



TASAKAAL ON PEAAASI

VITAMIIN "MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMINE"

SISSEJUHATUS LASTEAIALE, LAPSVANEMALE, I KOOLIASTMELE

TEEMA

Selle nädala teemaks on meeldivate emotsioonide kogemine - teema, mis tundub paberil tihti kordades lihtsam olevat kui päriselt!

SISU

Tunnetest rääkides kipume ikka lahterdama neid "headeks" (näiteks rõõm, tänulikkus, üllatus) ja "halbadeks" (näiteks viha, kurbus, ärritus), ent moraalse 'õige/vale tunne' jaotuse asemel peame eelkõige silmas, et esimene punt tundeid toob endaga kaasa meeldivaid mõtteid ja nauditavaid füüsilisi aistinguid, teine aga kurnavaid mõtteid ja väsitavaid klompe-kipitusi-värinaid. Ja noh, tunded-mõtted on ka need, mis meie käitumist suunavad. Kõik tunded on õiged, kõik tunded on inimlikud, kõik tunded on turvalised, aga pingelisel ajal oleme kuidagi eriti vastuvõtlikud just nendele kurnavatele tunnetele, mis omakorda mõjutab ka meie käitumist vastavalt. Seega, mida rohkem meeldivaid emotsioone, seda rohkem ennast ja teisi hoidvat käitumist!

Nädala nipp:

MEIE AJU MÄRKAB JA REGISTREERIB ÄREVUST TEKITAVAD SÜNDMUSI AUTOMAATSelt. OLULINE ON TEADLIKULT TREENIDA OMA AJU MÄRKAMA KA POSITIIVSET. KUI OLED OMA PÄEVA ÕHTUSSE VEERETANUD, KÜSI ENDALT MIS OLID NEED 3 POSITIIVSET ASJA, MIDA MÄRKASID - ENDA PUHUL, SÕPRADE/KOLLEEGIDE JUURES VÕI LAIEMALT MAAILMAS MEIE ÜMBER.

ETTEVALMISTUS

Et end lainele seada, võid alustuseks endamisi mõelda:

- Milliseid emotsioone olen täna ja sel nädalal kogunud?
- Mille järgi tunnen ära, kas tegu on elevuse või ärritusega? Viha või kurbusega? Rõõmu või üllatusega? Milliseid märguandeid ja vihjeid annab mulle keha, milliseid aju?
- Kuidas mõjutab meeldivate emotsioonide kogemist mu ööuni, tühi kõht, mured, stress, ärevus?
- Mille põhjal saan oma emotsioone ette aimata?
- Kui kaua suudan tavaliselt lasta kellelgi olla rahulikult kurb ilma olukorra 'lahendamiseta'?
- Kui palju näeb laps minu pealt, et ma tekitan ISE endale meeldivaid emotsioone?
- Millised argised või erilised tegevused ja hetked mulle siirast heameelt teevad? Kas mu lähedased teavad, et mulle mahuks neid tegevusi ja hetki päeva ja nädalasse veel rohkem juurde?

TÖÖLEHED

Selle nädala töölehtedelt leiad ideid, mille abil puhkamist lastega lahata ja harjutada - sa võid neid kasutada, aga võid ka hoopis midagi muud teha! Kuitahes palju sa jõuad, jaksad, saad ja suudad, peaasi, et ka iseenda ja oma kehaga lahke oled - lapsed õpivad juba sellestki palju!



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMINE"

● MÕTTED

MIDA
TAVALISELT
HEADE
EMOTSIOONIDE
KOGEMISE ALL
SILMAS PEETAKSE

MIS TIHTI
TEEMAKS
EI TULE

KELLEGI AITAMINE

KIITUS

TEISTE

LÕKERDAMINE

KURBUSE
PUUDUMINE

KIITMINE

MÕNUSA
TOIDU
SÖÖMINE

MILLEGI UUE
JA PÕNEVA
ÕPPIMINE

NAERATAMINE

KELLELEGI OMA
RÕÕMU

KINGITUSTE
SAAMINE

KIRJELDAMINE

KEHAGA
KONTAKTIS
OLEMINE

ARVUTIKAANE
SULGEMINE

LAHKUS ENDA
SUUNAS

PINGELANGUS

LOBISEMINE

UNISTAMINE





TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMINE"

● JUTUD

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEST JUTTU EELKÕIGE KINDLATE TEGEVUSTE NAJAL - SUUREMATE LASTEGA SAATE ROHKEM KESKENDUDA KA SISEKÕNE ROLLILE!

- Kuigi meeldivaid emotsioone on hea kogeda, ei tähenda see, et me ei tohiks või peaks kogema keerulisemaid ja raskemaid emotsioone. Kuidas toetada kurba sõpra nii, et me ei sunniks teda kohe rõõmsaks saama? Kuidas ise kurbusega ja pettumusega sõbraks saada?
- Mis tekitab meis rõõmu, tänulikkust, siirust, huvitatust, lootust, uhkust, lõbustatust, inspiratsiooni, imetlust, armastust, üllatust, rahu? Laste ja täiskasvanute näited.
- Arutamine, kui palju mõjutab meie üldine tuju, meie uni ja muud mõtted meie emotsioone - kas lihtsam on rõõmus olla puhanuna või väsinuna? Näljasena või pärast söömist? Pärast kurba multikat või pärast naljakat multikat? Midagi kartes või kellegi käest kinni hoides?
- Kui palju juhtuvad toredad tunded meiega ootamatult ja kogemata - ja kui palju me oskame neid ise endale tekitada?
- Millist emotsiooni peaksime ühte lasteaiapäeva kambakesi juurde tekitama? Milliste tegevuste abil?
- Kodused arutelud: kas meil on üheskoos veedetud aja jooksul mahti koos mõnusaid tundeid tunda (enne kodust lahkumist, õhtul koju jõudes)?

Hommikuring või muu vestlusring:

- Võid valida igaks hommikuks ühe emotsiooni, millele sel päeval rohkem tähelepanu pöörata ja anda hommikuringis ülesandeks kogu päeva jooksul seda emotsiooni enda sees ja teiste näost ära tunda.
- Meeldivate emotsioonide näited: Rõõm, tänulikkus, siirus, huvitatus, lootus, uhkus, lõbustatus, inspiratsioon, imetlus, armastus, üllatus, rahu, elevus, nauding. Jätkake koos seda nimekirja...



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMINE"

● TEGEVUSED

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEST JUTTU EELKÕIGE KINDLATE TEGEVUSTE NAJAL - SUUREMATE LASTEGA SAATE ROHKEM KESKENDUDA KA SISEKÕNE ROLLILE!

- Seinale riputada paber lastesuuruse keha piirjoontega, et kõik saaksid märkida paberist ringide ja maalriteibi abil, kus nad mõnd tunnet oma kehas tunnevad (näiteks hommikuringi ajal).
- Päeva jooksul üksteiselt uurimine: "Kas sul on praegu mõnus või ebamugav tunne?"
- "Pahupidi" multika vaatamine (soovituslik ka täiskasvanutele endile!) ja läbivalt pauside tegemine, et arutada, kas keegi tunneb ka enda peas neid tundeid ära, millised tunded neil ajus vägesid juhatavad, millise häälega mõni tunne võiks rääkida ja nii edasi.
- Heategude tegemine, kellegi eest hoolitsemine - teise rühma lastele (või muule kambale) rõõmsate kaartide meisterdamine, mõne taime istutamine ja temaga tegelemine, "kas sa soovid kalli?" pakkumine nukrale sõbrale.
- Õppimise teadvustamine - kuigi lasteaias rõhutatakse, et õppimine peaks olema mänguline ja argitegevuse osa, siis nauding mõne uue asja teada saamisest on väärt ka selle sõnastamist!
- Me saame oma aju üle kavaldada - kui muremõtted tungivad pähe, saame harjutada ka iseendale peeglist naeratamist, kuni soe tunne tuleb tagasi kõhtu!
- Enne lõunaund saavad kõik ükshaaval nimetada midagi, mis seni on täna neile hea tunde tekitanud.
- Positiivse enesekõne valjult harjutamine õpetaja (ja vanemate) eeskujul: "See on raske, aga ma saan proovida!" "Kui kõike ei jaksa, saan vähemalt alustada!" "See on okei, et ..." "Ma hoolitsen enda eest ka!"
- Lobisemispausid!
- Naeruteraapia - ringis istudes alustada lihtsalt südamest naermist, kuitahes pressitud see on, kuni päris naer võtab üle, ja naerda taimeriga vähemalt terve minuti jooksul! (Osalevad need, kes soovivad - aga liituda võib igal hetkel ka väljaspoolt ringi).
- Kui rühma (või õues olles) paistab päike, saavad kõik end sättida põrandale või seisma nii, et mingigi kehaosa on päikese käes, ja kujutada ette, kuidas päike jääb keha sisse peitu ja seda soojendama.

TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMINE"

● TEGEVUSED KODUS

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON MEELDIVATE EMOTSIOONIDE KOGEMISEST JUTTU EELKÕIGE KINDLATE TEGEVUSTE NAJAL - SUUREMATE LASTEGA SAATE ROHKEM KESKENDUDA KA SISEKÕNE ROLLILE!

- Lapsevanemad kirjeldavad lapsele, kus nende kehas erinevad meeldivad emotsioonid just kui asuvad ning mis tegevused (kui tahes pisikesed) neid tundeid tekitavad. Koos mõeldakse välja lihtsad viisid, kuidas iga pereliige saaks teha rohkem neid asju, mis mõnusaid tundeid tekitab, näiteks kalendrisse kirja pannas või külmikuukssele meeldetuletusena.



- Oma tunnete sõnastamise harjutamine - nii meeldivate kui ebameeldivate. Osalevad kõik suhtlemisvõimelised pereliikmed, eks!
"Ma olen praegu kurb/elevil/rahulolev/ärritunud/põnevil/lõbustatud, sest ..."

Mõttekoht:



Kuidas saame lastele õpetada meeldivate emotsioonide teadlikku tekitamist, kui veedame suurema osa oma päevast välistele teguritele reageerides? Kui palju näevad lapsed meie pealt seda, kuidas me ise enda heade tunnete ja tujude eest hoolitseme ja neid teadlikult esile kutsume?