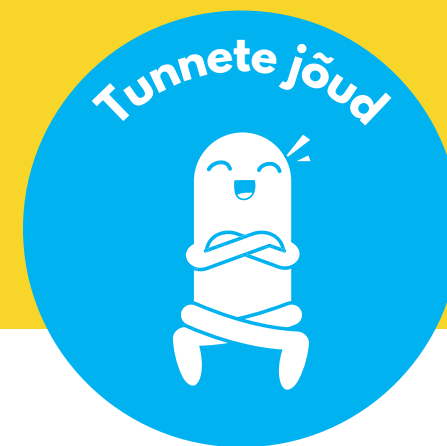
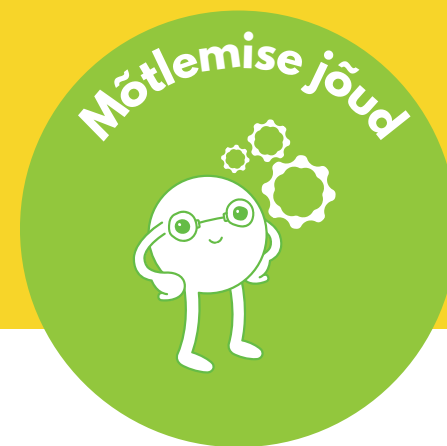


KALLIS ANNI...

Kogumik



SE-OSKUSED

IVA
IGA VÄIKE ASI

EASEL
lab

SEL KERNELS

Mis on sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise tuumiktegevused ehk IVAd?

IVAd on tegevused või strateegiad, mille põhifunktsioon on oskuste arendamine ning mida kasutatakse ennetusprogrammides. Tuginedes sisuanalüüsile, mis hõlmab 25 kõige olulisemat sotsiaal-emotsionaalse (SE) õppimise (ingl *social emotional learning*) õppekava, selgitati välja nende õppekavade võtmeomadused, mis seejärel lisati **IVAde mudeli disaini**. SE õppimist toetavad IVAd on ideaalsed klassiruumis, kus õpetaja saab pakkuda õpilaste vajadustel ja eelistustel põhinevat isikupärasemat lähenemist. Samuti võtavad IVAde tegevused vähe aega ja on sihipärased, kuid süsteemselt ja mitmeid kordi kasutades tõhusad ning seeläbi hõlpsamini seostatavad igapäevase õppetegevusega. Seda mõtte- ja tegutsemisviisi peegeldab ka eestikeelne sõna IVA akronüümina ehk **iga väike asi**.

IVA
IGA VÄIKE ASI

AUTORID

Stephanie M. Jones and the EASEL Lab at Harvard University, Cambridge, MA, USA

ILLUSTRATSIOONID

Willa Peragine (originaal),

LIIS HÄRMA (peaasi.ee, Canva)

LOOMIST TOETAS

Chan-Zuckerberg Initiative

PEAASI.EE kontakt:

Marit Kannelmäe-Geerts, marit.kannelmae-geerts@peaasi.ee

LISAINFORMATSIOON SEL IV Adest:

Stephanie M. Jones, stephanie_m_jones@gse.harvard.edu

Christine Park, christine_park@gse.harvard.edu

Eesti keelde tõlkinud Hanna Reimand (peaasi.ee)

Eestikeelse materjali kujundus Liis Härma (peaasi.ee)

Eestikeelse materjali sisuline toimetamine Marit

Kannelmäe-Geerts (peaasi.ee)

Suured tänud sisulise ja ajalise panuse eest Elina Malleus-Kotšegarov (Tallinna Ülikool)



Need "Kallis Anni" stsenaariumid on **lähtepunktiks**, mille toel saab õpilastega arutada sügavamatel ja keerukamatel sotsiaal emotsionaalse õppe teemadel.

Selle kogumi teemadeks on teiste eest hoolitsemine, erinevuste tunnustamine, vastutuse kandmine, kindlameelne otsuste langetamine, endast parima andmine, mina kui maailmakodanik, tänulikkus ja tunnustus, väljakutsetega silmitsi seismine, positiivne hoiak ning eneseaustus ja kaastunne.

Julgustame neid **stsenaariume kohandama enda äranägemise järgi**, et need oleksid õpilaste jaoks sobivad vastavalt olukorrale. Kui nendest ideedest jääb väheks, soovitame **tutvuda allikatega kaardi tagaküljel**.

TEISED ALLIKAD



LASTE FILOSOOFIA KESKUS on akadeemiline uurimiskeskus, mille eesmärk on läbi filosoofilise lähenemise julgustada noori enda eest mõtlema. Keskus tegeleb nii lastefilosoofia kui ka lapsepõlvefilosoofia uurimise ja praktiseerimisega. Samuti on see riiklikuks ja rahvusvaheliseks allikaks lastefilosoofia vallas:

www.philosophyforchildren.org/lessonplans/ethical-dilemmas/

GoodCharacter.com lehel on IGAPÄEVASTE DILEMMADE arhiiv, mida saab kasutada moraalse ja eetilise arutelude algatamiseks. Veebilehelt leiab erinevaid eakohaseid ja elulisi dilemmasid, mis aitavad tekitada õpilaste seas arutelu:

www.allkindsofminds.org/put-it-into-practice

MORAALSED DILEMMASTSENAARIUMID LASTELE on lühike veebileht, mis koosneb lastele suunatud näidetest:

ies.ed.gov/ncee/wwc/FWW

KALLIS ANNI...

TEISTE EEST HOOLITSEMINE



Kallis Anni

Vahetund on üks mu lemmikhetki päeva jooksul. Meil on nii palju toredaid mänguasju, millega klassiruumis mängida. Ainuke probleem on selles, et mõnikord ma ei tunne soovi jagada. Ühel päeval nägin puslet, millega tahtsin väga mängida, aga see oli juba kellegi käes! Teadsin, et ei tohiks seda oma klassikaaslase käest ära võtta, aga ma ei saanud sinna midagi parata. Haarasin pusle sellegipoolest ja mu klassikaaslane hakkas nutma. Panin plehku enne, kui õpetaja märkas, mis oli juhtunud, nii et vähemalt ei sattunud ma selle pärast jamasse. Tol hetkel ei tundnud ma end halvasti, aga nüüd tunnen küll natuke.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Ahto

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Ahto end tunneb? Mis sa arvad, kuidas klassikaaslane end tunneb?
- Millised on Ahto valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



TEISTE EEST HOOLITSEMINE

MIS SEE ON?

Teiste heaolu suhtes hoolivuse ja mure väljendamine läbi viisakuse, lahkuse, austuse, andestuse ja tunnetega arvestamise.

TEISTE SÕNADEGA

„Teiste vastu lahke olemine“, „Teistega arvestamine“, „Teistele tähelepanu osutamine“, „Teiste austamine“, „Teistele reageerimine“, „Teiste lohutamine“ jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Uuri teistelt, kuidas neil läheb
- Kuula teisi
- Austa teiste ruumi
- Ole teistega kannatlik
- Tee komplimente

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Enda asetamine kellegi teise olukorda
- Kellegi teise tunnete mõistmine
- Hoolivuse väljendamise meeles pidamine
- Hoolivuse väljendamine sobival viisil

SEOTUD RAAMATUD:

- Vera B. Williams “A Chair for My Mother”
- Sudipta Bardhan-Quallen “The Mine-O-Saur”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse
"Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse
"Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

TEISTE EEST HOOLITSEMINE



Kallis Anni

Mu klassikaaslasele Triinule meeldib söögivahetunnil üksi istuda. Peaaegu iga päev tuleb klassikiusaja Juhan tema laua juurde, et teda kiusata ja ta lõunasöök ära võtta. Juhan üritab alati kõigest väest Triinut teiste ees alandada. Sageli teised õpilased naeravad ta üle. Triinu tahaks, et Juhan tema narrimise lõpetaks, aga ta ei julge kiusajale vastu hakata. Ma tunnen, et peaksin proovima Triinut aidata ning tema eest välja astuma, kuid ma kardan, et Juhan ja teised lapsed võivad siis mindki kiusama või mõnitama hakata.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Johanna

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Johanna end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Triinu end tunneb?
- Millised on Johanna valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



TEISTE EEST HOOLITSEMINE

MIS SEE ON?

Teiste heaolu suhtes hoolivuse ja mure väljendamine läbi viisakuse, lahkuse, austuse, andestuse ja tunnetega arvestamise.

TEISTE SÕNADEGA

„Teiste vastu lahke olemine“, „Teistega arvestamine“, „Teistele tähelepanu osutamine“, „Teiste austamine“, „Teistele reageerimine“, „Teiste lohutamine“ jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Uuri teistelt, kuidas neil läheb
- Kuula teisi
- Austa teiste ruumi
- Ole teistega kannatlik
- Tee komplimente

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Enda asetamine kellegi teise olukorda
- Kellegi teise tunnete mõistmine
- Hoolivuse väljendamise meeles pidamine
- Hoolivuse väljendamine sobival viisil

SEOTUD RAAMATUD:

- Sudipta Bardhan-Quallen “The Mine-O-Saur”
- Jerry Spinelli “Loser”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ERINEVUSTE TUNNUSTAMINE



Kallis Anni

Meie klassis on uus õpilane – Sander. Ta meeldib mulle väga. Meile meeldivad samad loomad, mängud ja raamatud. Ma arvan, et meist võiks saada parimad sõbrad! Küll aga ütlevad mu teised sõbrad, et ma ei peaks Sandriga sõbrustama, sest ta on meist veidi erinev – ainult seetõttu, et ta kasutab ratastooli. Aga ma ei leia, et see oleks kuidagi veider. Sander rääkis mulle, et ta lihased töötavad natuke teistmoodi ning ratastool aitab tal ringi liikuda nii, nagu minu jalad aitavad mul käia. Minu jaoks on see loogiline ning ma väga tahaksin, et me kõik võiks koos mängida. Aga mu teised sõbrad ei tundu seda mõistvat. Ma tunnen, et nad ei ole Sandri vastu eriti viisakad.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Aidi

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Aidi end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Sander end tunneb?
- Millised on Aidi valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



ERINEVUSTE TUNNUSTAMINE

MIS SEE ON?

Enda ja teiste erinevuste aktsepteerimine ja väärtustamine seoses soo, oskuste, õppimise, rassi, etnilise kuuluvuse, kultuuri, vanusega jne.

TEISTE SÕNADEGA

„Enda aktsepteerimine sellisena, nagu me oleme“, „Teiste aktsepteerimine sellisena, nagu nad on“, „Nende omaduste, mis teevad meid üksteisest erinevaks, väärtustamine“, „Teiste tunnustamine“, „...“ erinevustega inimeste tervitamine ja omaksvõtmine“ jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Jaga teistega seda, mis teeb sind unikaalseks
- Uuri viisakalt teistelt nende erinevuste kohta
- Pea meeles, et on neid, kes soovivad rääkida oma erinevustest ja ka neid, kes ei soovi
- Väärtusta vaatenurki või arvamusi, mis erinevad sinu omast

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teiste erinevuste teadvustamine ning nendega arvestamine
- Enda erinevuste aktsepteerimine
- Enda erinevustest rääkimine teistele
- Enda ja teiste erinevuste omaksvõtmine

SEOTUD RAAMATUD:

- Sonia Sotomayor “Just Ask!”
- Mem Fox “Whoever You Are”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ERINEVUSTE TUNNUSTAMINE



Kallis Anni

Ma olen väga uhke oma Ukraina juurte üle, aga kuna koolis teisi Ukraina lapsi peale minu ei ole, siis ma sellest seal ei räägi. Järgmisel nädalal on meil tunniteemaks reisimine – ma mõtlesin, et võtan kaasa mõned fotod oma perereisidest Ukrainasse ja räägin juurde ühe laheda rahvapärimuse, mida mu vanaemal oli kombeks mulle jutustada. Ma usun, et see oleks mu klassikaaslastele huvitav, kuid olen ka veidi mures, et nad peavad seda imelikuks. Nad võivad hakata mõtlema, et mu perekond erineb nende omast ning seeläbi järeldada, et minagi olen teistmoodi – või isegi, et nad ei peaks minu tausta tõttu minuga enam sõbrustama.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Bohdana

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Bohdana end tunneb? Millised on Bohdana valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



ERINEVUSTE TUNNUSTAMINE

MIS SEE ON?

Enda ja teiste erinevuste aktsepteerimine ja väärtustamine seoses soo, oskuste, õppimise, rassi, etnilise kuuluvuse, kultuuri, vanusega jne.

TEISTE SÕNADEGA

„Enda aktsepteerimine sellisena, nagu me oleme“, „Teiste aktsepteerimine sellisena, nagu nad on“, „Nende omaduste, mis teevad meid üksteisest erinevaks, väärtustamine“, „Teiste tunnustamine“, „...“ erinevustega inimeste tervitamine ja omaksvõtmine“ jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Jaga teistega seda, mis teeb sind unikaalseks
- Uuri viisakalt teistelt nende erinevuste kohta
- Pea meeles, et on neid, kes soovivad rääkida oma erinevustest ja ka neid, kes ei soovi
- Väärtusta vaatenurki või arvamusi, mis erinevad sinu omast

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teiste erinevuste teadvustamine ning nendega arvestamine
- Enda erinevuste aktsepteerimine
- Enda erinevustest rääkimine teistele
- Enda ja teiste erinevuste omaksvõtmine

SEOTUD RAAMATUD:

- Sonia Sotomayor “Just Ask!”
- Jacqueline Woodson “The Day You Begin”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

VASTUTUSE KANDMINE



Kallis Anni

Ma mängisin kodus palliga. Ühel hetkel pörkas see liiga kaugele ning tegi mu ema lemmiklauakaunistuse katki. Ta ei ole katkist kaunistust veel märganud ja ma ei tea, kas öelda midagi selle kohta või hoida suu kinni. Ma tean, et kui ta kord selle avastab, siis ta on kurb ja ma ei taha teda kurvana näha. Ma võiksin rääkida tõtt ja öelda, et see oli õnnetus ning mul on väga kahju... või võibolla oleks hoopis lihtsam süüdistada õnnetuses meie koera.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Mirtel

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Mirtel end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Mirteli ema end tunneb?
- Millised on Mirteli valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



VASTUTUSE KANDMINE

MIS SEE ON?

Isikliku vastutuse võtmine oma sõnade, tegude ja käitumise eest läbi siiruse ja aususe.

TEISTE SÕNADEGA

"Oma osa/rolli mõistmine", "Vigade tunnistamine", "Tõe rääkimine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Pea oma lubadusi
- Ole teistele usaldusväärne
- Ole teistega aus ka siis, kui oled teinud vea
- Ole teadlik oma sõnadest, tegudest ja käitumisest
- Ära süüdista teisi oma sõnades, tegudes ja käitumises

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Eksimuste tunnistamine
- Mõistmine, millal oled eksinud ja kannad vastutust
- Üheaegselt tugevate emotsioonide kogemine ja sealjuures oma sõnadest, tegudest ja käitumisest teadlik olemine

SEOTUD RAAMATUD:

- Mercer Mayer "I Just Forgot"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

VASTUTUSE KANDMINE



Kallis Anni

Oli söögivahetund. Olin sööklas ja parajasti kõndimas söögilaua poole, kui kuulsin oma sõpra Viktorit hüüdmas mu nime. Pöörasin järsult ümber – mõistmata, et ta oli täpselt mu selja taga – ning pörkasin talle kogemata otsa. Tema söögikandik lendas tal käest ja kogu toit kukkus maha. Ma vabandasin ette ja taha. Koristasin kõik tema eest ära ning isegi pakkusin talle poole oma lõunaeinest. Siiski ei uskunud Viktor, et see oli õnnetus. Tunnen end juhtunu pärast endiselt halvasti, kuid olen ka natuke pahane, et Viktor mulle andeks ei anna.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Siim

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Siim end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Viktor end tunneb?
- Millised on Siimu valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



VASTUTUSE KANDMINE

MIS SEE ON?

Isikliku vastutuse võtmine oma sõnade, tegude ja käitumise eest läbi siiruse ja aususe.

TEISTE SÕNADEGA

"Oma osa/rolli mõistmine", "Vigade tunnistamine", "Tõe rääkimine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Pea oma lubadusi
- Ole teistele usaldusväärne
- Ole teistega aus ka siis, kui oled teinud vea
- Ole teadlik oma sõnadest, tegudest ja käitumisest
- Ära süüdista teisi oma sõnades, tegudes ja käitumises

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Eksimuste tunnistamine
- Mõistmine, millal oled eksinud ja kannad vastutust
- Üheaegselt tugevate emotsioonide kogemine ja sealjuures oma sõnadest, tegudest ja käitumisest teadlik olemine

SEOTUD RAAMATUD:

- Julia Cook "But It's Not My Fault"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

KINDLAMEELNE OTSUSTE LANGETAMINE



Kallis Anni

Eelmisel nädalal liitus meiega uus õpilane ning mulle näib, et tal on siamaani raske meie klassis sisse elada. Esimesel päeval tõi ta kooli kaasa kaisujänku ning kandis seda terve päeva endaga kaasas. Mitte keegi teine ei too kooli kaisuloomi kaasa, mistõttu mõned õpilased naersid ta üle. Lisaks sellele ta kukkus vahetunnis ja lõunapausil ajas oma apelsinimahla ümber – teistel jagus põhjuseid, miks tema üle edasi naerda. Tunnen end halvasti ning tahaksin proovida temaga sõbrustada. Küll aga muretsen, et kui ma seda teen, võivad teised hakata ka minu üle nalja heitma.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Sergo

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas uus õpilane end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Sergo end tunneb?
- Millised on Sergo valikud?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



KINDLAMEELNE OTSUSTE LANGETAMINE

MIS SEE ON?

Julgete valikute tegemine ja kindlameelsuse väljendamine keerulistes olukordades – olgu selleks ahvatlustega toime tulemine, oma arvamuse jagamine õige ja vale kohta või õigesti käitumine vaatamata väljakutsetele.

TEISTE SÕNADEGA

"Õige asja tegemine ka siis, kui see pole populaarne valik", "Mõtlemine ja reflekteerimine enne raske otsuse tegemist" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Mõttele hoolikalt enne otsuse langetamist (nt "Millised on mu valikud? Keda see aitab? Kellele see kahju teeb? Millised on tagajärjed?")
- Hakka vastu teiste survele käituda sobimatult
- Seisa oma tõekspidamiste eest
- Mõtiskle oma väärtuste üle

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teistest erinev käitumine
- Teadmine, mis on õige
- Enda väärtuste mõistmine

SEOTUD RAAMATUD:

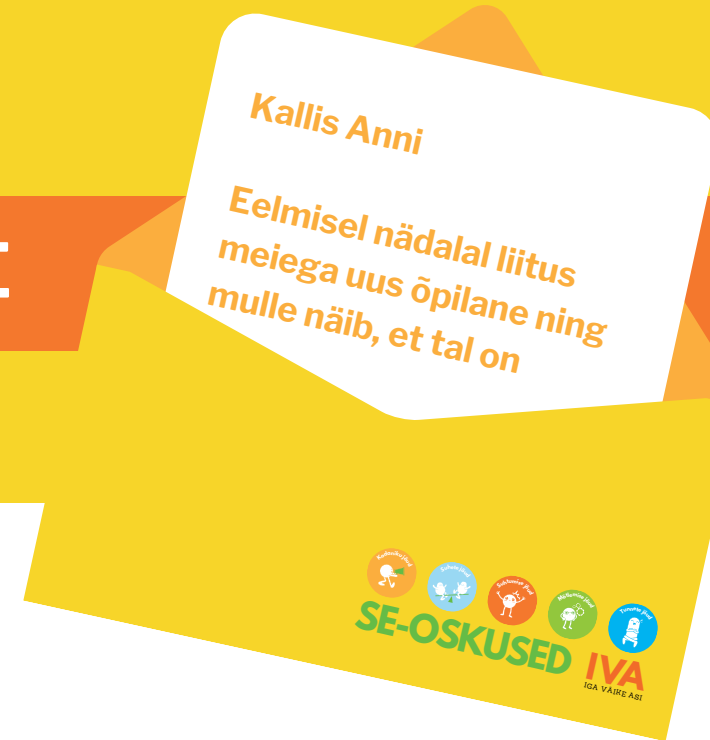
- Kobi Yamada "What Do You Do with a Chance?"
- Stan ja Jan Berenstain "The Berenstain Bears and the Truth"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

KINDLAMEELNE OTSUSTE LANGETAMINE



Kallis Anni

Eelmisel nädalal liitus meiega uus õpilane ning mulle näib, et tal on siamaani raske meie klassis sisse elada. Esimesel päeval kandis ta tõeliselt uhkeid riideid. Üldiselt kannavad õpilased T-särke ja teksapükse, seepärast mõned õpilased naersid ta üle. Teised õpilased arvasid, et ta üritas meist kõigist parem olla. Lisaks sellele ta kukkus vahetunnis ja pidi söögivahetunnis üksi istuma – teistel jagus põhjuseid, miks tema üle edasi naerda. Tunnen end halvasti ning tahaksin proovida temaga sõbrustada. Küll aga muretsen, et kui ma seda teen, võivad teised hakata ka minu üle nalja heitma.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Minna

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Minna uus klassikaaslane end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Minna end tunneb?
- Millised on Minna valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



KINDLAMEELNE OTSUSTE LANGETAMINE

MIS SEE ON?

Julgete valikute tegemine ja kindlameelsuse väljendamine keerulistes olukordades – olgu selleks ahvatlustega toime tulemine, oma arvamuse jagamine õige ja vale kohta või õigesti käitumine vaatamata väljakutsetele.

TEISTE SÕNADEGA

"Õige asja tegemine ka siis, kui see pole populaarne valik", "Mõtlemine ja reflekteerimine enne raske otsuse tegemist" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Mõttele hoolikalt enne otsuse langetamist (nt "Millised on mu valikud? Keda see aitab? Kellele see kahju teeb? Millised on tagajärjed?")
- Hakka vastu teiste survele käituda sobimatult
- Seisa oma tõekspidamiste eest
- Mõtiskle oma väärtuste üle

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teistest erinev käitumine
- Teadmine, mis on õige
- Enda väärtuste mõistmine

SEOTUD RAAMATUD:

- Stan ja Jan Berenstain "The Berenstain Bears and the Truth"
- Grace Lin "Where the Mountain Meets the Moon"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ENDAST PARIMA ANDMINE



Kallis Anni

Kaks mu parimat sõpra liitusid hiljuti kooli kunstiklubiga. Nad mõlemad armastavad seda ja kutsusid mind ka liituma. Mulle pole varasemalt kunst eriti meeldinud, kuid mõte anda endale võimalus proovida, tekitas minus elevust. Küll aga ei kestnud mu elevus kuigi kaua. Esimesel nädalal lasi kunstiõpetaja meil lilli maalida – minu oma nägi välja selline, nagu oleksin seda kinnisilmi teinud. Teisel nädalal pidime tegema savist loomi, kuid kõik kujud, mis ma tegin, nägid välja nagu kivimürakad. Homme on järjekordne kunstitund, kuid ma mõtlen selle üle lasta ja üldse klubist ära tulla. Ilmselgelt olen ma kunstis kohutav ja ei saa kunagi paremaks.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Piret

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Piret end tunneb?
- Millised on Pireti valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



ENDAST PARIMA ANDMINE

MIS SEE ON?

Töö tegemisel, eesmärkide seadmisel ning kohustuste lõpule viimisel pingutamine ja järjekindel edasi püüdlemine hoolimata ülesande keerukusest.

TEISTE SÕNADEGA

"Katsumustest läbi tulemine", "Mitte alla andmine", "Endast kõige andmine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Jätka proovimist ka siis, kui ebaõnnestud
- Küsi abi, kui sa seda vajad
- Pea meeles oma eesmäärke
- Keskendu arengule
- Ära võrdle end teistega

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Läbikukkumise puhul piinlikkuse tundmine
- Tegevus on igav või puudub huvi
- Teadmine, millal või kellelt abi küsida

SEOTUD RAAMATUD:

- Gaia Cornwall "Jabari Jumps"
- Demi "The Empty Pot"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ENDAST PARIMA ANDMINE



Kallis Anni

Kaks mu parimat sõpra on väiksest peale korvpalli mänginud. Nad mõlemad armastavad seda ja kutsusid mind mõne nädala eest meie kooli korvpalliklubiga liituma. Ma polnud korvpalli kunagi varem proovinud, aga olin elevel, et seda mängima õppida. Küll aga ei kestnud mu elevus kuigi kaua. Esimesel nädalal pani treener meid väljakul ringe jooksmas nii, et samal ajal tuli palli pörgatada. Mul aga pörkas pall pidevalt liiga kaugemale ja pidin sellele järgi jooksmas. Teisel nädalal harjutasime korviviset ja ma ei saanud ühtegi korda sisse. Homme on järjekordne trenn, kuid ma mõtlen selle üle lasta ja üldse klubist ära tulla. Ilmselgelt olen ma korvpallis kohutav ja ei saa kunagi paremaks.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Ingel

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Ingel end tunneb?
- Millised on Inglise valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



ENDAST PARIMA ANDMINE

MIS SEE ON?

Töö tegemisel, eesmärkide seadmisel ning kohustuste lõpule viimisel pingutamine ja järjekindel edasi püüdlemine hoolimata ülesande keerukusest.

TEISTE SÕNADEGA

"Katsumustest läbi tulemine", "Mitte alla andmine", "Endast kõige andmine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Jätka proovimist ka siis, kui ebaõnnestud
- Küsi abi, kui sa seda vajad
- Pea meeles oma eesmärged
- Keskendu arengule
- Ära võrdle end teistega

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Läbikukkumise puhul piinlikkuse tundmine
- Tegevus on igav või puudub huvi
- Teadmine, millal või kellelt abi küsida

SEOTUD RAAMATUD:

- Demi "The Empty Pot"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

MINA KUI MAAILMAKODANIK



Kallis Anni

Olin parajasti teel sööklasse, kui leidsin maast ümbriku. Võtsin selle üles ja avasin, et näha, mis seal sees on. See oli kellegi taskuraha! Alguses mõtlesin, et peaksin selle mõnele õpetajale viima, aga siis tuli mulle pähe teine idee. Mis oleks, kui jätaksin raha endale ja ostaksin sellega endale oma lemmiksnäki? Keegi ei saaks kunagi teada, ma olen ainuke, kes teaks.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Kadri

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Kadri end tunneb?
- Millised on Kadri valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



MINA KUI MAAILMAKODANIK

MIS SEE ON?

Rühmas või kogukonnas oma rolli teadvustamine ja kaasa löömine läbi aktiivse osaluse, vabatahtliku abistamise, reeglite vajaduse mõistmise ning kogukonna arengu toetamise kaudu.

TEISTE SÕNADEGA

"Osa võtmine meeskonnamängijana", "Kodanikuvastutuse omaksvõtmine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Järgi oma kogukonna reegleid
- Panusta oma kogukonna arengusse uute reeglite loomisega
- Jaga lugupidava suhtumisega oma arvamust
- Kuula ja austa teiste arvamusi
- Aita kogukonnaliikmeid, kui nad seda vajavad

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teiste arvamuste austamine
- Vastuolulisena näivate reeglite järgimine
- Peatumine, et teisi aidata
- Aktiivne osalemine tunnis

SEOTUD RAAMATUD:

- Lynne Cherry "The Great Kapok Tree"
- Laura E. Williams "The Can Man"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

MINA KUI MAAILMAKODANIK



Kallis Anni

Mu sõbrad viskavad oma prügi pidevalt igale poole üle kooli. See tegevus tekitab meie koristajale palju lisatööd ja kool on räpasem. Mul on kahju koristajast, kes näeb nii palju vaeva, et hoida meie kooli puhtana. Ma tahaksin seoses sellega oma sõpradele midagi öelda, aga ei tea, kuidas. Ma ei taha, et nad hakkaksid mind vihkama või mõnitama, et ma olen pedant.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Dagmar

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Dagmar end tunneb?
- Millised on Dagmari valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



MINA KUI MAAILMAKODANIK

MIS SEE ON?

Rühmas või kogukonnas oma rolli teadvustamine ja kaasa löömine läbi aktiivse osaluse, vabatahtliku abistamise, reeglite vajaduse mõistmise ning kogukonna arengu toetamise kaudu.

TEISTE SÕNADEGA

"Osa võtmine meeskonnamängijana", "Kodanikuvastutuse omaksvõtmine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Järgi oma kogukonna reegleid
- Panusta oma kogukonna arengusse uute reeglite loomisega
- Jaga lugupidava suhtumisega oma arvamust
- Kuula ja austa teiste arvamusi
- Aita kogukonnaliikmeid, kui nad seda vajavad

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teiste arvamuste austamine
- Vastuolulisena näivate reeglite järgimine
- Peatumine, et teisi aidata
- Aktiivne osalemine tunnis

SEOTUD RAAMATUD:

- Laura E. Williams "The Can Man"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

TÄNULIKKUS JA TUNNUSTUS



Kallis Anni

Nägin eile poes kõige lähedamat mängulennukit ja lootsin väga, et mu ema ostab selle mulle. Ma lausa anusin teda, kuid ta ütles, et mul pole seda vaja, sest mul on juba piisavalt mänguasju. Sain väga pahaseks ja ütlesin, et see pole aus. Ema vastas, et aus pole hoopis see, kui palju rohkem mänguasju minul on võrreldes teiste lastega. Ta lisas, et kui ma annetaksin ära mõned vanad mänguasjad, millega ma enam nii palju ei mängi, siis ta kaaluks uue mängulennuki ostmist. Ma endiselt ei arva, et see on aus – ma ei taha ka oma vanu mänguasju ära anda.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Mihkel

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Mihkel end tunneb?
- Millised on Mihkli valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



TÄNULIKKUS JA TUNNUSTUS

MIS SEE ON?

Suhete, ressursside ja eluolude eest tänulik olemine läbi reflekteerimise ja tunnustamise.

TEISTE SÕNADEGA

"Tänulik olemine", "Olemasoleva teadvustamine ja hindamine", "Valmidus lahkust tagasi anda" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Võta aega, et mõelda asjadele/inimestele, mille eest/kellele sa oled tänulik
- Kui sa oled kellelegi tänulik, siis näita seda välja
- Ütle "Aitäh" ja "Ma hindan sind"
- Ära võrdle end teistega

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Unustada enda võrdlemine teistega
- Mitte unustada tänamast neid, kellele oled tänulik
- Leida aega mõtisklemiseks

SEOTUD RAAMATUD:

- Matt de la Peña "Last Stop on Market Street"
- William Steig "Sylvester and the Magic Pebble"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

TÄNULIKKUS JA TUNNUSTUS



Kallis Anni

Mu vanaisa on haiglas ja mu vanemad ütlesid, et me läheme talle sel nädalavahetusel külla. Ma armastan oma vanaisa – ta mängib minuga, hoolitseb mu eest ja valmistab mulle kõige maitsvamat toitu. Aga ma väga tahtsin sel nädalavahetusel oma sõbra juurde mängima minna. Pealegi ei meeldi mulle haiglad nagunii, need on masendavad ja panevad mind alati end ebamugavalt tundma. Ma pigem tahaksin haiglasse mineku vahele jätta. Ma ju saan oma vanaisa näha ka siis, kui ta on terve ja tagasi kodus? Mu vanemad ei nõustu. Nad ütlevad, et oma küllatulekuga näitan ma vanaisale, et ma armastan ja toetan teda.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Indrek

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Indrek end tunneb? Mis sa arvad, kuidas tema vanaisa end tunneb?
- Millised on Indreku valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



TÄNULIKKUS JA TUNNUSTUS

MIS SEE ON?

Suhete, ressursside ja eluolude eest tänulik olemine läbi reflekteerimise ja tunnustamise.

TEISTE SÕNADEGA

"Tänulik olemine", "Olemasoleva teadvustamine ja hindamine", "Valmidus lahkust tagasi anda" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Võta aega, et mõelda asjadele/inimestele, mille eest/kellele sa oled tänulik
- Kui sa oled kellelegi tänulik, siis näita seda välja
- Ütle "Aitäh" ja "Ma hindan sind"
- Ära võrdle end teistega

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Unustada enda võrdlemine teistega
- Mitte unustada tänamast neid, kellele oled tänulik
- Leida aega mõtisklemiseks

SEOTUD RAAMATUD:

- William Steig "Sylvester and the Magic Pebble"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

VÄLJAKUTSETEGA SILMITSI SEISMINE



Kallis Anni

Teen klassikaaslastega rühmatööd ning oleme viimastel päevadel tegelenud ühe loo kirjutamisega. Töö sujus kenasti kuni eiseni. Panin tähele, et iga kord, kui ma pakkusin välja mõne idee, ei teinud keegi minust välja. Olin siamaani alati arvanud, et olen nutikas ja mul on häid ideid, aga nüüd mõtlen, et äkki ma polegi nii loominguline, kui teised. Võibolla ma peaksin olema passiivsem ja lihtsalt tegema seda, mida teised ütlevad.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Reeli

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Reeli end tunneb?
- Millised on Reeli valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



VÄLJAKUTSETEGA SILMITSI SEISMINE

MIS SEE ON?

Keeruliste olukordadega hakkama saamine läbi positiivsuse ja eneseusu.

TEISTE SÕNADEGA

"Keerulistes olukordades vastupidamine", "Arengule ja kasvule orienteeritud mõtteviisi omandamine", "Enesearengule keskendumine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Teadvusta, kui miski on sulle väljakutse
- Pea meeles, et igaühel on omad tugevad ja nõrgad küljed
- Keskendu enesearengule – liigu oma eesmärgi poole väikeste sammudega!
- Tea, millal küsida abi

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Tunne, et oled läbi kukkunud
- Enda võrdlemine teistega
- Teadmine, kuidas millegagi algust teha
- Piinlikkustunne
- Järjekindel liikumine eesmärgi suunas ja väljakutsetega hakkama saamine

SEOTUD RAAMATUD:

- Oliver Jeffers "How to Catch a Star"
- Judith Viorst "Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

VÄLJAKUTSETEGA SILMITSI SEISMINE



Kallis Anni

Teeme füüsikatunnis rühmatööd ning oleme viimastel päevadel töötanud ühe projekti kallal. Töö sujus kenasti kuni eiseni. Panin tähele, et iga kord, kui ma pakkusin välja mõne idee, ei teinud keegi minust välja. Olin siamaani alati arvanud, et olen nutikas ja mul on häid ideid, aga nüüd mõtlen, et äkki ma polegi nii loominguline, kui teised. Võibolla ma peaksin olema passiivsem ja lihtsalt tegema seda, mida teised ütlevad.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Jaagup

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Jaagup end tunneb?
- Millised on Jaagupi valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



VÄLJAKUTSETEGA SILMITSI SEISMINE

MIS SEE ON?

Keeruliste olukordadega hakkama saamine läbi positiivsuse ja eneseusu.

TEISTE SÕNADEGA

"Keerulistes olukordades vastupidamine", "Arengule ja kasvule orienteeritud mõtteviisi omandamine", "Enesearengule keskendumine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Teadvusta, kui miski on sulle väljakutse
- Pea meeles, et igaühel on omad tugevad ja nõrgad küljed
- Keskendu enesearengule – liigu oma eesmärgi poole väikeste sammudega!
- Tea, millal küsida abi

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Tunne, et oled läbi kukkunud
- Enda võrdlemine teistega
- Teadmine, kuidas millegagi algust teha
- Piinlikkustunne
- Järjekindel liikumine eesmärgi suunas ja väljakutsetega hakkama saamine

SEOTUD RAAMATUD:

- Judith Viorst "Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

POSITIIVNE HOIAK



Kallis Anni

Ma olen õigekirjas kohutav. Mulle ei meeldi see ja mul läheb eesti keele kontrolltöodes alati kehvasti. Mu õpetaja pakkus mulle, et ta võib mind vahetundide ajal õigekirja harjutamisega aidata. Kui ma vahetunnis õppimisega tegelen, siis ma ei saa enam väljas sõpradega mängida, mis on ometi päeva parim osa. Aga kui ma vahetunni ajal ei harjuta, siis kardan, et jään veelgi rohkem maha.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Priit

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Priit end tunneb?
- Millised on Priidu valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI....



POSITIIVNE HOIAK

MIS SEE ON?

Positiivse vaimse hoiaku või üldiselt optimistlike väljavaadete omamine.

TEISTE SÕNADEGA

“Klaasi nägemine poolenisti täidetuna”, “Hea ja positiivse märkamine”, “Mõtteviisi nihutamine positiivsuse poole” jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Märka saavutusi
- Näe väljakutseid kui potentsiaalseid arengukohti
- Pea meeles seda, mille eest tänulik oled
- Kasuta vestlustes positiivseid sõnu

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Kui oled tundmas tugevaid negatiivseid emotsioone, mis takistavad positiivse hoiaku hoidmist
- Kui sul on halb päev ja miski ei lähe nii, nagu tahaksid
- Kui sa ei tunne end kindlalt oma võimes millegi konkreetsega hakkama saada

SEOTUD RAAMATUD:

- Suzanna Lang “Grumpy Monkey”
- JoAnn Deak “Your Fantastic, Elastic Brain: Stretch It, Shape It”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

POSITIIVNE HOIAK



Kallis Anni

Ma olen matemaatikas kohutav. Mulle ei meeldi see ja mul läheb matemaatika kontrolltöodes alati kehvasti. Mu õpetaja armastab matemaatikat ja ta asutas matemaatikaringi, kus ta aitab peale tunde neid õpilasi, kes vajavad harjutamisel rohkem tuge. Kui ma liitun matemaatikaringiga, siis ma ei saa enam väljas sõpradega mängida, mis on ometi päeva parim osa. Aga kui ma ei liitu matemaatikaringiga, siis kardan, et jään veelgi rohkem maha.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Tambet

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Tambet end tunneb?
- Millised on Tambeti valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



POSITIIVNE HOIAK

MIS SEE ON?

Positiivse vaimse hoiaku või üldiselt optimistlike väljavaadete omamine.

TEISTE SÕNADEGA

“Klaasi nägemine poolenisti täidetuna”, “Hea ja positiivse märkamine”, “Mõtteviisi nihutamine positiivsuse poole” jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Märka saavutusi
- Näe väljakutseid kui potentsiaalseid arengukohti
- Pea meeles seda, mille eest tänulik oled
- Kasuta vestlustes positiivseid sõnu

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Kui oled tundmas tugevaid negatiivseid emotsioone, mis takistavad positiivse hoiaku hoidmist
- Kui sul on halb päev ja miski ei lähe nii, nagu tahaksid
- Kui sa ei tunne end kindlalt oma võimes millegi konkreetsega hakkama saada

SEOTUD RAAMATUD:

- JoAnn Deak “Your Fantastic, Elastic Brain: Stretch It, Shape It”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ENESEAUSTUS JA KAASTUNNE



Kallis Anni

Ma armastan karatet. Olen karatega nüüd mõnda aega tegelenud ja olen selles päris heaks saanud. Minu uues koolis käivad paljud tüdrukud koos balletitundides. Kui ütlesin neile, et mulle ei meeldi tantsimine, aga armastan karatet, pidasid mu uued sõbrad seda imelikuks. See pani mind end halvasti tundma – justkui ma ei sobiks ülejäänud laste hulka. Vahest on neil õigus – võibolla ma olen imelik, sest mulle meeldib karate. Nüüd mõtlen, et äkki ma peaksin karateklubist ära tulema ja hoopis hakkama koos teiste tüdrukutega balletitundides käima.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Jaanika

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Jaanika end tunneb?
- Millised on Jaanika valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI....



ENESEAUSTUS JA KAASTUNNE

MIS SEE ON?

Lahkuse ja lugupidamise suunamine iseenda suunas, et toetada tervislikku füüsilist ja vaimset eluviisi.

TEISTE SÕNADEGA

"Enesehoid", "Enda armastamine", "Enda eest hoolitsemine", "Endale andestamine oma eksimuste eest", "Oma keha ja vaimu vastu lahke olemine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Märka seda, mis paneb sind end hästi tundma ja mis mitte
- Leia oma päevast aega, et tegeleda sellega, mis tõstab su meeleolu
- Mõtle endast kui eeskujust noorematele õpilastele
- Tunnista oma vigu ja vajadusel leia viis nende heastamiseks – pea meeles, et sa oled inimene!

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Enda enesekindlalt tundmine oma kehas
- Tujutõstvate tegevuste leidmine ja õigetel hetkedel nende rakendamine
- Enesehoiu meelepidamine kiirematel aegadel
- Endale andestamine oma eksimuste eest

SEOTUD RAAMATUD:

- Corinna Luyken "The Book of Mistakes"
- Mark Pett "The Girl Who Never Made Mistakes"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ENESEAUSTUS JA KAASTUNNE



Kallis Anni

Mu peres on kõik hea huumorimeelega. Neile meeldib nalja teha ja kõiki naerma ajada. Mu vend on eriti naljakas ning seda arvavad ka teised lapsed koolis. Kui aga mina üritan nalja teha, siis ta ütleb, et ma ei ole naljakas ja ma peaksin lõpetama proovimast olla nagu tema. Tahan suurena koomikuks saada, seega olen ainult üritanud harjutada – ma ei püüa olla nagu tema, aga ta ei usu seda. Terve selle aja uskusin, et teised pidasid mu nalju vaimukaks, aga võibolla nad naersid hoopis minu üle. Vahest on mu vennal õigus ja ma peaksin lõpetama naljade rääkimise.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Iti

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Iti end tunneb?
- Millised on Iti valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI....



ENESEAUSTUS JA KAASTUNNE

MIS SEE ON?

Lahkuse ja lugupidamise suunamine iseenda suunas, et toetada tervislikku füüsilist ja vaimset eluviisi.

TEISTE SÕNADEGA

"Enesehoid", "Enda armastamine", "Enda eest hoolitsemine", "Endale andestamine oma eksimuste eest", "Oma keha ja vaimu vastu lahke olemine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Märka seda, mis paneb sind end hästi tundma ja mis mitte
- Leia oma päevast aega, et tegeleda sellega, mis tõstab su meeleolu
- Mõtle endast kui eeskujust noorematele õpilastele
- Tunnista oma vigu ja vajadusel leia viis nende heastamiseks – pea meeles, et sa oled inimene!

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Enda enesekindlalt tundmine oma kehas
- Tujutõstvate tegevuste leidmine ja õigetel hetkedel nende rakendamine
- Enesehoiu meelespidamine kiirematel aegadel
- Endale andestamine oma eksimuste eest

SEOTUD RAAMATUD:

- Mark Pett "The Girl Who Never Made Mistakes"
- R. J. Palacio "Wonder"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

EASEL
lab

SEL KERNELS



peaasi.ee