

TULEMi tunnid oktoobris – vaimse tervise kuul

TUNDETARKUS

Tunni eesmärk: areneb õpilaste tundetarkus, st oskus tundeid nimetada, ära tunda, seostada neid erinevate olukordadega ning õppida ja harjutada pingelistes olukordades emotsioonidega toime tulemist, sh rahunemisvõtteid.

Tunnid toimusid oktoobris, mis on vaimse tervise kuu, mille konkreetne teema 2022. aastal oli **tundetarkus**. Tunde viis läbi sotsiaalpedagoog kuni 5. klassini, sh kolmes väikeklassis.

Tunni käik: 5. klassiga meenutasime tervise kolme osa, st õpilased nimetasid: vaimne, füüsiline ja sotsiaalne tervis. Nooremalt klassidelt küsis õpetaja, mis nad arvavad, mis on tundetarkus.

Jõuti ühise arutelu käigus selleni, et tundetarkus on oskus enda tundeid ära tunda. Võrdlus – tunded on nagu ookeanilained või muutlik ilm. Tunded on nagu ookeanilained- mõnikord tormised, mõnikord vaiksed. Tundelained on pidevas muutumises. Meil on vaja õppida lainetel sõitma nagu lainelaudur (surfar). Lapsed leidsid ise erinevatele tunnetele vasteid ilmastikunähtustest (rõõmus ja õnnelik = päikesepaiste, kurbus = vihm, viha = äike).

Lastelt küsiti, milliseid tundeid nad veel oskavad nimetada. Millised tunded tekitavad halba enesetunnet? Näiteks pettumus, kurbus, väsimus, ärritus, süütunne, kadedus, ärevus.

Seejärel mängiti toimetulekuoskuste bingot. Et teada saada, kuidas keegi pingeliste olukordadega hakkama saab. Valikuliselt nimetati neid. Õpetaja palus igal lapsel (lemmikvärviga) bingolehel ära märkida need tegevused, mida laps juba kasutab. Ja seejärel teise värviga need tegevused, mida ta pole kasutanud, aga tahaks proovida.

Seejärel õpetas õpetaja lastele 3 lihtsat võtet, mida igal ajal ja igal pool kasutada saab. Ja need võtted bingolehe alla serva kirjutada või joonistada.

Kolm võtet: 1. mõtteaed (lilled, õitsvad taimed = positiivsed mõtted, negatiivsed mõtted = umbrohi, mille saab välja kitkuda. Iga laps kujutles endale sobivat aeda. Inspiratsiooniks olid tahvlil mõned aiafotod. 2. Salapaik – lapsed kujutlesid end (looduses) mõnusesse paika. Õpetaja palus kujutleda, millised lõhnad, värvid ja helid seal paigas on. Inspiratsiooniks olid tahvlil erinevad loodusfotod: raba, mäed, niit, jõgi jm. 3. Käehingamine. Juhtiva käe nimetissõrmega liiguti teise käe sõrmi mööda, sisse ja välja. Sel moel hingates saavutatakse rahulik ja sügav hingamine. Iga harjutuse lõpus joonistas või kirjutas laps need võtted enda lehele (alla serva).

Seejärel mängiti lauamängu „Tunnete mäng“ (Innove Rajaleidja poolt loodud mäng/mängualus) 4-5liikmelistes rühmades. Mängunuppudeks sai laps valida endale nööbi. Mänguväljale sattudes tuli lugeda sellelt tunne ja öelda, millal end niimoodi tundsid, mis juhtus ja mida tegid. Nn väljakutseruudul oli vaja tantsida, nalja teha vms.

Kui mäng mängitud, said lapsed tabeli, kuhu oli vaja lauamängust valida kuni 7 tunnet, joonistada see tunne ning kirjutada tunde kohta, millal (mis olukorras) end nii tundsid, mis juhtus ja mida tegid. Nii said lapsed kinnistada erinevate tunnete nimetusi, analüüsida ennast ja tunnetega toimetulekut.

Tunni lõpus tehti kokkuvõte, et kõik tunded on loomulikud ja lubatud ning mida paremini sa oma tundeid ära oskad tunda ja nendega hakkama saada, seda parem on su vaimne tervis.

Kokkuvõte: Toimetulekuoskuste bingo pani õpilased mõtlema, milliseid tegevusi nad juba on kasutanud ja mida veel saaksid kasutada pingelistes olukordades. Kasutusel oli visuaalne (abi)materjal, st õpetaja kasutas erinevaid loodusfotosid. Õpetaja suunas lapsi tegema mõtteharjutusi, sh kujutlema n-ö salapaika, kus nad ennast turvaliselt ja rahulikult tunnevad. Oluline on, et neid vahendeid (mõtteharjutusi) on võimalik alati kasutada.

Üldpädevustest arenesid: suhtluspädevus, enesemääratluspädevus, väärtuspädevus.

TUNDETARKUS

	Valdkond	Selgitus
T	Varasemate teadmiste väljaselgitamine	Õpetaja küsib õpilastelt, mis on tunne ja milliseid tundeid nad oskavad nimetada ja milliseid tundeid nad tundnud on. Bingo käigus selgus, milliseid rahunemisvõtteid lapsed varasemalt on kasutanud.
U	Koostöö tegemine	Tunnete bingo mängimine klassis, st lastel oli vaja üksteisega suhelda, et teada saada, mida kaaslane kasutab pingelises olukorras (kui on „paha tuju“), ka õpetaja osales bingomängus. Vt LISA. Lauamängu „Tunnete mäng“ mängimine. 5.klassis olid sel päeval koolis külalised Horvaatiast. Õpilased kutsusid külalised ka mängima. Mängu ajal suhtlesid nad inglise keeles, seega oli lõimimine keeleõppega.
L	Lõimume eluga	Tunded on meie igapäevased kaaslased, iga inimene tunneb päeva jooksul erinevaid tundeid. On vaja oskust neid ära tunda ning teadmist, et kõik tunded on loomulikud ja aktsepteeritavad.
E	Kogemus, praktiline tegutsemine	Tugevate tunnetega toimetulekuviisid. Laps hindas, milliseid viise ta kasutanud on ja milliseid võiks veel proovida. Õpetaja eeskujul õppisid lapsed 3 n-ö rahunemisviisi juurde (mõtteaed, salapaik, käehingamine).
M	Mõju mõõtmine	Tundetarkuse (töö)leht, kuhu õpilane valis (kirjutas) 5-7 (olenevalt laste vanusest) tunnet lauamängust, joonistas need ja kirjutas, millises olukorras ta neid tundnud on ning mida ta siis tegi, sh kuidas tugeva tundega toime tuli. Vt LISA

Nimi _____

TOIMETULEKUOSKUSTE BINGO

Kirjuta igasse ruutu vähemalt ühe inimese nimi, kes kasutab nimetatud tegevust selleks, et pingelistes olukordades hästi hakkama saada!

B	I	N	G	O
Vaatab filmi	Räägib täiskasvanuga, keda usaldab	Mudib stressipalli	Joonistab või värvib	Läheb õue
Kuulab muusikat või mängib pilli	Loendab numbreid	Naerab	Läheb jalutama või jooksmas	Hingab sügavalt
Küsib kelleltki nõu või abi	Tegeleb lemmikloomaga	Voolib või meisterdab	Naudib loodust	Magab piisavalt

Tõmba oma **lemmikvärviga** ring ümber neile **tegevustele**, mida Sa ise pingelistes olukordades kasutad.

Mõttele, milliseid tegevusi võiksid edaspidi kasutama hakata. Märki need teise värviga!

Siia kastidesse joonista tunnis õpitud rahunemise võtted ☺

--	--	--

