



**PEAASI.EE MATERJAL
KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:
TUNNETE MÕISTMINE**

1-3 klass

PEAASIEE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: tunnete mõistmine

Üldinfo

Tunni teema	Tunnete mõistmine
Õpilased	1.-3. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased teavad erinevaid viise ebameeldivate emotsioonidega toimetulekuks.

45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	5-10 min	25-30 min	5 min
Häälestus ja sissejuhatus	Miks on tunded vajalikud? Ajurünnak	Grupitööd ja arutelu	Kokkuvõte

Võimalik tunnikava

Tunni ettevalmistus õpetajatele	Palume printida või hankida lisamaterjalid ja vahendid, mida valite kasutada. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasamiseks. Vajadusel lisateavet vaimse tervise teemade kohta saate lugeda lehelt Peaasi.ee.
Häälestus	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks antud teema on oluline.
Sissejuhatus teemasse 5 min	Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-ö tunni reeglid: hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid; <ul style="list-style-type: none">• igäühel on õigus oma arvamusele ja selle avaldamisele;• oluline on teist kuulata nii, nagu tahame, et meid kuulataks;• oluline on rääkida nii, nagu tahame, et meiega räägitaks;• eriarvamuse korral räägime viisakalt ja sõbralikult teemast, mitte üksteisest;• alati ei saa teistega nõustuda ega peagi seda tegema;• alati tohib ümber mõelda ja arvamust muuta.

Miks on tunded vajalikud 5-10 minutit

Küsimus suurele ringile: ajurünnak: miks on vaja viha, kurbust, hirmu, rõõmu? Vajadusel lisainfo www.peaasi.ee/pohiemotsioonid

Tunnete mõistmine grupitööd 15 minutit

Grupp 1: töölehed – viha jäämägi. Viha ei tule kunagi üksi, selle all on teised tunded. Meenuta olukorda, kus olid viimati väga vihane – millised tunded võisid seda viha toita?

Grupp 2: töölehed: viha kraadiklaas. Märki kraadiklaasi juurde, mille järgi tunneb ära viha paisumise, millest märkad, et keegi on natuke pahane, kuri, raevunud?

Grupp 3: töölehed: Kui ma olen kurb
Kirjuta või joonista: Kui ma olen kurb, siis... tahaksin ma... ma vajan... .. tunnen nagu...

Grupid jagavad oma kokkuvõtet teistega 10 minutit

Kokkuvõte 5 minutit

Kui on mure mingite tunnete pärast, näiteks kurbust, hirmu või viha liiga palju, siis kellelt abi saada?

Võimalus jagada õpilastele infot abivõimaluste kohta:

- räägin vanema, vanavanemaga
- räägin koolipsühholoogiga
- pöördun peaasi.ee e-nõustaja poole: <http://peaasi.ee/kysi-noustajalt>
- räägin perearstiga
- pöördun psühholoogile
- pöördun psühhiaatrile

Lisamaterjalid

Tere, klassi lapsevanemad!

Enne tundi kiri lapsevanematele

Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse rühmas plaanis käsitleda vaimse tervise teemasid, täpsemalt erinevate emotsioonide äratundmise ja nimetamise teemat, plaanime õpida kuidas tulla toime ebameeldivate tunnetega ning kuidas kasvatada meeldivate tunnete osakaalu.

Teemade käsitlemist võib toetada see kui kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida.

Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis saab infot lehelt Peaasi.ee.

Lugupidamisega,

Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond