



**PEAASI.EE MATERJAL
KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:
MEELDIVATE TUNNETE
KASVATAMINE**

1-3 klass

PEAASIEE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: meeldivate tunnete kasvatamine

Üldinfo

Tunni teema	Meeldivate tunnete kasvatamine
Õpilased	1.-3. klass
Tunni õpieesmärk	Õpilased teavad erinevaid viise positiivsete emotsioonide osakaalu suurendamiseks.

45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	35 min	30 min
Häälestus ja sissejuhatus	Meeldivate tunnete osakaalu kasvatamise viiside harjutamine	Kokkuvõte

Tunni ettevalmistus	Töölehtede printimine
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none">• enesemääratluspädevus• sotsiaalne pädevus• suhtluspädevus• õpipädevus• tervis ja ohutus• inimeseõpetus
Tunni teema taust:	<p>Teemast üldiselt: inimestel esineb meeldivaid ja ebameeldivaid tundeid, kõik tunded on millekski vajalikud (http://peaasi.ee/emotsioonid/). Kui laps õpib ära tundma ja nimetama oma ebameeldivaid tundeid, siis saab ta õppida oma tundeid mõistma ning paremini kontrollima. Meeldivate tunnete, nagu näiteks rõõmu, kasvatamine annab lapsele juurde mugavat, turvalist olemist, nende tunnetega on hea olla kaaslastega koos ning need võivad toimida puhvrina ka ebameeldivate tunnete mõllus.</p> <p>Miks näha vaeva positiivsete emotsioonide kasvatamisega? On uuritud (Fredrickson, 1998, 2003), et positiivsed emotsioonid omavad meile olulist mõju nii lühi- kui pikaajalises plaanis. Lühiajalises plaanis laiendavad positiivsed emotsioonid inimese võimalike tegevuste repertuaari ja suurendavad loovust ka erinevatele probleemidele või üles-</p>

annetele lahenduste leidmisel. Positiivsed emotsioonid laiendavad inimese tähelepanuvälja, avatust uutele kogemustele, mis omakorda soodustab õppimist. Pikaajalises plaanis omavad positiivsed emotsioonid soodsat mõju füüsilisele tervisele, uute oskuste ja teadmiste arengule, parandavad inimestevahelisi suhteid ning aitavad inimest raskete aegadega kohanemisel. Kahjuks soovitus “Mõttele positiivse(ma)lt” on üleliia üldine; ning see ei abista nende tunnete kasvatamist,

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-ö tunni kombid:

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

Meeldivate tunnete osakaalu kasvatamise harjutused 35 minutit (soovitatav tutvustada ja lasta läbi proovida vähemalt kahte erinevat)

Variant 1: Tööleht: Keda tahaksin tänada? Võta hetk, et mõelda inimestele ja loomadele, kellest Sa hoolid ja kes Sinust hoolivad. Kellele oma elus Sa tahaksid öelda AITÄH ja miks?

Kellele:...
Sest, et:...

Variant 2: Enda ja teiste abistamise käejäljed. Lahke ja sõbralik olemine teevad meie enesetundele head. Nüüd on hea hetk endale meelde tuletada, et Sa oled hea inimene ning et Sinu ümber on ka teisi häid inimesi. Joonista paberile oma vasaku käe jälg ja kirjuta iga sõrme peale, kuidas Sa oled kedagi aidanud või tema vastu hea olnud. Sinna kõrvale joonista parema käe jälg ja kirjuta igale sõrmele, kuidas keegi on Sind aidanud või Sinu vastu hea/hooliv olnud.

Selle harjutuse võib jaotada ka mingi aja peale laiali, sest heategude märkamise võib vajada aega, harjutamist ning õpetajapoolset mudeldamist (Näiteks aitan kellelgi midagi otsida, kutsun kellegi mängu, ütlen kellelegi midagi head. Kes märkab heategu, annab sellest õpetajale teada – siis saab õpetaja aidata neid kogemusi kokku võtta kas päeva lõpus või järgmise päeva hommikul, näiteks „Eile märgati, et Mart aitas sõbra pärast kukkumist maast üles; et Hugo jagas pinginaabriga oma teritajat; et Pille hoidis õpetajale ust lahti jne“)

Variant 3: Mis mind rõõmustab?

Tegevus: Lapsed joonistavad tegevusi, asju, loomi, inimesi, olukordi (näiteks koomiksina), mis neid rõõmustavad ja jagavad seda ka teistega

Variant 4: rahuliku paiga kujutus

Variant 5: helide jaht õues

Variant 6: naermise harjutus:

Keegi lastest pakub välja ühe looma - naerame nagu see loom võiks naerda. Seejärel keegi teine pakub mingi muu looma - naerame nagu see loom.

Nüüd naerame nagu beebi, nagu õpetaja, nagu hästi vana inimene.

Nüüd naerame nagu jõuluvana, nagu päkapikk jnejne

Variant 7: tähelepanelik õues jalutamine: mida märkan?

Variant 8: tänulikkuse väljendamine

Iga laps ütleb midagi, mille üle tal on oma elus hea meel või mis on hästi (võivad olla „suured asjad“ nagu „olen terve, mul on tore pere, mul on vahva sõber vms või „väikesed hetked“ nagu „täna puhus soe tuul, sõin hommikul oma lemmikkröbinaid vms)

Kokkuvõte 5 minutit

Arutelu:

Mis täna õpitust tundus kasulik ja mida tahaksid proovida ka edaspidi?

Lisamaterjalid

Enne tundi kiri lapsevanematele

Tere, klassi lapsevanemad!

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 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