

Sisukord

Sissejuhatus	10
1. PEATÜKK. Kuidas teha teadlikke valikuid	13
2. PEATÜKK. Kuidas kujundada hea enesehinnang	25
3. PEATÜKK. Kuidas suhelda tõhusalt	37
4. PEATÜKK. Kuidas rahuneda stressi korral	49
5. PEATÜKK. Kuidas talitseda vihatunnet	61
6. PEATÜKK. Kuidas tulla toime ärevusega	73
7. PEATÜKK. Kuidas saada hakkama kurbusega	85
8. PEATÜKK. Kuidas ennetada kiusamist	97
9. PEATÜKK. Kuidas üle elada trauma	109
10. PEATÜKK. Kuidas leevendada kaotusvalu	121





Mängude loetelu

1. PEATÜKK. Kuidas teha teadlikke valikuid

1. Õnnetunne
2. Südamesoovid
3. Mured lendu
4. Viis meelt
5. Hea halvas
6. Jalad püsti
7. Ei kesta igavesti
8. Võidupuhumine
9. Liigutuste jada
10. Kõnd looduses

2. PEATÜKK. Kuidas kujundada hea enesehinnang

11. Mässitud hetked
12. Ootamatu muudatus
13. Tänutule valgusfoor
14. Tundetäpid
15. Tugevuse torn
16. Kõige kõrgem torn
17. Kompliment
18. Iseloomujooned
19. Sukkpükstes pall
20. Edasi või tagasi

3. PEATÜKK. Kuidas suhelda tõhusalt

21. Koopia
22. Mina-laused
23. Kingi pakkimine
24. Puuviljalõigud
25. Aardejaht
26. Täringud ja vastus
27. Suhtlusmemoriin
28. Pingpongipalli lend
29. Avatud küsimus
30. Tunne ilmeid

4. PEATÜKK. Kuidas rahuneda stressi korral

31. Lahendada või mitte
32. Oska otsustada
33. Trips-traps-trull
34. Freya käsib
35. Sõbrabingo
36. Täring ja lugu
37. Pingekohad kehas
38. Kiusupall
39. Stressi pantomiim
40. Viska stress välja

5. PEATÜKK. Kuidas talitseda vihatunnet

41. Raputa viha
42. Torm klaasurgis
43. Lahendus õhupallis
44. Peidetud värvid
45. Õngitse tundeid
46. Vihaloom
47. Mulliralli
48. Vahukommipinge
49. Klaaskuuli otsus
50. Neli ritta

1. PEATÜKK

KUIDAS TEHA TEADLIKKE VALIKUID

Teadvelolek on oskus olla mõttega käesolevas hetkes ja teha teadlikke valikuid. Aeg-ajalt on meist igaüks stressis, kuid lastel takistab stress õppimist ja tekitab pinget ning paneb nad muretsema. Oma emotsioonide, mõtete ja ümbritseva keskkonna reaalses teadvustamine aitab lapsel rahuneda ja süveneda teadmiste omandamisse. Esialgu võib olla raske teadvelolekut saavutada, kuid nagu kõik muugi, muutub ka see harjutades lihtsamaks. Selleks on abiks järgnevad mängud ja tegevused.

23. KINGI PAKKIMINE

TEGEVUSE KIRJELDUS

See tegevus annab lastele võimaluse harjutada meeskonnatöö oskusi. Mängijad mõtlevad välja plaani, vältendavad teineteisele selgelt oma mõtteid ja kasutades kumbki ainult ühte kätt, teevad karbist kingituspaki.

Vahendid

Igale paarile tühi karp, pakkepaber, käärid, kleelint, kingipael



Kestus

15 minutit



Osalejad

Paarisarv



Raskusaste

1. aste

Näpunäide

→ Soovita teises vóorus lastel panna selja taha teine käsi.

TEGEVUSJUHEND

1. Jaga mängijad paaridesse ja anna igale paarile vahendite komplekt.
2. Kumbki paariline paneb ühe käe selja taha – seda kätt ei tohi kingipaki tegemisel kasutada.
3. Eesmärk on pakkida karp paberisse nagu kingitus.
4. Kui karp on pakitud, tuleb sellele ka pael ümber siduda ja lehv peale teha.
5. Võidab meeskond, kes esimesena valmis jõuab. Kui tegevuses osaleb ainult üks paar, siis võivad nad valmistada mitu kingipakki, võttes iga kord aega.



ARUTLEMISEKS

Milline osa ülesandest oli raske?

Kuidas teil koostöö õnnestus?

Mida teeksite paremini, kui peaksite seda ülesannet uuesti täitma?

45. ÕNGITSE TUNDEID

TEGEVUSE KIRJELDUS

Mõnikord väljendab inimene end vihaselt mingi teise seesmise tunde ajal, näiteks kadedus või piinlikkus. Alljärgnevas mängus õpitakse, kuidas tunded ja käitumine ei pruugi alati vastavuses olla.

Vahendid

Liimipüstol, u 120 cm nõõrijupp ja magnet, suur karp, pastakad, märkmepaberid, kirjaklambrid



Kestus

20 minutit



Osalejad

Kaks või enam



Raskusaste

2. aste

Näpunäide

→ Nõõri võib siduda ka pulga külge ja tundeid püüda karbist pisut kaugemal seistes.

TEGEVUSJUHEND

1. Iga laps liimib kuuma liimiga oma nõõrijupi otsa magneti.
2. Karbi väliskülgedele kirjutage üheskoos kümme viisi, kuidas inimesed vihastudes käituvad.
3. Kui inimene käitub vihaselt, võivad viha põhjuseks olla teised negatiivsed tunded, näiteks kadedus või pettumus. Iga laps kirjutab viis sellist negatiivset tunnet eraldi märkmepaberitele.
4. Paberid volditakse pooleks, kinnitatakse murdekohalt kirjaklambriga ja pannakse kasti.
5. Mängijad võtavad kinni oma nõõrijupi otsast ja õngitsevad kordamööda teises otsas oleva magneti abil mõne tundesedeli karbist välja. Nad loevad selle ette ja ütlevad, kas nad on kunagi kogunud seda tunnet viha põhjusena. Jätkake tegevust, kuni kõik paberid on kätte saadud.



ARUTLEMISEKS

Kas sa oled mõnikord käitunud ärritunult, maha rahunedes aga said aru, et tegelikult tundsid mõnd teist tunnet?

6. PEATÜKK

KUIDAS TULLA TOIME ÄREVUSEGA

Enamasti peetakse ärevust millekski halvaks, kuid tegelikult on see keha reaktsioon, mis tagab meie turvalisuse. Mõnikord võib keha segadusse sattuda ja püüab end kaitsta olukorras, kus seda tegelikult ei ole vaja. Ärevuses inimesele öeldakse ikka „Ära muretse“ või „See pole ju midagi hullu“, kuid lohutamise ärevust maandada ei saa. Ärevusest vabanemiseks tuleb kartus sõnadesse panna, leida negatiivsetele mõtetele vastuargumendid ja rahustada keha reaktsioone. Selles peatükis õpetame lastele mänguliselt just selliseid oskusi.

78. KIUSAMISE PÕHJUSED

TEGEVUSE KIRJELDUS

Kui laps saab aru, miks keegi teisi kiusab, aitab see leida viise kiusamise ennetamiseks või sellele vastu astumiseks. Järgnevas tegevuses saavad lapsed pakkuda neile teadaolevaid põhjuseid, miks kiusatakse.

Vahendid

Pabertahvel, markerid



Kestus

15 minutit



Osalejad

Kolm



Raskusaste

3. aste

Näpunäide

→ Mängujuht võib olla ka täiskasvanu. Mängijate abistamiseks võib lisada võimaluse „helista täiskasvanule“ (st mängujuhile), kes jagab vihjeid.

TEGEVUSJUHEND

1. Üks laps valitakse mängujuhiks ja ta saab loetelu põhjustest, miks teisi kiusatakse. Teised mängijad loetelu ei näe.
 - Ta on kade.
 - Teda on keegi solvanud.
 - Ta arvab, et see on lahe.
 - Ta tahab nalja teha.
 - Ta otsib tähelepanu.
2. Lapsed hakkavad kordamööda pakkuma, mis loetelus võiks olla. Pakkumised kirjutatakse pabertahvlile.
3. Kui pakkumist ei ole loetelus, saab mängija ühe punkti. Kui pakkumine on loetelus, saab mängija kaks punkti.
4. Mäng saab läbi, kui mängijad on kõik viis põhjust ära arvanud või kui mõlemad on saanud viis korda pakkuda.



ARUTLEMISEKS

Kas sul on olnud kiusatust mõnel neist loetelus olevatest põhjustest kellegi vastu õel olla?