

Laste vaimse tervise edendamine 2013

Emotsioonid ja nendega toimetulek 6–7-aastaste laste rühmas

Koostaja: Evelin Suuster, Kärdla Lasteaed

Teema

Emotsioonide kirjeldamine ja nendega toimetulek

Taustinformatsioon

Meil on lubatud olla õnnelik, kurb või vihane – tunda tundeid. Emotsioonid on meile lubatud, aga sellisel kujul, et nad ei kahjustaks meid ennast ega ka teisi. Tunded, mida on lapsel väga raske talitseda, on viha ja agressioon. Et viha ja agressiooniga konstruktiivselt toime tulla, on väga tähtis, et lapsed saavad oma tunnetest aru ja oskavad neid ka väljendada.

Esmane vajadus tutvustada lastele emotsioone ja selgitada emotsioonidega toimetulekut tuli enda rühmast. Meie rühma nägu on kirju nagu liblikatiib ning on lapsi, kel on tugevate emotsioonide, näiteks viha väljendamisega raskusi. Tihtilugu on õpetajal vaja nn „ülekeeval“ lapsel aidata enese tunnetega toime tulla. Kuna oleme erinevad, siis viis oma tundeid väljendada on samuti erinev. Tunnetest rääkimine aitab lapsel mõista nii ennast kui ka teisi.

Paha tuju on põhjuseks, miks tülitsetakse, öeldakse halvasti, miks sõprus otsa saab, miks käsi tõuseb enne, kui head sõnad vahele jõuavad. See oligi põhjuseks, miks uurida lastega koos seda „paha tuju“ lähemalt, aidata sellega tuttavaks saada ja osata koos olla. Kes on õppinud oma agressiivsusega konstruktiivselt ümber käima, ei vaja vägivalda, et end kehtestada. Samal ajal vajab ta vanemaid, täiskasvanuid enda ümber, kes teda mõistavad ja kellega ta ennast turvaliselt tunneb.

Kes õpib endale teadvustama selliseid olukordi, mis teda vihale ajavad, õpib ehk ajapikku ka neis olukordades konstruktiivselt käituma. Lapse käitumine ei muutu üleöö. Meie täiskasvanutena saame anda kasvatusega hingele õige suuna.

Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid lapsest lähtuvalt:

- laps suudab oma emotsioone kirjeldada ja tugevaid emotsioone, näiteks viha, rõõmu, sobival viisil väljendada;
- oskab erinevates olukordades sobivalt käituda ja muudab oma käitumist vastavalt tagasisidele;
- püüab mõista inimeste tundeid ning arvestada neid oma käitumises ja vestluses;
- teeb vahet hea ja halva käitumise vahel;
- järgib kokkulepituid reegleid ja üldtunnustatud käitumisnorme;
- selgitab oma seisukohti;
- laps omandab ja kinnistab mängu kaudu uut teavet, uusi oskusi, peegeldab tundeid ja soove, õpib suhtlema, omandab kogemusi ning käitumisreegleid;
- väljendab joonistades, maalides, meisterdades ja voolides oma emotsioone;
- jutustab oma kogemuse alusel ja vahendab oma tundeid;
- teab peast emakeelseid luuletusi ja laule;
- kirjutab joonistähedega 1–2-silbilisi sõnu õigesti järjestatult ühekordsete tähtedega.

Osalenute vanus ja arv

6–7-aastased lapsed, 11 poissi ja 10 tüdrukut.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus, metoodika, integreeritus

1) Hea tuju on päikesekild

Üldinimlikud väärtused ja üldtunnustatud käitumisreeglid.

Eesmärk

Laps teab mõiste „hea“ ja „paha“ tähendust.

Luuletuse lugemine

Hea tujuga tõuse hommikul üles,
ja otsekohe naerata siis.
Üks naerukild on juba Su süles
ja see on parem kui vitamiin.

Hea tuju aitab raskustest üle.
Hea tuju on üks väikene sild,
ta otsib ka vihmas päikese üles,
hea tuju ongi päiksekild!

Hea tuju on päiksekild

Päeva alusta rõõmsa meelega, et Sind nähes ka teiste tuju rõõmsaks muutuks.
Millised inimesed Sulle meeldivad ja milliseks Sina tahad saada?

Õppemäng

Millised on need sõnad, millega saab iseloomustada last, kellega on tore koos olla? (laps leiab omadussõnad siltidelt). Need omadussõnad, mis me leidsime, on lapsel, kes on rõõmus ja on heatujuline – tal on hea tuju.

Mõisted

Mida tähendab „hea tuju“, „paha tuju“ ja „järele mõtlema“?

Joonistamine

„Hea tuju“ ja „Paha tuju“.

„Joonista midagi ilusat nendele inimestele, kes pildil on kurjad. Mis võiks muuta nende tuju paremaks?“

Mäng

„Hea tuju rätik“

Kirjanduspala tutvustamine

A. Kass, „Paha tuju“ (vt lisa 1)

2) Hea sõna võidab võõra väe

Teema

Sõprus ja abivalmidus

Eesmärk

Laps kirjeldab tundeid, mis tekivad tülitsetes. „Inimesed ei saa kogu aeg hästi läbi. Nad lähevad mõnikord tülli. Tüli lõpeb, kui omavahel tüli põhjusest rahulikult rääkida ja siis ära leppida.“

Kirjanduspala

L. Komp „Tüli“ (vt lisa 2).

Õppemäng

„Millised on need sõnad, millega saab iseloomustada last, kes on kuri?“
Laps leiab omadussõnad siltidelt ja paneb need kurja näoga lapse pildi juurde.
„Mis lausetega saab kirjeldada oma tundeid, kui tülitset?“

Ühistöö

Õppeplakat teemal „Mul on paha tuju, kui...“ (*mis mind pahandab?*)

Laul

“Kes on täna meie seas?”

3) Teistega arvestamine – hea sõna ei tee kahju

Hoolivus, turvalisus ja tähelepanelikkus.

Eesmärk

Laps oskab kirjeldada oma emotsioone ja tundeid.

Viisakust on vaja selleks, et inimestel oleks üksteisega koos hea olla. Erinevates kohtades on erinevad käitumisreeglid – viisakas inimene käitub igal pool viisakalt. On aga üks reegel, mis kehtib igal pool: teiste inimestega peab arvestama. Teiste inimestega arvestamine tähendab seda, et inimene ei mõtle ainult enda peale. Näiteks kui kellelgi on paha tuju, siis peab sellega arvestama – inimene vajab aega enda tunnetega hakkama saamiseks. Teistega arvestamine on ka see, et kui kellelgi on paha tuju, siis proovitakse tema tuju tõsta, leida põhjust, mis teda kurvastas/vihastas.

Inimene on ainuke elusolend maailmas, kes oskab rääkida. Inimesed on ammustest aegadest uskunud, et sõnal on teisele inimesele suur mõju. Mõelda tuleb enne, kui avad suu, et midagi öelda. Sõnaga võid teha palju head, aga ka palju kurja. „Püüa öelda ainult head, sest öeldud sõnu tagasi ei saa võtta.“ Tuleb mõelda enne, kui ütled.

Rahvatarkused

- „Sõna on tegu.“
- „Meest sõnast, härga sarvist.“
- „Sõna on nagu lind: kui lahti lased, kätte enam ei saa.“
- „Hea sõna ei tee kahju.“
- „Kuri keel on teravam kui nuga.“

Kui hea sõnaga võib teha palju head, siis hea tujuga saab tehtud rohkemgi veel. Hea tujuga on palju kergem öelda häid sõnu, tuleb tahtmine ema aidata jne. Aga vahel juhtub ka nii, et on halb tuju.

Ühistöö

Õppeplakat teemal „Paha tuju läheb üle, kui ma...“ (*mida teen?*)

Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

- kunstivahendid: paberid, värvipliatsid, rasvakriidid;
- kirjutusvahendid: pliats, liim, paber, aluspaber õpetajale;
- tegevuste ilmestamiseks ja kaasamõtlemiseks kasutatud kirjanduspalad, luuletused ning laulud;
- õppemänguvahendid: sildid omadussõnadega, karp, nukk;
- vanasõnade plakat.

Läbiviidud tegevuste mõju hindamine

- Tegevuste mõju on hinnatud laste käitumise jälgimise, individuaalse vestluse põhjal.
- Laste jälgimise tulemusel võib öelda, et on paranenud laste iseendaga toimetulek rühmas ning koostöö teiste laste ja täiskasvanutega.
- Lastele on arusaadavam, et me oleme inimestena erinevad ja meie vajadused on erinevad – pahandame erinevate asjade peale ning rahunemiseks on samuti erinevad võimalused.
- Vanematepoolne hinnang individuaalse vestluse põhjal on positiivne – vanem mõistab oma last ja tema vajadusi paremini (vestlustest pandi seinale õppeplakat).

Kokkuvõte

Kogu tegevus – tunnetest ja nendega toimetulekust rääkimine – on vajalik osa rühmareeglite kujundamisel ning väljatöötamisel koos lastega. Koos väljatöötatud rühmareeglid on lapsele arusaadavamad ja kergemini järgitavad.

Lastele meeldivad meeskonnatööd, kus arutatakse, mida ja kuidas teha. Rääkides rühma ees oma kogemustest ja muljetest, areneb lapsel esinemisjulgeus ja samuti kuulamisoskus, mis on koolilapseks kujunemisel oluline oskus. Oluline eesmärk sellel tegevusel oli see, et laps kellel raskusi oma tugevate tunnete väljendamisega, saaks ja oskaks analüüsida enda tundeid, leida põhjuseid sellele, mis teda ärritab ning mida saab teha selles situatsioonis.

Rühmareeglite hulgas võiks ju olla lause: „Oskan näidata oma tundeid!“ Kes õpib endale teadvustama selliseid olukordi, mis teda vihale ajavad, õpib ajapikku võib-olla ka neis olukordades konstruktiivselt käituma. Lapse käitumine ei muutu üleöö. Meie täiskasvanutena saame anda kasvatusega hingele õige suuna.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Almann, S. (2007). Tunded ja lapse turvalisus. Tea ja Toimeta. Tallinn: Ilo.

Kasser, R. (1999). Lahediku käitumiskool. Tallinn: Avita.

Muhel, I. (1997). Meie lapse käitumisraamat. Tallinn: Koolibri.

LISA 1

Paha tuju

Asta Kass

Paha Tuju trallitas mööda tuba ja uhkustas:

„Ma ajasin Epu mossitama! Nüüd on pahas tujus ja jonnib.“

Tõsi jah, Epu veeresid jonnipisarad mööda põski alla. Ta andis oma kõige armsamale nukule valusa laksu ja ähvardas hakata lauanõusid lõhkuma.

„Mis Sul viga on?“ küsis ema.

„Mitte midagi ei ole viga, mitte midagi! Lihtsalt paha tuju tuli!“ seletas Epp ägedalt.

Paha Tuju tuli ja ei tahtnudki enam ära minna. Nii lõbus oli näha jonnivat Eppu. Siis aga vajus Paha Tuju kõssi kokkunult ja mõtles oma ülemeelikuse üle järele.

„Mis paha tuju ma olen, kui ma niimoodi keksin? Mõni peab mind veel Heaks Tujuks!“

Ometi pidi Paha Tuju endale tunnistama, et heas tujus on väga hea olla. Ta ei hoolinud enam isegi sellest, kas teda veel üldse Pahaks Tujuks peetakse. Ta läks nii vallatuks, et sakutas Eppu patsiotsast ja kõditas kõrva tagant. Varsti naeris Epp laginal. Imelik, lõbus Epp tegi tema tuju veel paremaks kui mossitav Epp.

„Kas paha tuju läks minema?“ päris ema.

„Ei läinud minema. Paha Tuju läks HeaksTujuks,“ kostis Epp. „Sa ei tea, kui lõbus meil nüüd on.“

Paha Tuju jäigi Epu juurde elama, aga oma nime vahetas ta ära.

LISA 2

Tüli

L. Komp

Tüli oli pisike pungis silmadega poiss. Ta luusis päevad läbi ringi ja aina otsis tööd. Kõikjal, kuhu ta sattus, töötas ta väsimata ja puhkamata. Ta nägi ja kuulis kõike ning krapsas kohe juurde, kus vaja. Ta pani suured inimesed kurja häälega kärkima ja lapsed jonnima. Ta ajas koerad purelema ja kassid turtsuma. Küll oli siis raginat ja riidu! Tüli vaatas oma tööd pealt ja rõõmustas: "Tüli tuligi!"

Aga viimaks väsis Tüli ära ja läks natukeseks sohu magama, hommikul inimesed ärkasid ja imestasid, mis on küll juhtunud: riuraginat polegi kuulda, ilm lausa laulu ja lahkeid hääli täis. Kassidki limpsisid ühest ja samast kausist piima. Küll oli kõigil lõbus ja hea olla! Inimesed mõistatasid ja said aru: Tüli oli jäänud magama. Aga kuhu? Hakati üheskoos otsima ja nähti, et väikesed mustad jalajäljed viivad sohu. Sealt leitigi Tüli mättal pöönutamas. Ruttu-ruttu tehti tülile raudpuur ümber ja puuri uks pandi Hea Sõnaga lukku. Kui Tüli üles ärkas, ajas ta silmad veelgi rohkem pungi ja kärkis: "Tüli tuleb!" Aga ei saanud ta tulla ühtigi – Hea Sõna hoidis ust kõvasti kinni.