

Sisukord

Mängude loetelu	7
Tänu sõnad	10
Sissejuhatus	11
1. õppetund. Tervitame Ardit ja saame teada, et inimesed on erinevad	25
2. õppetund. Kuidas sujuvalt teiste mänguga liituda	35
3. õppetund. Kuidas ja miks jagada ning oma korda oodata	47
4. õppetund. Kuidas teha koostööd	59
5. õppetund. Kuidas oodates rahulikuks ja viisakaks jääda	74
6. õppetund. Kuidas leppida, kui oled sõbraga tülli läinud	85
7. õppetund. Kuidas võita ja suuremeelselt kaotada	98
8. õppetund. Kas fakt või arvamus? Kuidas eriarvamuse korral viisakaks ja sõbralikuks jääda	112
9. õppetund. Kuidas tulla toime tugevate tunnetega	131
10. õppetund. Kuidas tulla toime vihaga	145
11. õppetund. Kuidas tagada kehaline ja vaimne heaolu ning emotsionaalne tasakaal ...	159
12. õppetund. Kuidas julgeda rääkida tõtt	173
13. õppetund. Kuidas enda eest seista	185
14. õppetund. Kuidas näidata üles empaatiat	203
15. õppetund. Kuidas tulla toime ärevust tekitavas olukorras	218
16. õppetund. Jätame hüvasti	236
Kirjandus	249

Mängude loetelu

Selles raamatus on 51 sotsiaalseid oskusi arendavat mängu ja tegevust, mida võib oma soovi järgi muuta ja omale sobivas järjekorras kasutada. Mängud aitavad parandada laste omavahelist suhtlust, suurendavad grupi ühtsustunnet, virgestavad ja muudavad lapsi üksteise suhtes tähelepanelikumaks ning mõjutavad positiivselt emotsionaalset õhustikku. Need mängud sobivad hästi ka pahanduste silumiseks ja laste lepitamiseks. Kui laps siseneb mõnusa õhkkonnaga ruumi, tahab ta seal tegutsevasse gruppi kuuluda, mitte ei ole rühma jõudmise pärast torssis. Kui teile tundub, et lastevahelised suhted kipuvad käest minema, kasutage mõnd siin kirjeldatud mängu või tegevust, et emotsioonid taas tasakaalu viia.

1. õppetund. Tervitame Ardit ja saame teada, et inimesed on erinevad	25
Meeldib – ei meeldi	29
Nimeveeretamine	30
Seljad kokku!	30
2. õppetund. Kuidas sujuvalt teiste mänguga liituda	35
Metsloomad	41
Matki grupijuhti!	41
Kes on puudu?	42
3. õppetund. Kuidas ja miks jagada ning oma korda oodata	47
Vaata pingsalt!	53
Kuum kartul	53
Jaga värve!	53
4. õppetund. Kuidas teha koostööd	59
Astu rõngasse!	66
Roni rõngast läbi!	66
Tõuseme koos	67
Õhupallide pörgatamine	67

Kuidas oodates rahulikuks ja viisakaks jääda

Ardi peab ootama



Õppe-eesmärgid

Selles õppetunnis õpetame lastele, kuidas rahulikult ja kannatlikult oodata. Lapsed saavad teada, et ootusärevust saab vähendada ja ooteaega lühendada nutikate nippidega. Meil tuleb iga päev ette olukordi, mil peame ootama, nii et rahulik ootamine on kasulik oskus, et teistega hästi läbi saada.

Edu kriteeriumid

Selles õppetunnis õpetatava oskuse omandamiseks istuvad lapsed kannatlikult paigal ja kuulavad tähelepanelikult Ardi lugu. Õppetunni teema mõistmist on näha sellest, milliseid ootamissoovitusi lapsed ise annavad ja rollimängudes kasutavad. Rääkige lastele, et kannatlik inimene hoolitseb ennekõike teiste vajaduste eest, nii et selles tunnis keskendutakse ka koostööle, lahkusele ja abivalmidusele.

Vahendid

- pehme mängukoer
- mõned paberiribad
- taskulamp



SOOVITUSED

- Tunni sissejuhatuseks küsige, kas keegi lastest on eelmises tunnis õpitud oskusi kasutanud, või mainige mõnd juhtumit, kui teie õpperühmas keegi sobivalt käitus.
- Jutu kuulamise ajal võiksid lapsed pörandal istuda.
- Kui töötate koos kaasjuhendajaga, paluge tal vaikselt jagada pöidlakaarte lastele, kes lugu tähelepanelikult kuulavad. Asetage toolide alla või mattide kõrvale väikesed karbid, mille sees saavad lapsed oma kaarte hoida.

Selles loos peab Ardi tegema midagi, mis võib olla päris keeruline nii laste kui ka täiskasvanute jaoks, aga täiskasvanud ootavad alati, et lapsed seda teeksid. Kas oskate arvata, mis see on? Annan teile mõned vihjed.

See algab o-tähega ja kõige rohkem teeme seda enne sünnipäevi ja jõule.

Kõige raskem on see siis, kui oled väga elevel. Mida te pakute?

Mul on veel üks vihje. See kõlab nii: kui sa seda teed, siis panevad teised seda kohe tähele, sest see on viisakas. Kas arvasite ära?

Just, see on rahulikult ja viisakalt ootamine.

Ardi peab ootama (loo algus)

Täna on Jakobi sünnipäev ja tema ema toob lasteaeda tordi, et lapsed saaksid üheskoos maiustada. Aga veel toredam on see, et tal on kaasas Jakobi uus kutsikas.

Sa kindlasti mäletad, et Ardi armastab väga koeri, eriti kutsikaid. Ardi ei unusta iialgi seda päeva, kui ta sai esimest korda oma hurdakoera Maksi süle võtta. Ema ja isa ütlevad, et Maks lõhnas nagu võiga röstsai. Ardi arvates on see päris naljakas asi, mida öelda. Kuidas saab üks koer lõhnata nagu võiga röstsai? Aga just nii ta lõhnas!

Õpetaja Mari palub lastel vaikselt pörandale ringi istuda. Ardi teab, miks nad seda teevad. Jakobi ema seisab klassi ukse juures, tal on ühes käes tort ja kaenla all Jakobi kutsikas. Koerake on pruuni-valgekirju. Ardi on nii põnevil, et süda lausa hüppab sees. Ta tunneb, et täna on tema õnnepäev.

Ardi tahaks nii väga kutsikat süles hoida ja nuusutada, kas ta lõhnab ka nagu võiga röstsai.

Õpetaja Mari püüab alati lapsi võrdselt kohelda. Ardi teab, et ta lubab kõigil kordamööda koerakest hoida, aga see tähendab, et ta peab nii kaua ootama. Õpetaja võtab koera sülele ja kõnnib otse Ardi poole. Ardi süda jätab lööke vahele. Äkki saab tema esimesena koera oma kätte! Õpetaja jääb Ardi ette seisma, aga ulatab koera hoopis tema kõrval istuvalle Tamarale.

See ei häiri Ardit väga, sest Tamara võib ju koera temale edasi anda.

Ardi ootab ärevalt ja vaatab igatsedes koerakese poole. Armas kutsikas on talle nii lähedal.

tajuda laste mugavustsooni piiri. Selleks et lapsed rõõmuga kaasa lööksid, peab mäng olema keeruline, aga samas jõukohane. Suunake lapsi kasutama omandatavaid oskusi: julgustamist, koostööd ja lahkust.

Mina näen (igas vanuses lastele)

„Mina näen“ on arvamismäng. Üks mängija valib mõttes ruumist mingi eseme, mis on kõiki- dele mängijatele nähtav. Ta ei ütle, mille ta valis, vaid annab vihje: „Mina näen midagi, mis algab ...-tähega.“ Teised mängijad püüavad kordamööda arvata, mis asi see on. Kui mängite väiksemate lastega, lihtsustage ülesannet pisut ja kasutage tähtede asemel värve, kujundeid või eseme asukohta (nt seinal või mängunurgas).

Paberitükk langeb (igas vanuses lastele)

See on üks laste lemmikmänge. Lapsed istuvad ringis toolidel. Seiske ühe lapse ette. Hoidke umbes mängukaardisuurust rebitud või lõigatud paberitükikest ülessirutatud käes. Hoiatage last, et iga hetk võite pabeririba lahti lasta ja tema peab selle kinni püüdma enne, kui see põrandat puudutab. Laske lapsel oodata ja tehke sel ajal ka paar petteliigutust. Muutke mäng lõbusaks! Liikuge lapse juurest lapse juurde ja näete peagi, et mäng valmistab neile palju lõbu. Salvrätipaberit on kergem kinni püüda, nii et võite alustada sellega.

Taskulambikiri (igas vanuses lastele)

See arvamismäng võimaldab harjutada kannatlikkust. Istuge koos lastega põrandale. Kustutage tuled ja tõmmake kardinad ette, et tuba oleks hämar, aga mitte pime. Joonistage taskulambi valgusvihuga seinale mingi täht. Lapsed peavad kordamööda arvama, mis tähe joonistasite. Lubage enne teisi vastata lastel, kes kõige kannatlikumalt ootavad. Seda arvamismängu sobib mängida ka kujunditega.

Löö patsi! (igas vanuses lastele)

Esmalt uurige välja, kas kõik teavad, kuidas patsi lüüakse. Lapsed seisavad teist kolme- nelja meetri kaugusele, näoga teie poole. Hoidke oma kätt üsna kõrgel üleval, patsi löömise asendis. Kui ütlete „Läks!“, peavad lapsed ükshaaval teie juurde jooksmata, üles hüppama ja teile patsi lööma. Arvestage käe kõrguse puhul laste võimetega. Tehke ootamine laste jaoks põnevamaks, et nad peaksid hoolikalt kuulama. Öelge näiteks „Valmis... Ei! Vabandust, mõtlesin ümber“ ja jalutage korraks eemale. Või öelge „Tähelepanu, valmis olla, läks!“ või hoopis „Tähelepanu, valmis olla, kaks“ või „Oota, oota, oota ... Läks!“. Või ärge öelge üldse midagi, liigutage lihtsalt ootamis- või stardikäskluse andmiseks huuli. Muutke tegevus võimalikult mänguliseks.

Soovitusi vanematele ja hooldajatele pärast 5. õppetundi

Kuidas oodates rahulikult ja viisakaks jääda



Õppe-eesmärgid

Selles õppetunnis õpetame lastele, kuidas rahulikult ja kannatlikult oodata. Lapsed saavad teada, et ootusärevust saab vähendada ja ooteaega lühendada nutikate nippidega. Iga päev tuleb ette olukordi, mil peame ootama, nii et viisakalt ootamine on kasulik oskus, et teistega hästi läbi saada.

Selles osas jagame vanematele, hooldajatele ja õpetajatele nõuandeid, kuidas tunnis omandatud oskusi kinnistada. Lapse areng oleneb ju sellest, kui pühendunult meie täiskasvanutena neid oskusi õpetame ning õppetunnis käsitletut üle kordame.

Õpetage ootamist

Arvestage sellega, et lapsed tajuvad aega täiskasvanutest erinevalt. Nende jaoks on kõik uus ning toimub just siin ja praegu. Neil on loomu poolest alati kiire. Nende energiale juba lühikeseks ajaks piiri panek on keeruline ülesanne. Üsna kergesti võib juhtuda, et kesken-dume liiga palju lapse korralekutsumisele, kuid probleemi lahendamiseks on vaja last hoopis suunata. Oluline on õpetada ootamisoskust. See eeldab harjutamist ja ülekordamist.

Aidake last

Andke lapsele alati ülesandeid tema võimete piiri lähedal. Eeldage temalt kannatlikkust, aga kui tal on raske, aidake. Näidake, kuidas on õige, ja kiitke, kui tal asjad peaaegu õnnestuvad.

Õpetage sekundeid loendama

Paluge lapsel sekundeid lugedes oodata, kuni oma tegevuse lõpetate. Kui laps on õppinud loendama, saab ootamist sellega lihtsamaks muuta. Öelge lapsele „Anna mulle 10 sekundit!“ või „Ma saan 30 sekundi pärast sinuga tegeleda“ ning laske tal vaikselt 10-ni või 30-ni loendada. Kui ta on kokkulepitud aja loendades ära oodanud, kiitke teda ja täitke oma lubadus. Pikendage pisitasa ooteaja pikkust.

Selgitage, mida tähendab „Oota üks minut!“

Täiskasvanud ütlevad lastele sageli „Oota üks minut!“ See tekitab lapses küsimusi, kui pikk on minut, millal minut läbi saab, kuidas ma tean, et see on läbi, kas minut on pikk või lühike ja kui kaua hiljem on hiljem. Näidake lapsele, kui pikk üks minut tegelikult on, näiteks vaadake telefonis kella ja laske arvata, millal 60 sekundit täis saab. Kui ta on ühe minuti kontseptsioonist aru saanud, hakake harjutama, kui pikk aeg on viis minutit. Teinekord võib lause „Oota natuke, ma saan viie minuti pärast sinuga tegelda“ teie päeva päasta.

Kuidas leppida, kui oled sõbraga tülli läinud

Ardi läheb sõbraga tülli



Õppe-eesmärgid

Selles õppetunnis õpetame lastele, kuidas rikutud suhteid parandada. Kuna tülid ja arusaamatused laste vahel on paratamatud, tuleb lapsele rääkida, miks need juhtuvad ja kuidas sel puhul käituda. Konflikti lahendamise oskus ei ole kaasa sündinud, vaid õpitav. Tegevuste ja mängude abil saavad lapsed teada, kuidas tüli korral käituda.

Edu kriteeriumid

Lapsed õpivad suhteid taastama sammhaaval. Konflikt tekitab halbu emotsioone igas inimeses, eriti väikestes lastes, kellel on raske ülevoolavaid tundeid juhtida ja konfliktiolukorras viisakaks jääda. Õppetunni eesmärgid on täidetud, kui märkate, et laps suudab end konflikti korral pidurdada, mõistab, kuidas tema käitumine mõjutab teisi, ning suudab lisaks oma seisukoha väljendamisele ka teise osapoole ära kuulata. Laps hakkab aru saama, et tal ei pea alati õigus olema ja selle asemel, et oma seisukohta läbi suruda ja viha pidada, võib ta keskenduda leppimisele, et mängu naasta.

Vahendid

- rohkesti papptaldrikuid
- iga lapse jaoks marker

4. Harjutame suhtlemist

Harjutamisosas mängivad lapsed mängu, mis tugevdavad nende omavahelist sidet ja aitavad tunnis omandatavaid oskusi kinnistada. Selleks õppetunniks on plaanitud valik lihtsaid mängu papptaldrikutega. Selleks et mängud õnnestuksid, tuleb leida tasakaal piisava pingutuse ja eduelamuse vahel, sest ainult nii on lapsed põnevuses. Julgustage lapsi kasutama omandatavaid oskusi: üksteise toetamist, koostööd ja abivalmidust.

Naerunägu papptaldrikul (igas vanuses lastele)

Joonistage tahvlile või kuvage ekraanile suur ümmargune naerunägu. Andke igale lapsele papptaldrik ja marker. Selgitage, et mõne hetke pärast joonistavad nad naerunäo ka oma taldrikule. Ja nüüd tuleb üllatus! Lapsed peavad papptaldrikut ühe käega pea peal hoidma ja teise käega sellele naerunäo joonistama.

Andke korraldus ja lapsed hakkavad näokujutist oma taldrikule joonistama. Kogu joonistamise aja peab taldrik püsima lapse pea peal. Kui joonistus on valmis, võib seda vaadata ja grupikaaslastele näidata. Üldjuhul ei sarnane joonistus põrmugi eeskujuga ja valmistab lastele seetõttu palju nalja, annab jutuainet ja loob mõnusa õhkkonna.

Täpsusvise papptaldrikuga (igas vanuses lastele)

See on mäng, kus ei ole võitjaid ega kaotajaid. Eesmärk on lennutada papptaldrikud umbes nelja meetri kauguselt põrandale laotatud vaibakesele.

Ülesanne on raskem, kui see paistab. Osa laste jaoks on keeruline leida õige võte, kuidas taldrik soovitud suunas lennutada. Laske lastel üksteist juhendada, aidata ja innustada.

Papptaldrikutel uisutamine (igas vanuses lastele)

Paluge lastel leida koht, kus neil on ruumi teistest eraldi seista. Iga laps saab kaks papptaldrikut, mis pannakse uiskudena kummagi jala alla.

Pange mängima klassikaline muusika (eriti kaasahaarav on Tšaikovski „Pähklipureja“) ja laske lastel selle saatel toas ringi uisutada. See valmistab neile palju lõbu. Peatage aeg-ajalt muusika ja tuletage lastele meelde, et kui nad kellelegi otsa pörkavad, on viisakas vabandust paluda.

Teatevõistlus papptaldrikutega (igas vanuses lastele)

Jagage lapsed kaheks või kolmeks võistkonnaks. Võistkonna liikmed seisavad üksteise selja taha rivvi, kõik võistkonnad kõrvuti. Iga võistkonna esimene liige saab kolm papptaldrikut. Üks taldrik tuleb asetada lõua alla, teine parema ja kolmas vasaku kaenla alla. Stardikaskluse peale jooksevad esimesed võistlejad taldrikuid pillamata toa teise otsa ja tagasi oma võistkonna juurde. Kui taldrik maha kukub, tuleb see üles tõsta, oma kohale tagasi asetada ja seejärel jooksu jätkata.

Kui võistleja on tagasi rivi juurde jõudnud, aitab ta järgmisel võistkonnakaaslasel papptaldrikud õigesse kohta seada. Kui soovite ülesande raskemaks muuta, andke lastele veel neljas taldrik, ning see peab liikumise ajal kokkusurutud reite vahel püsima.

Nüüd kõndige jälle ringi, ja kui te kellegi ees peatute, kujutab ta ette, et just kaotas mängu, mida te koos mängisite. Sel korral tulite teie võitjaks. Mida võiks kaotusega leppija öelda või teha? Julgustage lapsi kasutama viisakaid väljendeid.

Ülesande lihtsustamiseks võite lastele tutvustada viisakaid väljendeid, mida kaotaja kasutab.

Kaotaja sõnad võitjale

Sa mängisid väga hästi.

Hea mäng, viska viis!

Palju õnne!

Sa olid võidu ära teeninud.

Mängisime mõlemad hästi, aga seekord jäid sina peale.

See oli aus võit.

Sa olid selles mängus nii osav.

Sinu võit!

Suur tänu mängu eest. Mul oli tore.

Oli tore! Mängime uuesti.

Viimase ringi ajal annate lastele veelgi keerulisema ülesande. Sel korral tuleb ette kujutada, et olete koos mänginud, mäng on just läbi saanud ja teie kargate püsti, hüüdes: „Minu võit! Minu võit!“ Tegelikult te ei võitnud, vaid mäng jäi viiki. Laste ülesanne on kasutada väljendeid, mida lausuks 13. õppetunni tark öökull. Selgitage, et tark öökull räägib alati ausalt, aga viisakalt ja lahkelt. Tark öökull räägib probleemist rahulikult, püüab sellele lahenduse leida ja jätab selle siis seljataha. Paljundage, lamineerige ja lõigake välja Targa Öökulli märgid ja kinnitage märk laste riiete külge, kui nad on midagi targa öökulli väärilist öelnud.

Ülesande lihtsustamiseks võite lastele tutvustada väljendeid, mida tark öökull võiks kasutada.

Targa öökulli sõnad

Kas tõesti? Minu arvates jäime viiki. Mängime uuesti!

Kummaline. Sina väidad, et võitsid, aga mina jõudsin esimesena kohale. Mida me siis nüüd teeme?

Ma ei ole kindel, et sina seekord võitsid. Kas sa tõesti arvad nii?

See läks küll napilt. Olgu võit seekord sinu!

Kordusmatš! Selles mängus võitja ei selgunud.

Paha lugu. Mõtlesin, et mina võitsin. Mida me nüüd teeme?

Mängime uuesti!

Mängisid hästi.