



TASAKAAL ON PEAAASI

VITAMIIN "HEAD SUHTED"

SISSEJUHATUS LASTEAIALE, LAPSVANEMALE, I KOOLIASTMELE

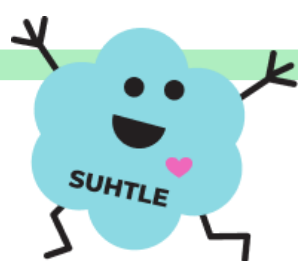
TEEMA

Selle nädala teemaks on head suhted - miski, mida me kipume ehk lastele õpetama kui sõpruse ja viisakuse kombinatsiooni, kuid mis tegelikkuses on kordades mitmetahulisem.

SISU



Kuigi head suhted ei eelda sugugi pidevat suhtlemist, on oluline just see, kuidas me end suhtlemise lõpuks tunneme - ja see nõuab lisaks sõbralikkusele tihti ka piiride seadmist, kuulamist, ruumi andmist, teineteise soovide ja vajadustega arvestamist. See, kuidas saame lastele õpetada heade suhete loomist ja hoidmist, algabki sellest, kui mugavalt, turvaliselt ja toetatuna tunneme me iseend oma suhetes! Seega, me loodame, et veedad sel nädalal ka ise aega oma elus olevate suhete peale mõeldes ja neid mõtteid lastegagi jagades - mida rohkem me oma mõttemustreid avame, seda lihtsam on ka lastel nendest midagi õppida!



Nädala nipp:

VÕTA SEE NÄDAL IGA PÄEV 15 MINUTIT, ET OLLA KOOS OMA LÄHEDASEGA JA KUI SOOVID, SIIS HOOPIS ISEENDAGA. OLE NENDEGA, KES ON SULLE OLULISED, TÄIE TÄHELEPANUGA.

ETTEVALMISTUS

Et end lainele seada, võid alustuseks endamisi mõelda:

- Kellega suheldes tunnen end hästi? Miks?
- Mida teevad nemad selleks, et ma end hästi tunneksin?
- Mida teen mina, et teised end minuga hästi tunneksid?
- Millised sõnad-teod teevad minu jaoks suhtlemise ja suhted keeruliseks?
- Milline on minu suhe iseendaga - milliseid mõtteid enda kohta mõtlen, milliseid tundeid tunnen?
- Mida peaksin veel harjutama, et suhteid enda ümber ja endaga veelgi paremini hoida ja toetada?



TÖÖLEHED

Selle nädala töölehtedelt leiad ideid, mille abil heade suhete teemat lastega lahata - sa võid neid kasutada, aga võid ka hoopis midagi muud teha! Kuitahes palju sa jõuad, jaksad, saad ja suudad, peaasi, et ka iseendaga häid suhteid hoiad ja endaga lahke oled - lapsed õpivad juba sellestki palju!



Jäämägi



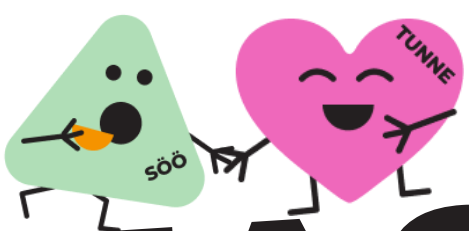
Jutud



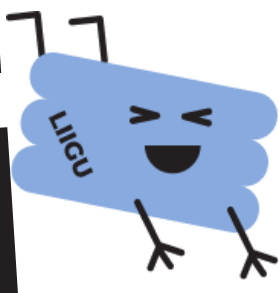
Tegevused



Erinevad valdkonnad



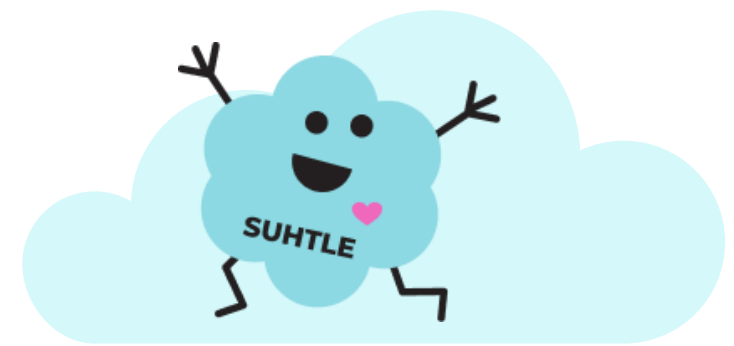
TASAKAAL ON PEAAASI



TÖÖLEHT "HEAD SUHTE"

● JÄÄMÄGI

MIDA TAVALISELT
HEADE SUHETE ALL
SILMAS PEETAKSE?



Lahkus

Naermine

**KOOS
OLEMINE**

SÕPRUS

VIISAKUS

Aitamine

**PIIRIDE
SEADMINE**

Kuulamine

**ISESEISVUSE
TOETAMINE**

ABI

Hea suhe
iseendaga
ehk
"positiivne
sisekõne"

KÜSIMINE

EI!

Eraldi
olemine

Turvalisus

**Hirmude ja
soovide
väljandamine**

MIS VEEL
HEADE SUHETE HULKA KUULUB?



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "HEAD SUHTED"

● JUTUD

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON HEAD SUHTED PEAMISELT SÕPRUSENA ESINDATUD, AGA SUUREMATE LASTE JA ESIMISE KOOLIASTME PUHUL SAATE LAIENDADA VESTLUSEID KA VÕÕRASTE JA TUTTAVATENI, PERELIIKMETE JA TEISTE KAASLASTENI!

Mõtted, mida lastele (ja endalegi) heade suhete kohta rõhutada:

- sõber ei ole meie oma
- meie ei ole kellegi omad
- ühel inimesel jagub sõprust ja soojust väga paljude jaoks
- see on okei, kui vahel ei jaksa kellegagi sõber olla või kui tahad täiesti üksinda olla
- mitte keegi ei saa ega pea proovima kõigiga sõber olla
- hea sõber tahab, et sul oleks hea olla
- sina oled iseenda kõige parem sõber ja pead enda eest ka hoolitsema (kas mul on kõht tühi või täis? kas mul on mõnus olla? kas ma tahan praegu siin mängus olla?)



PS. Soovitame proovida neid vestluseid pidada väljendita "halb sõber on see, kes..." - kui teha mõtteharjutusi läbi jõustavate ja positiivsete fraaside, saavad sünaptid kiiremini õiget infot! Jess!

Hommikuring või muu vestluring:

- Kuidas saan aru, et mu kaaslasel on minuga tore (sõnad, tunded, näod, teod)? Kuidas saan aru, et ta tahaks midagi muud teha (sõnad, tunded, näod, teod)?
- Kuidas näitan ise välja, kui ma tunnen end kellegagi hästi? Kuidas annan märku, et ma ei tunne end hästi?
- Õpetaja ja vanemate enda kogemuslood (võtta nädala jooksul jutu käigus teemaks): millal olen olnud hea sõber, kuidas? Millal olen tundnud, et nüüd läks natuke kehvasti? Kuidas olen selle lahendanud? Millised sõbrad mulle meeldivad? Kas me kohtume nendega iga päev?
- "Kas me peame kõik omavahel sõbrad olema? Või piisab sellest, kui laseme üksteistel end hästi tunda?"



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "HEAD SUHTED"

● TEGEVUSED

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON HEAD SUHTED PEAMISELT SÕPRUSENA ESINDATUD, AGA SUUREMATE LASTE JA ESIMISE KOOLIASTME PUHUL SAATE LAIENDADA VESTLUSEID KA VÕÖRASTE JA TUTTAVATENI, PERELIIKMETE JA TEISTE KAASLASTENI!

Multikad, raamatud, laulud.

Märkame lugudes tegelasi, kellega tahaksime sõbrad olla. Miks just nendega? Mis me arvame, mida sellele-ja-sellele tegelasele meeldiks meie rühmaga koos teha? Missugused mängud talle ei meeldiks?

Rühmaruumis harjutused ja rollimängud.

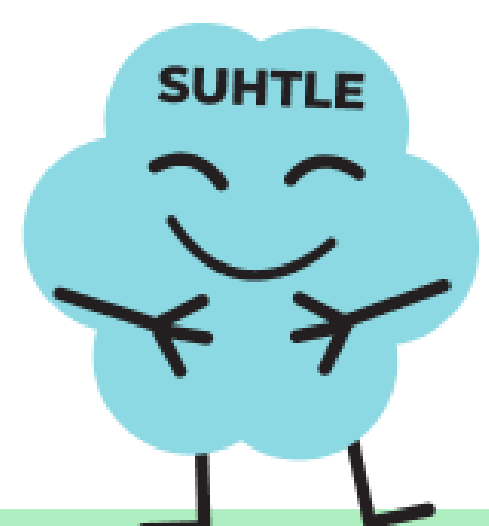
- "Ei" ütlemise harjutus ehk kuidas seda sõbralikult öelda? Igaüks saab ringis pakkuda järgmisele välja mõne mängu ja teine saab harjutada vastust stiilis: "Ei, aitäh, ma praegu ei soovi." (Saab harjutada ka "Stopp!" ütlemist ja lisada, miks miski ei meeldi või sobi.)
- Harjutame lauseid rollimängus ja rühmamelus: kuidas saan ise abi pakkuda?
- Harjutame lauseid rollimängus ja rühmamelus: kuidas saan teisel olemist paremaks teha?
- Harjutame lauseid rollimängus ja rühmamelus: kuidas ise abi küsin?
- Künlaleegi-katse - ühest künlast saab mitu künalt läita, ilma et see ära kustuks, ehk ühel inimesel jagub sõprust mitmele, keegi ei pea võistlema!

Kogu grupiga heade suhete loo kirjutamine.

Mõelda koos välja tegelased, kuitahes palju neid tuleb. Luua koht, kus tegevus toimub. Tekitada loo konflikt ehk mis juhtus. Kes tulid appi? Kuidas tegelased ennast lõpuks tundsid?

Käeline tegevus.

Teha kunstitegevuse käigus kollaažiks seinale ainult toreda olemise sõnad-tunded-näod-teod, et need inspiratsiooniks silme ees oleksid.





TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "HEAD SUHTED"

ERINEVAD VALDKONNAD

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON HEAD SUHTED PEAMISELT SÕPRUSENA ESINDATUD, AGA SUUREMATE LASTE JA ESIMESE KOOLIASTME PUHUL SAATE LAIENDADA VESTLUSEID KA VÕÖRASTE JA TUTTAVATENI, PERELIIKMETE JA TEISTE KAASLASTENI!

VALDKONNITI - VASTAVALT VANUSELE MUUTA VESTLUSEID KEERULISEMAKS JA ARVESTADA GRUPIS OLEVAID DÜNAAMIKAID JA MUREKOHTI



MUUSIKA: leida lauludest tegelased, kellega tahaksime sõbrad olla



LIIKUMINE: sõbra jälgimise harjutus: kui sõber naeratab, astun lähemale, kui sõber näitab käega stoppi, astun tagasi



LOODUS: "Kui mina oleksin putukas/puuleht/kastan/..., siis mis mind rõõmustaks? Kellega tunneksin ma end hästi? Keda ma pelgaksin?" Kuidas saame loodusele öelda ja näidata, et me oleme tema jaoks turvalised ja sõbralikud?



KEEL JA KÕNE: jutukese loomine, oma heade sõprade kirjeldamine, teemakohased vestlused



KUNST: kollaaž heade suhete äratundmiseks



SÖÖGILAUD: millised toidud mu taldrikul on omavahel sõbrad, millised tahavad eraldi olla?



KESKKOND JA MINA: oma piiride seadmise harjutused, teiste piiride kuulamise harjutused



KEHA JA TERVIS: kelle oma ma olen? Mida inimesed tohivad ja ei tohi minuga teha? Kellelt saan abi küsida?