk.

INT⁵: Kui kaua sul see selline positiivne aeg kestis? Mitu nädalat?

INT2_T3: *Kaua ei kestnud, võib-olla paar nädalat tegin huviga kaasa, aga edasi muutus veidi üksluiseks.*

INT: Kas võiks võib-olla mõelda, mis põhjusel tüdimus tekkis?

INT2_T2: *Kui natukene väsinud ja siis väga kiiresti ja iseenesest tekkis. Kogu aeg see kuulamine ja siis kaasa tegemine. Mõtted läksid eemale ja mul endal oli raske mõtteid ühe asja peale koondada. Ma mitu korda märkasin, et ma ei tee asja kaasa.*

Teisalt oli intervjuueeritavate seas ka neid noori, kes hakkasid nautima harjutuste mõju just pärast mõnenädalast perioodi.

INT4_T4: *Alguses oli kindlasti uudne kogemus. Ma ei ole teinud sellist asja. Siis oli võib-olla alguses raske aru saada, mis nüüd täpsemalt toimuma hakkab. Aga alates kolmandast nädalast oli kõik üpris selge või me olime juba harjunud, et me teeme tunnis harjutusi. Väga meeldiv kogemus oli.*

INT6_P1: *Lihtsalt, kui oli kauem old, siis harjus lõpuks ära sellega ja siis tundus, et on üsnagi normaalne tegelt.*

Noored, kellele ei meeldinud programm, tõidki peamiseks põhjuseks selle, et nende meelest ei olnud harjutustel mõju või see mõju ei avaldunud piisavalt kiiresti. Eriti alid olid pettuma need noored, kellel olid kõrge ootused harjutustele ja samuti lootus, et harjutustel on kiire mõju.

INT8_T2: *Ma ei tea nagu. Minu meelest see ei aidanud eriti palju. Mulle ei meeldinud väga juhendaja ka nagu.*

INT1_P3: *Ma võib-olla mingi üks nädal tegin kaasa, siis ma rohkem ei teinud, sest see – ma nagu ei näinud, et see oleks mõjunud mulle. See ei muutnud minus nagu mitte midagi.*

Samas tuleb tõdeda, et see, kas laste meelest oli sekkumisest kasu ja kas neile see meeldis, sõltus palju ka sellest, kuivõrd tõsiselt kooliõpetajad teemat võtsid. Täpsemalt, kas õpetajad, kelle klassis viidi harjutusi läbi, olid avatud meelega ja harjutuste osas positiivselt meelestatud. Samuti sõltus noorte suhtumine ja hinnang Vaikuseminutite programmile sellest, kui tõsiselt oli kool asjasse suhtunud ja kui suur osa eksperimendis osalenud õpetajatest olid harjutuste osas positiivselt meelestatud ning suhtusid sekkumisse tõsiselt. Näiteks koolis, kus näis, et suurem osa õpetajaid võtsid seda kui kohustust ja ei pidanud tõenäoliseks Vaikuseminutite harjutuste mõju, tõdesid lapsed, et harjutusi ei tehtud järjepidevalt (vahepeal jäi suisa paar nädalat vahele, mil harjutusi ei tehtud). Sellised õpetajate-poolsed negatiivsed hoiakud kajastusid ka laste hinnangutes Vaikuseminutite sekkumisele.

INT1_T1: *././ Kui nagu õpetajad ise kaasa tulevad, suhtuvad sellesse paremini, mitte ei ole, et ah, teeme ära. Et kui juba õpetajad suhtuvad, siis see muudab meie suhtumist, ma arvan.*

⁵ siin ja edaspidi tähistab lühend 'INT' intervjuueeritavat

INT2_T1: /../ Kui õpetaja suhtumine sellesse on juba selline, et "ah, et teeme ära, vahet ei ole, et saab vähemalt tehtud selle asja, et peab saama kirja selle, tegemata ei saa ka jätta", siis tekib nagu mõte, et miks siis nagu üldse, kui on vaja kiiresti kõik ära teha. Et siis, ma ei tea.

Lisaks oli intervjuudes tunnetatav, et kui osaleval klassil ei tekkinud Vaikuseminutite juhendajaga kontakti, oli tõenäosus suur, et Vaikuseminutite harjutused ei meeldinud ega tunnetatud neil ka mõju.

INT8_T1: Jaa, sest et terve klass oli vastu, et ta teeb. Temaga oli eelmine aasta olnud meie klassiga mingi suur probleem või mingi n-ö. konflikt ja siis ei sallind keegi väga teda.

Nagu ka eelnevalt kirjeldatud, mainisid mitmed lapsed vaikuse olulisust. Seetõttu mängis olulist rolli Vaikuseminutite harjutuste kaasa tegemises ja kasuteguri tundmises ka see, kas juhendaja suutis korda hoida niiviisi, et harjutuste ajal valitseks klassis vaikus.

INT4_T2: Ja see oli ka nagu, et Vaikuseminutid, kõik tahavad nagu vaikselt olla. Keegi nokitseb su taga, see niimoodi häirib. Sest kui sa keskendud millelegi ja sa kuuled (krõbistab paberiga) ja kuskil läheb lahti ja keegi lohistab tooliga ja sul on kogu aeg hää...

INT2_T1: Nagu ma ütlesin, kui oli ülemeelik, siis ei olnud hea teha. Siis, kas sa ise mõtlesid, et nagu ma ei saa keskenduda ja siis räägid juttu kellegi teisega. See oleneb nagu kuidas terve klassi koosseis.

Fookusgrupi intervjuudest peegeldub selgesti ka see, et eksperimendi sihtrühm olid teismelised, kelle puhul loeb palju ka üleüldine klassi hoiak ning suhtumine ja seega grupidünaamika. Ühest küljest mõjutas see ilmselt seda, kas ja kui palju klassis harjutusi kaasa tehti. Teisalt kajastub grupidünaamika veidi ka fookusrühma intervjuudes küsimustele vastamisel.

INT1_P1: Et see väga ei aita. Vähemalt tundub, et ei aita.

INT: Sind ei aita või kogu klassi ei aita või kuidas ...?

INT1_P1: Mulle tundub, et kogu klassi ei aita, sest et kõik kogu aeg räägivad, et ei aita.

Koolis, kus tehti lastele Vaikuseminutite programmis osalemine kohustuslikuks ja Vaikuseminutite spetsiaalne tund oli viimase, 7. tunnina (tegu oli klassijuhataja tunniga, millest noored olid harjunud varem ära saama), ei olnud noortel positiivset suhtumist kõnealusesse sekkumisse. Ja kuigi sealsed noored hindasid ositi ka Vaikuseminutite harjutuste mõju, siis võib öelda, et segadus ja asjaolu, et kool (õpetajad, koolijuhid > koolide kontaktisikud > Vaikuseminutite MTÜ koolitajad kontaktisikud > programmi läbiviimise eest vastutaja Vaikuseminutite MTÜ-s) ei selgitanud tingimusi piisavalt ja lõppkokkuvõttes tehti tund kõigile kohustuslikuks, mõjutasid noorte hoiakut Vaikuseminutite harjutustesse.

INT5_T3: Ma ootasin neist palju: ma ootasin, näiteks, et kui mul endal tekivad ärevushood - mitte ärevushood, vaid täpsemalt, et kui lihtsalt tekib mingi hetk, kus ma nagu kahtlen iseendas -, ja ma saan kasutada seda. Aga siis ma nagu pettusin neis, sest et kogu meie klassiga ei suuda nagu sellesse keskenduda, ja siis nagu suruti peale. Alguses öeldi, et see on vabatahtlik, siis öeldi vahepeal, aa, et võite klassist välja minna, kes ei taha teha, aga lõpuks öeldi, et see on nagu kohustuslik, et kõik peavad tegema, et see 45 minutit on kohustuslik, ja siis see nagu tekitas tunde, et ei taha üldse neid vaikuseminuteid enam.

Fookusgrupi intervjuude puhul võib järeldada ka, et üldiselt olid tüdrukud altimad harjutusi proovima kui poisid. Poiste puhul oli sekkumise mõju osas rohkem skeptisist kui tütarlastel, kuid kui siiski suurem osa klassist oli harjutustega kaasa läinud, olid nemadki rohkem valmis proovima.

INT_P3: No, see programm on mul kindlasti aidanud erinevates olukordades nagu paremini rahulikuks jääda, või nii. Aga alguses ka ma nagu eriti ei tahtnud uskuda sellesse, sest et ma ei usu nagu siukestesse mediteerimise ja hingamise asjadesse eriti, ma ei tea. Ja nagu tundus nii umbes juba paari nädala pärast ma sain aru, et see nagu aitab mul nagu lõõgastada mind nende harjutuste ajal ja nagu mõtteid mujale saada koolist ja asjadest././

Nagu eelnevalt põgusalt lugeda saime, oli osade õpilaste jaoks Vaikuseminutite harjutuste tegemine - näiteks enne kontrolltööd - rahustav ja positiivne, kuid intervjuudes tuli mitmete noorte puhul välja ka negatiivne suhtumine vahetult enne kontrolltööd tehtud harjutustesse. Selline suhtumine oli valdav neil noortel, kes tahtsid enne kontrolltööd veel korrata: kordamise asemel harjutuste tegemine tekitas neis (pigem) stressi. Mõningates koolides oli harjutusi tehtud ka keset tundi ja ajal, mil mõni töö oli parajasti pooleli. Selline lähenemine üldjuhul noortele ei meeldinud.

INT_T4: Et, kui on... Vaikuseminutite (harjutused), see lülitab sind välja, unustad korra ära kõik, mis sa oled mõelnud - sa puhkadki. Aga, kui teha enne nagu kontrolltööd, siis kustub ju ära ka kõik need asjad, mis sa oled just korranud ja siis ei tule enam meelde. Aga... kui mõnes teises tunnis vahepeal oli päris mõnus.

INT2_T1: Nagu kui sa alustad tundi ja selle tunni teemaga hakkad pihta ja siis selle tunni keskel, õpetaja on ju, et ah, teeme selle ära, ja siis jätkame oma tunniga, et siis minu puhul on, siis ma ei saa nagu väga tagasi.

Mõningad intervjuueeritud noored tõdesid ka, et Vaikuseminutite harjutused võisid vahel mõjuda ka olemasoleva meeleolu võimendajana.

INT4_T1: Ma ei mäleta, mis harjutus see oligi, aga üks asi, mida ma tahaksin öelda. Nagu ma ütlesin, mul oli väga halb aeg sellel ajal kui me neid hakkasime tegema. Siis ühe harjutusega mul oli, ütlemegi nagu... mul oli halb tuju. Ja siis mingid harjutused, kus ma pidin hakkama mõtlema nendele asjadele, mida ma tunnetan, ja need asjad nagu tegid mu tuju veel halvemaks. Siis ma nagu... See oli nagu üldse... täiesti... ja et see oli... see tekitas minus negatiivseid emotsioone.

3. Erinevatest harjutustest

Intervjuude põhjal on keeruline järeldada, millised harjutused olid noortele kõige enam meelepärased. Üks põhjus on selles, et kõikides koolides ei tehtud kõiki harjutusi läbi või tehti vaid korra, mistõttu kõikidel noortel ei kujunenud seisukohti harjutusest. Noored tõdesid ka, et mõningatel juhtudel nad ei saanud päris lõpuni aru, kuidas harjutust teha ning seegi võis olla põhjus, miks tal ei olnud oodatavat mõju. Samas, meeldivate harjutustena märkisid intervjuueeritavad kõige enam ära hingamise jälgimise, kuulamise kogemise, keha tunnetamise, kriipsujuku, mõttebusside ja kiire pingelõdvenduse harjutusi.

INT_T4: Meeldisid seepärast, et kriipsujukus ma sain kasutada oma kujutlusvõimet, mis on mul, noh, päris hea, ma sain seal, jah, nagu kujutada asju ette. Pearingid, mida me tegime – see oli põnev, sest ma sain seal liigutada, muidu olid see, et kõik lihtsalt istu ja tunneta, et kui liiga kaua istud, siis lõpuks ikka hüppavad mõtted ... et peab ikka liigutama. Ja see kuulamine oli ses mõttes huvitav, et no siis sai korraks seda vaikust, siis sa said kuulata seda vaikust, mis toimub väljas ja mis toimub sees ja ... kas keegi räägib kusagil midagi ja ... Vot.

Üldiselt mainiti aga mitmes intervjuus positiivsena harjutusi, kus tuli füüsiliselt harjutusi teha ja sai seega veidi liikuda.

Järgnevalt on lühidalt toodud noorte tagasiside erinevate harjutuste kohta. Samas, nagu eelnevalt märgitud, ei tehtud kõikides koolides kõiki harjutusi või siis tehti nii vähe, et intervjuueeritavatel ei olnud need meeles.

3.1. Hingamise jälgimine

“Istu nii, et sul oleks mugav ja hea olla. ... Siruta oma selga. ... Lõdvesta õlad. ... Soovi korral sule palun silmad või vaata pehmelts enda ette. Isegi suletud silmadega jää teadlikuks sellest, mis on su ümber ... jää teadlikuks kogu kehast ... ja alusta hingamise uurimisega. Märka oma hingamist sellisena, nagu see praegusel hetkel on... Uuri, kus sa hingamist tunned. ... Kas ninasõõrmetes ... rindkeres ... või kõhu piirkonnas? ... Tunnetas nii sisse– kui ka väljahingamist, jälgides iga hingetõmbe kulgemist kogu ulatuses, algusest lõpuni. ... Märka ka hingamise vahele jäävaid pause.”⁶

Kõnealune harjutus oli noortele arusaadav ja üldiselt neile see meeldis.

INT1_P1: Alguses oli see, kui sa hakkasid tegema neid, siis oli selline tunne nagu sa oleks neid juba ammu teinud, ammusest ajast juba.

Üks põhjus võib olla ka selles, et seda harjutust tehti Vaikuseminutite sekkumise algusnädalatel, kus noortel oli huvi ja entusiasm harjutusi proovida (veel) suur.

⁶ Kaudne, L; Väljaste, H.; Jung, N. (2018). Vaikuseminutite noorteprogramm. Käsiraamat õpetajale. Siinses peatükis on iga lühiharjutuse puhul välja toodud harjutuse lühendatud kirjeldus, mis pärineb viidatud käsiraamatust.

INT4_T2: See oli esimene nädal: siis olid kõik positiivsed veel. see toimis väga...

Mõningate noorte meelest viis liigne hingamisele mõtlemine neid segadusse ja sellest harjutusest oli seetõttu keeruline „välja tulla“.

INT6_P1: Selle peale oli hea mõelda, kuna sa mõtled siis ainult hingamisele, aga pärast kui sa mõtled hingamisele, siis sul on raske jälle teistele asjadele mõelda.

INT: Et siis väljatulek oli raske?

INT6_P1: Jah.

3.2. Kuulamise kogemine

*“Leia mugav asend ja siruta selga. ...
Lõdvesta õlad, kael ja nägu. ...
Kui see sulle sobib, siis sule silmad. ...
Häälesta ennast ümbritsevate helide kuulamisele. ...
Kuula kõiki helisid nii tähelepanelikult, et ükski heli ei läheks kaotsi. ...
Uuri, kas kuuled ka vaikust helide vahel või taga. ...
Kui avastad, et oled kuulamise juurest kõrvale kaldunud, siis suuna oma tähelepanu lihtsalt uuesti helidele. ...”*

Harjutus 'kuulamise kogemine' puhul kuulati lähemaid ja kaugemaid helisid. Nagu ikka, erinesid noorte tundmused ning kogemused selle harjutuse meeldivuse ja mõju osas. Mõningates intervjuudes tõdeti, et see harjutus pigem ei meeldinud.

INT3_T2: Ma lihtsalt ei kasutaks seda ise. Teistest oli rohkem kasu.

INT: Kuidas teistel oli?

INT3_P2: Ei old lemmik.

Samas oli ka intervjuusid, kus noored kogesid kõnealust harjutust positiivsena, kuna see andis võimaluse olla vaikuses.

INT:/../ See kuulamisharjutus: Kõik kuulavad ja klassis on vaikus? Mis tunne teil nagu on?

INT4_P2: Rahulik on siis.

INT: Rahulik tundus? Nagu mingi paus lärmis?

INT4_T2: Jaa, on küll.

3.3. Teadlik liikumine

“Seisa sirgelt. Aseta jalad puusade laiuselt harki ... ja kõverda kergelt põlvi, nii et sul on mugav ja kerge olla. Kui see sobib, sule harjutuse ajaks silmad. Too tähelepanu jalataldadele. Tunne jalgade kokkupuudet põrandaga. Uuri, mida sa tunnend enda jalataldades? Võib-olla tajud seal survetunnet, surinat, sooja- või külmatunnet. Pööra nüüd tähelepanu tervele kehale. Pane tähele, mida sa kehas tunnend – võib-olla lihaste liikumist, keha raskust või kõikumist? Märka ka hingamist. Märka, kuidas hingad sisse ja välja.

Nüüd vii tasapisi kogu keharaskus vasakule jalale. Märka kõiki liikumisi ja aistinguid, mis seejuures tekivad. Pane tähele, mida kõike peab su keha tegema selleks, et sa saaksid hoida tasakaalu ning toetuda ühele jalale.

Vii nüüd keharaskus paremale jalale. Uuri tähelepanelikult kehas tekkivaid aistinguid ja liikumisi.

Toetu jälle mõlemale jalale ja koge, mis tunne on seista kindlalt mõlemale jalale toetudes. Puhka ja tunneta oma keha. Hakka nüüd aeglaselt tõusma kikivarvule, tõstes seejuures ka käed üle pea, sirutades käed taeva poole pikaks-pikaks. Samas mitte nii kõrgele, et kaotaksid tasakaalu ... just nagu mängides selle piiriga, kus tunnend end veel mugavalt. Kui sul on raske tasakaalu hoida, siis võid silmad avada ja vaadata enda ette põrandale. Pane ka tähele, milline on praegu su hingamine. Võid nüüd käed alla lasta ja toetada tallad maha ... jää natukeseks vaikselt seisma. Märka, kuidas su keha ennast praegu tunneb. Milline on praegu sinu meeleolu? Lihtsalt märka. Kas su mõtted on praegu pigem hajeval või keskendunud? Soovi korral tee lõpetuseks üks sügavam, kosutav hingetõmme.

Fookusgrupi intervjuudes osalenud noored ei eristanud väga hästi erinevaid harjutuse liike ja mõnel juhul, kui küsimus oli ühe konkreetse harjutuse kohta, rääkisid nad mõnest teisest (sageli sarnasest) harjutuse kohta. Teadliku liikumise harjutust ajasid noored segamini kiire pingelõdvenduse harjutusega. Seega ei ole järgnevalt välja toodud noorte arvamusi teadliku liikumise harjutuse kohta, kuid kõikide intervjuude puhul saab järeldada, et noortele meeldisid liikumisega seotud harjutused.

3.4. Kriipsujuku

“Selle harjutuse käigus on sul võimalik kasutada oma ettekujutust selleks, et vaadelda, kuidas emotsioonid meid mõjutavad.

Selleks sulge oma silmad ning otsusta ära, millist emotsiooni soovid sa täna lähemalt uurida – näiteks igavust, jõuetust, elevust või rõõmu. Lihtsalt vali üks emotsioon, mille mõju sooviksid lähemalt tundma õppida. Kujuta nüüd ette ühte kriipsujukut või mõnda multifilmitegelast kogemas seda emotsiooni.

Lihtsalt näe või taju seda tegelast enda ees ... ja vaata tema näoilmet... kehaasendit... märka, kuidas ta end liigutab, kui ta kogeb sellist emotsiooni. ... Kujuta teda ette kellegagi suhtlemas – märka, kuidas see emotsioon suhtlemist mõjutab? ... Uuri nüüd, millised mõtted võiksid selle tegelase peas olla? ... Milline näib talle selle emotsiooni valguses tema elu ja tulevik?

*...
Täna nüüd seda tegelast, seda kriipsujukut, kes ilmus sinu ette uurimiseks, ja luba tal lahkuda. Aitäh, et ta tuli! Hinga harjutuse lõpetuseks paar korda sügavamalt sisse ja välja... ja ava siis oma silmad”*

Nagu eelnevalt ka kirjeldatud, leidis 'kriipsujuku' harjutus paljude noorte poolt äramärkimist läbi positiivse tagasiside.

INT4_T2: See oli mu lemmikharjutus. ././ Mul hakkas kohe kujutluspilt jooksuma. Ma kujutasin multikategelast ette. Ma võtsin kohe ühe sõna ja mul hakkas terve tema maailm peas jooksuma. Kuidas ta elaks näiteks rõõmsana. Mulle see harjutus meeldis.

INT_T2: Mulle meeldis see kriipsujuku harjutus, mul vahest oli isegi mingi minipilt kõrval, mida ma jõllitasin. Hakkasin naerma vahepeal, kuna ta pidi mulle neid häid soove mõtlema või kuidagi.

Mitmed noored tõid välja ka, et kriipsujuku harjutus võimaldas neil kasutada fantaasiat ning see oli nende jaoks väga positiivne kogemus.

INT: See meeldis sulle hästi? Miks ta sulle meeldis?

INT6_P3: Ma ei tea, sai nagu minu meelest rohkem nagu ise mõelda asju välja.

INT: Kujutlusvõimet kasutada? Sul kohe tuli teatud tegelane?

INT6_P3: Jah.

INT6_T3: Kogu aeg kujutasin kriipsujukut ette. Ma vaatasin, kuidas tema tunneb seda tunnet. Kuidas ma näen seda, kuidas ta tunneb seda tunnet.

Mõned noored kirjeldasid kriipsujuku harjutuse puhul seda, et harjutus võimaldas neil keskenduda olemisele, kus nad ei pannud ümbritsevat üldse tähele ning said seeläbi täielikult oma meeleseisundile pühenduda.

INT5_T3: Mul oli seal, mmm, selles vaikuse tunni alguses: tegime ühte multikategelase [kriipsujuku] harjutust, mul oli endal ühe inimesega tekkinud nagu tüli või midagi, ja ma olin nagu pettunud. Siis me pidime ette kujutama seda tegelast ja seda emotsiooni, ja siis ma kujutasin seda emotsiooni ette ja nagu kuidas see tegelane käituda võib, ja see nagu aitas mul endas nagu selgusele rohkem saada. Ja see oli nagu ainuke kord, kus ma nagu tundsin, et sellest [VM harjutusest] oli kasu.

INT8_T3: See oligi siuke tunne, et sa olid nagu üks ruumis, või nagu kõik hästi eraldi, või nagu eraldus teistest - nagu ise eraldusin teistest ... kuna kõik tegid kaasa, siis oligi ruum nagu hästi vaikne.

3.5. Tänuhinnatuse harjutus

*“Istu nii, et sul oleks mugav ja hea olla. ... Aseta käed sülle puhkama ja luba õlgadel lõdvestuda...
siruta selga. ... Sule silmad, kui see sulle sobib. ...
Küsi endalt: mida toredat olen ma kas täna või viimasel ajal kogunud? Mis on mulle kasvõi natukene rõõmu teinud?
Luba meenuda ... need võivad olla pisiasjad, nagu päikesepaiste, kellegi rõõmus tervitus või midagi ilusat, mida märkasid. Kellegi hea sõna, tore tegevus või naljakas hetk.
Iga meeldiva mälestuse meenudes pane üks sõrm peopesa. Meenuta ja loenda endale sobivas tempos seni, kuni sul on mõlema käe kõik sõrmed peopesas.
Lõpetuseks märka, milline on praegu sinu enesetunne? ...
Kui oled valmis, ava rahulikult silmad.”*

Tänuhinnatuse harjutuse puhul iseloomustati seda sõnadega „positiivne“ ja „lõpus hea tunne“, kuid toodi välja ka seda, et 10 positiivset asja päeva kohta leida võib olla keeruline.

INT3_T2: See oli siis selline, kui sul oli näiteks negatiivne päev, sul oli kõik negatiivsed mõtted. Sa pidid hakkama, sa pidid kümme täis saama. Siis sa leidsidki vähemalt 10 positiivset asja, vaata.

Harjutuse 'tänuikkus' puhul toodi välja aga ka selle harjutuse väsitavat mõju.

INT4_T1: See võib-olla väsitab natukene rohkem.

INT4_T2: Ta väsitab kindlasti rohkem kui teised ära.

Mõningal juhul kurtsid noored ka seda, et raske oli meenutada 10 positiivset asja päeva kohta. Selliselt vastasid aga noored, kelle puhul tehti harjutust ilmselt päeva lõpus, mil pea oli väsinud.

INT6_T3: Raske oli nagu mõelda, millele sa oled tänulik. Sa said nagu valida, terve päeva nagu olid tunnis ka, siis nagu imelik oli mõelda tagasi, mis juhtus. Kõik oli nagu kadunud. Sa ei mäleta midagi päevast. Vähemalt mul oli nii.

INT: Kui sa tahtsid teadlikult nagu vaadata päevale tagasi, siis kõik kadus ära? *INT6_T3: Jah. Midagit ei tuld enam meelde. Siis ma mõtlesin nagu kaugemale.* INT: Kuidas sinuga?

INT6_T1: Mul oli ka, et tulnud nagu meelde asju.

3.6. JAMIT ehk jalad maas, istun toolil

“Kui oleme pinges, võime tunda, kuidas energia tõuseb kehas ülespoole ja pingestab meid. Siis mõtleme (ja võib-olla räägime) kiiresti, hingamine muutub pinnapealsemaks, katkendlikuks. Üheks rahunemise ja mõtteprotsesside aeglustamise viisiks on tuua oma tähelepanu kehaalumisest poolde, tunnetades oma jalgu maas ja toolil istumist. See harjutus aitab kontaktis olla kõigega, mis toimub just sel hetkel meie meeltes ja kehas. Kui harjutus jääb meelde, saab seda kasutada enda tasakaalustamiseks igas olukorras. Tähelepanu toomist keha alumisest poolde saab rahunemiseks kasutada ka püsti seistes⁷”

Harjutus 'JAMIT' tekitas kooliti erinevaid tundeid noortes. Mõnes fookusrühma intervjuus sai harjutus positiivse hinnangu osaliseks, teistes peeti seda pigem tüütuks ja väsitavaks. Kas põhjus võis olla erinevate koolitoolide ergonoomilisuses või selles, kuidas õpetajad harjutust selgitasid noortele, on intervjuude põhjal keeruline järeldada.

INT3_T2: See oli hea.

INT4_Läbisegi: Jaa, see oli see maas istumine. Ei. Ei, ei. See oli täitsa õudne. /../ Väsitav oli.

INT6_P3: Mulle see ei meeldinud väga. Sest ma vahest ei suutnud nagu püsida seal ühe koha peal niimoodi, et jalad maas. Aga see olenes ka klassist, et millised laud olid. Kui oli seal all see, siis oli seal peal jalgu parem hoida.

⁷ Allikas: Mindfulness in Schools “b” programm, URL: <https://mindfulnessinschools.org/>

3.7. Keha tunnetamise harjutus

“Siin kasutatakse tähelepanu juhtimise harjutamiseks kehaliste aistingute teadvustamist, liigutades tähelepanu mööda oma keha. Niimoodi teadvustades justkui skaneeritakse kogu keha läbi, peatudes erinevate kehaosade juures. Keha aistingute tajumine mõjub tihti lõdvestavalt ja harjutus aitab puhata. Harjutust võib teha ka selili lamades.”

Intervjuudest kumab noorte suur unevaegus ning pidev kurnatus ja väsimus. Kõnealune harjutus meeldis paljudele noortele, kuna nad said puhata ja mõningal juhul isegi magada.

INT_P1: Oli mõnus, jah.

INT_T4: Me saime teki ka kaasa võtta ja peale panna – noh, need, kes muidugi võtsid – mina just võtsin ja siis saime ilusti selle tekiga magada, põhiliselt.

INT: Tuli kellelegi uni ka peale siis?

INT_T4: Jaa, sellepärast, et me olime pimedas – mõnes mõttes see oli nagu mõnus, et me saime nagu puhata sellest koolipäevast ju.

Samas mõningate noorte jaoks oli see harjutus raske ning osade intervjuueeritavate hinnangul oli tegu liiga aeglase harjutusega.

INT1_P4: No raske oli tunda midagi.

INT1_T1: Aga see oli minu arust liiga aeglane.

3.8. Mõttebusside jälgimine

“Mõtlemine saadab meid pidevalt ning võib öelda, et meie peades toimub pidev mõtteliiklus. Enamjaolt lähme mõtte bussidega valimatult sõitma, kuid meil on alati võimalus jääda bussipeatusesse mõtteliiklust jälgima. See harjutus suunab suhtuma mõtetesse uuel viisil, õpetab looma distantsi enda ja mõtete vahele ning võimaldab mõista, et mõtted on vaid mõtted. Me ei pea nendega kaasa minema või neid kõiki uskuma.”

Harjutus 'mõttebusside jälgimine' ei jätnud noori üldiselt külmaks – oli neid, kellele harjutus meeldis, kuid ka täiesti vastupidise hoiakuga noori. Mõningates noortes tekitas see harjutus mõnevõrra segadust nii oma eesmärgi poolest kui ka selles osas, kuidas seda teha. Oli noori, kes kurtsid, et neil on väga palju mõtteid peas, kuid oli ka vastupidiselt neid, kes tõdesid, et käsu peale mõtete mõtlemine ei tekita neis mõtteid.

INT1_P4: No enam-vähem, võis enda mõtetes olla niimoodi. Ja see just paneb nagu tähelepanu mõtetele, et ma eriti ei kuulnud, mis seal nagu tegelikkuses toimub ja siukseid asju.

INT3_T1: Seal oli nagu proovile panemine. See võttis nagu energiat, et sa mõtleksid sellele. Vahepeal oli väga raske, sellepärast [kui] sul oli mõtteid palju või siis kujutasid

mõtteid ette. Siis ma hakkasin mõtetele mõtlema, siis oli raske keskenduda, harjutada.

INT4_T2: Kui sulle öeldakse, et mõtle, siis ma ei mõtle. Mul mõte tuleb ise, aga kui sulle öeldakse: hakka nüüd mõtlema, siis sul ei tule lihtsalt midagi.

INT3_T3: Minu jaoks oli see ainuke harjutus, mida ... ma sain sellega väga hästi hakkama. Aga sellepärast mulle ei meeldinud see, sellepärast, et mul on vaja oma mõtteid. Ma nagu ei suuda neist niimoodi lahti öelda. Siis ma teised korrad ei teinud seda harjutust kaasa.

Intervjueeritavad tõid esile ka seda, et selle harjutuse tegemiseks oli vaja võimalust keskenduda ja seega vaikust. Samuti võib mõnevõrra välja lugeda, et noortele meeldis selle harjutuse puhul võimalus kasutada oma kujutlusvõimet.

INT6_T3: Seal ma ka natuke vaatan peatuses, katsun olla peatuses, et näha. Vaatan ja istun bussijaamas, vaatan, kuidas nad lähevad. Oli raske ka - kui keegi rääkis jälle, siis kadus kõik ära.

INT6_T2: Mul tekkis kujutluspilt peas: ma istun seal bussijaamas, siis bussid sõidavad.

INT6_P3: See oli huvitav kujutada, kuidas sa istud bussijaamas ja bussid sõidavad. Enamus busse sõitsid minema. Siis, kui sa mõtled ühele mõttele, siis hakkad teisele mõttele mõtlema, siis enam esimesele mõttele ei mõtle.

Siinkohal aga tuleb tõdeda, et sellist kujutlusvõime kirjeldust nagu eelnevatest tsitaatidest lugeda sai, võis täheldada ainult ühe kooli noorte puhul. Seega, võib ilmselt järeldada, et kõnealuses koolis oli juhendaja selle harjutuse tegemist selgitanud väga üksikasjalikult ja mõjusalt.

3.9. Siiras heasoovlikkus – kõigile hea soovimine

“Siira heasoovlikkuse harjutus on praktika, mis külvab heasoovlikkuse seemneid. Kui harjutame heasoovlikkust, loome oma ajus uusi ühendusi. Mida rohkem seda praktikat teeme, seda enam hakkab see peegelduma ka meie igapäevaeludes. Uurimused on toonud välja otsese seose heasoovlikkuse ja õnnetunde vahel. Oluline on huvi ja heasoovlikkusega märgata, mida sa koged, kui neid lauseid lausud ja erinevaid inimesi meelde tood. Peale iga soovi märka, mis tunne on – justkui viskaksid kivikese vette ja vaataksid sellest tekkivat ringjat lainetust. Oluline on märgata, mis sisimas esile kerkib, mitte otsida kogemiseks mingit “erilist” tunnet.”

Selle harjutuse puhul oli erinevaid arvamusi, kuna kõik ei mõistnud selle harjutuse mõtet ning teisalt oli tegu harjumatu ülesandega.

INT3_T2: Mulle meeldis see, et soovi midagi head kasvõi endale või sõbrale.

INT4_Läbisegi: Ah see. Mulle meeldis see. Kuidagi ei leidnud ideed ülesse. See oli nagu...

INT4_T1: Mmm ... teistele väga kerge, aga endale natukene raskem soovida head.

Teistele on kergem.

INT4_T2: See oli selline keskmine.

INT4_T4: Keskmine. Ta muutus ühel [hetkel] liiga tüütuks nagu. Alguses teha oli hea.

Samas tõdesid noored, et teistele on kergem head soovida kui iseendale.

INT6_T3: Mul oli ka väga raske endale midagi öelda. Vahepeal oli siin midagi enda juures kritiseerida, nagu mis mulle ei meeldind. Ja teistele oli nagu palju lihtsam öelda.

INT: Et enda puhul pigem kerkis esile see, mida kritiseerida? Kas sa selle harjutusega õppisid endale natukene rohkem head soovima?

INT6_T3: Ma ei tea. Ma olen kogu aeg selline ... endaga ei ole väga rahul olnud.

3.10. Vaikne istumine

“Leia endale mugav asend, kus selg on sirge. Seda harjutust võid sa teha nii suletud kui avatud silmadega - vali endale sobivaim viis.

Võta endale mõni hetk, et puhata... Lõdvesta lõug, luba suul kergelt paokile vajuda, lõdvesta keel ja häälepaelad ning luba kehal hingata korraka suu ja nina kaudu. Kergelt, sujuvalt, loomulikult...

Lase harjutuse ajal lahti muudest tegevustest, muredest ja tähelepanu kõrvalejuhtijatest. Ole avaralt teadlik sellest, mis sinu kogemuses aset leiab. Ole teadlik tervest kehast, keha sisemusest ja kogu ruumist, mis on kehast väljapool. Vaatle siin ja praegu avanevat kogemust - lubades kõigelt, ka mõtetelt, lihtsalt tulla ja minna, nii nagu helidki tulevad ja lähevad. Kui avastad, et oled mõnda mõtet pikemalt mõtlema jäänud, siis lase sellest mõttest hellalt lahti, too tähelepanu viivuks tagasi hingavale kehale, ning asu siis jälle oma kogemust avaramalt jälgima.

Tee harjutuse lõpuks, võimalusel nina kaudu, mõned sügavamad, kosutavad hingetõmbed. Jää pärast seda endale sobivaks ajaks jälgima loomulikku hingamise kulgu.”

Intervjuudest näib, et kõnealust harjutust tehti koolides mõnevõrra erinevalt. Koolis, kus vaikne istumine tähendaski vaikuse kogemist, hinnati harjutust positiivsena.

INT3_T1: Alguses oli raske nagu mõtteid eemale suruda. Neid surub nii palju peale, aga lõpuks, kui mingi paar minutit on harjutuse sisse läind, siis on ok.

INT3_T3: Minu jaoks oli see kõige lemmikum, sest mõnus oli lihtsalt vaikselt olla. Tavaliselt nad (näitab käega poiste suunas) ei ole väga vaikselt.

INT3_P1: See oli päris mõnus. Said nagu vaikselt omaenda mõtteid mõelda ja keegi ei sega ja ...

Samas kuulati ühes eksperimendis osalenud koolis vaikselt istumise ajal helifaililt harjutuse juhendit ja see pigem ei meeldinud noortele.

INT: Kas teil ei olnud?

INT4_T1: *Mingi onu rääkis vahepeal.*

INT: Et oleks olnud selle asemel vaikus?

INT4_T2: *Jah, just.*

3.11. JAH

“See on harjutus, mis arendab meis aktsepteerimist. Mõistmine, et on olemas ainult praegune hetk ja selles hetkes on kõik juba toimunud. Asjad on, nagu nad on. Kui ma aktsepteerin praegust olukorda, olen vaba viima sisse muudatusi. Antud harjutus aitab tajuda jah ja ei kvaliteeti.”

Harjutus ‘JAH’ pigem ei pärvinud noortelt positiivset tagasiside. Nende jaoks oli see mõneti arusaamatu. Samuti ei haakunud harjutuse tempo juhul, kui harjutuse juhend tuli heli- või videofailist.

INT3_T1: *Mulle see väga ei meeldinud.*

INT4_T3: *Lihtsalt pold harjunud seda tegema.*

INT4_T2: *See oli pigem see, et kas su tunne muutub heaks, kui sa ütled “jah” või tunne muutub halvaks, kui sa ütled “ei”.*

INT5_T2: *Seal mul nagu jälle häiris see video. Ma ütlesin oma peas seda “jahhi” teises rütmis ja siis ma kuulsin - tema ütles teises rütmis seda “jahhi”. Kuidagi siis hakkas mind häirima see “jah”. Ta oleks võinud öelda, et korda oma peas “jah” ja ma oleks ise öelnud. Aga nüüd ta hakkas ise ütlema - “jah”!*

3.12. HETK

“Harjutus aitab välja tulla automaatsest tegutsemisest ning luua ühenduse avarama pildi, suurema selguse, tasakaalukuse ja heaoluga. Harjutus aitab võtta hetke keskendumiseks, toob välja tunnete-mõtete virvarrist ja pakub võimaluse lühikeseks kosutavaks pausiks. HETKe võtmise kaudu saad kinkida kosutavaid kohaloluhetki nii endale kui lastele, mil iganes neid vaja on.

Tegemist on akronüümiga ehk igal tähel selles sõnas on oma tähendus. H – hingamine (teadvusta hingamist: hinga aeglaselt ja sügavalt sisse ning välja); E – elu märgid (märka elu märke endas: värelusi, liikumisi, sooja- ja külmatunnet kehas); T – toetuspunktid (teadvusta keha kokkupuudet toetava pinnaga); K – kohalolu (koge kohalolu, mis on sinusse tekkinud: ruumikust, selgust, tähelepanelikkust)”

Peamine reaktsioon harjutusele ‘HETK’ oli see, et harjutus kipub veidi loiuks tegema ja võimendama väsimust.

INT4_T4: *Mul võttis see just energiat ära.*

INT4_T3: *See mõjub kuidagi eriti - rahustab väga, teeb hästi loiuks.*

3.13. Kiire pingelõdvestus

“Harjutuse puhul tuleb võtta mõni minut selleks, et teha kaelale ja turjale väike pingelõdvestus. Alustuseks tuleb lasta pea ette rippuma, nii et selg on sirge ja õlad lõdvestunud. Nii peaks tekkima mõnus venitus kaela tagaosas. Järgnevalt tuleb lasta oma peal ettevaatlikult ja aeglaselt paremale veereda. Jätkata pearingiga paremale ja jälgida kogu aeg, mis tundeid oma kaelas eristad. Taha jõudes tuleb hoida pead ettevaatlikult, nii et see ei vajuks väga sügavale. Mõne pinges koha peal võib aga jätta liikumise täitsa seisma ja lasta kaelal mõnusalt venida. Parajal hetkel veeretada pead aegamisi edasi, ja panna pidevalt tähele, mis kaelas toimub. Kui jõuda peaga uuesti ette, tuleb võtta väike paus ja teha siis samasugune ring vasakule. Kui olla pearingiga lõpuni jõudnud, tõsta pea ja panna mõlemad käed kaelale. Hakata mudima kätega kaela just sealt, kust tundub mõnus ja vajalik. Samuti võib masseerida oma turja ja õlgu. Lõpetuseks panna käed sülle ning jälgida, mida neis märkad.”

Harjutus meeldis üldiselt noortele, kes seda kaasa tegid. Meeldivuse põhjuseks peeti asjaolu, et sai endale massaaži teha ja teisalt asjaolu, et see harjutus oli kiire.

INT4_T3: Minu lemmik. See võttis kohe sul nagu pinge maha. Sa said nagu ise korra massaaži teha, muidu sa ei lähe tunnis ise tegema. See oli nii hea.

INT6_P3: Mulle nagu kõige rohkem meeldis see - kiire pingelõdvestus oli selle nimi. Sest see nagu tegevus oli kogu aeg, sa ei pidand nagu mõtlema millelegi, vaid sa ise tegid midagi.

INT1_T4: Sa pidid kaela mudima ja siis pidid käed panema tagasi, siis pidid tunnetama, mis tunne on. Seda ma tegin päris tihti kaasa, see oli üks mu lemmikharjutustest. /../

INT: Et raskem oli teha selliseid harjutusi, kus sa pidid enda sisse

vaatama? *INT6_P3: Jaa, kus sa lihtsalt pidid paigal istuma ja mõtlema elu üle järele.*

Kuid ka selle harjutuse puhul tõdeti, et kui kohe alguses ei saanud päris täpselt aru, kuidas seda harjutust teha, siis harjutus ei hakanud ka meeldima.

INT1_P1: Jah. Ei meeldinud see kaelaharjutus, sest algul ma ei saanud aru sellest.

INT: Selle mõttest või kuidas seda teha – kummast sa ei saanud aru?

INT1_P1: Kuidas seda teha, jaa. Aga algul ma vist tegin valesti, tegin veits kiiresti – siis oli veits valus.

4. Vaikuseminutite sihtrühm

Arvamus, kellele võiks Vaikuseminutite sekkumine kõige paremini sobida, leidis seinast-seina. Üldjuhul soovitasid seda teistele sihtrühmadele just need noored, kes nägid neil harjutustel ka positiivset mõju. Oldi nii seda meelt, et programm võiks olla sobilik pigem töötavatele inimestele, kellel on tõenäoliselt rohkem stressi või ka üleüldse inimestele, kellel on palju muresid.

INT1_P2: Ma arvan ka, et suurtele inimestele on rohkem vaja: neil on rohkem muresid, rohkem tegevusi, mille jaoks läheb vaja seda.

INT3_T3: /../ Ja siis need inimesed, kes mõtlevad hästi palju üle ja kes on nagu närvis ja kes väga muretsesvad igasuguste asjade pärast - et siis sinna kuluks hästi ära.

Mõned noored leidsid ka seda, et Vaikuseminutite harjutused võiksid olla suunatud juba noorematele klassidele kui nemad (ehk 8.-9. klass), et nad omandaksid võimalikult varakult need oskused.

INT3_T1: Minu arust võiks ka kohe tuua noorematesse klassidesse. Kas just 1. või 2., aga just noorematesse klassidesse. Siis nad nagu rakendavad nagu kiiremini neid harjutusi kogu oma elu jaoks ja oskavadki neid kasutada kohe ja kindlates olukordades.

INT8_T1: Ma arvan, et väiksematele lastele, mitte sellistele teismelistele. Sellepärast, et teismelistel on iseendal ka veel see puberteediiga ja siis neil ongi onju pff...

Samas leidis ka neid, kes pidasid Vaikuseminutite harjutusi kasulikuks pigem gümnaasiumiastmes, kus ollakse juba rohkem välja kujunenud isiksused ning harjutuste tegemisel ei lähtuta näiteks enam niivõrd grupidünaamikast või kambavaimust.

INT4_T4: Mul tuli esimesena selline mõte, et kui teha noortele, et siis minu arvates alates gümnaasiumist. Sest praegu ongi, et ongi nagu selline pubekaiga. Et ütlen kõikidele asjadele "ei", enamustele, ma ei proovi. Aga et gümnaasiumis kaob see ära ja siis on võib-olla see, et ma nagu tahan proovida. Ja siis on võib-olla see ka, et kohe ei vaidle vastu kollektiivselt. Ja siis ei ole ka seda probleemi, et keegi nagu räägiks juttu sel ajal või oleks ... siis nad on juba täiskasvanud, siis nad juba suudavad nagu loogiliselt, noh, analüüsida seda.

INT8_T1: Või siis, jah, siukesed 10.-12. klass. Aga siuke 7.-9. klass, minu jaoks on see mõttetut nagu, sest et üritad iseennast leida ja siis pead veel olema mingi paigal ka 45 minutit, kuulama mingit mõttetut juttu siis nagu ... ei ole huvitav.

Intervjueeritavad noored olid ka seda meelt, et Vaikuseminutite harjutuste oskus võib kõikidele inimestele kasuks tulla. Ühest küljest selleks, et kui on teada mõni ärev olukord ja tuleb näiteks avalikult esineda, on võimalik end maha rahustada. Teisalt võib elus ette tulla perioode, kus on palju muresid kuhjunud ning ka sellisel juhul tuleb kasuks, kui osata neid harjutusi enese maha rahustamiseks teha.

INT1_T3: Sa teed iga päev kogu aeg seda nagu meil on praegu. Meil kõigil on elus olukordi, kus on kas vaja minna esitust tegema, eriti kui sa oled närvis, siis teed seda ja siis sa võib-olla unustad.

INT3_T1: Ma räägin siis sellest laiemast pildist: minu meelest need harjutused kulusid ära kõigile. Võib-olla rahulikematel inimestel ka läheb mingis etapis, tulevad pingelisemad olukorrad, kulub ka siis ära. Aga võib-olla rohkem läheks vaja inimestel, kes kogu aeg, näiteks, kahtlevad endas, arvavad, et nad ei saa asjadega hakkama, mõtlevad üle. Või siis, kellel ongi nagu eluga, veits, ongi sellised halvad lood: lihtsalt kõik on nii halb ja siis see tulebki võtta rahulikult ja hingata. Siis tulevad nagu asjad ... tuleb VM [harjutused] rohkem kasuks. Ja siis on inimesed, kes ... ongi nagu meie klassi poisid, onju ... või kes ei saa veel täpselt maailma asjadest ilusti aru, on liiga siuksed ülemeelikud - ei tea, millal nagu või kus see piir on -, siis minu arust ka VM-d [harjutused] tõmbavad nad maa peale tagasi. Kõigil läheb vaja mingis eluetapis.

Nagu eelnevast tsitaadist välja lugeda võis, pidas intervjuueeritav Vaikuseminutite harjutusi oluliseks nii pidevalt ärevust kannatavate inimeste kui ka energiliste noorte puhul. Mitmed teisedki noored väljendasid arvamust, et Vaikuseminutite harjutused on head just ärevushäirega inimestele.

INT4_T1: Ma arvan, et see oleks väga hea näiteks ärevusega inimestele. Mul olid mingi kaks aastat tagasi ärevushäired, et mul oli väga raske: igal õhtul ma kartsin, et ma suren ära. Et siis mul oli väga raske neid õppida kontrollima ja ma arvan, et see oleks väga hästi aidanud mind.

5. Vaikuseminutite teematunnid või Vaikuseminutid ainetundide osana

Uuringus osalenud noortele, kes osalesid Vaikuseminutite programmis, pakuti teematunde (sagedusega kord nädalas) ja ka lühikesi Vaikuseminutite harjutusi ainetundide osana. Intervjuueeritud noortelt uuriti, milline variant neile rohkem sobis ja millise formaadi puhul nad tundsid, et harjutused on mõjusamad.

Üldiselt võib intervjuude põhjal järeldada, et suuremale osale õpilastest meeldisid rohkem spetsiaalselt Vaikuseminutitele pühendatud iganädalased tunnid. Erandina saab välja tuua kooli, kus lastele ei meeldinud spetsiaalsed tunnid põhjusel, et nad ei saavutanud juhendajaga kontakti. Lisaks teine kool (millest oli ka eespool juttu), kus Vaikuseminutite teematund toimus kord nädalas, koolipäeva lõpus, klassijuhatajatunni asemel (millest noored muidu olid harjunud koju saama) ning see tund tehti kõikidele noortele kohustuslikuks (ka neile, kes polnud “jah-sõna” programmis osalemiseks andnud). Seega oli üldine klassi meelestatus selle tunni suhtes negatiivne nii ajastuse, kui ka kohustuslikkuse tõttu.

Nii nagu ka antud uuringu kvantitatiivanalüüsist selgus⁸, meeldisid spetsiaalsed Vaikuseminutite tunnid noortele pigem rohkem, kui lihtsalt harjutused. Siinkohal on ilmselt põhjuseks see, et sellist tundi viisid üldiselt läbi kas professionaalid või siis inimesed, kes olid motiveeritud Vaikuseminutite harjutusi tegema. Lisaks meeldis noortele, et Vaikuseminutite tundide juhendajad selgitasid põhjalikumalt harjutuste tausta erinevalt tundidest, kus tehti lühiharjutusi ja aineõpetajatel oli tihtipeale õppekava täitmisest tekkiv ajaline surve.

⁸ Kõige enam ehk ligikaudu 30% sekkumisprogrammis osalenud noortest hindasid Vaikuseminutite teematunde skaalal 0-100 vahemikus 81-100; samas VM harjutusi hindas kõige enam ehk ca 30% hindega vahemikus 41-60.

INT4_T4: Mulle just meeldisid need tunnid, mis meil olid selle läbiviijaga. Et me võtsime nagu erinevaid teemasid, nagu lahkasime neid ja ... elus nagu paremini toime tulla, nii et ei tekiks konflikte ja sul oleks endal hea olla. See, ma arvan, väga õpetlik ja tuleb kasuks.

Põhjusena, miks noortele meeldisid üldjuhul spetsiaalselt Vaikuseminutite teematunnid, võib tuua ka selle, et neis tundides tehti erinevaid tegevusi, mis aitasid tunni teemat nt tähelepanu, emotsioone, mõtteid, suhteid jms lahti mõtestada. Tihtipeale tehti ka selliseid harjutusi, mis eeldasid füüsilist tegevust või mängulisust. Noortele meeldis väga ka see, kui neile räägiti vahele põnevaid või humoorikaid lugusid.

INT2_T3: Füüsiliselt sai kaasa teha. Ta ütles, et me pidime kõndima mööda klassi ringi ja siis võtma paarilise, ja siis oli mingisugune õhupalli harjutus, et näis, kas me saame ise füüsiliselt kaasa teha.

INT2_T1: Ta nagu seostab seda kas siis enda eluga või ongi nagu üleüldiselt nagu tavaeluga.

INT2_T2: Tal on ka sellised, et lihtsalt istumisharjutused ka. Kus sa peadki kaasa mõtlema. Tal on ka sellised, kus sa peadki nagu rääkima ja mõtlema ja ... ta teeb huvitavaks tunni.

INT3_T2: Mulle meeldisid need jutud, mis ta raamatust luges.

Üldiselt võis järeldada noorte intervjuudest, et Vaikuseminutite teematundides tehti harjutusi suurema tõenäosusega kaasa. Seda aga neis koolides, kus noortele meeldisid spetsiaalselt Vaikuseminutitele suunatud tunnid.

INT3_T2: VM tunnis tegin põhimõtteliselt iga kord.

INT: Aga muudes tundides võis juhtuda, et ei teinud?

INT3_T2: Jah.

Koolis, kus lastele ei meeldinud Vaikuseminutite teematund, tõid õpilased põhjuseks asjaolu, et harjutusi läbiviiv juhendaja tegi küll harjutusi kaasa, kuid mitte kooskõlas lastega. Seega võib järeldada, et teematunni meeldivus sõltub suures osas ka juhendajast – kas ta loob lastega piisava kontakti ja selgitab oma tegevust.

INT6_P3: Mulle meeldis rohkem kui nagu teised õpetajad ka ei teind, sest kui see X tegi, siis ta tegi nagu niimoodi, et ta ise oli ka selles harjutuses sees. Ma ei tea, kas teisi ka, aga mind see natuke häiris, et ta ei mõelnud nagu sellele, et meie saaksime hoida. Tema nagu ka keskendus endale.

INT: Et ta tegi ise kaasa? Saan ma õigesti aru?

INT6_P1: Jaa.

INT: Tegi ise harjutust kaasa ja teie tajusite seda, et ta nagu keskendus iseendale ja vähem kuidagi teile?

INT6_P1: Luges iseendale ette põhimõtteliselt seda harjutust.

6. Harjutuste tegemise aeg

Intervjueeritavate noorte arvamused selle kohta, kui pika perioodi vältel võiks Vaikuseminutite harjutusi teha, olid erinevad. Intervjueerimise ajal oli Vaikuseminutite sekkumist intervjueeritavate seas katsetatud 10 nädalat. Leidus noori, kes pidasid 10 nädalat piisavaks, kuid oli ka neid, kes leidsid, et harjutusi võiks pikema perioodi vältel teha või nii, et vahepeal on paus. Samas on siinkohal täheldatav, et noorte arvamus, kas Vaikuseminutite katseperiood oli liialt lühike, piisav või pikk, sõltus ka sellest, kuivõrd edukalt oli Vaikuseminutite sekkumist koolis juurutatud. Koolides, kus kogemused olid pigem positiivsed, olid noored seda meelt, et Vaikuseminutite harjutustega võiks jätkata või siis teha neid iga teatud aja tagant.

INT1_T4: Jaa, see võiks nagu olla pigem natuke pikem ... paar nädalat.

INT1_T1: Mmm, ei tea, piisav – minu jaoks oli piisav.

INT1_P1: Võiks terve aasta olla.

INT2_P1: 10 nädalat, siis väike paus ja siis võiks olla jälle 10 nädalat.

INT2_P3: Igal semestril mingi teatud arv.

INT2_T1: Näiteks, et ongi 10 nädalat, siis ongi nädal või kaks nädalat nagu vahet sellest. Et saaks uued harjutused peale, et nagu ei kordaks niisama harjutusi. ./Lihtsalt, nagu praegugi tundus, et meil on tegelt harjutusi rohkem kui õpetajad teevad. Et siis nagu tegelt võiks seda edasi teha. Ongi see, et õpetajad lihtsalt võiks läbi rääkida, kes mida teeb, et siis ei olekski päeva jooksul samasi harjutusi. Et kui neid erinevaid teha nagu nädala jooksul, et siis see oleks päris huvitav.

INT4_T4: 8 nädalat oli tehtud ja võib-olla kaks oli veel, siis ... siis hakkas siuke, et praegu enam ... natuke pausi tahaks saada või niimoodi. Et 8 nädalat oli piisav aeg.

Õpilastelt küsiti, kas neile meeldiks ka see, kui Vaikuseminutite teematund oleks kord nädalas terve kooliaasta vältel. Üldiselt tõdesid kõik noored, et selline tund võiks tõepoolest olla igal nädalal. Arvamused selle kohta, mis oleks parim aeg päevast, mil Vaikuseminutitele pühendatud tund võiks toimuda, olid erinevad.

INT: Aga kuidas teile tundub, kui läbi aasta oleks kord nädalas VM tund?

INT1_P4: Oleks normaalne tegelikult – see tund võiks seal [päeva] lõpu poole olla.

INT1_T1: Ei, mitte viimane tund, sest siis ta ei ole nagu kõige aktiivsem – inimesed tahavad koju minna.

INT3_T2: Korra nädalas, just esmaspäeviti ka, kus kõik on väsinud: see ongi korraks mõttepaus, kus sa saad korraks rahuneda.

INT3_T1: Annab mingi motivatsiooni terveks nädalaks.

Intervjuudes uuriti noortelt ka seda, kas lisaks Vaikuseminutite iganädalasele tunnile tunniplaanis võiks Vaikuseminutite lühikesi harjutusi teha ka igapäevaselt, nagu katseperioodil tehti. Noorte arvates võiks lühikesi harjutusi teha siiski ka igapäevaselt, kuid pigem vähem kui kolm korda päevas.

INT: Aga see, kui aineõpetaja tuleb teeb teiega 3 minutit? Kas neid asju võiks ka olla igas päevas ka vähemalt üks, kuidas teile tundub?

INT1_T4: Jaa, et ma ei tea, vahepeal olid 3 tükki [päevas] – et see hakkas natuke ära tüütama.

INT: Kui oleks näiteks kaks korda või üks kord?

INT1_T4: Võiks olla üks kord päevas ja pikem.

INT1_P4: No enam-vähem normaalsed olid, tegelikult. Võiks lühemad või – ma ei tea – pikemad olla, aga mulle meeldiks nagu rohkem, kui see oleks tundide lõpus. Või õppepäeva keskel.

Arvamused, millisel ajal päevast teha Vaikuseminutite harjutusi, varieerusid samuti. Leidus neid, kelle meelest oleks hommikul esimeste tundide ajal parim aeg, kuid oli ka neid, kes arvasid vastupidist ehk eelistasid päeva keskel või lõpus harjutuste tegemist. Ühest küljest oldi seda meelt, et kohe hommikul harjutuste tegemine teeb uniseks, teisalt leidus ka neid, kelle meelest siis ongi soodne aeg harjutuste tegemiseks, kuna klass on üldiselt vaikne ning nii saab paremini harjutustele keskenduda. Samas leidus ka neid, kes leidsid, et just hommikul oleks parim aeg, kuna see aitaks sujuvalt koolitundidele üle minna.

INT: Aga kuidas teile tundub, kas oli mingit vahet, kui teha hommikul neid harjutusi või päeva keskel või lõpus?

INT1_T4: Hommikul oli suurem võimalus magama jääda.

INT: Aga päeva keskel? Oli juba parem?

INT1_T4: No, oli jah, siis sa nagu puhkasid natuke.

INT1_P4: Päeva lõpus oli ka normaalne.

INT2_T1: Siis kui sa oled väsinud, siis kui klass on väsinud, siis ei ole kedagi, kes itsitab ja siis keegi päris üksi ka kuskil naerma ei hakka, siis teevad kaasa. Siis, kui on väsimus või on suhteliselt uimased, siis on lihtsam teha.

Samas klassi puhul, mis osales Vaikuseminutite programmis, kuid kelle puhul Vaikuseminutite teematund oli korra nädalas 7. tunni ajal (klassijuhataja tunni asemel), mil nad olid harjunud koju saama, olid noored väga negatiivselt meelestatud. Ilmselt mängis siin rolli ka see, et tund tehti kõigile noortele kohustuslikuks.

INT5_P2: Minu arvates ta oli ka nagu ... ma lootsin rohkem sellest, arvasin, et ta on selline huvitavam asi, et võib proovida. Aa siis lõpuks ka ei hakand toimima see, midagi suurt mul ei muutnud ja ma väga enam kaasa neid ei tee. Ja siis on ka see, et peale suruti selle 7. tunniga kolmapäeval, mis pidi olema klassijuhataja tund - nüüd on nagu üks ekstra tund juures, et ei saa varem ära minna.

INT5_P3: Ausalt, kui ma oleks teadnud, et see 7. tund asendatakse VM tunniga, siis ma ei oleks allkirjastanud seda [nõusoleku vormi], sest minu arust see on lihtsalt ajaraiskamine. Ühe korra tegin kaasa seda VM harjutust, aga väga ei mõjunud.

Intervjuudes uuriti noortelt ka seda, kas nad eelistavad harjutuste tegemist tunni alguses või pigem lõpus. Siinkohal leiti, et tunni lõpus on harjutusi hea teha põhjusel, et siis ei pea enam kodutöödele niivõrd keskenduma ja seega annavad harjutused võimaluse paremini lõõgastuda.

INT4_T2: Mõnikord meil oligi nii, et mõni õpetaja unustas tunni alguses teha ja me tegime tunni lõpus. Ja mõnda harjutust oli väga mõnus minu meelest tunni lõpus teha. Et sa tegid nagu tunnitöö ära, sul ei olnud midagi vaja meeles pidada: mingit kontrolltööd ega midagi. Siis sa olid: nüüd me võime seda harjutust teha, ma saan keskenduda ja tunnile ei mõtle, siis oli väga hea teha. Et mõnda harjutust võiks tõesti tunni lõpus nagu teha.

INT: Aga kui kogu aeg tunni lõppudes tehtaks, siis ka võib-olla ei oleks hea?

INT4_T3: Mõni alguses, mõni lõpus, jah.

INT1_T4: Ajaloos oli hea, et me saime ise valida, kas alguses või lõpus, me hästi tihti tegime lõpus ja see oli nagu selles mõttes hea, et me selle ajalootunni nagu pinge saime maha selle ajaga.

Arvamuste puhul, kas paremad on kolme- või viie-minutilised, võis täheldada jällegi arvamuste paljusust. Samuti olenes palju ka sellest, kas klassis suudeti vaikselt olla või pigem mitte.

INT3_T2: Mulle meeldisid rohkem need 5-minutilised, siis oli täpselt see, peale mida, nagu poisid, ma arvan, poleks suutnud - jälle see lollitamine, peale 5 minutit poleks enam mitte midagi välja tulnud. Aga 3 minutit oli minu meelest liiga vähe, ma ei saanud siis nagu mõtteid nagu käima, vaata. Siis oli harjutus juba läbi, kui ma jõudsin mõtlema hakata rahulikult, et nagu rahunema.

INT: Et nagu rahunemiseks ja keskendumiseks läheb natuke aega?

INT3_T2: Et selle 3 ja 5 minuti vahel jõudsid korralikult nagu teha midagi. 5 minutit oli täpselt õige aeg minu meelest.

Osa intervjuueeritud noortest leidsid, et 5-minutilised harjutused olid liialt pikad. Seetõttu eelistati pigem 3-minutilisi harjutusi.

INT: Ühesõnaga, et kui oli 3-minutiline [harjutus], see pikkus oli nagu sobiv?

INT1_T4: Jaa, see oli nagu sobiv.

INT: Aga kui oli 5-minutit, siis oli ...?

INT1_P4: Aga see oli natukene pikk.

INT1_T4: Siis oli natuke liiga pikk.

Mõnes koolis juhtus ka seda, et mõnel päeval tehti (lüh)harjutusi järjestikku igas tunnis ja ka see muutus noortele pigem igavaks.

INT6_P3: Siis kui on kolm tundi näiteks järjest, siis on ka halb. Siis näiteks iga tunni ajal peab tegema neid VM-d.

7. Harjutuste tegemist soosiv keskkond

Noortelt uuriti, kas harjutuste tegemist soosis ka mõni ruum rohkem või millised tegurid olid olulised, et harjutusi kaasa teha.

Intervjueeritavad tõid esile, et klassis valitsev temperatuur ja ka valgus mõjutasid seda, kas harjutusi oli hea või halb teha. Kui klassiruum oli külm või siis vastupidiselt väga palav, oli harjutusi keeruline teha, kuna see tekitas keskendumisraskusi.

INT2_P1: Mõnes klassis on lihtsalt nii palav, et keskendumine on võimatu.

INT: Ühesõnaga kui on külm, ei saa keskenduda ja kui on palav, siis ka nagu.

INT2_T1: Pigem on nagu külm siin, meil.

INT: Nii et ei ole piisavalt soe klassiruum ja siis ei saa keskenduda?

INT2_P1: Mõni klass on nagu nii valgustatud, et ei ole ... ebamugav on.

INT: Valgus, see tähendab on liiga hele valgus? Kummaga on ebamugav: siis kui on väga valge või kui on hämaram?

INT2_T1: Heledam. Kui on valgus, siis on ebamugavam.

Intervjueeritavad leidsid ka, et kui õpetaja kustutas klassis tule, ka sel juhul oli harjutusi parem teha.

INT: Kas teil mõni õpetaja oli sellel nädalal, kes harjutuse jaoks tule ära kustutas? Kuidas see tundus teile?

INT2_T1: See oli hea.

Soosivaks komponendiks peeti ka seda, kui klassiruum oli õhutatud ja klassis oli värsket õhku - see oli noorte jaoks positiivne.

INT10_T2: Kui on umbne õhk ja sihuke vastik valgus, sa muutud ise ka uimaseks, siis sa nagu ei jõua.

INT10_T1: Ja siis ei mõtle enam mõtteid selgelt, minu arust läheb närviliseks ära või midagi. Kui on nagu värske õhk, et nagu mingid õues jalutuskäigud ka. Värsk õhk, rahulikum valge, ja sa saad lihtsalt mõelda ja olla.

Noored tõid välja ka selle, et klassiruumi paigutus, kus harjutusi tehti, võis samuti mõjutada seda, kui korralikult harjutusi kaasa tehti. Kui noored tunnetasid, et teised klassikaaslased näevad (silmside), kuidas nad harjutusi teevad, siis tundsid nad end ebamugavalt. Paremini oli teha harjutusi nõnda, et teiste õpilastega silmsidet tekkida ei saanud.

INT1_T3: Minu meelest oli see istumine, me istume kõik näoga ühte kohta, me oleme poolkaares. Ja siis kõik nagu näevad sind. Muusikaklassis tegi mingi kolm inimest kaasa, sa oled seal üksi silmad kinni.

INT1_T2: Siis sa ei taha nagu teha, kui keegi teine ei tee kaasa. Sul on nagu tunne, et kõik pilgud on koondatud sinule, siis sa ei saa nagu korralikult mõelda.

INT6_T2: Võib-olla ka siis need kaasõpilased. Ja see ebamugav tunne, kui sa tegid, aga sa teadsid, et kõrval on inimene, kes ei tee. Ta lihtsalt vaatas, kuidas sa teed ja siis see oli ebamugav veitsa. Siis sa ei saanud ise mõelda.

8. Harjutuste laiem mõju kooliväliselt

Noortel paluti ka hinnata, kas nende meelest on miski nende endi juures või elus selle kümne nädala jooksul, mil nad Vaikuseminutite programmis osalesid, muutunud. Üldiselt ei oska suur osa noori otsest või märkimisväärset mõju esile tuua, kuid mõningad intervjuueeritavad on tõdenud, et nad on proovinud Vaikuseminutite harjutusi ka koolivälises keskkonnas või olukordades. Eriti siis, kui on mõni närvesöövam olukord ees ootamas näiteks esinemise või võistluse näol.

INT2_T3: Otseselt vist mitte. Võib-olla siis see, kui on mingisugune ettekanne ja ma pean seda tegema, siis ma olen mõelnud korraks nende harjutuste peale ja võtnud rahulikult. Aga siis mitte teinud neid, aga lihtsalt hinganud sügavalt ja mõelnud, nagu rahustan ennast sellega.

INT1_T4: Ma mäletan seda, et sügisel oli Kõrvemaa rattamaraton, kus ma käisin. Ja ütleme nii, et oli nii palju mägesid ja noh, paar mäge olid siukesed, kus ma lihtsalt mõtlesin, et võiks katsetada seda VM harjutust ja siis ma lihtsalt hingasingi, aga ... no see aitab mind vist ühe tõusu peal, aga teise tõusu peal eriti ei aitand. Vot.

INT3_P2: Ma tahaks juurde lisada – ma endast räägin –, et ma nagu enda juures olen ka harjutusi rakendanud. Ma mängin jalgpalli ja siis nagu vahepeal lööb närvi sisse, nagu et võib-olla eksid või midagi taolist. Ja siis ma proovisin ka enne mängu teha teinekord [harjutusi], et nagu rahulikumaks jääda, ja enne töid olen proovinud ka teha.

INT: Jalgpallis ka proovisid ... kuidas siis seal mõjus?

INT3_P2: Ma ise arvan, et hästi – ma ei tea. Nagu ei olnud enam nii närvi sees nagu varasemalt oli.

INT3_INT: See hirm, et eksid, kas see läks natuke väiksemaks?

INT3_P2: Jah.

Mitmed noored ei olnud hakanud küll harjutusi väljaspool kooli kasutama, kuid hindasid Vaikuseminutite mõju üleüldiselt oma klassile positiivsena. Ka antud uuringu raames tehtud kvantitatiivanalüüs kinnitas, et suurem osa sekkumisrühma õpilastest ei teinud Vaikuseminutite harjutusi vabal ajal või tehti neid vaid mõned korrad (58% ei teinud kunagi, 28% tegi harjutusi 1-3 korda sekkumisperioodi jooksul).

INT2_T2: Mulle eriti nagu ei ole midagi. Mul ei ole niimoodi, et ma suudaks ise nagu kuidagi neid harjutusi teha või et mul üldse pole siukest oskust, et ma suudaks. Aga ma arvan, et selles mõttes, et kui on tunnis või siuke, siis kuidagi ikka ma võtan rahulikumalt, just see, et on vaikne ja saan enda mõtteid samal ajal mõelda või midagi siukest, et on rahulikumaks muutunud koolis.

INT3_T3: Ja siis kui klassikaaslased jäid ka väiksemaks, siis see oli nagu suur pluss.

Samuti tõdesid mõned noored intervjuudes, et harjutused on õpetanud neid paremini fokusseerima oma igapäevaelus, ja ka ennast rahustama ning pessimismi tõrjuma.

INT2_T1: Põhiliselt olen üksi või siis kui suudangi kõik asjad läbi mõelda enda jaoks, et mis nagu ... mida ma nüüd teen ja et ei läheks lihtsal uisapäisa midagi tegema.

INT: Et enne võib-olla läksid rohkem uisapäisa, et ei osanud ...

INT2_T1: Pigem jah. Ma olin ennem töid suht närvis selle pärast, et ma ei, et ma niikuinii ei oska ... et ma lihtsalt isegi ei hakanud proovima, aga nüüd ma võtan selle aja maha ja mõtlen kõik läbi enda jaoks ja ...

INT3_T3: Mina olen nagu loomult sündinud pessimist (tüdrukud noogutavad kaasa ja naeravad). Jubedalt pessimistlik. Ja siis see on aidanud mind vähem pessimistlik olla.

Leidus ka neid noori, kes on kasutanud neid harjutusi pingelisemates olukordades teiste inimestega suheldes.

INT3_T1: Minul näiteks tuleb see sellistes olukordades, kui keegi karjub mu peale. Mitte, et ma ei hakka vastu karjuma, vaid ma hingan ja ma mõtlen hoopis nagu muudele asjadele, rahustan ennast maha. Ma ei hakka nagu inimesele vastu karjuma. Need on kohad, kus ma juba ise rakendan, ongi juba sisse jäänd.

Ühes intervjuueritunud koolis tõdesid noored, et nemad on märganud Vaikuseminutite sekkumisperioodi tulemusena muutusi oma klassis. Klassis oli seni valitsenud poiste ja tüdrukute vahel teatav vastandumine ning noored leidsid üksmeelselt, et katseperiood on neid lõhesid vähendanud ja teinud ka poisse rahulikumaks.

INT3_T2: Minu arust nagu terves klassis – seda võib ka öelda –, et meil on nagu terve klass selle aja jooksul ülihästi hakanud läbi saama. Y tegi vahepeal nagu sihukesi harjutusi, et ta pani nagu tüdrukud ja poisid kõrvuti istuma ja mingeid siukseid asju. Sest kunagi oli nagu see või, et poisid hoidsid tüdrukutest täiega eemale. Aga nüüd saab terve klass hästi läbi.

INT3_T1: Meie klassil ei olnud kunagi sellist nagu kokkuhoidu, aga et nüüd ma võin öelda, enda arust, et see on olemas.

9. Milline juhendamine oli mõjusaim?

Fookusgrupi intervjuudes uuriti ka, milline oli kõige mõjusam harjutuse teksti esitamine – kas õpetaja juhendamine või helifail. Ja samuti, milline juhendamisviis oli kõige mõjusam.

Intervjuueritavad tõid välja, et harjutusi oli hea teha, kui õpetaja luges rahulikult istudes ise juhiseid, kuidas harjutusi teha ning tegi ka harjutusi kaasa. Nagu ka eelnevalt mainitud, sõltus harjutuste õnnestumine ja kaasa tegemine ka sellest, kas õpetaja oli harjutuste osas positiivselt meelestatud ning seetõttu oli õpilaste jaoks ka palju mõjusam, kui õpetaja harjutusi kaasa tegi.

INT1_T4: Jaa. Üks asi, mida võiks selle lugemise juures teha, oleks see, et võiks nagu samamoodi rahustavalt lugeda, aga võiks natuke vaiksemalt lugeda – vahepeal nad lugesid nii kõvasti, et sa ei saa ise nagu keskenduda.

INT3_T2: Osad on nagu need, kes vuristavad läbi kõik, vaata. Aga see eesti keele õpetaja tegi niimoodi, et ta võttis endale ka nagu tooli ja siis ta tegi samal ajal kaasa – siis ta oskas öelda, et millal oleme meie valmis edasi nagu tegema.

Motiveerivana tõid intervjuueeritavad esile ka seda, kui õpetaja selgitas harjutuste sisu, rääkis, kuidas see aitab ja tegi ka ise harjutusi kaasa.

INT3_T2: Ja see ongi see, et kui ta nagu peale seda nagu ise räägib, kuidas see teda on aidanud, siis see nagu justkui motiveerib ka ise tegema kaasa. Et sa nagu ise usud rohkem sellesse, mida sa teed. /../ Et siis see pole sellepärast, et aa, et õpetaja käsib. Vaid see on nagu sellepärast, et sa tead, miks sa teed seda.

INT4_T3: Ta ise rääkis sellest nagu, et ta ise vist teind vist neid kodus, et ta kiitis meid ka.

INT: Ja kuidas see teile mõjus, kui ta oma kogemusi jagas?...

INT4_T1: See oli tore, kui õpetaja räägib oma kogemustest.

Samuti pidasid õpilased oluliseks teksti lugemise tempot ja seda, et lugeja oskaks tunnetada õpilaste harjutuste tegemise kiirust.

INT3_T1: Ja siis veel mõned, kes tervenisti vuristavad kuskilt maha. Ja siis ongi nagu raske teha, kui näiteks ei ole kooskõlas koos õpetajaga. Näiteks, kui sa ei ole veel jõudnud normaalselt sisse-välja hingata, kui ta juba nagu uue [lause; ülesande; osa] ette loeb, vaata.

Intervjuueeritavad olid positiivselt meelestatud ka juhul, kui õpetaja kiitis ja motiveeris neid harjutuste tegemisel.

INT3_P2: Ja see, et ta nagu kiitis ka paljusid nagu. Ja ütles, et te olete tublid nagu. Ma mõtlen neid, kes muidu kaasa ei teinud, et "te olite nagu kuss", aga teised "te olite tublid". See oli minu meelest ka tore, kui ta nagu kiidab.

Katses osalenud noortelt uuriti ka seda, kas nad eelistasid helifailide taustal harjutuste tegemist või pigem seda, kui õpetaja ise luges juhiseid. Mitmed õpilased olid seda meelt, et on parem, kui õpetaja ise loeb harjutuste teksti. Kuid leidus ka neid, kellele meeldis helifaili kasutamine rohkem, või kes eelistasid vaheldust.

INT3_P2: See on parem, kui õpetaja ise loeb seda [harjutuse teksti], kui helifail. Sellepärast, et helifailidel on see osa, et nad löövad seda taldrikut [transkribeerija: Tiibeti kõlakaussi, kellukest vms] ja siis heli hakkab kõrvadesse nagu, et kuuleb nii vähe mu meelest, et siis nagu ...

INT2_P2: Pigem heli[faili], õpetajat kuuleb nii palju, et ei taha kuulata. Helifail on parem.

INT2_P1: Vahepeal on hea, kui on kõlaritest ja vahepeal on hea, kui õpetaja ise räägib.

INT2_T3: Erinevad vahendid on head.

Segavaks võis osutada asjaolu, kui õpetaja pidi harjutuste vahepeal teisi õpilasi korrale kutsuma. See võis tähendada, et laste tähelepanu läks segajale ja sestap oli keeruline hiljem harjutusele tagasi end „lülitada“.

INT1_P1: Vahepeal on see ka: kui keegi hakkab rääkima tunni ajal, siis õpetaja hakkab rääkima temaga kogu aeg, et lõpeta ära.

Intervjueeritud noored leidsid ka, et tulevikus võiks ka vaikuseminuteid läbi viia vaid üks õpetaja.

INT1_T1: Põhimõttelist ongi, aga võib-olla et paar korda pikemad [harjutused]. Ja võib olla mitte kohe päeva alguses, vaid nagu ... oleneb ka inimesest. Põhiliselt, võiksid pikemad olla ja paar korda, mitte mitu korda, ja siis kindla õpetajaga.

Mõni õpetaja käsitles Vaikuseminutite harjutuste kaasa tegemist kohustusena. See tekitas aga osades noortes tunde, et neile surutakse harjutusi peale ning seetõttu olid ka nad negatiivselt meelestatud ja ei leidnud, et harjutustel oleks mõju olnud.

INT4_T1: Ma arvan, mille pärast poisid seda ka ei tahtnud teha, et kuna seda nagu suruti suhteliselt peale. Et siis nagu neil nagu tekkis siuke blokk. Näiteks iga kord, kui keegi tegi piiksu sellel ajal, või keegi - ma ei tea - ei teinud kaasa, siis nagu kohe tuli selle eest märkus. Mitu märkust sa said? (pöördub P1 poole)

INT4_P1: Mingi kuus tükki.

10. ÄPP

Vaikuseminutite noorteprogrammiga kaasnes ka mobiilirakendus (edaspidi äpp), mida noored oleksid saanud paralleelselt katseperioodiga kasutada. Intervjuudest selgub aga, et paljude noorteni ei olnud äpp jõudnud või kui äpist oli ka räägitud, siis ei oldud alati antud juhiseid, kuidas seda kasutada.

Probleemkoht oli ka selles, et isegi kui noortele anti informatsioon ja koodid äpi kasutamiseks, siis algusperioodil see ei töötanud ning hiljem noored enam ka ei proovinud.

INT: Aga kas keegi teist proovis minna?

INT1_P4: Vist mitte.

INT1_T2: Siis öeldi vist, et see ei tööta või midagi sellist.

INT1_P1: Alguses ei töötanud, jah.

Mõnedes koolides oli siiski noori, kes äppi ka proovisid ning üldiselt neile meeldis vahelduseks seda kasutada. Noortele meeldis sealne funktsioon erinevaid rahustavaid helisid taustaks kasutada. Samuti toimus seal interaktsioon teiste kasutajatega, mis võis mõjuda positiivselt.

INT4_T4: Mina kasutasin.

INT: Kuidas see tundus?

INT4_T4: Mm... Ma ühe korra tegin oma emaga koos. Ja siis ühe korra tegin üksinda. Äppi puhul mulle meeldis see, et seal on hea soov, tuleb iga päev. Minu arust see kõik - nagu sõnumid, mis on nagu sõnumiga nagu sõnadesse pandud -, et siis see on nagu hästi motiveeriv. Ja mulle meeldis see, et seal on looduse helid.

INT4_T4: Mulle meeldis selle äpi puhul see, et sa nägid teisi kasutajaid. Sul oli võimalus neid nagu motiveerida. Või öelda, et "aa, sa oled nii tubli!"

Leidus noori, kes olid (algul) oma mobiili laadinud Vaikuseminutite MTÜ üldise äpi, kuna spetsiaalsele sekkumisprogrammi äppile puudus ligipääs. Üksikud noored olid kasutanud

mõlemat äppi ja teinud seda rohkem kordi ning olid üldiselt kogemuse osas positiivselt meelestatud.

INT6_T2: Jaa. Ja seal all ei olnud need harjutused, mida me pidime tegema, aga seal olid teistsugused. Näiteks, kus oli see ... muusika oli. Mina isiklikult tegin neid muusika variante. Et siis, kui ma joonistasin, siis ma nagu kuulasin neid ja siis ma nagu - näiteks kui see oli mingi ojavulin või metsakohin -, siis need olid nagu head. Ja siis, kui ma tõmbasin päris selle noorteprogrammi, mille me pidime tõmbama alla, siis ma tegin nagu vahepeal, kui ma olin ära väsinud, siis ma tegin seda kehatunnendamist ja siis ma jäin kohe pärast seda magama.

INT: Et see mõjus hästi?

INT6_T2: Mingi neli korda tegin neid. Aga selle teise äpiga, mis oli mõeldud kõikidele kasutada, siis seal ma tegin ka ainult neid muusika kuulamisi. Minu meelest see on parem [kui see] kui keegi räägib.

11. Osalejate mõtted ja ettepanekud tulevikuks

Mõned intervjuueeritavad olid seda meelt, et tulevikus võiks Vaikuseminutite harjutusi teha siis, kui õpetajale tundub, et klass vajab seda. Et see ei oleks vaid kindlatel aegadel või tundides.

INT4_T2: Siis võiks võib-olla olla ka see, et see ei oleks iga päev kindlal kellaajal 3 korda, vaid see oleks nii, et õpetaja näeb nagu, et klass vajab seda või õpilased ise talle ütlevad, et nüüd me võiks tõesti teha VM-id. Täpselt selline hetk on, et tahaks natuke puhata. Et siis seda nagu tehakse, et sellele oleks kindlalt aega või niimoodi.

Üldiselt oli täheldatav, et noortele meeldisid harjutused ja tegevused, mis olid füüsilisemad, eeldasid liikumist ja üleüldiselt ka see, kui harjutused vaheldusid.

INT3_T1: Minu arvates füüsilise harjutusi võiks rohkem olla. Nagu ma varem ütlesin, et need pearingid aitasid, näiteks, palju paremini lõõgastuda.

INT4_T4: Ma arvan, et liikumine ongi just see vaheldus, mida oleks nagu vaja tundide vahele. See kasvõi aitaks kui ma oleks pikali sellel ajal kui me teeme seda.

INT3_T2: Et kui oleks vaheldust, siis oleks parem. Sest kõik need väiksed harjutused olid juba pähe kulunud. Siis kui see jälle tuli ja kellelgi see harjutus näiteks ei meeldi. Siis oli "oh jah, see nüüd tuleb jälle". Võib-olla tõesti, kui vaheldus ilmselt oleks olnud, siis me ei oleks nendest viimasel nädalal nii ära tüdinenud.

Samuti meeldisid intervjuueeritavatele harjutused, kus sai fantaasiat kasutada või kus kasutati muusikat.

INT: Kui sinult küsitakse nõu, mida sa siis ütleksid?

INT6_T1: Rohkem fantaasiarikkamaid harjutusi.

INT6_T2: Järgmine kord tahaks rohkem meloodilisi harjutusi, meloodiaid.

Intervjuueeritavad noored tegid ka ettepaneku, et kõik harjutused võiksid lõppeda helikausi heliga, kuna muidu on keeruline aru saada, millal harjutus lõpeb.

INT4_T4: Vahepeal tekkis mul nagu see, et ei olnud nagu kindlat piiri. Võiks olla kindel algus, kindel lõpp sellel harjutusel. Kui jääb selliseks...

INT4_T3: Helikauss võiks lõpetada harjutused ära, kõik harjutused.

Lisaks pakkusid mitmed noored välja, et kui spetsiaalne Vaikuseminutite tund toimuks aasta läbi, võiks mõningaid selliseid tunde läbi viia ka vabas õhus või erinevates ruumides.

INT3_P2: Ma arvan, et see nagu võikski koolitunniks jääda. Ja see ka, et muidu praegu M tundi tegime kogu aeg ühes klassis, aga ma arvan, et kui see kestaks aasta läbi, siis see muutuks liiga üksluiseks, või midagi taolist. Võiks kasvõi mingi vabas õhus kuskil või miskis muus kohas.

INT4_T2: Jaa. Siis mõni harjutus võiks ju täiesti olla mõni päev selline, et kasvõi korra kuus, et lähebki klass näiteks aulasse, on matid ja paneme pikali. Kasvõi natukene, ma saan aru, et seda ei saa kogu aeg teha.

INT_T4: Ja-jaa, see algas meil ju suht sügise alguses, ja siis, noh, ilmad ei olnud väga külmad. Siis oleks võinud, jah, õue minna ja õues olla, saab värskemad õhku ja seda kuulamisharjutust oleks jube hea õues teha: kuulata inimesi, mida nad räägivad, kuulata autosid, vaata, kui kaugele sa jõuad kuulda.

Nagu ka aruande alguses oli toodud, täheldasid kõik noored, et harjutustest on rohkem kasu ja neid tehakse rohkem kaasa, kui neid viib läbi õpetaja, kes usub nende harjutuste mõjusse ja on motiveeritud neid lastega tegema.

INT_T1: Kuidas neile see sobib. Kui nagu õpetajad ise kaasa tulevad, suhtuvad sellesse paremini, mitte ei ole, et ah, teeme ära. Et kui juba õpetajad suhtuvad, siis see muudab meie suhtumist, ma arvan.

Koolides, kus Vaikuseminutite programmi tegelik maht oli lähedane kavandatule, pidasid õpilased vajalikuks, et programm jätkuks ka tulevikus.

INT: Et see programm jääks teie kooli alles.

INT3_T2: Võiks.

INT: Võiks jääda? (T3 noogutab)

INT3_T2: Nii nagu inimeseõpetuse tunnis kasvõi seda rakendada.

Mõnes koolid olid noored seda meelt, et nende harjutuste eesmärki tuleks rohkem selgitada, kuna sellest võib sõltuda ka motivatsioon neid harjutusi kaasa teha.

INT: Aga mida võiks paremini teha järgmine kord?

INT4_T1: Selgitada paremini nagu paremini, mis asi see on. Et kõik oleksid teadlikud sellest. Ja siis kui ei tahagi inime, et siis teha kuidagi, et tema tõesti ei pea seda kaasa tegema. Üks inimene või segada terve grupi seda...

Leidus ka noori, kes pakkusid välja, et neid harjutusi võiks teha ka kõrvaklappe kasutades, et saaks paremini keskenduda.

INT_P1: Üks idee on panna kõrvaklapid pähe: et kõigil on enda kõrvaklapid ja sealt käib mingisugune ... ma arvan, et need ka, kes [praegu] räägivad –, et nad teevad ka kaasa siis, kui kõrvaklapid on.

INT_T4: Et sa kuuleks siis vaid seda harjutust, ei kuuleks teisi, mida teised räägivad. Aga oleneb kõrvaklappidest.

Intervjuudes tuli ka idee, et koolides, kus on pikk vahetund (20 minutit), võiks olla ruum, kuhu õpilased, kes tahavad vaikuses olla, võiksid 5 minuti jooksul koguneda ja seal võiks olla ka Vaikuseminutite juhendaja, kes juhendaks. See võiks töötada paremini ka seetõttu, et ilmselt oleks ruumis vähem noori ning intervjuudest selgus, et just väiksemate gruppidega võiks harjutuste tegemine olla mõjusam.

INT_T4: No see oleks äge. Vahepeal ongi niimoodi, et vahetundides sa ei leia mingit tegevust: siis sa saaksidki minna sinna eraldi klassi ja olla seal vaikselt ja siis sul on vähemalt tegevus olemas vahetunniks.

INT_P1: Võiks olla, et sul on aega sinna minna näiteks 5 minutit, sest kui nagu poole pealt lähed sisse ja kõik teevad juba seal, siis see võib nagu segada.

INT10_T1: Alguses nad tundusid siukesed mõttetud. Meil oli terve klass koos ja siis kõik lärmasid ja siis keegi eriti midagi ei teinud. Aga kui lõpuks me jäimegi kolmekesi, siis oli rahulikum, noh. Need olid kohe paremad tunnid, sest et kui hakkasid millegi üle arutlema, siis väga nagu terve klassi ees ei taha kõike ajada, mida sa mõtled. Kui on kolm inimest, siis on nagu... normaalne.

12. Kokkuvõte ja järeldused

Aruande, mis tugineb 12 koolis läbi viidud poolstruktureeritud fookusgrupi intervjuudel, eesmärk oli välja selgitada Vaikuseminutite harjutuste rakendatavust, vajalikkust ja mõju õpilastele. Kuigi fookusrühma intervjuudesse värvati üldjuhul ka mõni skeptilisem Vaikuseminutite sekkumises osaleja, olid rühmades siiski peamiselt noored, kes tegid harjutusi kaasa. Seega, lisaks asjaolule, et kvalitatiivsete meetodite alusel kogutud andmete põhjal ei ole võimalik teha kogu uuritavale populatsioonile laienevaid järeldusi, tuleb järgnevate järelduste puhul arvestada, et need ei kajasta uuringus osalenud klasside üldist hinnangut Vaikuseminutite sekkumisele, vaid esindavad pigem osalenud noorte kogemusi ja tundmusi.

Intervjueeritud noorte hinnangud Vaikuseminutite programmile olid äärmiselt erinevad. Üldiselt võib aga järeldada, et positiivse kogemuse eelduseks olid järgmised tegurid. Programm ja harjutuste mõju oli pigem edukas neis klassides, kus harjutusi läbiviiv juhendaja või õpetaja oli Vaikuseminutite harjutuste osas positiivselt meelestatud ning seega oli ka motiveeritud harjutusi põhjalikult läbi viima. Samuti mõjutas programmi edukust see, kui tõsiselt oli kool asjasse suhtunud ja kui suur osa eksperimendis osalenud õpetajatest olid motiveeritud harjutusi tegema. Harjutuste edu ja positiivne mõju sõltus palju ka sellest, kas õpetajal oli noorte seas piisavalt autoriteeti ning kas klass oli harjutuste tegemise ajal vaikne. Intervjueeritavad noored hindasidki harjutusi kõrgelt, kui nende tegemise käigus saavutati vaikus ja rahu.

Koolides, kus programm viidi läbi kavandatule lähedases mahus, oli ka rohkem neid lapsi, kes kogesid sellega seoses isiklikku kasu. Näiteks mainisid mõningad noored, et lisaks oskusele enda tundeid kontrollida, kasutasid nad õpitud võtteid ka oma lähedaste peal.

Meeldivate harjutustena märkisid intervjueeritavad kõige enam ära hingamise jälgimise, kuulamise kogemise, keha tunnetamise, kriipsujuku, mõttebusside ja kiire pingelõdvenduse harjutusi. Mitmes intervjuus mainiti positiivsena teematundide harjutusi või eksperimente (nt mitmekesised tegevused teema mõistmiseks), kus tuli füüsiliselt harjutusi teha ja sai seega veidi liikuda.

Negatiivselt programmi hinnanud noored tõid peamise põhjusena selle, et nende meelest ei olnud harjutustel mõju. Kui programmis osaleval klassil ei tekkinud Vaikuseminutite juhendajaga kontakti, oli tõenäosus suur, et Vaikuseminutite harjutused ei meeldinud ega tunnetatud neil ka mõju. Mõningate intervjueeritud noorte puhul võis täheldada ka, et neil olid suured ootused Vaikuseminutite harjutustele, kuid nad eeldasid ka, et harjutustel peaks olema kohene mõju. Selline ootus võis tuua kaasa pettumustunde. Samas võib siinkohal eeldada, et noortele ei selgitatud piisavalt või nad ei pööranud ise sellele tähelepanu, millist eesmärki harjutused täidavad ja millist mõju nad aja jooksul oodata võivad.

Intervjueeritud noored tõdesid ka üldiselt, et Vaikuseminutite harjutused võisid mõjuda ka olemasoleva meeleolu võimendajana – näiteks kui õpilane oli masendunud, võisid harjutused, mis keskendusid tunnetele mõjuda halvasti. Paaris koolis, kus sekkumine viidi läbi, oli äärmiselt tõsiste vaimse tervise muredega noori, kes hiljem tunnistasid selliste harjutuste negatiivset mõju.

Arvamusi, kes võiks olla Vaikuseminutite sihtrühm, oli palju erinevaid. Üldjuhul soovitasid harjutusi teistele sihtrühmadele just need noored, kes nägid neil harjutustel ka ise positiivset mõju. Oldi ka seda meelt, et Vaikuseminutite harjutuste tegemise oskus võiks tulla kõigile inimestele kasuks, kuna neid annab kasutada just ärevates olukordades. Spetsiifilisemalt leiti aga, et analoogset programmi võiks pakkuda nii noorematele klassiastmetele, kui ka gümnasistidele.

Suuremale osale õpilastest meeldisid rohkem Vaikuseminutitele pühendatud iganädalased teematunnid. Siinkohal võib põhjuseks pidada asjaolu, et sellist tundi viisid üldiselt läbi kas professionaalid või siis juhendajad, kes olid positiivselt meelestatud Vaikuseminutite harjutuste osas. Lisaks tehti neis tundides vaheldusrikkamaid harjutusi (nt selliseid, mis eeldasid füüsilist tegevust või mängulisust) ning juhendajad selgitasid põhjalikumalt harjutuste tausta.

Koolides, kus kogemused olid pigem positiivsed, olid noored seda meelt, et Vaikuseminutite harjutustega võiks jätkata või siis teha neid iga teatud aja tagant. Üldiselt tõdesid noored, et Vaikuseminutite teematund võiks toimuda igal nädalal.

Vaikuseminutite harjutuste edukust mõjutas ka klassi õhustik – näiteks kui klassiruum oli eelnevalt õhutatud ning ei olnud liialt külm või väga palav, oli harjutusi hea teha. Samuti tundsid noored harjutusi tehes end halvasti, kui neil oli silmside teiste õpilastega. Seetõttu soosis harjutuste tegemist pigem klassiruumi paigutus, mis ei andnud võimalust silmsideks teiste (harjutusi tegevate) õpilastega.

Kuigi suur osa noori ei osanud otsest või märkimisväärset mõju pärast 10-nädalast Vaikuseminutite programmi esile tuua, tõdesid mõningad intervjueeritavad siiski, et nad on proovinud Vaikuseminutite harjutusi ka koolivälises keskkonnas või olukordades. Seda näiteks siis, kui sattus mõni närvesöövam olukord (võistlus, ettekande tegemine vms). Samuti leidis ka noori, kes olid kasutanud kõnealuseid harjutusi pingelisemates olukordades teiste inimestega suheldes.

Mitmed intervjueeritavad noored ei olnud hakanud küll harjutusi väljaspool kooli kasutama, kuid hindasid Vaikuseminutite mõju üleüldiselt oma klassile positiivsena, kuna see oli klassi õhkkonda rahulikumaks muutnud. Samuti tõdesid ühe katsealuse kooli noored, et nende klassis oli programm vähendanud tüdrukute ja poiste vahelisi lõhesid ning klass oli saanud ühtsemaks.

12.1. Soovitused

Tulevikus võib kaaluda koolideüleselt Vaikuseminutite tundide korraldamist, samuti ka õpetajate koolitamist selles valguses. Nagu eelnevatest järeldustest lugeda võis, sõltus harjutuste tulemuslikkus palju sellest, kas nende läbiviijad suhtusid sekkumisse tõsiselt ja olid motiveeritud neid läbi viima. Seega võib tulevikus kaaluda ka õpetajatele mõeldud Vaikuseminutite koolituste laiemalt kättesaadavaks tegemist, jälgides, et sooviavaldanud õpetajad oleksid ise motiveeritud neid oskusi omandama.

Kindlasti ei tohiks teha Vaikuseminutite harjutuste tegemist noortele kohustuslikuks, kuna noortel tekib sel juhul pigem trots ning nad ei ole motiveeritud ka proovima harjutuste kaasa tegemist. Koolis, kus ekslikult tehti Vaikuseminutite programmis osalemine kohustuslikuks, ei tunnetanud noored neis midagi positiivset ja pigem võis see tekitada ka edaspidiseks noortele negatiivsed tundmused Vaikuseminutite harjutuste osas. Lisaks toimus nende noorte jaoks Vaikuseminutite spetsiaalne tund viimase, 7. tunnina, kust noored olid harjunud varem ära saama.

Samuti on tuleviku mõttes oluline silmas pidada, et Vaikuseminutite harjutuste jätkamisel koolikeskkonnas, tuleks noortele põhjalikult selgitada harjutuste eesmärki ja ka seda, et harjutuste mõju ei pruugi olla kohene või harjutuste mõju on otseselt tunnetatav vaid mõnes üksikus olukorras. Tähelepanu tuleks pöörata ka sellele, et harjutused oleksid mitmekesised, soodustaksid mõningal juhul liikumist, fantaasia kasutamist. Samas on oluline silmas pidada, et mõningatel harjutustel võib olla ka tundeid võimendav mõju. Arvestades, et Eestis on vaimse tervise mured noorte seas üha kasvavas trendis⁹, tuleks suurema hulga laste puhul pigem tunnete võimendamise kaasnemise ohte maandada (näiteks enne harjutuste tegemist tagada, et lapsed teaksid, kelle poole ja kuidas emotsionaalsete probleemide korral abi saamiseks pöörduda) või vältida harjutusi, mis on fokuseeritud tunnetele.

Kui spetsiaalne Vaikuseminutite tund toimuks aasta läbi, võiks mõningaid selliseid tunde läbi viia ka vabas õhus.

Kaaluda tasub ka intervjuudes välja koorunud ideed, et pika vahetunniga (20 minutit) koolides, võiks sel vahetunnil olla noortel võimalus minna Vaikuseminutite ruumi. See annaks õpilastele võimaluse olla eemal kähärarikkast keskkonnast. Samuti pakuti välja, et seal võiks olla ka Vaikuseminutite juhendaja, kes teeks soovijatele harjutusi.

⁹ Oja L, Piksööt J, Aasvee K, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019.