PEAASI.EE MATERJAL LASTEAIAÕPETAJALE KASUTAMISEKS: TUNDED JA NENDEGA TOIMETULEK

peaasi.ee

PEAASI.EE MATERJAL lasteaiaõpetajale kasutamiseks: tunded ja nendega toimetulek

Üldinfo

Tunni teema	**Tunded ja nendega toimetulek**
Lapsed	5-7 aastased
Tunni õpieesmärk	Lapsed nimetavad levinumaid tundenimetusi, tunnevad ära erinevate tunnete märke ning harjutavad mõnda viisi positiivsete tunnete osakaalu suurendamiseks.
Tunni ette-valmistus	Vajadusel printida välja töölehed, varuda joonistustarbed, paberid, plastiliin või muud meisterdamistarbed.
Seos riikliku õppekavaga	Võtmesõnad: • enesemääratluspädevus • sotsiaalne pädevus • suhtluspädevus • õpipädevus • tervis ja ohutus • inimeseõpetus
Tunni teema taust:	Lasteaed on koht, kus lapsed veedavad suure osa oma päevast, kus nad püüavad luua suhteid eakaaslastega, õpivad toime tulema erinevate väljakutsetega. Iga laps on erinev ning võib ilmneda erineval määral raskusi oma tunnetega toimetulemisel, teistega koos mängimisel. Lasteaed on väga hea koht, kus õppida paremini mõistma enda tundeid, nendest ajendatud käitumisi ning ka positiivsete emotsioonide kasvatamise viise. Teemast üldiselt: inimestel esineb meeldivaid ja ebameeldivaid tundeid, kõik tunded on millekski vajalikud (www.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 möllus. 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 muuhulgas erinevatele probleemidele või ülesannetele 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.

Võimalikud tegevused teemade käsitlemisel

Ettevalmistus enne tundi	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 lastele tunni eesmärki, mis tunnis toimuma hakkab ning miks antud teema on oluline.
Sissejuhatus teemasse	Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-ö tunni kombed: • 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.

Valik teemasid, töölehti, tegevusi ja vahendeid

Vajalikud vahendid	**Teemad ja tegevused**
	Teema: Milliseid tundeid tean? Tegevus: ajurünnak kogu rühmaga, mis nimesid saab tunnetele anda? Õpetaja saab abistada lõpetamata lausete abil: „Kui ma naeran, siis olen…“ „Kui ma nutan, siis olen ….“ „Kui ma kellegi peale karjun, siis olen …“ „Kui sõber mind mängu ei võta, siis olen…“ „Kui keegi teeb mulle toreda kingituse, siis olen …“
Paberid, joonistus-vahendid/ plastiliin	**Teema: Kui tunne oleks multikategelane, siis milline?** Tegevus: iga laps valib välja ühe tunde (rõõm, üllatus, kurbus, viha, vastikus, hirm) ja joonistab/vormib plastiliinist, milline see tunneks oleks multikategelasena. Seejärel lapsed tutvustavad oma tegelasi: mis on joonistatud tundetegelase nimi, milleks teda vaja võiks olla?

Paber ruutudega, kuhu mahuvad väikesed joonistused (nagu koomiks) lisatud materjali lõpus.	**Teema: Kui tunne oleks ilm, siis milline?** Tegevus: lapsed täidavad päeva jooksul „ilmavaatlustabelit“ või tujude koomiksit. Erinevatel hetkedel päeva jooksul palub õpetaja lastel joonistada üles oma tuju ilm: „Võta hetk, et panna tähele, mis ilm Sinu sees on, kas oled rõõmus ja päike paistab, kas oled pahane ja tuul puhub või on lausa torm? Milline iganes Sinu sisemine ilm on, joonista sellest väike pilt ühe ruudu sisse“ Päeva lõpus või järgmise päeva alguses saab rühmaga vaadata tuju ilmade vaatlustabelid, arutada koos selle üle, kuidas päevad võivad erineda, kuidas tujud muutuvad ja millist tuju ilma tahame juurde tekitada (mis aitab ennast hästi tunda).
Pilt kurvast lapsest. Lisatud materjali lõpus.	**Teema: Kuidas hakkama saada ebameeldivate tunnetega?** Tegevus: Ebameeldivate tunnete märkide avastamine ja abivõimalused Õpetaja juhend lastele: Mõnikord võivad tunded olla päris ebameeldivad, nii meie enda jaoks kui ka teiste. Selle harjutusega proovime ebameeldivaid tundeid mõista ja koos mõelda, mis aitab nende tunnetega toime tulla.1. Proovime meenutada mingit aega kui olime millegipärast väga väga vihased, nagu see laps siin (vihase lapse pilt) – „Kuidas viha kehas tunda on? Kus seda tunda on? Kuidas viha paneb meid käituma? Näiteks mis see laps pildil võib teha kui ta on väga vihane? Mis aitab viha rahustada?“ 2. Proovime meenutada mingit aega kui olime kurvad, nagu see laps siin (kurva lapse pilt) – „Kuidas kurbus kehas tunda on? Kus seda tunda on? Kuidas kurbus välja paistab, kuidas see paneb meid käituma? Mida kurbus vajab, et see üle läheks?“
Värvipiltide tööleht: mis mind kurvastab? (kolimine, vanemate tüli, lemmiklooma surm, sõbrast eemal olemine...)	**Teema: Miks ma mõnikord nii kurb olen?** Tegevus: Töölehe värvimine: mis mind on kurvaks teinud? Arutamine rühmas: mis mind aitab kui olen kurb? (näiteks kellegi kallistus, naljaka pildi vaatamine, nutmine...)
Värvipiltide tööleht: mis mind vihastab? (tüli sõbraga, keegi võtab minu asja ära, keegi tõukab mind...) **Õhupallid lastele**	**Teema: miks ma mõnikord nii vihaseks lähen?** Tegevus: Töölehe värvimine: mis mind vihaseks teeb? Arutamine rühmas: Mis aitab viha rahustada? Kuidas viha tasapisi välja lasta ja mis juhtub kui seda enda sisse koguda või kui see plahvatab? Õhupalli näitel: puhume õhupallid õhku täis ja need näitavad, kuidas viha võib meie sisse koguneda. Kui laseme tasapisi sealt õhku välja, siis jääb pall terveks ja midagi halba ei juhtu. Kui aga laseme korraga kõik välja, siis lendab pall minema – võib ka kellelegi pihta lennata ja talle haiget teha. Kui liiga palju õhku palli sisse puhume, võib pall lausa katki minna – niimoodi võib ka viha meile endale liiga teha kui seda enda sisse kogume.

Paberid ja joonistustarbed (soovi korral joonistada koomiksina)	**Teema: mis mind rõõmustab?** Tegevus: Lapsed joonistavad tegevusi, asju, loomi, inimesi, olukordi, mis neid rõõmustavad ja jagavad seda ka teistega.
Juhendmaterjal õpetajale (rahuliku paiga kujutlus), paberid ja joonistustarbed	**Teema: meeldivate tunnete kasvatamine** Tegevus: rahuliku paiga kujutlus
Tööleht helide märkamine, pliiatsid.	**Töölehel: Mida kõrv kinni püüab? Pildid: lind laulmas, keegi rääkimas, lennuk, auto sõitmas, keegi jooksmas ja lisaruudud - mida veel kuulen?**
	Teema: meeldivate tunnete kasvatamine Tegevus: helide märkamine õues, kaasa töölehed ja pliiatsid. Seisame või istume natukeseks ajaks ning märgime ära pildi selle hääle kohta, mida märkame. Mida veel kuulsime?
	Teema: meeldivate tunnete kasvatamine Tegevus: hingamisele keskendumine. See on üks lihtsamaid viise, kuidas rahustada mõtteid ja keha: Istu mugavalt või lama ja märka, kuidas Sa hingad. Pane üks käsi oma kõhu peale ja märka, kuidas sisse hingates käsi koos kõhuga natuke kerkib ja välja hingates langeb. Jätka niimoodi oma hingamise märkamist natuke aega (ca 2 minutit). Pärast harjutust arutamine: kuidas see kogemus laste jaoks oli.
Juhendmaterjal õpetajale (lihaslõdvestus)	**Teema: meeldivate tunnete kasvatamine** Tegevus: lõõgastusharjutus lihaslõdvestus. Pärast harjutust arutamine: kuidas see kogemus laste jaoks oli? Kas oli lihtne/raske?
Suur klaaspurk (soovi korral kaunistatud meelepäraste vahenditega), paberitükid.	**Teema: meeldivate tunnete kasvatamine** Tegevus: toredate hetkede kogumise purk Mõelda rühmas iga päev näiteks hommikuringis inimeste ja sündmuste peale, mis kedagi on rõõmustanud – laste poolt öeldud mälestused kirjutada väikestele paberitele, asetada purki ning vabalt valitud hetkedel saab neid häid hetki purgi sisu abil meenutada.

Märkmepaber õpetajale	**Teema: meeldivate tunnete kasvatamine** Tegevus: lapsed saavad ülesandeks teha päeva jooksul teistele head, õpetajad saavad mudeldada. 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 Siiril klotse kokku koristada; et Carmen aitas sõbra pärast kukkumist maast üles; et Pille hoidis õpetaja abile ust lahti kui ta toitudega tuli jne“.
	Teema: meeldivate tunnete kasvatamine Tegevus: naermise harjutus Ringis ükshaaval: ütle üks loom. Kõik koos – naerame nagu see loom võiks naerda. Kõik koos – naerame nagu beebi, nagu õpetaja, nagu koolilaps, nagu hästi vana inimene. Kõik koos – naerame nagu jõuluvana, nagu päkapikk jne jne.
Lastele silmade kinni sidumiseks pehmeid paelu; Erinevaid vahendeid, mida nuusutamise kaudu ära arvata	(apelsinikoore tükk, sulg, käbi, pliiats, vatitups, lilleõie leht, rosmariini, lavendli vm oks, kivike, merekarp, plastiliin, pael, kohvioad, sidrun vms) **Teema: meeldivate tunnete kasvatamine** Tegevus: katsu ja nuusuta ja arva ära.
Töölehed lastele: asjade märkamine õues, pliiatsid. Töölehel pildid: lind, punane auto, puu, prügikast, tänavasilt, 3 tühja ruutu	**Teema: meeldivate tunnete kasvatamine** Tegevus: Tähelepanelik õues jalutamine – mida märkan? Otsime koos piltidele joonistatud asju, kui need leitud, siis igaüks märkab 3 asja veel, joonistab need üles (salaja) ja siis saame võrrelda, kes mida veel märkas.
	Teema: meeldivate tunnete kasvatamine Tegevus: pilvede vaatlemine õues või läbi akna – mis kujusid märkan?

	Teema: meeldivate tunnete kasvatamine Tegevus: 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 lemmikputru vms)
Lisamaterjalid **Enne tundi kiri lapsevanematele**	Tere, ... rühma lapsevanemad! Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse rühmas plaanis käsitleda vaimse tervise teemasid, täpsemalt erinevate emotsioonide äratundmise ja nimetamise teemat, plaanime õppida 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 saate lähemalt lugeda lehelt Peaasi.ee. Lugupidamisega, Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond

HAPPY