

LASTE SOTSIAAL-EMOTSIONAALSE PÄDEVUSE ARENGU TOETAMINE

Tatiana Komleva
Kaasav Haridus 2. aasta kooligrupp

PROBLEEMSE KÄITUMISE KAARDISTAMINE SEKKUMISE KAVANDAMINE SEKKUMISE TULEMUSLIKKUSE ANALÜÜS

Sissejuhatus

Ma töotan Waldorfkoolis. Paar lauseid meie koolist.

Pärnu Waldorfkooli ülesanne ehk missioon on olla tervikliku isiksuse arenemise ja kasvamise keskkonnaks.

Õppijate heaolu eest vastutab kogu personal ning heaolu nähakse õppija edu olulise mõjutajana.

Personal näeb õppijate erisustes väärtust kooli jaoks.

Kool teeb kõik, et vähendada tegureid, mis takistavad õppija osalemist õppetöös (nt kiusamine jne)

Personal soodustab õppijate vahelisi häid suhteid.

Kooli sisekliima võimaldab kõigil õppijatel kogeda kuuluvustunnet.

Kuid isegi sellistes, lapse vaimsele mugavusele suunatud tingimustes, on meil õnnetud lapsed, nimelt üksildane laps.

Probleemse käitumise kaardistamine

Ma valisin tüdruku, seitsmenda klassi õpilase, kelle nimi on XXXXX Tal pole sõpru, ta on kogu aeg üks. Ta tahaks väga suhelda, üritab leida sõpru erinevates klassides, kuid ilma eduta.

Tema silmades on näha lootust vestluse järele, kui ta istub minu kõrval (näiteks) söögitoas, soovides arutada midagi, mis iganes. Ta alustab vestlust ise. Mõnikord tundub ta liiga pealetükkivana.

Sageli ei saa ta kellegi tähelepanu: klassikaaslased ei huvitu temast (erinevatel põhjustel), õpetajatel pole aega.

Kuid nad on valmis aitama, isegi kui neid pole seda palutud.

Eriti kurb on teda ükski näha, teades, et tema õed või vennad õpivad teisel korrusel. Aga ma ei suuda meenutada, millal viimati nägin neid koos vahetundides või üritustel.

Tüdruk, keda ma jälgin, istub pidevalt raamatu lugemisega. Raamat on tema parim sõber. Tal on lai silmaring ja hea mälu, eriti asjade puhul, mis teda huvitavad. Tunni ajal, püüdes tõmmata õpetaja või klassikaaslaste tähelepanu (tihti negatiivset tähelepanu), loeb ta raamatut ega tegele õppetunniga. Mul tuleb talle mitu korda öelda, et oleks parem raamat kõrvale panna.

Üksildus võib samuti viia motivatsiooni vähenemiseni õpingutes ja akadeemiliste kohustuste täitmises, kuna puudub sotsiaalne toetus, mis on tavaliselt osa koolielust.

Sel õppeaastal kipub ta tundidest hiljaks jääma, mõnikord sellepärast, et ta laseb end segada; tema kodutööd jäävad tegemata: ema selgitab seda sellega, et kodus on vastsündinud beebi ja veel üks õde, ning Tal pole rahulikku kohta, kus teha kodutöid.

Sõpradega suhtlemise puudumine piirab omakorda tema arengut ja loob uusi emotsionaalseid ja sotsiaalseid raskusi.

Kuigi kiusamine meie koolis on väga madalal tasemel, saavad need lapsed siiski kiusamise ohvriteks. Praegu ei ole kiusamist, kuid on märgata, et klassikaaslased tunnevad tema vastu vastikust ja külmust.

Sotsiaalpedagoog. Ta tunneb ennast teistest erinevana. Rääkisime koos sellest, millised on tema klassi tüdrukud ja kuidas inimesed erinevates olukordades käituvad.

Talle on väga oluline olla teiste jaoks olemas ja aidata neid. Ta sooviks olla õpetajate abistamisel väiksematele õpilastele toeks.

Minu hüpotees:

tänapäeva kool ei suuda aidata üksildust kogevatel lastel, kuid peaks seda suutma. Kuid neile saab pakkuda tegevusi, et üksilduse mõtteid oleks vähem.

Oodatavad eesmärgid:

- XXXXX osaleb aktiivselt tunnis.
- tunni jooksul raamat on kõrvale pandud.
- Lapsed hakkasid XXXXXga aktiivsemalt koostööd tegema, vähemalt õppetunni raames.
- Lapsed hakkasid XXXXXga aktiivsemalt aega veema vähemalt koolis.
- XXXXXXX ei hilineks tundi.
- Paranenud õpitulemused. Üksildus mõjutab mitte ainult eluga rahulolu, vaid ka koolitulemusi. Tulemused on madalamad, kui nad võiksid olla.

Kuid! Seda tööd alustades on mul kartus, et laps võib näha meis "sõpra", mida me, õpetajad, tegelikult pole. See, omakorda, võib ainult kahju teha.

Sekkumise ettevalmistamine

Kõigist erinevatest vajalikest tehnikatest kirjeldan selle töö raames oskust, mida nimetatakse "**emotsionaalseks teadlikkuseks**". Emotsionaalne teadlikkus hõlmab inimese võimet märgata ja teadvustada oma aistinguid, mõtteid ja emotsioone ilma nende üle hinnangut andmata või neile üle reageerimata. Emotsionaalse teadlikkuse arendamine – esmalt enda tunnete, seejärel teiste inimeste emotsioonide suhtes.

Strateegia	Tehnikad	Planeeritud tulemused	Esimesed tulemused	Kes ?	Millal ?
Emotsionaalse teadlikkuse koolitus	Laste õpetamine oma tundeid (ja teiste tundeid) ära tundma ja nimetama	aitab neil oma reaktsioone paremini mõista ja emotsioone reguleerida.		Psühholoogid ja õpetajad,	

SEKKUMISE KAVA

Oskus	Emotsionaalne teadlikkus
Millist oskust hakkame treenima? Kas sellel oskusel on alaoskused, mida on vaja eraldi treenida? Millised?	Emotsioonide äratundmine ja identifitseerimine Oma tunnete määratlus: oskus eristada, mida täpselt tunnete konkreetse hetke jooksul (rõõm, kurbus, viha jne). Teiste inimeste tunnete määratlus: oskus "lugeda" inimeste emotsioone nende näoilmete, hääletooni, žestide ja käitumise järgi.

	Emotsioonide intensiivsuse hindamine: oskus mõista, kui tugev see tunne hetkel on ja oskus seda mõõta (nt skaalal 1–10). Emotsioonide verbaalne väljendamine: oskus nimetada ja väljendada oma tundeid sõnadega. Emotsioonide mitteverbaalne väljendamine: oskus edastada tundeid näoilmete, žestide ja hääletooni kaudu. Emotsioonide põhjuste ja tagajärgede mõistmine Emotsioonide põhjuste analüüs: oskus välja selgitada, mis tekitab konkreetse emotsiooni, mõista selle tekkepõhjuseid. Emotsioonide tagajärgede mõistmine: oskus ennustada, kuidas see emotsioon võib mõjutada käitumist ja suhteid teiste inimestega. Emotsioonide ja mõtete omavaheline seos: teadlikkus, kuidas mõtted võivad tundeid tugevdada või leevendada.
Kuidas näeb välja selle oskuse omandamine lapse käitumises ehk millist käitumist näevad täiskasvanud, kui laps oskuse on omandanud?	Oskus kirjeldada oma emotsioone ja aistinguid. Laps oskab rääkida, mida ta tunneb: näiteks "Ma tunnen rõõmu", "Ma olen natuke kurb" või "Ma olen pinges". Ta oskab ka nimetada füüsilisi aistinguid, nagu näiteks "Mu tunnen kõhus pinget" või "Ma olen väsinud". Huvi oma aistingute vastu ja tähelepanelikkus nende suhtes. Laps tunneb huvi selle vastu, mida ta tunneb, kuidas tema keha reageerib ja milliseid emotsioone ta kogeb. Näiteks võib ta küsida, miks tal teatud tunded tekivad või märgata, et tema tuju on muutunud pärast mõnda sündmust. Reaktsioonide aeglustamine. Laps ei vasta kohe ärritajatele või stressirohketele olukordadele, vaid võtab hetke, et reflekteerida, teadvustada oma tundeid ja vajadusi. See käitumismuster avaldub eriti selgelt konfliktide või pingeliste olukordade lahendamisel.
Kes lapsele/lastele seda oskust õpetab ja treenib? Keda saab veel toetama kaasata? Kuidas toimub tunnustamine ja motiveerimine?	Mina aineõpetajana (vene keel) ja sotsiaalpedagoog. Meie koolis on väga toetav meeskond, kuid leian, et vastutuse selle ülesande eest peaksin võtma mina ise, et vältida teiste õpetajate töökoormuse suurenemist. Sotsiaalpedagoog, kes on XXXXXga juba pikka aega töötanud, jätkab temaga edaspidist koostööd, pakkudes talle vajalikku tuge ja juhendamist.
Kuidas kaasan lapse/lapsed oskuse õppe kavandamisse? Kuidas motiveerin last/lapsi oskust treenima? Miks selle oskuse õpe lapse/laste vaatest oluline on (kuidas see lapse elu lihtsustab)?	Laste kaasamine emotsionaalse teadlikkuse oskuste omandamise planeerimisse Emotsioonide kaart: Emotsioonide kaardi koostamine on kasulik vahend, mille kaudu ta saab jälgida ja mõista oma tundeid päeva jooksul. See võib toimuda visuaalsete tööriistade, nagu kleebiste, värviliste markerite või joonistuste abil. Iga värv või sümbol võiks tähistada erinevat emotsionaalset seisundit: näiteks punane viitab vihale, sinine kurbusele ja roheline rahulikkusele. See lähenemine aitab talle selgemalt määratleda oma emotsioonide ulatust ja annab võimaluse neid teadlikult jälgida ja analüüsida. Joonistamine ja loovus: Loov tegevus, nagu joonistamine, on lastele sageli loomulik ja intuitiivne viis oma tundeid väljendada. Kasutades värve ja kujundeid, saab laps paremini arusaama oma emotsioonidest, mis ei pruugi olla sõnadesse pandavad. Näiteks võiks XXXX joonistada "emotsionaalse portree", mis peegeldab tema tundeid konkreetsel päeval, või luua kollaaži, mis kajastab tema sisemist seisundit. Loovus

	pakub lapsel võimalust oma emotsioone visualiseerida ja nendega töötada, suurendades seeläbi emotsionaalset teadlikkust. <u>Emotsionaalsed lood:</u> Kui XXXXle meeldivad raamatud, saame koos lugeda lugusid, kus tegelased kogevad erinevaid emotsioone, ja arutada, kuidas need emotsioonid käitumist mõjutavad. Selline tegevus võib aidata lapsel mõista, kuidas erinevad emotsioonid on seotud käitumisreaktsioonidega ja kuidas neid reguleerida. Emotsionaalsed lood pakuvad ka võimaluse arendada empaatiat, kuna laps õpib mõistma teiste inimeste tundeid ja käitumisviise. <u>Regulaarsed arutelud:</u> suhelda sellest, mida ta oma tunnete juures märkas või kuidas ta raskete emotsioonidega toime tuli. Kuidas motiveerin last/lapsi oskust treenima? Võimalus suhelda – see on kõige suurem tegur. Miks see oluline on? Eneseteadvus. Oma meeleolu mõistmine aitab inimesel saada teadlikumaks oma vajadustest, soovidest ja sellest, mis teda mõjutab. Emotsioonide reguleerimine. Kui inimene on oma emotsioonidest teadlik, on tal lihtsam neid juhtida ja impulsiivseid otsuseid vältida. Paranenud suhted. Enda meeleolu tundmine aitab vältida arusaamatusi ja konflikte teiste inimestega. Suurenenud vastupidavus stressile. Inimene, kes mõistab, et tema tuju on nüüd väsimuse või stressi tõttu muutunud, võib õigel ajal reageerida – teha pausi ja puhata.
Kuidas lapsele ja täiskasvanutele igapäevaselt oskuse omandamist meelde tuletada ja aktiivsena hoida (nt visuaalsed meeldetuletused)?	Igapäevased rutiinid ja tavad <u>Emotsionaalsed kaardid:</u> iga päev saab XXXX valida kaardi, millel on emotsioon ja öelda, millal ja miks ta seda emotsiooni tundis. <u>Hommikune või õhtune vestlus tunnetest:</u> Regulaarsed lühikesed vestlused (lõunapausil või õues, kui meil on 30-minutiline vahetund), mil õpilane saab jagada oma tundeid ja emotsioone; see aitaks oskust tugevdada. Täiskasvanud, kes näitavad üles emotsionaalset teadlikkust, annavad lastele olulisi meeldetuletusi ja tuge. Näiteks kui täiskasvanu räägib oma tunnetest ja selgitab, kuidas ta nendega toime tuleb, on see õpilastele eeskujuks.

Tegevused oskuste õppimiseks ja arendamiseks	
Periood	
Vähemalt november, detsember, kuna detsember on sünnimusterohke, jaanuar - kuna pärast pühi pean tulemusi analüüsima. Kokkuvõttes, vähemalt veebruarini, aga peamiselt aasta lõpuni. Veebruaris tulemuste analüüs, kohandused ja uus plaan aasta lõpuni.	

2 korda nädalas
 Vene keele tundides (minu tundides), teistes tundides
 + Suur vahetund (30 min)
 + lõunapaus (30 min)
 + peale tunde (45 min)

Mina ja teised aineõpetajad Sotsiaalpedagoog Klassijuhataja Psühholoog koolilapsed Abiõpetaja vanemad

Millal teeb? Millise perioodi vältel?	Kes teeb? Kellega?	Tegevus uue oskuse õppimiseks	Tulemuslikkus ja õpikohad
Emotsioonide äratundmine ja identifitseerimine			
November			
Nädal 1	Vene keele tunnis Vene keele õpetaja klassikaaslased	Meeleolu kontroll Laps mõtleb, mis tuju tal on, ja oskab seda nimetada. <u>Miks see vajalik on?</u> See õpetab last oma emotsioone teadvustama ja paremini mõistma.	Emotsionaalse sõnavara täiustamine. <i>Näiteks "Ma olen praegu kurb" või "Ma tunnen end rõõmsana".</i>
	Suur vahetund õues Vene keele õpetaja Klassikaaslased	Emotsioonide ja värvide ühendamine Lastele antakse erinevaid värve (nt punane, sinine, kollane), mille nad seostavad konkreetsete emotsioonidega. Samuti võib kasutada värvilisi pilte, mille põhjal lapsed määravad, millised emotsioonid nendega seostuvad. <u>Miks see vajalik on?</u> Aidata lastel visuaalselt ja emotsionaalselt seostada värve ja emotsioone, et tugevdada nende emotsionaalset intelligentsust.	Õpilane suudab emotsioone täpsemalt sõnastada ja seostada neid konkreetsete värvidega. Õpilane kasutab emotsionaalset sõnavara enesekindlamalt ja loovamalt. <i>Näiteks "Punane võib tähendada armastust" või "Sinine võib tähendada kurbust, kollane rõõmu, õnne".</i>
	Klassijuhataja Psühholoog	Kaasava keskkonna loomine Arutelu klassis narrimise probleemist	
	New friends Sotsiaalpedagoog aineõpetajad Abiõpetaja	"Sõber-Up". Paarida õpilased igal nädalal erinevate klassikaaslastega konkreetsete tegevuste jaoks, nagu näiteks väikese projekti kallal töötamine, mõistatuste lahendamine või koristusjaht. MIKS?	Suurenenud enesekindlus vestluste alustamisel. Laiendage sotsiaalseid sidemeid kogu klassis. Suurenenud empaatiavõime ja erinevate isiksuste mõistmine.

		julgustada õpilasi suhtlema eakaaslastega, mis ei pruugi olla tavaline lähenemine, aidates neil harjutada suhtlemist ja meeskonnatööd.	
Nädal 2	Suur vahetund õues Vene keele õpetaja Klassikaaslased	Emotsioonide ja tegevuste ühendamine Annan XXXXXXXX erinevaid tegevusi (nt jooksmine, lugemine, mängimine, joonistamine) ja palun tal hinnata, milliseid emotsioone need tegevused võivad esile kutsuda. Pärast seda arutame, kuidas iga tegevus võib eriliselt mõjutada emotsioone. <u>Miks see vajalik on?</u> Aidata lastel mõista, kuidas erinevad tegevused võivad mõjutada emotsioone, ja tugevdada nende võimet seostada tegevusi ja tundeid.	Õpilane suudab teadlikult seostada oma emotsioone konkreetsete tegevustega ja valida neid vastavalt oma emotsionaalsetele seisunditele. Õpilane suudab paremini reguleerida oma emotsioone ja käitumist, tehes teadlikke valikuid, mis soodustavad nende heaolu ja positiivseid suhteid teistega. <i>Näiteks, "Kui mul on vahetund, tunnen end kurvalt" või "Kui ma loen raamatut, tunnen end rahulikult ja rõõmsalt."</i>
	Vene keele tunnis Vene keele õpetaja klassikaaslased	Tunnete äraarvamise mäng <u>Miks see vajalik on?</u> Harjutus õpetab ära tundma erinevaid emotsioone näoilmete, kehakeele ja hääletooni põhjal, mis on emotsionaalse intelligentsuse oluline osa. Emotsioonide äratundmine soodustab teiste tunnete ja vajaduste mõistmist, mis omakorda parandab suhtlemisoskusi ja suhteid.	Õpilane suudab täpsemalt ja kiiremini ära tunda ning nimetada erinevaid emotsioone eri olukordades. Õpilane näitab oskust reageerida adekvaatselt teiste väljendatud emotsioonidele.
	Klassijuhataja Psühholoog	Empaatia ja kiusamise mõju mõistmine Rollimänguharjutused, kus õpilased asetavad end ohvri asemele, millele järgneb rühmaarutelu selle üle, kuidas nad end tunnevad ja kuidas nad tahaksid, et neid koheldaks. MIKS? aidata õpilastel mõista, kuidas nende tegevus mõjutab teisi emotsionaalselt ja vaimselt.	"Kuidas te end tunneksite, kui keegi ütleks või teeks teile sama? Mida saaksite teha teisiti, et aidata teistel end kaasatuna tunda?"
Nädal 3	Kunstitud Kunstiõpetaja Klassikaaslased	Vaatlemise mäng Vaadeldes ühte ja sama objekti, võidab see, kes suudab näha rohkem detaile. <u>Miks see vajalik on?</u> Harjutus õpetab märkama inimeste kehakeelt, näoilmeid ja käitumismustreid, mis väljendavad emotsioone. Vaatlemine aitab paremini mõista teiste tundeid ja reageerida neile sobivalt.	Õpilane suudab täpsemalt kirjeldada vaadeldud emotsioone ja nende võimalikke põhjuseid. Õpilane näitab suuremat teadlikkust ja tundlikkust teiste tunnete suhtes, reageerides empaatilise ja kohase käitumisega.
	Põhitunnis (esimene tund, mis kestab 90 min klassijuhataja)	Kuulamisharjutus Leia mugav asend, sulge silmad ja kuulata kõiki helisid nii, et ükski heli ei läheks kaotsi. Märka vaikust helide vahel ja tugevamaid ning nõrku helisid. Jälgi oma hingamist. Edasi saab võrrelda, mida igaüks kuulis.	Õpilane oskab tuvastada ja nimetada rohkem emotsioone, mida ta kuulmisel tajub, ning reageerib empaatiaga. See aitab olla parema kuulajana, keskenduda vestlusele, mitte segada,

		<u>Miks see vajalik on?</u> See ülesanne aitab arendada kuulamisoskust, mis on oluline teiste tunnete ja emotsioonide mõistmiseks. Teadlik kuulamine suurendab teadlikkust enda ja teiste emotsioonidest, aidates neid paremini juhtida. Täpsem kuulmine toetab tugevamate suhete loomist, kuna inimene on paremini valmis mõistma ja reageerima teiste vajadustele ja tunnetele.	ja muuta vastused emotsionaalselt teadlikumaks.
	Klassijuhataja Psühholoog	Tervete eakaaslaste suhete loomine Tegevus: Grupiarutelud või mängud, mis tõstavad esile meeskonnatööd, koostööd ja erinevuste väärtustamist. <u>Miks see vajalik on?</u> õpetada positiivseid viise eakaaslastega suhtlemiseks ning austusel ja lahkusel põhinevate sõprusuhete loomiseks.	Õpilased oskavad küsimustele vastata: Milliseid omadusi sa imetled heas sõbras? Kuidas saate neid omadusi teistele näidata?
Nädal 4	Täidab ise kodus Nädala jooksul Psühholoog	Tujupäeviku pidamine Laps saab oma emotsioone vihikusse kirjutada või joonistada, mis aitab tal mõista, mis tekitab teatud tundeid, ning suurendab teadlikkust nende muutustest. Miks see vajalik on? Tujupäevik soodustab emotsioonide muistrite ja nende tekkepõhjuste äratundmist. See aitab saavutada paremat kontrolli oma tunnete üle, võimaldades tuvastada seoseid erinevate olukordade ja emotsioonide vahel. Päevikupidamine vähendab stressi ja toetab enesetunde paranemist, pakkudes turvalist viisi emotsioonide väljendamiseks..	Päevikukirjete põhjal oskab XXXXX märgata oma tuju mõjutavaid tegureid ja nendega teadlikult toime tulla. Emotsionaalne väljendusoskus ja eneseteadlikkus on paranenud, ilmneb suurem stabiilsus ja rahulolu. <i>Näiteks, "Täna olin ma väga kurb, sest teise klassi lapsed kiusasid mind ja ma ei suutnud endaga toime tulla ning hakkasin nutma."</i>
	Klassijuhataja Psühholoog	Lahkuse jõud ja positiivne juhtimine Tegevus: kutsuda õpilasi tegema iga päev heatahtlikke tegusid ja mõtisklema selle üle, mis tunne on positiivselt panustada. <u>Miks seda on vaja ?</u> suunata nende fookus negatiivselt käitumiselt kaasamise ja lahkuse eeskujuks saamisele	"Kuidas arvate, et saate oma mõjuvõimu abil muuta kellegi päeva paremaks, mitte halvemaks? Kuidas see välja näeks?"
Detsember			
Nädal 1	Suur vahetund õues Vene keele õpetaja Abiõpetaja Klassikaaslased	Emotsioonide jaht Korraldame (mina ja XXXX, 7 minutit) õuevahetunnis emotsioonide jahi, mille käigus peame (eraldi) leidma oma keskkonnas erinevaid emotsioonide väljendusi. Näiteks	Õpilane märkab ja kirjeldab erinevaid emotsioone mitmekülgsest, olles teadlikum nii enda kui ka teiste tunnetest.

		otsime inimeste näoilmeid või käitumist, mis peegeldavad õnne, pettumust või põnevust. <u>Miks see vajalik on?</u> See ülesanne julgustab lapsi jälgima ja tuvastama teiste emotsioone, aidates arendada empaatiat ning suurendada teadlikkust mitteverbaalsetest emotsionaalsetest vihjetest.	Ta demonstreerib oskust empaatiaga reageerida ja paremat arusaamist emotsioonide tekkepõhjustest igapäevastes olukordades. <i>Näiteks,</i> “Kolmanda klassi õpilased mängisid koridoris palli. Nad naeratasid ja naljatasid, neil oli lõbus ja huvitav. Teise klassi õpilased sõid sööklas ning arutasid midagi ühiselt ja valjuhäälselt. Nad olid rahulolevad. Arvan, et neile meeldivad kooli lõunasöögid”.
Vene keele tunnis Inglise keele õpetaja Klassikaaslased	"Tunnete pildimatš" On olemas kaardid, millel on erinevate näoilmete pildid või stseenid, mis kujutavad teatud emotsioone (nt laps naerab, keegi kortsutab kulmu jne). Ülesanne on sobitada pildid õigete emotsioonidega (rõõmus, kurb, vihane jne) ja selgitada, kuidas pildil olev inimene end tunda võib ja miks. <u>Miks see vajalik on?</u> See ülesanne arendab oskust tuvastada emotsioone näoilmete ja konteksti põhjal, samuti suurendab emotsionaalset sõnavara. Harjutus õpetab osalejaid teadlikult otsima ja tuvastama emotsioone enda ümber, sõltumata sellest, kas need on seotud teiste inimeste või olukordadega. Samuti soodustab harjutus emotsioonide allikate analüüsimist ning lahenduste otsimist emotsionaalselt keerulistes situatsioonides.	Õpilased suudavad märgata ja kirjeldada erinevaid emotsioone mitmekülgselt, olles teadlikud nii enda kui ka teiste tunnetest. Nad demonstreerivad empaatilist reageerimist ja suuremat arusaamist emotsioonide tekkepõhjustest igapäevastes olukordades. Näiteks: „Ta ei naerata, ta paistab kurb, pettunud. Arvatavasti ta ei tea vastust ja saab 2. Talle ei meeldi saada halbu hindeid. Arvatavasti riidleb ema temaga”. 	
Klassijuhataja Psühholoog	Kõnni nende kingades. Korraldada empaatiavõimet arendav seanss, kus õpilased osalevad rollimängudes. Nad käituvad kontrollitud ja juhitud olukordades kordamööda kiusatava, kõrvalseisja ja kiusajana. Seansi lõpetavad mõtlikud arutelud, kuidas iga roll tundus ja mida saaks teha teisiti. Miks seda on vaja? Aidata õpilastel mõista teiste emotsioone ja kogemusi, soodustades empaatiat ja sügavamalt teadlikkust kiusamise tagajärgedest.	Suurenenud empaatiavõime nende vastu, keda kiusatakse. Teadlikkus kõrvalseisjate rollist kiusamise julgustamisel või ennetamisel. Üleminek ennetavale, kaasavale käitumisele ja vähenenud sallivusele kiusamise suhtes.	

Nädal 2	Suur vahetund õues Vene keele õpetaja Abiõpetaja Klassikaaslased koolilapsed	Peeglimäng "Emotsiooninääd". Väikeses rühmas teeb iga laps kordamööda erinevaid emotsionaalseid nägusid (nt rõõmus, kurb, vihane). Teised lapsed peavad neid näoilmed järelle tegema ja tuvastama vastavad emotsioonid. Väljakutseid saab lisada, näiteks liialdades näoilmeid või kasutades erinevaid kehakeele elemente emotsiooni edastamiseks. <u>Miks see vajalik on?</u> See harjutus aitab lastel arendada emotsioonide äratundmise oskust näoilmete kaudu ning soodustab empaatia ja emotsionaalsete vihjete mõistmise arengut. Peeglimäng julgustab mõistma teiste tunnete põhjuseid ja õpib oma emotsioonide väljendamise oskust.	Õpilased suudavad täpselt ja usaldusväärselt kehakeele ja näoilmete järgi ära tunda erinevaid emotsioone ning neid adekvaatselt väljendada. Õpilased näitavad oskust kohandada oma käitumist ja suhtumist vastavalt teiste inimeste emotsionaalsetele väljendusele, olles teadlikud nende tunnetest ja reageerides sobivalt.
	Vene keele tunnis Vene keele õpetaja klassikaaslased	Mina ja ilm Mõtleme sellele, kuidas me ennast tunneme, kui päike paistab, sajab lund, puhub tuul jne. Miks see vajalik on? See harjutus aitab osalejatel seostada looduse nähtusi (nt päike, tuul, lumi) oma emotsioonide ja tunnetega, arendades teadlikkust keskkonna mõju kohta emotsionaalsele seisundile. Samuti soodustab see loovust ja võimet väljendada oma tundeid looduse elementide kaudu, mis võib aidata paremini mõista ja reguleerida emotsioone. Loodusnähtused on sageli rahustavad, mistõttu aitab see tegevus õppida, kuidas kasutada loodust emotsionaalse tasakaalu leidmiseks ja stressi maandamiseks.	Õpilased suudavad kirjeldada oma emotsioone, seostades neid looduse elementidega (nt päikese paistmine teeb nad õnnelikuks, tuul toob rahu jne). Nad on teadlikumad, kuidas looduse muutused mõjutavad nende meeleolu, ning neil on parem võime reguleerida oma emotsioone looduse vaatluse kaudu. <i>Näiteks:</i> „Ma ei taha õue minna, sest seal on külm ja niiske. Selgus, et tuult pole ja õues on soe. Päikest ei ole, see teeb natuke kurvaks. Ei ole külm, aga kurb, sest lund pole.“
	New friends Sotsiaalpedagoog aineõpetajad Abiõpetaja klassijuhataja	Grupiprobleemide lahendamise väljakutsed Korraldada koostööalaseid väljakutseid, nagu õlgedest torni ehitamine, põgenemistoa stiilis mõistatuste lahendamine või meeskonnaspordis või -mängudes osalemine. Rõhutada koos töötamist ja igaühe panuse väärtustamist. <u>MIKS?</u> õpetada koostööd ja kinnitada, et igal lapsel on ainulaadne panus.	Meeskonnatöö ja suhtlemisoskuse arendamine. Edutunne ja ühine edu, mis soodustab uusi sõprussuhteid. Toetav ja kaasav klassiruumi dünaamika.
Nädal 3	Suur vahetund õues Vene keele õpetaja Abiõpetaja Klassikaaslased	„Ilmastikunähtuste uurimine“ Tunded on nagu ilm – need on pidevalt meie sees olemas, andes endast märku ka meie kehas läbi erinevate aistingute. Samuti on huvitav uurida, kuidas ilm väljas meie kehas tundeid tekitab.	

		Lähme koos õue ja uurime erinevaid ilmastikunähtusi ning kuidas meie keha neid tajub. Näiteks, kuidas me tajume tuult, päikest, vihma, lund või muid ilmastikunähtusi nahal; kuidas meie keha reageerib külmale või soojale; ja mis juhtub nahaga niiskuses. <u>Miks see vajalik on?</u> <u>Sama</u>	
Vene keele õpetaja Psühholoog Inglise keele õp klassikaaslased	Skaalade kasutamine. Näiteks hinnates oma meeleolu skaalal 1–10 ja küsides endalt küsimusi nagu: "Kuidas ma praegu tunnen?" ja "Miks ma nii tunnen?", aitab inimesel teadlikult tuvastada ja mõõta oma tundeid, võimaldades paremini mõista oma emotsionaalset seisundit. Need küsimused aitavad osalejal analüüsida oma emotsioonide põhjuseid, soodustades eneseanalüüsi ja refleksiooni oskuse arendamist. <u>Miks see vajalik on?</u> Hinnates oma meeleolu skaalal 1–10, õpib inimene teadlikult tuvastama ja mõõtma oma tundeid, mis aitab paremini mõista oma emotsionaalset seisundit. Küsimused nagu "Kuidas ma praegu tunnen?" ja "Miks ma nii tunnen?" aitavad osalejal analüüsida oma emotsioonide põhjuseid, aidates suurendada eneseanalüüsi ja refleksiooni oskust. räägivad sellest	Õpilased on võimelised täpselt hindama oma meeleolu ja seostama seda konkreetsete emotsionaalsete või väliste teguritega. Nad suudavad selgelt tuvastada, miks nad tunnevad teatud viisil ning on omandanud oskuse analüüsida oma emotsioonide põhjuseid, mis võimaldab neil paremini mõista ja reguleerida oma tundeid.	
peale tunde Psühholoog	Klassijuhataja Psühholoog Tervete eakaaslaste suhete loomine Grupiarutelud või mängud, mis tõstavad esile meeskonnatööd, koostööd ja erinevuste väärtustamist. <u>Miks seda on vaja?</u> Õpetada positiivseid viise eakaaslastega suhtlemiseks ning austusel ja lahkusel põhinevate sõprussuhete loomiseks	Milliseid omadusi sa imetled heas sõbras? Kuidas saate neid omadusi teistele näidata?	

Nädal 4 Vaheaeg	Kodus Psühholoog	Raamatu lugemine XXXXX loeb raamatut ja peale vaheaega psühholoog ja XXXXXX arutavad, milliseid emotsioone tegelased kogevad ja miks. Räägivad ka sellest, kuidas me ise samasugustes olukordades tunneksime. Miks see vajalik on? Küsimuste abil, mis puudutavad tegelaste tundeid ja põhjuseid, saavad lapsed arendada oma emotsionaalset sõnavara. See aitab neil täpsemalt oma tundeid väljendada, vähendades arusaamatusi suhtlemisel, aidates paremini toime tulla sisemiste konfliktidega. Mida rikkalikum on lapse emotsionaalne sõnavara, seda lihtsam on tal oma kogemusi tuvastada ja kirjeldada.	Õpilane suudab tuvastada ja mõista tegelaste emotsioone ning analüüsida, miks nad neid kogevad, seostades emotsioone oma isiklike kogemustega. Õpilane suudab arutleda oma tunnete üle ja võrrelda neid tegelaste tunnete ja käitumisega, mis näitab suuremat empaatiat ja emotsionaalset teadlikkust.
Jaanuar			
Nädal 1 Vaheaeg	Kodus Vanemad	Multifilmi „Pahupidi“ vaatamine Täispikk multifilm jutustab meeleolukalt emotsioonidest ja nende mõjust käitumisele ning suhetele. See on tore, et täiskasvanud saaksid oma lastel juba varases eas aidata mõista, mis asi on emotsioon, millised on baasemotsioonid, kuidas need toimivad ja kuidas meie käitumises väljenduvad. Filmis kirjeldati veel mitmeid olulisi emotsioonide, taju ja meeleoluga seotud nähtusi – emotsioonide üheaegsust, emotsionaalset mälu, baasmälestusi, tundetust ehk depressiooni, fantaasiat, unustamist, une rolli mälu korrastamise ja tunnete läbitöötamisel, väärtusi. <u>Miks see vajalik on?</u> Multifilmid emotsioonidest aitavad lastel paremini mõista ja ära tunda oma tundeid ning õpetavad, kuidas nendega toime tulla. Need arendavad emotsionaalset intelligentsust, parandades suhtlemis- ja suheteoskusi.	Õpilane mõistab, kuidas tegelased oma emotsioone kogevad ja kuidas nad nendega toime tulevad. Õpilane oskab seostada filmi sündmusi oma isiklike tunnete ja kogemustega, mis näitab suurenenud teadlikkust ja empaatiat.
Nädal 2	Lõunapaus (30 min) Vene keele õpetaja koolilapsed	Teadlik söömine ja emotsionaalne registreerimine Lõuna ajal teeme teadliku toitumise harjutuse, kus keskendume sellele, kuidas meie keha end söögi ajal tunneb, ning jälgime, kas söömine tekitab emotsionaalseid muutusi (nt stress, rahu, õnnetunne). Pärast seda viime läbi lühikese emotsionaalse kontrolli, et arutada, milliseid emotsioone söömine esile kutsus. <u>Miks see vajalik on?</u> Teadlik söömine aitab osalejatel mõista, kuidas emotsioonid võivad mõjutada nende toitumisharjumusi ja söögiisu. Emotsionaalne registreerimine annab võimaluse analüüsida,	Õpilane oskab teadlikult seostada oma söögiisu ja toitumisharjumusi emotsioonidega ning on hakanud teadlikumalt valima, kuidas ja mida ta sööb. Ta suudab tuvastada emotsionaalseid toitumismustreid ja reguleerida oma toitumist, et vältida toitumist, mis on liiga seotud negatiivsete emotsioonide või stressiga.

		miks teatud toidud pakuvad meelerahu või lohutust ning kuidas toitumine võib mõjutada emotsionaalset seisundit. Kombineerides teadlikkuse söömine ja emotsioonide reguleerimine, saavad osalejad õppida, kuidas toidutaluvus ja emotsioonide juhtimine aitavad kujundada tervislikke ja tasakaalustatud toitumisharjumusi.	Näiteks: „Tegelikult ma ei olnud enne lõunat väga näljane. Aga kui ma nägin sööklas pannkooke moosiga, mõistsin, et ma võiks neid väga palju süüa! Meie koolis on maitssvad pannkoogid ja mu tuju paraneb.”
Peale tunde Psühholoog	Jutt emotsioonide kohta. Räägivad oma tunnetest, õpivad neid paremini mõistma ja mõistma, miks me neid tunneme. Teiste emotsioonide kuulamine ja mõistmine aitab meil arendada oskust reageerida viisil, mis on toetav ja mõistev. Teadlikkus oma emotsioonidest ja nende jagamine aitab meil neid paremini reguleerida, muutes meid paindlikumaks ja tasakaalukamaks. Emotsioonidest rääkimine arendab avatud ja ausaid suhteid, kuna inimesed saavad tunda end kuuldavõetuna ja mõistetuna.		
Klassijuhataja Psühholoog	Kiusamise tagajärgede äratundmine Juhtumiuuringud või lood inimestest, keda kiusamine mõjutas, ja arutelu selle üle, kuidas asjad oleksid võinud teisiti olla. <u>Miks seda on vaja?</u> aidata lastel näha oma tegude lühi- ja pikaajalisi tagajärgi nii ohvrile kui ka iseendale.	Mis teie arvates juhtub kellegagi, keda pidevalt kiusatakse? Kuidas te end tunneksite, kui kedagi, kellest hoolite, koheldaks nii?	
New friends Sotsiaalpedagoog aineõpetajad Abiõpetaja klassijuhataja	Heategude ahel Lua klassiruumi või kooli hõlmav "lahkuse kett", kus õpilased teevad heategusid, dokumenteerivad need (nt paberiribadele) ja ühendavad need koolis kuvatavasse kasvavasse ketti. <u>Miks seda on vaja?</u> Edendada abivalmiduse ja lahkete žestide tunnustamise kultuuri.	Suurenenud teadlikkus sellest, kuidas väikesed tegevused võivad teisi positiivselt mõjutada. Tugevam kogukonna- ja kuuluvustunne. Lastele rohkem võimalusi luua sidemeid vastastikuse tunnustamise kaudu.	

Sekkumise tulemuslikkuse analüüs. Kas täiskasvanu täitis tegevused plaani järgi? Mis oli täiskasvanu jaoks keeruline? Mis toetas last? Mis ei toetanud last? Milliseid muutusi märkasime lapses?

Kas kõik tegevused täideti vastavalt plaanile?

Jah, kõik tegevused, mis olid sekkumises kirja pandud, viidi ellu. XXXXXXXX ise ütles, et üksilduse tunne ei ole teda varem niipalju häirinud kui sel aastal, mis võib olla seotud üleminekuiga. Ta on hakanud rohkem mõtlema nii enda kui ka teiste kohta, kuid need mõtted on enamasti ebameeldivad. Eesmärk oli õppida ära tundma oma emotsioone, seejärel märgata neid teistes ning lõpuks õppida, kuidas neile sobivalt reageerida, vältides süüdistamist ja meeleolu halvendamist. XXXXXXXXle sobib suhtlemine igasugustes vormides, eriti siis, kui ta tunneb end olulise inimesena, kuna sel hetkel ta õitseb.

Mis oli täiskasvanute jaoks keeruline?

Plaani järgimine oli keeruline, kuna ilm võib mõjutada tegevuste täitmist. Näiteks ei pruugi olla soovi jääda 30 minutiks õue, kui ilm on sajune. (Kuna meie koolis on õues viibimine kohustuslik, ei ole valikut – tuleb minna.) Samuti võivad väsimus ja muud koolikohustused viia selle, et tahaks kohtumist järgmisesse päeva edasi lükata. Kuid teadmine, et kokkulepped ja regulaarne tegevus võivad viia positiivsete tulemusteni, sundis mind siiski edasi töötama.

Mis toetas last?

Last motiveerib rutiin, see toetab teda. Tunnid toimusid mitu korda nädalas, mis andis enesekindlust juurde. Meil oli palju tunde õues, sest seal mängisid teised lapsed ja saime hõlpsasti teisi klasse meie ja XXXX-ga liituma saada. Need olid lõbusad tegevused. Tunnis oli palju ühiseid tegevusi, mis aitasid klassikaaslastel mõista, mis on kiusamine.

Milliseid muutusi on lapses märgata?

1. Teadlikkus: Laps on hakanud paremini mõistma oma emotsioone (näiteks üksindus, kurbus, ärevus) ja tajub, kuidas need mõjutavad tema käitumist. Ta õpib määrama oma emotsionaalsete seisundite põhjuseid ja leidma, kuidas neile õigesti reageerida.
2. Empaatia: Laps on õppinud ära tundma teiste inimeste emotsioone, mis aitab tal paremini mõista eakaaslaste tundeid ja tugevdada suhteid.
3. Enesehinnang: Ta on muutunud enesekindlamaks, mis aitab tal avatumalt suhelda ja vähendab hirmu tõrjumise ees. Laps tunneb end nüüd huvitava ja olulise inimesena.
4. Teadlikkus: Ta mõistab, mis on üksildus, ja õpib suhtuma sellesse kui ajutisse nähtusesse. Ta tajub, et üksildus on normaalne tunne ja õpib sellega toime tulema, arendades emotsionaalset vastupidavust.
5. Konfliktide lahendamine: Laps õpib lahendama konflikte konstruktiivselt, mis aitab tal hiljem sõprade ja klassikaaslastega suhtlemisel vältida isolatsiooni ja üksildust arusaamatuste tõttu.
6. Suhtlemine teistega: pingeline klassikaaslaste vahel väheneb järk-järgult, suurendab lapse enesekindlust, turvatunne koolis on taastunud.
7. Järk-järgult hakkab laps suhtlema, tunneb vähem hirmu tõrjumise ees.
8. Arendatakse suhtlemisoskusi ja paraneb suhtlemine eakaaslastega.

Mis on järgmised vajalikud sammud?

Kes neid teeb? Millal?

Võib juhtuda, et on vajalik uuesti sekkumise kava esimesse punkti liikuda.

Järgmine samm on keskenduda negatiivsete emotsioonidega toimetuleku oskuse arendamisele, eriti rahunemise protsessidele. Kui laps tunneb ebamugavust või tugevaid emotsioone, peaks ta oskama kasutada eneseregulatsiooni tehnikaid, nagu sügav hingamine, jalutuskäigud või tähelepanu suunamine rahulikule tegevusele (nt lugemine või joonistamine). See näitab, et laps on teadlik oma emotsionaalsest seisundist ja teab, kuidas sellega toime tulla. Hetkel on see eriti oluline, kuna kuigi laps on õppinud negatiivseid tundeid mõistma, ei ole tal veel alati oskust nendega toime tulla. Samuti on üleminekuiga alanud, mis muudab selliste oskuste omandamise veelgi olulisemaks.

Struktureerin oma töö tõhusa õppeprotsessi nelja põhielemendi ümber, mis on koondatud ingliskeelsesse akronüümi **SAFE**: süsteemsus, aktiivne kaasamine, keskendumine ja selgus. Optimaalne õppimine toimub lapse loomulikus keskkonnas, kus sihitud oskus on selgelt määratletud, järjepidevalt rõhutatud ja õpetaja poolt väärtustatud. Õpetaja soodustab igapäevaseid toetatud ja aktiivse kaasamise võimalusi, luues oskuste omandamist tõhusalt soodustava raamistiku (Durlak et al., 2010).

Praegu on meil olemas mingi rutiin, millega saame edasi liikuda, ja usun, et koos meie **kooliperega** saame sellega hakkama. Eesmärk on töötada sellel teemal vähemalt õppeaasta lõpuni ja siis hinnata tulemusi, et otsustada järgmised sammud.

Kui kaua? Vähemalt, õppeaasta lõpuni. Edasi vaatame, millised tulemused meil on.

Oodatavad eesmärgid:

- XXXXX osaleb aktiivselt tunnis. tehtud
- tunni jooksul raamat on kõrvale pandud. tehtud
- Lapsed hakkasid XXXXXga aktiivsemalt koostööd tegema, vähemalt õppetunni raames. tehtud
- Lapsed hakkasid XXXXXga aktiivsemalt aega veema vähemalt koolis. 50/50 tehtud
- XXXXXXX ei hilineks tundi. tehtud
- Paranenud õpitulemused. tehtud
-

Minu hüpotees ei kinnitunud. Ma olen väga rõõmus.

Kasutatud kirjandus:

Furman, B. (2016). Oskuste õppe käsiraamat

Kaudne, L. (2024). Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine. Loengumaterjal

Kaudne, L. (2024) Mänguline kursus koos lastega õppimiseks

<https://vaikuseminutid.ee/kursus/lustlik-ja-praktiline-veebikoolitus-peredele/>

Vaikuseminutid – juhendmaterjalid <https://vaikuseminutid.ee/harjutused/>