

# JUHISED, KUIDAS KASUTADA TEGEVUSRAAMATUT "HARALD JA FREIA SEIKLEVAD TUNNETE MAAILMAS" ÕPPETÖÖS

## Milleks tegeleda tunnete teemaga juba väikelapse eas või algklassides?

Tunded mängivad iga inimese elus suurt rolli. Need on igal pool. Seega on väga oluline, kuidas saada aru enda ja teiste tunnetest, kuidas neid enda jaoks tõlgendada ja kuidas nendega toime tulla. Kui inimene on oma tunnetest teadlik ja oskab neid juhtida, saab ta luua ja hoida suhteid teistega, oskab jääda rahulikuks ja konfliktide ning negatiivsete tunnetega paremini toime tulla. Lisaks ka ennast analüüsida ja teha järeldusi ning kokkuvõttes saab paremini hakkama nii õppimise kui tööga. Heaks toimetulekuks on oluline, kui hästi oskab inimene enda mõtteid, käitumist ja emotsioone juhtida.

Nii lapse kui täiskasvanu elu on täis olukordi, kus on vaja enda tundeid juhtida, seega on juba lapseeas vajalik **tunnete mõistmise ja juhtimise oskuseid** süsteemselt arendada. Tunnete juhtimise oskuse arendamise esimene samm on aga tunnetest arusaamine. Olukordi esineb lapse elus erinevaid. Näiteks lasteaias teiste lastega suhtlemise käigus võivad toimuda konfliktid olukorrad, kus laps võiks osata oma tundeid ohutult väljendada. Kui laps kardab pimedust või kolle, võiks ta osata oma hirmust rääkida ja abi paluda. Kui laps ärritub selle peale, et lapsevanem või õpetaja keelavad talle midagi, võiks laps osata oma pahameelt taltsutada või endale ja teistele ohutult väljendada.

Tunnete juhtimist peetakse laiema **enesejuhtimise** (e eneseregulatsiooni) kontseptsiooni keskseks aspektiks ning üha suurenev empiiriliste uuringute hulk osutab, et tunnete juhtimise oskused on seotud pädevustega, mis on olulised koolivalmiduse, akadeemiliste saavutuste ning parema psühholoogilise kohanemise juures.

Koolieelses eas on lapsed võimelised õppima, kuidas oma tunnetega toime tulla ja neid kontrollida, omandades tunnete juhtimise oskuseid erinevates sotsialiseerumise kontekstides, kus vanemad ja õpetajad panustavad selle arendamisesse märkimisväärselt, pakkudes omapoolseid kogemusi ning toetust.

**Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas** on samuti välja toodud, et lasteaia õppe- ja kasvatustegevuste kaudu peaksid kujunema välja üldoskused, milles peegelduvad ka tunnete juhtimise oskused. Õppekava järgi võiks 6-7-aastane laps: mõista teiste inimeste tundeid ning arvestada neid oma käitumises ja vestluses; kirjeldada oma emotsioone ja sobival viisil neid väljendada; käituda erinevates olukordades sobilikul viisil; arvestada teistega ja teha koostööd; luua sõprussuhteid; selgitada oma seisukohti; tegutseda iseseisvalt ja vastutada oma tegevuste eest. Toodud oskuste nimekirjast on arusaadav, et tunnete mõistmist ja nende juhtimist peetakse ka riigi tasemel vajalikuks lapse arengu osaks.

**Toetudes eelpool kirjutatule võib öelda, et tunnetest arusaamine ja tunnetega toimetulek on väga oluline ning emotsioonidega seotud teadmisi ja oskusi on kindlasti vaja lastega töötades sihipäraselt ja süsteemselt arendada.**

## Tegevusraamatu eesmärk ja ülesanded

Antud tegevusraamatu **eesmärk** on toetada laste tunnetest arusaamist, pakkudes huvitavaid ja mängulisi ülesandeid, mis sobivad lahendamiseks ja täiskasvanu juhitud aruteludeks lasteaiarühmades, algklassides, aga ka kodus. Tegevusraamat sobib **lastele vanuses 4-9 aastat**. Oluline on, et ülesandeid lahendades saaks laps tunnete teemal arutleda ning olukordi või tundeid analüüsida.

Raamatu põhitegelased Harald ja Freia on lasteaiaaegsed lapsed. See aitab tegevusraamatu täitvatel lastel nendega samastuda ning analüüsida olukordi, mis ka nende elus toimuda võivad. Ülesanded on mängulised ja loovad ning annavad lastele võimaluse õppida tundeid läbi mängu ja loominguliste tegevuste.

### Lahendades tegevusraamatu ülesandeid õpivad lapsed:

- ◆ põhitundeid mõistma: millised need on (rõõm, kurbus, viha, üllatus, hirm ja vastikus) ja kuidas need inimese näos väljenduvad (millised on silmad, suu, kulmud jm);
- ◆ emotsionaalseid olukordi analüüsima (millistes olukordades tunded esinevad);
- ◆ tunnete mitmekülgust nägema;
- ◆ tunnetega toimetuleku strateegiaid kasutama;
- ◆ tundeid joonistama.

➔ Lisaks areneb ka laste **tähelepanu, keskendumine, mälu ja mõtlemine**.

### Tegevusraamatu kasutamine

Kõige produktiivsem on töötada raamatuga nii, et igal lapsel on oma tegevusraamat. Laps kirjutab oma nime ning vastutab oma raamatu eest. See arendab lapses vastutust ja hoolsust.

Tunnetest rääkimine ja nendega tegelemine võiks olla osa iga rühma või klassi õppeprogrammist. See teema on sama oluline kui keel, matemaatika või loodusõpetus. Antud tegevusraamat aitab teil tegeleda sel teemal struktureeritult ning läbimõeldult. Tunnete õppimist võib lihtsalt ja loominguliselt lõimida igasse õppevaldkonda!

1. **Sissejuhatus teemasse** (Tegevusraamat lk 2, 3). Arutlege lastega tunnetest ja sellest, mida nad sellest teemast juba teavad. Tutvustage tegevusraamatu ja selle täitmise eesmärki. Tutvustage lastele raamatu tegelasi ja uurige ka teisi Haraldi ja Freia raamatuid. Las iga laps kirjutab vihikusse oma nime. Las lapsed värvivad esimese lehe ja arutavad selle üle, mida Harald ja Freia pildi peal teevad. Kas lapsed märkavad maakera peal erinevaid tundeid? Mida see pilt tähendada võiks?
2. **Põhitunded** (Tegevusraamat lk 4, 5). Arutlege lastega selle üle, et on olemas "põhitunded". Küsige nendelt, mida nad arvavad, miks neil on selline nimetus? Põhitunded on need, mis on igal inimesel olemas, need esinevad kõikides kultuurides ning igas vanuses inimestel. Vaadake lastega raamatus välja toodud põhitundeid ning paluge lastel neid nimetada ja oma näoga välja näidata. Peale seda võiksid lapsed ühendada põhiemotsioone ja olukordi. Rääkige lastega, millised olukorrad on nende elus toimunud. Värvige pilte.
3. **Iga põhitunne eraldi** (Tegevusraamat lk 6-17). Järgmise asjana keskenduge igale põhitunnele eraldi. Nimetage tunne ja värvige. Seejärel analüüsige lastega näo osasid ja seda, mis teeb iga tunde väljenduse eriliseks. Näiteks viha väljendamises mängivad suurt rolli just kulmud ja silmad. Proovige koos lastega tundeid joonistada. Kasutage selleks erinevaid vahendeid (näpuvärve, vildikaid, pliiatseid, plastiliini, liiva). Seejärel lahendage tunnetega seotuid ülesandeid ja arutage omavahel. Lähtuge laste vanusest. Kui lapsed on väikesed ega oska veel joonistada, on võimalik erinevaid näo osasid ja teisi asju ka kleepida (ajalehtedest välja lõigatud pilte või kleepse, enda poolt joonistatud pilte jms).

4. **Nii palju tundeid** (Tegevusraamat lk 18). Kui põhitunnete teemaga on jõutud ühele poole, on väga oluline rääkida, et tundeid on tegelikult rohkem. Las lapsed püüavad ise mõelda välja, milliseid tundeid on veel olemas. Vaadake ja värvige tööleht, kus on palju tundeid välja toodud. Aidake lastel kõikidest sõnadest aru saada, seletage need lahti. Aidake uued sõnad meelde jätta.
5. **Emotsionaalsed olukorrad** (Tegevusraamat lk 19-22). Vaadake koos lastega pilte ja arutage, millistes olukordades erinevad tunded tekivad. Miks mõnes olukorras ühel inimesel on üks tunne, aga teisel hoopis teine? Mis olukordades tekivad meeldivad tunded ja millistes ebameeldivad? Las lapsed alguses arutavad tunnete üle ja siis lahendavad ülesandeid.
6. **Tunnetega toimetulek** (Tegevusraamat lk 23). Väga oluline on rääkida lastega, et kõiki erinevaid tundeid tunda on sobilik, aga käituda võib erinevalt. Las lapsed toovad näiteid. Arutage lastega kuidas võib käituda siis, kui oled rõõmus, kurb, vihane, üllatunud või hirmunud? Mida on võimalik teha selleks, et negatiivse tundega toime tulla? Vaadake tegevusraamatus toodud viise, värvige neid ning arutage nende kasutamise üle.
7. **Kokkuvõte** (Tegevusraamat lk 24). Tunnustage lapsi selle eest, et nad hästi hakkama said! Paluge vanematel vaadata koos lastega kodus tehtud ülesandeid ja nende üle arutada. Tehke koos lastega kokkuvõtvaid tegevusi. Näiteks võite teha tunnete plakati, tunnete raamatu, video või multika. Esitage oma tööd teistele rühmadele ja õpetage ka neid tunnetest aru saama. Ning kindlasti tegelege tunnete teemal edasi!

#### **Programm "Saa tunnetega sõbraks"**

Lisaks tegevusraamatule on Väike Päike loonud programmi "Saa tunnetega sõbraks", mis on suunatud laste tunnetest arusaamise ja tunnete juhtimise oskuste arendamisele. Sealt leiate üle 70 tegevuse, mis toetavad laste emotsionaalset arengut. Programmiga saate tutvuda siin: <https://digila.eu/courses/saa-tunnetega-sobraks-opetajale/>