

## **Laste vaimse tervise edendamine 2013**

### **Mängin ja sõbrunen emotsioonidega**

**Koostaja:** õpetaja **Veera Hüvanen, Tartu Lasteaed Kelluke**

#### **Teema**

Emotsioonidega toimetulek

#### **Taustinformatsioon**

Emotsioonide mõistmine sisaldab endas oskusi nii enese kui teiste emotsioone ära tunda ja nimetada, oskust näha emotsioonide põhjuseid ning emotsiooni sobivust antud olukorda. Sellised oskused aitavad lastel sotsiaalse suhtlemisega paremini toime tulla ja erinevates olukordades hakkama saada.

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas tähtsustatakse ka laste emotsionaalset arengut. Väikelapseas on sotsiaalse arengu seisukohalt väga tähtis lapse mängimine koos täiskasvanuga täiskasvanu suunamisel ja juhendamisel. Väikelaps õpib täiskasvanut jäljendades. Ta jälgib tähelepanelikult täiskasvanute käitumist ja püüab seda matkida. Nii võtab laps omaks käitumismallid, hoiakud ja suhtumised.

#### **Õppe- ja kasvatustegevuste eesmärgid ja eeldatav tulemus lapsest lähtuvalt:**

- laps väljendab oma tundeid adekvaatselt, arvestades teiste inimeste emotsioone;
- laps tutvub võimalustega, kuidas vihaga seotud pingega toime tulla;
- lapsel areneb tähelepanu, kujutlusvõime, mälu, arutlemisoskus;
- laps kinnistab loendamisoskust.

#### **Osalejate vanus ja arv**

3-aastased, 24 last.

## Läbiviidud tegevuste kirjeldus ja läbiviimise metoodika ning integreeritus teiste õppe- ja kasvatustegevuse valdkondadega:

- mina ja keskkond: teretamine, hüvastijätt, žestide ja liikumise matkimine;
- muusika: rahuliku muusika kuulamine;
- keel ja kõhe: vestlus, vanasõnade õppimine, luuletuse kuulamine;
- liikumine: kikivarvul käimine;
- matemaatika: järgarvud.

### Tegevuse käik

- Teretamine – “Rõõm sind näha!”
- Žestide ilmekust arendavad etüüdid:

#### „Tasa!“

Hiireema ja hiirelapsed kõnnivad kikivarvul mööda kassipoja maja, üritades kassi mitte üles ajada. Hiireema seletab žestiga, et kõndida on vaja „tasa“, „vaikselt“.

#### „Anna tagasi!”

Lapsed istuvad poolringis, igaühel mänguasi käes. Mängujuht (laps) näitab žestina, kelle käest ta tahab mänguasja ära võtta (ilmekad žestid: käed sirutatud, peopesa üleval).

#### „Mine ära!”

Lapsed istuvad ringis ja hoiavad käes mänguasju (loomad). Mängujuht (laps) näitab žestina, kellega ta tahab mängida ja kellega ei taha (ilmekad žestid: käed sirutatud, peopesa all).

#### „Tule minu juurde!”

Lapsed võtavad paardesse ja seisavad ringis. Õpetaja signaali järel (pillilöök) lapsed, kes seisavad sisemises ringis, kükitavad; välimises ringis olevad lapsed kõnnivad ringis edasi, valides žestidena endale uut paarilist. Niimoodi moodustub uus välimine ring (ilmekad žestid: kükitab, käed ettepoole sirutatud).

### „Mitu häält?“

Lapsed istuvad toolidel poolringis õpetaja laua ees. Õpetaja koputab pliiatsiga (plaksutab, koputab haamriga jm) vastu lauda. Lapsed loendavad kaasa, mitu korda vastu lauda õpetaja löi. Laps kasutab ilmekat žesti, näidates sõrmede abil, mitut häält ta kuulis.

### Mäng „Kalake“

Mängujuht kujutab ühe käega lainet, teise käega kala, mis ujub vees. Lapsed on kalamehed, kes istuvad vaikselt veekogu kaldal (vaip). Kui kala hüppab veest välja, siis lapsed plaksutavad sel hetkel, mängult kala kinni püüdes.

### Mäng „Kuula!“

Osalejad seisavad ringis ja loendavad ühest kolmeni. Iga laps ütleb ühe arvu, mis on järgnev öeldud arvule. Osalejad on kokku leppinud, et arvu „4“ ei öelda, selle asemel plaksutavad neli korda. Lapsed ütlevad järgnevaid arve. Osalejad vahetavad kohti ja hakkavad uuesti loendama.

### Vestlus ja mäng „Viha“

*Vestlus:*

Õpetaja esitab lastele küsimusi:

„Kas te olete vihased olnud?“

„Miks te vihastusite?“

„Kui olete vihased, mida siis tahate teha?“

„Mida teete selleks, et hakkama saada vihaga?“

*Mäng:*

Pardike: „Lapsed, mina olen ka tihtipeale vihane. Sel hetkel tahaks kedagi lüüa, paha sõna ütelda. Aga mina tean, et selle eest keegi mind ei kiida. Mida teha?“

Mängujuht pakub võimalusi, mis aitavad tunnetega hakkama saada: koputamine jalaga, kokkusurutud sõrmed, lõdvestatud sõrmed.

Vihaga hakkama saamiseks on vaja teha füüsilisi harjutusi, need aitavad inimese negatiivsetel emotsioonidel välja tulla.

„Puhume vihaga õhupalli! Kogu viha mahub õhupalli. Seome kinni ja laseme vabalt lahti, las lendab sinises taevas!“

#### Harjutus „Meeldiv lõõgastus“

Mängib rahulik muusika. Õpetaja loeb luuletuse:

Kõik oskavad tantsida,  
hüpata, joosta, joonistada.  
Mitte kõik oskavad  
lõõgastuda, puhata.  
Meil on üks mäng,  
väga lihtne mäng.  
Võta hoog maha,  
saabub lõõgastus,  
väga meeldiv lõõgastus.

#### Ülesanne „Tarkuse lille saladus“

Kui tegevus lõpeb, toob Pardike lastele Tarkuse Lille õielehe ja loeb vanasõna: „Mida külvad, seda lõikad.“ Õpetaja arutleb lastega selle üle ja kinnitab selle õielehe Tarkuse Lille külge.

**Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid (erinevad õppe-, joonistus- liikumisvahendid, jutud, laulud, luuletused, pildid, töölehed, mulaažid, mängud jm):**

- õppevahendid: pall, pardike – käpiknukk bibibo;
- individuaalsed matid lõõgastuseks;
- rahulik muusika;
- Tarkuse Lille õieleht koos vanasõnaga;

- Tarkuse lill kolme õie lehega.

### **Läbiviidud tegevuste mõju hindamine**

Õpetaja küsib lastelt, mida nad said teada selle õppetegevuse ajal, kuidas saab oma käitumist muuta ja pingega toime tulla, missugused võtted selleks sobivad.

### **Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale**

Ennok, K. (2010). Emotsioonide mõistmine ja selle areng eelkooliealistel lastel [magistritöö]. Tartu: Tartu Ülikooli sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Jmadisson's Weblog. (2009). Emotsionaalne ja sotsiaalne areng.

Маханева М. Воспитание здорового ребенка.

Богуславская З. Развивающие игры.

Теплюк С. Занятия на прогулках.