

Laste vaimse tervise edendamine 2013

Ärkan ja märkan

Koostajad: õpetajad **Urve Kotov** ja **Olga Rõbkina**, **Väraska Lasteaed**

Teemad

Märkamine, emotsioonide kirjeldamine, hoolimine, suhtlemisoskuste arendamine

Taustinformatsioon

Igapäevaelus tuleb ka lapsel ette tema seisukohalt pisut keerulisemaid olukordi ja situatsioone, mis riivavad hinge ning kus ei olegi alati nii lihtne talitada-toimida. Mida teha siis, kui sind ei võeta mängu või kui sulle öeldakse halvasti? Kuidas leida endale sõpru ja hoida neid? Kuidas oma tunnetest aru saada? Tunded ei ole ohtlikud ega valed. Kuna enda turvaliselt tundmine on üks lapse põhilisi vajadusi, siis teema ja tegevuste valiku aluseks oligi viimasel ajal rühmas ettetulev probleem ning ka ühe konkreetse lapse mure, mis jõudis õpetajateni lapsevanema kaudu.

Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid

Õpetada sotsiaalses keskkonnas tähele panema, hindama ja austama kaaslaste tundeid, kaaslastega arvestamist ning samuti eneseväljendamise- ja suhtlemisoskust.

Osalenute vanus ja arv

6–7-aastased, 17 last.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus ja läbiviimise metoodika ning integreeritus teiste õppe- ja kasvatustegevuste valdkondadega

- Hommikuringis küsitakse lastelt tavapärase tervituse ja häälestuse järel: „Kuidas magasid? Mis tunne ärgates oli? Mida lasteaeda tülles märkasid? Kas midagi oli täna lasteaiateel erilist?“
 - hommikuse ilma vaatlus;
 - ülestähendused ilmajälgimistabelisse;
 - võrdlus möödunud päevade hommikutega (jälgitakse ka seinakalendrit);

- vestlus ootustest tänasele päevale ja sissejuhatus teemasse;
 - seinal kaks aplikatsiooni – päike ja tume pilv;
 - kõige sagedamini kasutamegi ilma kirjeldamisel sõnapaare „PÄIKE PAISTAB“ või „TAEVAS ON PILVES“;
 - tähekaartidest sõnade ja lausete moodustamine;
 - „Mis tunde üks või teine lause sinus tekitab?“
 - „rõõm“, „õnn“, „kurbus“ ongi need põhilised tunded;
 - sõnade häälimine ja sõnakaartide lugemine;
 - „Milliseid värve võiks kasutada erinevate tunnete edasiandmiseks?“ (värvusringi soojad ja külmad toonid);
 - „Leia sobivad värvipliatsid.“
- joonistamisülesanne lapsele (tööleht täidetakse laua taga);
 - „Joonista lehe vasakule poolele päikeselisi ja rõõmsaid asju.“
 - „Joonista paremale poolele kurbi ja hirmutavaid asju.“
- järgneb arutelu:

„Millal on lapsed rõõmsad, õnnelikud, (vihased), kurvad või hirmul? Mis võib neid tundeid põhjustada?“.

Rühmas arutatakse, mida õpetajad ja lapsed kardavad või mille üle kurvastavad, mis neid ärritab ning vihaseks teeb, tuuakse välja rõõmu- ja õnneallikad ning kokkuvõttes viidatakse ka sellele, kui erinevad ollakse. Kõik tunded on õiged ja loomulikud ning kellegi tunnete üle ei tohi naerda. Erinevate olukordade üle koos arutamine julgustab last oma tunnetest rääkima. Piisab, kui laps oskab öelda, mis põhjustab talle paha enesetunde ja millal on tal hea olla.

- „Kuidas need tunded väljenduvad laste (inimeste) näoilmetes?“
- Õpetajal on varutud eelnimetatud erinevad näoilmete (4–5) ribad (võivad olla ka juba välja lõigatud; sõltub, kuidas aeg lubab ning vajadust on) ja jäätisepulgad. Lapsed teevad n-õ pulganuku (liimivad pulga ühte otsa vastamisi kaks ühesugust näoilmet – tekib kahepoolne mänguvahend).
- „Hinda oma tundeid. Kui sageli tunned päikeselisi ja pilviseid tundeid?“
 - ajamõistete „harva“, „vahel“, „sageli“ selgitamine;

- suuline töö: laps annab ühte, kahte või kolme sõrme üles tõstes märku tema tunde (kurbus, rõõm, hirm, õnn) esinemise sageduse kohta (harva, vahel, sageli);
- valminud pulganukud võetakse kaasa ja kogunetakse vaibale õpetaja poolt ettelooetavat situatsioonijuttu kuulama

Sõbra käsi

On õuemineku aeg. „Lapsed, täna läheme staadioni mänguväljakule,“ teatab õpetaja. Lapsed on rõõmsad ja saavad kiiresti riidesse. Kõiki huvitab uuele mänguväljakule minek. Seal on kindlasti palju põnevat!

Enne väravast väljumist võtab igaüks sõbral käest kinni. Helin ja Katrin on ammused sõbrad. Nende riidekapid ja voodidki on kõrvuti. Helin võtabki Katrinil käest kinni. Äkki tõmbab Katrin oma käe Helini peost. Ta jookseb Toomase juurde ja võtab tema käest kinni.

„Mida tunneb Helin? Näita sobivat näoilmemärki. Miks sa nii arvad?“

„Mis sai edasi? Mida teeb Helin edasi? Mida teeksid sina, kui oleksid Helini sõber? Lõpeta jutuke.“

„Kas sinu hea sõber annab alati ainult sulle käe? Kuidas sa temasse suhtud?“

„Kas sa tahad vahel ka kellegi teise käest kinni hoida?“

Mõtiskletakse ja arutletakse üheskoos heade käitumisviiside üle, tuuakse näiteid. Rõhutatakse, et oluline on märgata üksteist ja hoolida sõpradest, kaaslastest. Sõnal on suur jõud, aga teol veel suurem. Ka käitumine võib olla erinev.

Õpetaja jaotab kõigile puhtad A4 formaadis õhemad paberilehed ja palub need ära kortsutada. Seejärel silutakse paber taas sirgeks. Kas paber on sama sile kui alguses? Kuidas sinna joonistada on? Kortsunud paberile ei ole enam nii hea joonistada. Sama toimub ka inimese hingega. Teist inimest solvates, talle sõnadega või tegudega haiget tehes ei saa enam endist head tunnet tagasi. Kui oled midagi valesti teinud, saab alati andeks paluda.

- Ülesanne päevaks: „Märka ja loenda tänase päeva toredad teod, mis sulle teiste puhul silma torkasid ja pane kriipsukestena kirja ka need, kus kaaslased

ei käitunud sinu arvates õigesti ning kellegi tunded said seega riivatud.“ (abiks kaks erinevat värvi pliiatsit ja leheke);

- päevaks hea tuju loomiseks ringmäng „Kui sul tuju hea“
- õhtuses päeva kokkuvõttas ringis saab igaüks sõna;
 - tähelepanekutetornide (toredate tegude torn ja kurbusekuhi) ehitamine;
 - klotside loendamine;
 - hulkade võrdlemine;
 - võetakse kokku ka see, kas laps tundis päeva jooksul rohkem kurbi või rõõmsaid tundeid.

Rühma aknalauale pannakse karp, kuhu lapsed saavad kuu aja jooksul panna kirjakesi heade tähelepanekutega kaaslaste kohta. Veel on võimalus õpetaja käest saada kiitvate sõnadega sedeleid. Perioodi möödudes tehakse kokkuvõte.

- lõpetuseks õpetaja ja kahe lapse lühidramatiseering pehmete mänguasjadega;
 - katkend raamatust „Karupoeg Puhh“ (Alan Alexander Milne):
„Puhh!“ sosistas Notsu.
„Mis on?“ küsis Puhh.
„Ei midagi,“ vastas Notsu ja võttis Puhhil käest kinni, „Lihtsalt kontrollisin, et oled olemas!“

„Miks Notsu nii tegi? Hooli ja hoia Sinagi!“

Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

- päikese ja tumeda pilve aplikatsioon;
- tähekaardid;
- sõnakaardid (RÕÕM, ÖNN, KURBUS, HIRM, HARVA, VAHEL, SAGELI);
- värvusring (soojad ja külmad toonid);
- värvipliiatsid;
- valged paberilehed;
- suured näoilmete märgid-pildid;
- näoilmete ribad väljalõikamiseks;
- liimipulk;
- jäätisepulgad;

- kirjakarp;
- kiitvad sedelid;
- tööleht.

Läbiviidud tegevuste mõju hindamine

Järgmistel päevadel oli märgata, et nii mõnigi laps viis sedelikese aknalaua olevasse karp. Õpetajate käest käidi ka tunnustusedeleid küsimas, kuhu laps sai sobiva kaaslaste nime peale kirjutada ja karpikesse viia.

Kuu möödudes tehakse muinasjututeemalisel karnevalil-peol kokkuvõtte karp kogunenud tähelepanekutest.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Kula, P. (2008). Valmistume kooliks. Käitumisraamat. Tallinn: Koolibri.

Mitt, M. (2012). Väärtuskasvatus Tarkuste Hoidiste abil. Tallinn: MTÜ Väärtuskoolitus.

Moroney, T. (2008). Minu tunded. Tallinn: Koolibri.

(2010). Tea ja toimeta. Tallinn: Ilo.