



**PEAASI.EE MATERJAL
KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:
TUNNETEGA TOIMETULEK**

1-3 klass

PEAASIEE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: tunnetega toimetulek

Üldinfo

Tunni teema	Tunnetega toimetulek
Õpilased	1.-3. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased teavad erinevaid viise ebameeldivate emotsioonidega toimetulekuks.

45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	35 min	5 min
Häälestus ja sissejuhatus	Tunnetega toimetulemise viiside harjutamine	Kokkuvõte

Tunni ettevalmistus õpetajatele	Töölehtede printimine
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none">• enesemääratluspädevus• sotsiaalne pädevus• suhtluspädevus• õpipädevus• tervis ja ohutus• inimeseõpetus
Tunni teema taust:	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast ning kus on paratamatult vaja tulla toime ka erinevate emotsioonidega. Mitmesuguste erinevate tunnete äratundmine ja mõistmine on kasulik oskus, selle kaudu areneb empaatiavõime. Kool on hea koht, kus laps saab õpetaja juhendamisel ja kaaslaste abil õppida oma tundeid nimetama, paremini mõistma ja kontrollima.

Võimalik tunnikava

Ettevalmistus enne tundi

Palume printida või hankida lisamaterjalid ja vahendid, mida valite kasutada. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasamiseks. Vajadusel saab lugeda lisateavet vaimse tervise teemade kohta 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-õ tunni kombid:

- hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid;
- igaühel 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.

Ebameeldivate tunnetega toimetuleku harjutused

Variant 1: tunnete käsitlemine loominguliselt – vali üks ebameeldiv tunne ja joonista/vooli seda plastiliinist/meisterda see. Tutvusta seda tunnet kaaslastele.

Variant 2: tunded nagu ilm. Tuleta meelde, kuidas Sa oled ennast täna tundnud ja esita selle kohta ilmateade (nt kas päikseline või pilves, tormine, rahulik, vihmahoogudega).

Variant 3: viha/hirmu/kurbuselauseste fantaasiarikas lõpetamine „Ma olen nii vihane, et .. võiksin krokodilliga maadelda“

„Ma olen nii kurb, et ... võiksin terve järve täis nutta“

„Ma kardan nii palju, et ... tahaksin nähtamatuks muutuda“

Variant 4: hingamisele keskendumine. Istu mugavalt, aga tähelepanelikult, soovi korral sule silmad. Pane üks käsi kõhule ja märka, kuidas sisse ja välja hingates Sinu kõht liigub. Sisse hingates ütle mõttes „Sisse“ ja välja hingates „Välja“. Jätka niimoodi hingamist veel natuke aega (ca 2 minutit).

Pärast arutelu – kuidas oli niimoodi oma hingamist märgata. Mis oli kerge, mis raske? Vajadusel selgitada, et on väga tavaline, et tähelepanu tahab minna mujale.

Variant 5: meelte keskendumise harjutus: vaata, mida Su silmad märkavad – milliseid värve, milliseid kujundeid? Nüüd märka, mida Su nina tunneb – kas tunned mingeid lõhnu? Nüüd märka, millist maitset tunned suus. Nüüd märka, mida kuulevad Su kõrvad – mida kuuled kaugemal..., mida siin ruumis...? Nüüd märka, mida tunneb Sinu nahk..., kus see puutub kokku riietega..., kus tooliga..., on Sul soe või külm?

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: www.peaasi.ee/kysi-noustajalt
- räägin perearstiga
- pöördun psühholoogile
- pöördun psühhiaatrile.

Lisamaterjalid

Enne tundi kiri lapsevanematele

Tere, klassi lapsevanemad!

Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest ja selle hoidmisest. Tunnitöö on eriti mõjus, kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida. Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis leiate infot lehelt Peaasi.ee

Lugupidamisega,
Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond