



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

Erasmus+

Toetav klassiruum

JÕUSTAV KOOSÕPPIMINE



KÄSIRAAMAT
HARIDUSTÖÖTAJATELE



INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

Erasmus+

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.

Originaali tiitel:

Healing Classrooms

Sichere Orte für gemeinsames Lernen

Tõlgitud Latova Nõustamis- ja Koolituskeskuse tellimusel

Tõlkinud ja toimetanud: Toimetaja tõlkebüroo

Kujundanud: Oleksii Varykasha

Tallinn, 2025

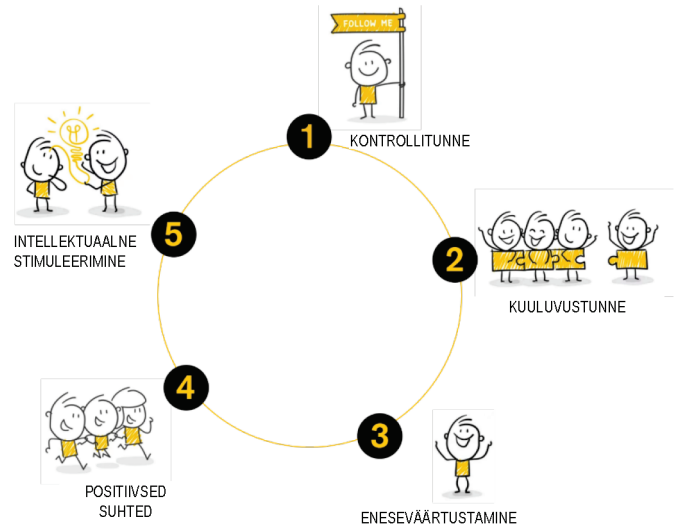
Rahvusvahelise Päästekomitee programm „Toetav klassiruum“

Rahvusvahelise Päästekomitee programm „Toetav klassiruum“ (Healing Classrooms) on humanitaartöövaldkonnas tunnustatud kui haridustöötajate koolitamise kuldstandard kriisilukordades. Programm loob lastele turvalise ja etteaimatava keskkonna, kus nad saavad õppida ning toime tulla konfliktide tagajärgedega. Rohkem kui kuue aasta pikkuse tegevusuuringu põhjal neljas riigis – Afganistanis, Etioopias, Sierra Leones ja Guineas – ning koostöös valdkonna juhtivate ekspertidega loodud algne kuuepäevane „Toetava klassiruumi“ koolitus on pakkunud tuhandetele õpetajatele üle maailma tuge, strateegiaid ja materjale, et luua kriisidest mõjutatud lastele turvalisi ja taastumist toetavaid õpikeskkondi. Alates selle käivitamisest 2011. aastal on programmi kohandatud ja kasutatud enam kui 20 riigis Aasias, Aafrikas, Lähis-Idas, Ladina-Ameerikas, Põhja-Ameerikas ja Euroopas.

Programm lähtub arusaamast, et õpilaste heaolu on õppimise eeltingimus. Uuringud näitavad, et sotsiaal-emotsionaalse õppe programmid toetavad laste eluoskuste, käitumise ja õpitulemuste arengut. Seetõttu keskendub programm nii sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisele kui ka laste oskuste ja teadmiste tugevdamisele lugemises, matemaatikas ja teistes õppeainetes. Programmi eesmärk on toetada õpilaste kontrolli- ja kuuluvustunnet, aidata neil end väärtustada, luua positiivseid suhteid ning pakkuda intellektuaalset stimulatsiooni.¹

Et aidata haridustöötajatel ja kogukondadel toetavat klassiruumi luua, pakub Rahvusvaheline Päästekomitee järgmist.

- Toetab ja koolitab õpetajaid looma kõigile lastele ja noortele turvalist, etteaimatavat ja hoolivat õpikeskkonda.
- Koostab ja pakub õppematerjale õpilaste akadeemiliste ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks.
- Kaasab vanemaid ja hooldajaid koolitöösse.
- Rõhutab õpetajate endi heaolu olulisust.



Toetava klassiruumi programmid Euroopas

Euroopas toetab programm põgenike ja varjupaigataotlejatest laste ja noorte kohanemist uute ja neile seni tundmatute haridussüsteemidega. Rahvusvaheline Päästekomitee ja meie partnerid on koolitanud tuhandeid õpetajaid alus-, põhi- ja keskkooli ning kutseõppe tasandil paljudes riikides, sealhulgas Saksamaal, Itaalias, Moldovas, Poolas, Ühendkuningriigis ja mujal.

Toetava klassiruumi programm Euroopas toetab õpetajaid, koolitöötajaid ja haridusjuhte teadmiste ja oskustega, mis on vajalikud traumakogemusega eri kultuuri- ja keeletaustaga õpilaste kaitsmiseks ja õpetamiseks ning kaasava ja sidusa kogukonna kujundamiseks.

Käsiraamat teie ees sisaldab valikut materjale, mis on kohandatud programmi „Toetav klassiruum“ rahvusvahelisest multimeediapõhisest õpetajakoolitusest, et toetada Euroopa haridustöötajaid nende töös. Rahvusvaheline Päästekomitee teeb järjepidevalt tööd selle nimel, et kasutada rahvusvahelist ja kohalikku asjatundlikkust haridusvaldkonna spetsialistidele uute õppematerjalide kohandamiseks, uuendamiseks ja väljatöötamiseks pidevalt muutuv keskkonnas.

Kui soovite rohkem teavet programmide toetava klassiruumi ja Rahvusvahelise Päästekomitee haridustegevuse kohta Euroopas, võtke julgelt ühendust aadressil RAIEducation.Youth@rescue.org.

¹ Lisateabe saamiseks vaadake Rahvusvahelise Päästekomitee Airbel Impact Labi lehte: <https://airbel.rescue.org/projects/the-impact-of-ircs-healing-classrooms-tutoring-and-targeted-socio-emotional-learning-activities-on-childrens-learning-and-social-emotional-outcomes-in-conflict-and-crisis-settings-3ea/>

**Rahvusvaheline
Päästekomitee aitab
kriisidest mõjutatud
inimestel oma hääle
kuuldavaks teha.**

Rahvusvaheline pühendumus haridusele

Haridus on kõige olulisem jõustamise vahend, mis aitab lastel, nende peredel ja kogukondadel konflikti või kriisi üle elada ja sellest taastuda. Just haridus võimaldab inimestel ise oma tervist, turvalisust ja heaolu kujundada. Maailmas on 62 miljonit last, kes ei käi koolis, ning enam kui pooled neist elavad konfliktidest mõjutatud riikides. Ometi on nende toetuseks suunatud ressursid endiselt napid. Isegi Ameerika Ühendriikides või Saksamaal elavate põgenike perede jaoks võib olla keeruline mõista, kuidas erinevatele haridusteenustele ligi pääseda. Piiratud juurdepääs haridusele võib pärssida inimeste võimalusi oma elutingimusi parandada. Rahvusvaheline Päästekomitee pakub lastele, noortele ja täiskasvanutele haridusvõimalusi, mis toetavad nende turvalisust ning aitavad omandada ellujäämiseks ja toimetulekuks vajalikke oskusi.

Aastatel 2015–2016 jõudis Rahvusvaheline Päästekomitee haridusprogrammide kaudu enam kui 1,5 miljoni lapseni rohkem kui 20 riigis. Programmide hulka kuulusid õpetajate täiendkoolitused, toetava klassiruumi programm ning tütarlaste hariduse toetamine. Hoolitseme selle eest, et ka kõige kaugemates ja keerulisemates paikades elavad lapsed saaksid koolis käia ja seal edu saavutada.

Konfliktide ja katastroofide ajal ja järel annab turvaline ja hea haridus lastele stabiilsuse ja kindlustunde, mis aitab leevendada neid ümbritseva kriisi mõju. See võimaldab poistel ja tüdrukutel õppida ja terveneda ning kaitseb neid vägivalda ja ärakasutamise eest.

Haridusuuringud

Rahvusvaheline Päästekomitee on olnud humanitaarkriiside valdkonnas põhjalike uuringute teerajaja ning on üks väheseid humanitaarabiorganisatsioone, kes korraldab mõjuhindamisi nii konfliktide ajal kui ka pärast nende lõppu. Teeme koostööd rahvusvaheliste ja valitsusväliste organisatsioonide ning juhtivate ülikoolide teadlastega – sealhulgas Harvardi Ülikoolist, Londoni Hügieeni- ja Troopilise Meditsiini Koolist ja Columbia Ülikoolist –, et kavandada ja läbi viia põhjalikke teadusuuringuid.

Jagame oma uuringutulemusi, et tugevdada tõenduspõhist teadmust toimivatest lahendustest kriisipiirkondades, mõjutada poliitikakujundamist ja kujundada praktikaid. Näiteks 2016. aastal algatasid Rahvusvaheline Päästekomitee (IRC) ja New Yorgi Ülikooli juures tegutsev Global TIES for Children (TIES/NYU) teadus- ja praktikapõhise koostööprogrammi „[Education in Emergencies: Evidence for Action \(3EA\)](#)“.

Olulisemad järeldused

Juurdepääs Rahvusvahelise Päästekomitee toetava klassiruumi programmile parandas märgatavalt Liibanoni riigikoolides õppivate Süüria põgenikest õpilaste araabia keele lugemis- ja matemaatikaoskusi juba nelja kuu jooksul. Tegemist on teise randomiseeritud uuringuga, mis tõendab, et Rahvusvahelise Päästekomitee sotsiaal-emotsionaalse õppega loimitud õpetajakoolitus ja õppekava parandavad laste õpioskusi erinevates rakendusviisides ja kriisikontekstides.

Süüria põgenikest lapsed, kes õpivad Liibanoni riigikoolides ja kes osalevad Rahvusvahelise Päästekomitee (IRC) toetava klassiruumi programmis, peavad eakaaslaste käitumist harvemini vaenulikuks kui need lapsed, kes programmis ei osale. Ameerika Ühendriikides tehtud uuringud on näidanud, et niinimetatud „vaenuliku kavatsuse eeldamine“ on vägivalla ja kiusamise kogemise sage ja kahjustav tagajärg ning üks peamisi riskitegureid käitumisprobleemide kujunemisel.

Süüria põgenikest lapsed, kellel oli juurdepääs Rahvusvahelise Päästekomitee toetava klassiruumi programmile, suutsid paremini oma positiivseid ja negatiivseid emotsioone teadvustada ja väljendada. Arvestades emotsioonide äratundmise ja reguleerimise keerukat rolli traumale reageerimisel, analüüsitakse lisauuringutes emotsionaalse eneseväljenduse kohanemisväärtust kriisikontekstides.

Kuigi Süüria põgenikest lastel oli keeruline toetava klassiruumi tugiprogrammis osaleda, oli koolis püsimise seisukohalt oluline see, kui ulatuslikult ja kvaliteetselt programmi rakendati. Keskmiselt osalesid õpilased 40% tundidest, ent suurem osalus on üldiselt seotud paremate tulemuste saavutamisega nii araabia keele oskuses kui ka mitmesugustes sotsiaal-emotsionaalsetes oskustes ja näitajates. Lisateavet Rahvusvahelise Päästekomitee uurimiskava ja tulemuste kohta leiate aadressilt: <https://www.rescue.org/resource/research-evaluation-and-learning-international-rescue-committee>.

Põgenikud toovad kaasa rohkem, kui endaga kanda suudavad

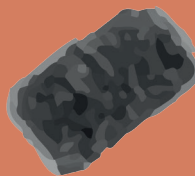
Konfliktipiirkondadest põgenedes saavad põgenikud kaasa võtta vaid vähe. Ent isegi siis, kui enamik isiklikest asjadest tuleb maha jätta, toovad põgenikud oma kogukondadesse kaasa väga palju – oskusi, traditsioone, lugusid, unistusi, perekondi ja veel palju muud. Tulenevalt rasketest katsumustest, mida nad on kogenud enne põgenemist, teekonna jooksul ja nüüd, saabudes uude riiki, võivad nad vajada lisatuge, et oma elu taas järje peale saada.



Toetava klassiruumi lähenemisviis aitab lastel kogetust taastada, pakkudes turvalist koolikeskkonda, kus hoolivad täiskasvanud toetavad loovat õppimist ja uued sõbrad aitavad kohaneda uue eluga. Kool on parim paik tervenemiseks, sest seal kohtuvad püüdlused, õppimine ja rõõm. Toetava klassiruumi lähenemisviis aitab koolidel kasutada oma ressursse ja oskusi, et pakkuda põgenikest lastele turvalist kohta, kus teha esimesed sammud parema tuleviku suunas.

Põgenik

Abdullah Kasem Al Yatim (12-aastane)



Mind sunniti oma riigist lahkuma; öeldi, et see on minu turvalisuse
huvides. Läksin kiiresti, et noppida jasmiiniõis.

Kogusin mulda nii palju, kui mahub pudelisse vett, ja peitsin ühe oliivipuu
lehe oma väikesesse taskusse.

Lahkusin oma armsast kodust ja unustasin kaasa võtta oma mälestused
ja lootused – nende asemel...

Võtsin kaasa laulu nimega „Kõik Araabia riigid on mu kodu“.

Kõndisin enesekindlalt ja laulsin: „Kõik Araabia riigid on mu kodu.“

Mind üllatas minu uus identiteet.

Nad kutsusid mind neetud Süüria pagulaseks.

Nad rikkusid mu õigusi ja varastasid mu lapsepõlve,
panid mind elama väikesesse telki, kaugele kõigest.

Mu süda on murtud ja hing valus,
lohutan ennast jasmiini lõhnaga.

Eile olin õnnelik laps, kes hüüdis: „Kõik Araabia riigid on mu kodu.“

Nüüd aga on minust saanud tõrjutud pagulane.

*12-aastase Süüria põgenikust võitja Abdullah Kasem Al Yatimi luuletus,
Malaisia sisserändajate ja põgenike luulevõistluse noorte kategooria võitja*

Luule on suurepärane vahend, mille abil lapsed saavad end väljendada, eriti pärast nii traumeerivaid kogemusi nagu sõda või sundränne. Mõelge, kuidas saate kasutada selles käsiraamatus olevaid luuletusi sotsiaal-emotsionaalse õppe vahenditena, arendades samal ajal ka õpilaste kirjaoskust. Uurige näiteks igas luuletuses esitatud tundeid ja mõtteid ning paluge lastel kirjutada sarnane luuletus millestki, mis on nendega kas päriselt juhtunud või mida nad on endale ette kujutanud.

1.2. Toetava klassiruumi lähenemisviis

Kriisidel ja konfliktidel on otsene ja sügav mõju laste ja noorte kehalisele puutumatusele, vaimsele heaolule ja õppimisvõimele. Teadusuuringud on näidanud, et konfliktipiirkondadest pärit lapsed võivad kogeda füsioloogilist toksilist stressi, mis võib mõjutada nende närvisüsteemi ja sotsiaalset arengut.⁵ Seda mõju on siiski võimalik leevendada. Rahvusvahelise Päästekomitee toetava klassiruumi lähenemisviis põhineb 30-aastaselt kogemusel hariduse edendamisel kriisipiirkondades ning seda on praktikas katsetatud juba üle kümne aasta. See pakub lastele turvalist ja tuttavat kohta, kus õppida ning toime tulla kriiside ja konfliktide tagajärgedega. Toetava klassiruumi lähenemisviis seab teadlikult esikohale sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise, mitte õppeained ega teise keele õppimise. On tõestatud, et see parandab pikaajaliselt laste ja noorte heaolu, igapäevaoskusi ja kognitiivset võimekust.⁶ Rahvusvahelise Päästekomitee hariduskontseptsioon keskendub järgmistele omavahel seotud põhimõtetele.

- Turvalise ja toetava õpikeskkonna loomine (**kaitsetegurid**)
- Sotsiaal-emotsionaalse õppimise toetamine
- Õpilaste toetamine, et aidata neil rahuneda ja keskenduda (**teadvelolek**)
- Haridustöötajate toetamine stressiga toimetulekul (**haridustöötajate heaolu**)

Neid põhimõtteid selgitatakse käesolevas peatükis ja seejärel avatakse need konkreetsete harjutuste abil.

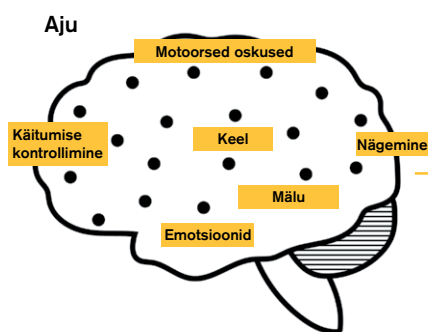
5 Siehe beispielsweise Compas, B. (2006). Psychobiological Processes of Stress and Coping: Implications for Resilience in Childhood and Adolescence. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1094, 226–234.

6 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., and Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*. 82 (1), 405–432.
Jones, S. M., Brown, J. L., and Lawrence Aber, J. J. (2011). Two-Year Impacts of a Universal School-Based Social-Emotional and Literacy Intervention: An Experiment in Translational Developmental Research. *Child Development*. 82 (2), 533–554.

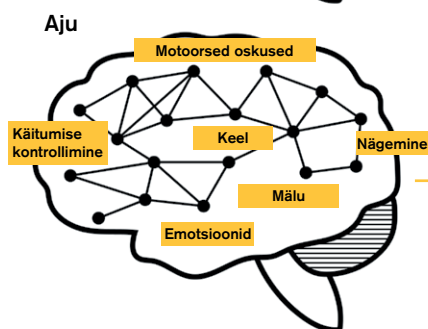


TOKSILINE STRESS

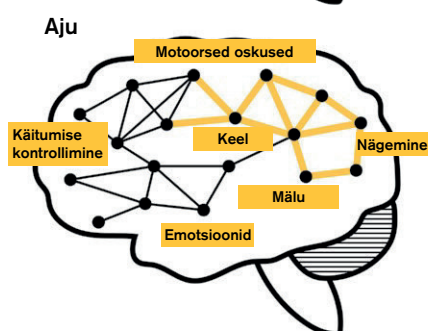
Neuronid paiknevad aju eri piirkondades.



Lapse aju arenedes moodustavad neuronid ühendusi. Need toetavad lapse arengut käitumise kontrollimise, motoorsete oskuste, keele, nägemise, mälu ja emotsioonide valdkonnas.

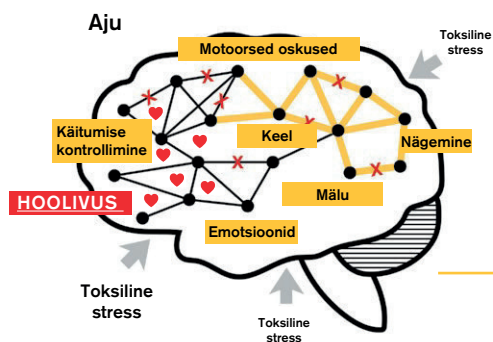
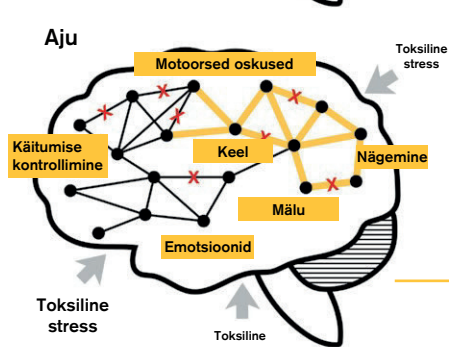


Turvalises ja etteaimatavas keskkonnas, kus lapsel on täiskasvanutega positiivsed ja usaldusväärsed suhted, areneb tema aju tervislikult ning närvirakkude vahel tekivad tugevad ühendused.



Kui lapsed kannatavad pika aja jooksul tugeva stressi all, võib see aju arengut kahjustada ja närvirakkudevahelised ühendused võivad katkeda.

Selle tagajärjel võivad neil tekkida õpi- ja keskendumisraskused, raskused sõprussuhete loomisel, käitumisprobleemid ning lootuse ja kindlustunde kaotus. Peale selle võivad tekkida ka püsivad füüsilised ja vaimsed kahjustused.



Toksilise stressi kahjulikku mõju saab pidurdada või isegi tagasi pöörata, kui lastel on võimalus mängida ja õppida turvalises ning stabiilses keskkonnas, kus neid toetavad hoolivad täiskasvanud. Sihipärased tegevused sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamiseks võivad samuti positiivset mõju avaldada.



Mis on trauma?

Trauma on vapustava, ohtliku või eluohtliku sündmuse pealtnägemise või kogemise tavaline tagajärg. Trauma võib kahjustada aju tervist, põhjustades raskusi uute teadmiste omandamisel, käitumise kontrollimisel, olulise teabe meeldejätmisel, emotsioonide ohjamisel ja muudes valdkondades. Trauma võib laste ajule olla eriti kahjustav, kuna see on veel arengujärgus. Käsiraamatu järgmistes osades näete, kuidas trauma ja toksiline stress võivad oluliselt mõjutada laste aju arengut. Õnneks on sellele ka lahendus. Toetava klassiruumi loomine aitab põgenikest lastel leida endale turvaline koht, kus taastuda, kohaneda ja õppetööd alustada. Lapsed on väga vastupidavad, kuid nad vajavad usaldusväärseid täiskasvanuid ja kogukondade tuge, et naasta õppimise ja isikliku arengu juurde ning kujundada oma uut tulevikku uues riigis.

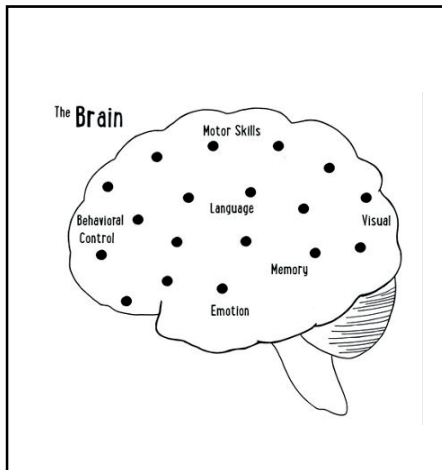
Trauma võib mõjutada lapse ...



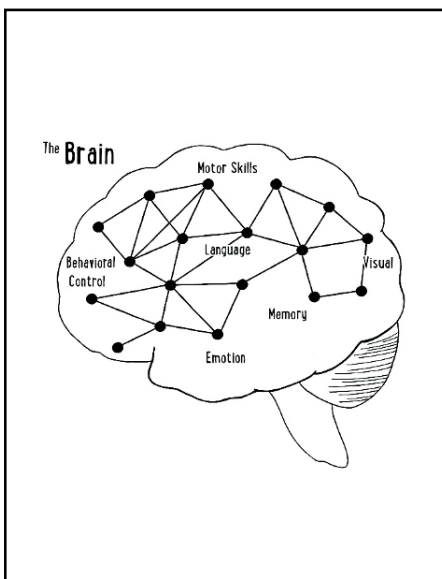
Taastumist soodustavad ja takistavad tegurid

Lapse toimetulekut traumaga ja taastumise kiirust mõjutavad mitmed tegurid. Need tegurid võivad olla näiteks perekondlik olukord ja tugivõrgustikud (nagu kohalikud usu- või kogukonnakeskused), rahaline seis, ligipääs teenustele, võimalus uues kogukonnas osaleda, keeletugi, vaimse tervise abi, tervishoiuteenuste kättesaadavus ja terviseprobleemid. Mõelge, kuidas teie kool või organisatsioon saaks aidata vähendada nende riskitegurite mõju, millega teie õpilased silmitsi seisavad. See võib tähendada perede suunamist teenuste juurde, nendega koos vastuvõttudele minekut, nende nimel toetuse taotlemist, kooli toetuste kasutamist laste heaks, hea keeletoe pakkumist, sõprade leidmise võimaldamist ja vajaduse korral tõlgi kaasamist. Praktiliste ideede saamiseks vaadake soovitatud meetodite lehekülge.

Toksilise stressi mõju

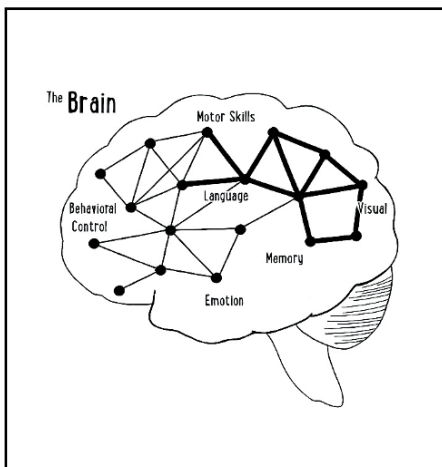


Aju erinevates osades paiknevad neuronid.

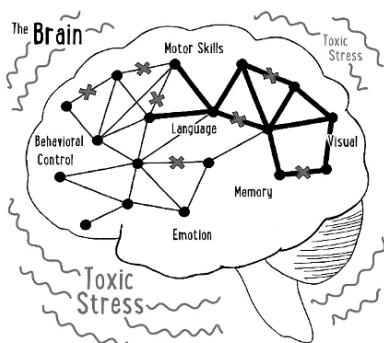


Lapse aju arenedes moodustavad neuronid ühendusi, mis aitavad täita eri funktsioone, nagu näiteks käitumise kontrollimine, motoorsed oskused, keel, nägemine, mälu ja emotsioonid.

Kui lapsed mingit käitumist harjutavad, tugevnevad sellega seotud närviühendused ajus. Mida rohkem aega te laste õpetamisele ning neile lahkuse ja lugupidamise näitamisele pühendate, seda tugevamaks muutuvad ühendused nende ajurakkude (neuronite) vahel! Just need tugevad sidemed võimaldavad lastel olla terved, õnnelikud ja vastutustundlikud pere- ja kogukonnaliikmed.



Turvaline ja etteaimatav keskkond koos toetavate ning järjepidevate suhetega täiskasvanutega ja üldise hooliva õhkkonnaga toetab aju tervislikku arengut ning tugevdab neuronitevahelisi ühendusi.

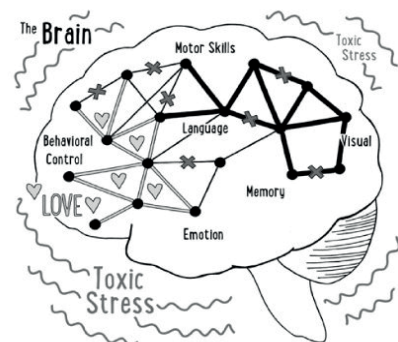


Kui lapsed kogevad raskusi pikka aega mõjutab nende aju arengut toksiline stress.

Toksiline stress võib kahjustada ajuühendusi.

See võib põhjustada lühiajalisi probleeme – näiteks õppimis- ja keskendumisprobleeme, raskusi sõprade leidmisel ja eakaaslastega suhtlemisel, käitumisprobleeme või isegi lootuse kaotamist tuleviku suhtes.

Pikemas perspektiivis võib see ka avaldada negatiivset mõju laste tervisele ja heaolule.



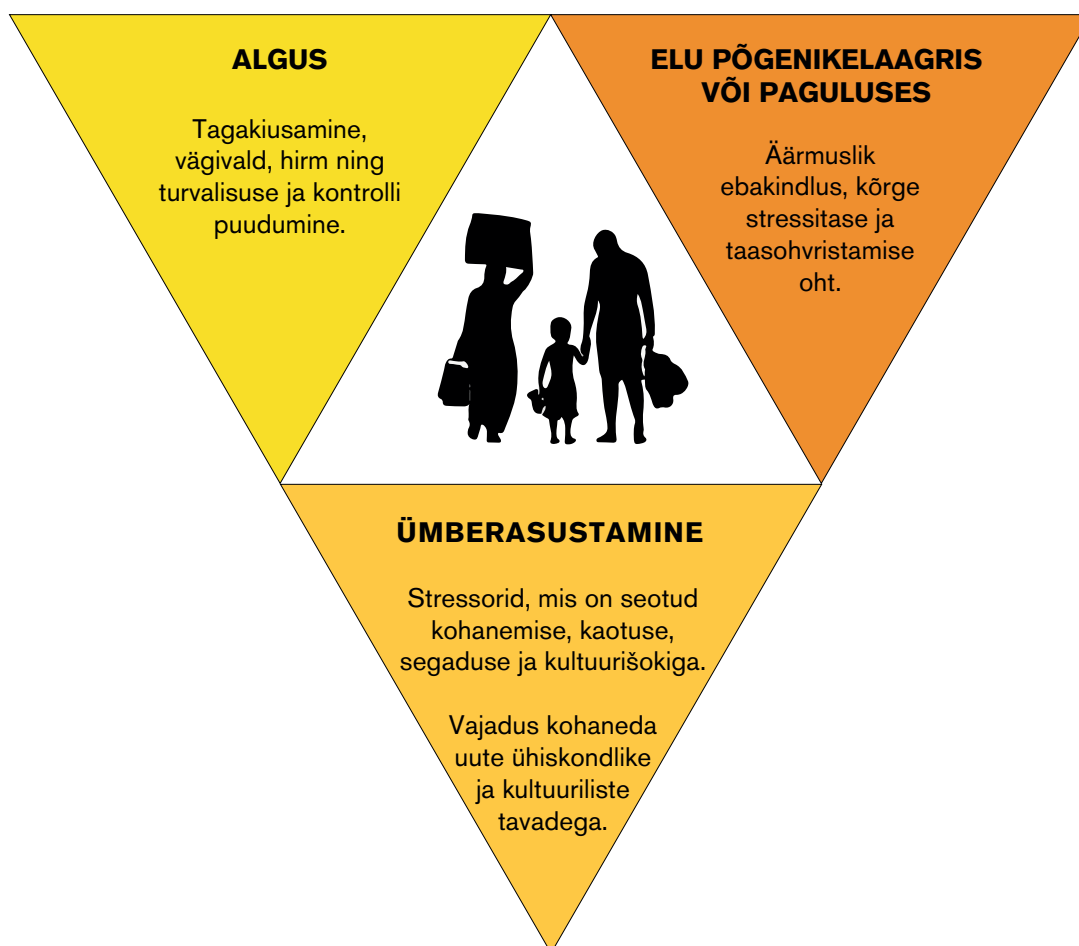
Aga lootust on!

Toksilise stressi kahjulikku mõju saab peatada või isegi tagasi pöörata, kui lapsel on mängimiseks ja õppimiseks turvaline ja etteaimatav keskkond ning armastavad ja hoolivad suhtes täiskasvanutega.

Selgelt eesmärgistatud tegevused, mis aitavad lastel arendada eneseregulatsiooni, emotsioonide juhtimist, sotsiaalseid oskusi, konfliktide lahendamise võtteid ning püsivust, aitavad samuti vähendada toksilise stressi mõju.

Põgenike kogemus

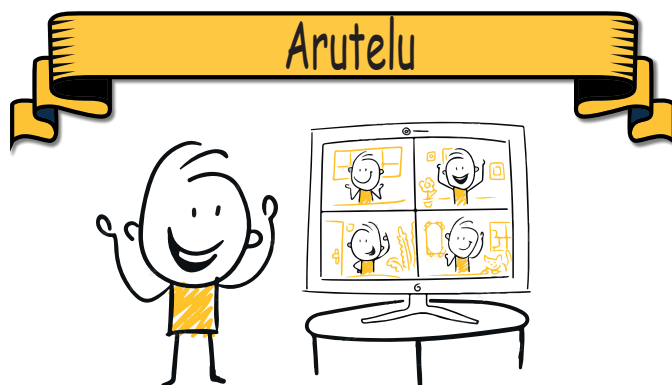
Kolmekordse trauma paradigma



Milliste muude probleemidega võivad lapsed uude riiki saabudes kokku puutuda?

Märkmed:

Tegevus



Toksilise stressi levinud mõjud

Vaadake allpool esitatud toksilise stressiga seotud mõjusid. Arutage omavahel, kas mõni neist on teile tuttav ja mida teie kool praegu põgenike toetamiseks teeb.

TRAUMA JA TOKSILISE STRESSIGA SEOTUD SÜMPTOMID PÕGENIKEST LASTEL			
Kognitiivsed sümptomid	Füsioloogilised sümptomid	Emotsionaalsed sümptomid	Käitumuslikud sümptomid
• Raskused keskendumisel ja segavate mõjurite eiramisel • Traumaatiliste sündmuste pidev meenutamine • Mälu nõrgenemine	• Uneprobleemid • Kõhu- või peavalud • Valud, millel ei paista olevat füüsilist põhjust	• Hirm või ärevus • Rahutus või ärrituvus • Lootusetuse tunne • Apaatia • Emotsioonide reguleerimise raskused	• Raskused oma käitumise kontrollimisel • Sotsiaalsete kontaktide vältimine • Riskikäitumine

Traumateadlik lähenemine

Traumast taastumise raamistik aitab meil mõista, kust alustada, kui võtame vastu uusi õpilasi, kellel on varasem kogemus ümberasumise või traumaga. Selles esitatud taastumiseesmärgid on aluseks toetava klassiruumi lähenemisviisi kolmele etapile. Loomes turvalise vastuvõtukohta, et taastada turva- ja kontrollitunne. Seejärel kasutame kultuuritundlikku vaatenurka, et aidata lastel õppimisest rohkem kasu saada, tunda uhkust oma kultuuri ja identiteedi üle, teha uuesti tulevikuplaane ning kogeda taas õiglust, kui nad näevad oma kultuuri õppekavas peegeldumas ja väärtustatuna teiste kultuuride kõrval.

Traumast taastumise raamistik

Varasem kogemus	Sotsiaalne ja psühholoogiline mõju	Traumateadliku lähenemise eesmärgid	Kooli eesmärgid kooskõlas traumateadliku lähenemisega
Tapmised, kehavigastused, ähvardused ja inimeste kadumine	Krooniline hirm, äärmine valvsus	Turvalisus	Veenduge, et laps tunneks end koolis toetatuna ja turvaliselt
Rõhumine, valikuvõimaluste puudumine, ähvardused, sundvalikud	Abitus, teovõime kaotus	Kontroll	Tagage selge ja järjepidev päevakava Sõnastage selged ootused
Rõhumine, inimõiguste rikkumised, varjamine	Võimetus usaldada, põhiveendumuste kokkuvarisemine	Usaldus ja läbipaistvus	Suhelge laste ja peredega ausalt ja läbipaistvalt
Rõhumine, sundvalikud, inimõiguste rikkumine	Jõuetus	Koostöö	Kaasake peresid ja lapsi õppimisse nii palju kui võimalik
Surm või lähedastest eraldamine, pealesunnitud isolatsioon, sundränne	Sidemete katkestamine, kogukonna kaotus	Kogemuspõhine tugi ja suhted	Hõlbustage sõprussuhete loomist rühmatöö, mängude ja kooliväliste tundide kaudu
Rõhumine, sundvalikud, abituse tunne	Alandamine ja väärkuse kaotus, jõuetus	Jõustamine	Veenduge, et lapsel oleks valikuvõimalus ja teda kuulataks tema elu puudutavate otsuste tegemisel

Allikas: Welcome House, 2022

Kahjuks on tõenäoline, et paljud varjupaika otsivad lapsed on tunnistanud või ise kogenud eluohtlikke ja šokeerivaid sündmusi, sealhulgas vägivalda ja surma. Traumateadlikud koolid peaksid püüdlema ülaltoodud taastumiseesmärkide saavutamise poole. Põhimõtete kujundamisel, õppesisu koostamisel ja õpilastega suhtlemisel tegutsege alati kooskõlas traumast taastumise eesmärkidega, et mitte last kogemata uuesti traumeerida. Kasutage neid põhimõtteid ka vanemate ja peredega suhtlemisel. Pidage meeles, et vanemad ei ole neid kogemusi lihtsalt läbi elanud, vaid on pidanud nende eest kaitsma ka oma lapsi.

Traumateadliku lähenemise põhimõtted

Traumateadlik lähenemine tähendab inimeste minevikutraumade teadvustamist ja tegutsemist viisil, mis ei traumeeri neid tulevikus. Selle tagamiseks põhineb traumateadliku lähenemine neljal järgmisel printsiibil.

1

OHUTUS

2

LÄBIPAISTVUS

3

KOOSTÖÖ

4

JÕUSTAMINE
JA VALIKUVÕIMALUS

Traumateadliku lähenemise õige rakendamise tagamiseks järgige alati neid nelja põhimõtet ning kasutage neid põhimõtteid, programmide ja individuaalse käitumise kujundamisel.

Kuidas saaksite traumateadliku lähenemise nelja põhimõtet kasutades nendele olukordadele traumateadlikult reageerida?

EI OLE traumateadlik lähenemine	ON traumateadlik lähenemine
„Kõik teised on juba oma kohtadel ja me peame jälle ootama, et SA kuulaksid!“	Võtke aega, et lapsega arutada ja kokku leppida, milline käitumine klassis on sobiv. See aitab soodustada koostööd. Lapse kaasamine protsessi ja arutelu selle üle, miks me peaksime nii käituma, võib aidata suurendada tema kaasatust ning tugevdada usaldussuhet, kui laps näeb, et olete aus ja avatud täiskasvanu, keda võib usaldada.
„Ayesha on samuti Süüriast ja ta ei kasuta seda ettekäändena halvasti käitumiseks.“	
„Ta ei räägi midagi selle kohta, mis temaga Afganistanis juhtus – kuidas saaksin siis teda aidata?“	

Ükskõik, milline on olukord või meie vajadused õpetajate ja koolidena, peame alati hoolitsema selle eest, et me ei teeks kellelegi kahju. Me ei tohi kunagi sundida last rääkima, mis temaga juhtus, ega oodata, et ta reageerib samamoodi nagu mõni teine samade kogemustega laps. Lapse käitumise eraldi esile tõstmine võib tunduda lapse jaoks ähvardamisena. Mõelge, kuidas käitumist paremini suunata, ja kasutage klassis korra hoidmiseks positiivseid võtteid, puhta lehe lähenemist ja reeglite ühist loomist (vaata soovitatud meetodite lehekülge).

Traumateadlik praktika

Toetav klassiruum on traumateadliku lähenemise näide.



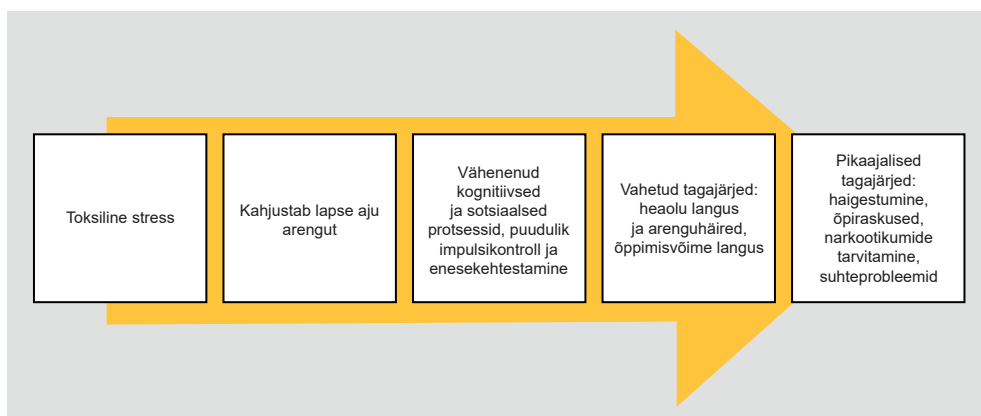
Tegevus

Traumateadlikud koolid: pange kirja kolm asja, mida olete traumateadlikkuse kohta õppinud.

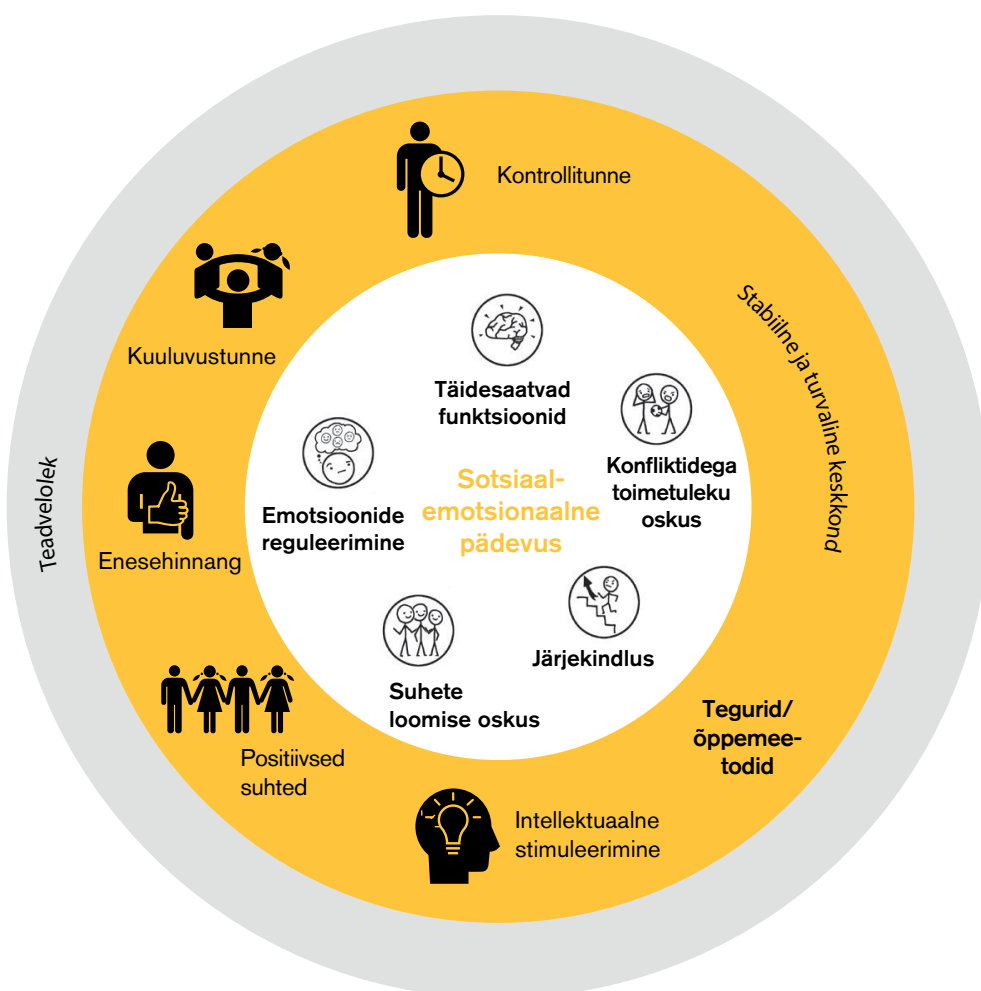
1. _____

2. _____

3. _____



Kui soovite rohkem teavet toksilise stressi uurimistulemuste kohta, külastage Harvardi Ülikooli veebilehte „*Center on the Developing Child*“.⁷



⁷ Siit leiab rohkem ressursse, teadusuuringute ülevaateid ja videoid:
<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/> [06.07.2018].

KAITSETEGURID

Arengupsühholoogia uuringud näitavad, et lapsed suudavad kohaneda ka rasketes ja keerulistes olukordades. Sisemisi tugevusi, mis aitavad stressiga hakkama saada ja sellega toime tulla, nimetatakse säilenõtkuseks. Säilenõtkus tuleneb nii inimese isiksusest kui ka teda ümbritsevatest kaitseteguritest. Õpetajad ja teised haridustöötajad saavad seega laste ja noorte säilenõtkust toetada, pakkudes neile stabiilset, usaldusväärset ja suhetele orienteeritud keskkonda.⁸

Võttes arvesse konkreetseid riskitegureid, mis võivad mõjutada uude riiki saabunud põgenikest lapsi ja noori, keskendub toetava klassiruumi lähenemisviis viiele kaitsetegurile. Need on kontrollitunne, kuuluvustunne, enesehinnang, positiivsed suhted ja intellektuaalne stimuleerimine.

Toetava klassiruumi lähenemisviis toetab järgmisi tegureid



Kontrollitunne



Kuuluvustunne



Enesehinnang



Positiivsed suhted



Intellektuaalne
stimuleerimine

Järgmine peatükk annab ideid ja soovitusi, kuidas neid kaitsetegureid õppetöösse lõimida.

8 Riley, J. R. & Masten, A. S. (2010). Resilience in context. In R. D. V. Peters, B. Leadbeater & R. J. McMahon (Ed.) Resilience in children, families and communities (13–25). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.; Fingerle, M., Röder, M., Müller A. R. (2015) Resilienz bei Schülerinnen und Schülern. In: K. Seifried et al. (Ed.) Handbuch Schulpsychologie (263–271). Kohlhammer.).

SOTSIAAL-EMOTSIONAALNE ÕPPIMINE (SEÕ)

Sotsiaal-emotsionaalne õppimine on protsess, mille käigus inimesed õpivad mõistma ja juhtima oma emotsioone, tundma ja näitama empaatiat teiste vastu, looma ja hoidma positiivseid suhteid, seadma ja saavutama positiivseid eesmärgesid ning tegema vastutustundlikke otsuseid.

Sotsiaal-emotsionaalne õppimine annab lastele, noortele ja täiskasvanutele vajalikud oskused iseseisvaks ja edukaks eluks ning on eriti tähtis neile, kes on elanud ebastabiilses või raskes kasvukeskkonnas. Uuringud on tõestanud, et sotsiaal-emotsionaalne õppimine aitab vähendada toksilise stressi mõju ning arendab oskusi, mis aitavad keskenduda, märgata ja juhtida emotsioone, suhelda teistega, lahendada probleeme ja olla järjepidev.⁹

Uuringud näitavad, et sotsiaal-emotsionaalne õppimine on kõige tõhusam, kui seda juhendab ja toetab täiskasvanu, kui see toimub järjepidevalt ning kui sellesse on kaasatud lapsevanemad, hooldajad ja laiem tugivõrgustik.¹⁰ Seejuures tuleb järgida järgmisi põhimõtteid.

Sotsiaal-emotsionaalne õpe peab olema JAFS, st:

- **järjestatud** – tegevused järgivad loogilist ülesehitust, mis võimaldab sotsiaal-emotsionaalseid oskusi järk-järgult arendada;
- **aktiivne** – õppimine toimub projektide ja tegevuste kaudu ning pakub õpilastele võimalust õpitut praktikas kasutada;
- **fokuseeritud** – sotsiaal-emotsionaalsele õppimisele on teadlikult eraldatud piisavalt aega;
- **selge** – õpilastele antakse selge ülevaade, milliseid oskusi nad arendavad ja miks see on oluline.

Mänge ja harjutusi kõigi viie pädevusvaldkonna kohta tutvustatakse 3. peatükis.¹¹

9 Cohen, J. (2006). Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for learning, Participation in Democracy, and Well-Being. Harvard Educational Review. 76 (2), 201–237.

10 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., and Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Children' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of Schoolbased Universal Interventions. Child Development. 82 (1), 405–432.

11 YouTube'i kanalil <https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/playlists> leiate sotsiaal-emotsionaalse õppimisega seotud videoid, milles tutvustatakse ja selgitatakse harjutusi.



TEADVELOLEK

Teadvelolek on Rahvusvahelise Päästekomitee lähenemisviisi oluline osa ning hõlmab oskusi kõigis pädevusvaldkondades. Teadvelolekut määratletakse kui praktikat, mille käigus suunatakse teadlikult tähelepanu käesolevale hetkele, ilma sellele hinnangut andmata.

Teadvelolekupraktikaid seostatakse sageli Buddha õpetustega umbes 2500 aasta tagusest ajast ning neid leidub muudetud kujul kõigis viies suuremas usundis. Kuna arvukad kliinilised uuringud on näidanud teadvelolekupraktikate positiivset mõju nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele, kasutatakse neid üha enam ka ilmalikes kontekstides, näiteks hariduses.¹² Tüüpilistes teadvelolekuharjutustes suunatakse tähelepanu hingamisele, mõttes loodud kujutisele (visualiseerimisele) või ühele meelele, näiteks teadlikule kuulamisele või haistmisele.

Uuringud näitavad, et teadvelolekul põhinevate lähenemisviiside kasutamine võib vähendada õpilaste stressi ning parandada nende sotsiaalseid oskusi, täidesaatvaid funktsioone ja üldist heaolu. Rahustavaid ja aktiivseid teadvelolekuharjutusi tutvustatakse 4. peatükis.¹³

-
- 12 Rappaport, L. und Kalmanowitz, D. (2014). Mindfulness, psychotherapy, and the arts therapies. In: Rappaport, L. (Hrsg). Mindfulness and the arts therapies – theory and practice. Jessica Kingsley Publishers, London, S. 24–28.
- 12 Zenner, C., Herrnleben-Kurz S., und Walach, H. (2014). Mindfulness-Based Interventions in Schools – a Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 5, 603.
URL: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>.



Pädevus	Mis see on?
 Täidesaatvad funktsioonid	Täidesaatvad funktsioonid on kognitiivsed protsessid, mis aitavad juhtida impulsside kontrollimist, töömälu ja tähelepanu. Tegemist on seega oskustega, mis aitavad keskenduda, meeles pidada juhiseid, täita mitut ülesannet korraga, vältida tähelepanu hajutavaid tegureid, seada ülesandeid tähtsuse järjekorda ning kontrollida impulsse.
 Emotsioonide reguleerimine	Oskused, mis aitavad oma emotsioone teadvustada, neid määratleda ja hinnanguid andmata omaks võtta ning heatahtlikult suunata.
 Suhete loomise oskus	Oskused, mis aitavad luua kontakti teiste inimestega ning mõista nende tundeid ja käitumist, et reageerida viisil, mis soodustab positiivseid sotsiaalseid kokkupuuteid.
 Konfliktidega toimetuleku oskus	Oskused, mis võimaldavad konflikte ära tunda, nendega tulemuslikult toime tulla ning neile empaatiliselt reageerida.
 Järjekindlus	Oskused mis aitavad lootusrikkalt tulevikku vaadata, seatud eesmärkide nimel pingutada, otsida uusi lahendusi ning vajaduse korral abi küsida.

Toetav klassiruum

Et aidata haridustöötajatel ja kogukondadel
toetavat klassiruumi luua, pakub
Rahvusvaheline Päästekomitee järgmist.

- Toetab ja koolitab õpetajaid
turvaliste, etteaimatavate ja hoolivate
õpikogukondade loomisel.
- Koostab ja pakub õppematerjale
õpilaste akadeemiliste ja sotsiaal-
emotsionaalsete oskuste arendamiseks.
- Kaasab vanemaid ja hooldajaid
koolitöösse.

Rahvusvaheline Päästekomitee on
koostanud mitmeid rahvusvahelisi
materjale, et anda õpetajatele, koolitajatele
ja programmide töötajatele oskused,
mida nad vajavad toetava klassiruumi
rakendamiseks.



Toetava klassiruumi loomine: õpetamisviisid

Toetav klassiruum on turvaline ja hooliv õpikeskkond kus kriisi ja konfliktide tõttu kannatanud lapsed saavad õppida, areneda ja kasvada. Toetav klassiruum koosneb järgmistest elementidest.



1. **Positiivne keskkond**, kus lapsed tunnevad end turvaliselt ning kaitstuna vägivalda eest.
2. Eakohane õpetus ja õppimine, mis toetab laste **akadeemiliste ning sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut**.
3. **Koostöö kogukonna**, lapsevanemate, hooldajate ja kooliga.



HARIDUSTÖÖTAJATE HEAOLU

Turvaliste õpikeskkondade loomisel tuleb tähelepanu pöörata ka haridustöötajate heaolule. Uuringud on juba aastaid viidanud sellele, et õpetajad ja teised haridustöötajad tunnevad keskmisest suuremat väsimust ja ülekoormatust.¹⁴

Rahvusvahelise Päästekomitee töötab selle nimel, et spetsialistide heaolu käsitlev tasand oleks toetava klassiruumi lähenemisviisi lahutamatu ja praktiline osa.¹⁵

Üks ühendav element on teadvelolek, kuna ka haridustöötajad saavad regulaarsest teadveloleku harjutamisest kasu. Teadveloleku koolitusel osalenud õpetajad ütlesid teadusliku uuringu käigus, et nad oskavad nüüd stressiga paremini toime tulla ja lõõgastuda. Samuti muutusid nende suhted õpperühmaga ja koostöö kolleegidega paremaks. Peale selle ütlesid koolitusel osalenud, et nad teevad oma tööd nüüd suurema rõõmuga ja suudavad katsumustesse positiivsemalt suhtuda.¹⁶

-
- 14 Robert Bosch Stiftung (2022): Das Deutsche Schulbarometer: Aktuelle Herausforderungen der Schulen aus Sicht der Lehrkräfte. Stuttgart.
 - 15 Rahvusvaheline Päästekomitee pakub selleks mitmesuguseid ingliskeelseid materjale, mis jäävad selle käsiraamatu käsitlusest välja. Vaadake näiteks: „What works to help teachers develop skills and behaviors to successfully cope with the challenges of everyday school life?“ Kommenteeritud bibliograafia. Saadaval veebis: <https://rescue.box.com/s/q8ow22qcg3c3bqx44yvfg6p21rokd86> [1.12.2022].
 - 16 Kraft, J., Kaltwasser, V., Kohls, N. (2021) Achtsamkeit in der Schule (AISCHU) – Evaluation der Weiterbildung für Lehrkräfte zur Stressreduktion, Prävention und Gesundheitsförderung, 17, 299–305, URL: [https://www.researchgate.net/publication/353012652_Achtsamkeit_in_der_Schule_AISCHU - Evaluation der Weiterbildung für Fachkräfte zur Stressreduktion](https://www.researchgate.net/publication/353012652_Achtsamkeit_in_der_Schule_AISCHU_-_Evaluation_der_Weiterbildung_fur_Fachkrafte_zur_Stressreduktion) [1.12.2022].



PROGRAMMI „CHAMPIONS“ KOOLITAJATE KÄSIRAAMAT

2024/2025 õpperühm

Nimi:

Kooli/organisatsiooni nimi:



Õpetame eeskujuga – strateegiad täiskasvanute koolitamiseks

Erinevate õpetamisstrateegiatega kasutamine aitab eri õppimisviisidega täiskasvanutel toetava klassiruumi lähenemisviisi paremini omandada ja rakendada. See suurendab ka kaasatust ning annab eeskuju just nende õpistrateegiatega kasutamiseks, mida soovitame neil rakendada oma õpilastega.

Toetava klassiruumi töötubades on kasutusel mitmesugused meetodid, kuid paljusid tegevusi saab kohandada ja läbi viia ka teiste õpetamisviiside abil, et need vastaksid paremini teie kolleegide vajadustele. Koolitajate soovitude hulgast leiate palju kasulikke ideid, kuid järgmisi strateegiaid saab loovalt kasutada kogu töötoa vältel.

Nõuanne koolitajatele

Mõelge, kuidas Rahvusvahelise Päästekomitee koolitajad neid strateegiaid kasutasid, kui te toetava klassiruumi töötubades osalesite. Mõelge ka sellele, kuidas need strateegiad teid õppimisel toetasid.

Meenutage sessioone ja tehke märkmeid **koolitaja refleksiooni ja tegevuskava juurde.**



Suhete esikohale seadmine

Aega suhete loomiseks ja osalejate vahelise kontakti tugevdamiseks tuleks varuda ka töötubades.

- **Aitab leevendada kaudse trauma mõju täiskasvanutele koolikeskkonnas.**
- **Toetab täiskasvanud õppijaid jääma oma „taluvusakna” piiresse, mis omakorda soodustab õppimist.**
- **Annab eeskuju suhete loomisel, mida soovime, et nad teeksid ka oma õpilaste puhul.**

Koolitajate nõuanded annavad ideid täiskasvanud töötoas osalejate vaheliste suhete loomiseks, sealhulgas sessiooni sisu tutvustavate ühendavate tegevuste avamiseks. Võite seda võimalust kasutada ka mõne tegevuse tutvustamiseks Rahvusvahelise Päästekomitee sotsiaal-emotsionaalse õppe tunnikavadest või mängupangast. Kui te ei tea, mida tähendavad kaudne trauma ja taluvusaken, registreeruge palun meie täiendkoolituse kursuse 1. sessioonile. Kui enne teie töötoa läbiviimist ei ole sobivaid sessioone saadaval, võtke meiega palun ühendust e-posti teel – saame neid teemasid koos arutada või leppida kokku aja, mil saate jälgida mõnda juba täitunud sessiooni.

Täiskasvanute kogemusele toetumine

Töötoas on oluline tagada, et kõigi hääled oleksid võrdselt kuulda – nii tunnevad osalejad end väärtustatuna, saavad üksteiselt õppida ja kujundada innustava õpikeskkonna. **Toetava klassiruumi lähenemisviisi eeskujulik rakendamine tugineb järgmistele põhimõtetele:**

- **õppija teadmiste ja oskuste kasutamine;**
- **võimalus sisuga vahetult tegeleda ja kogemusi jagada;**
- **koolitaja õpib ka ise täiskasvanud osalejatelt.**

Näiteks esimeses töötoas võite osalejatelt küsida, kui paljudel neist on olnud kokkupuude traumakoolitusega. See võimaldab teil teemat käsitleda osalejate teadmiste tuginedes, selle asemel et pidada ühepoolset loengut trauma mõjust. Nii on teil rohkem aega arutada, kuidas see teema haakub teie koolikogukondadesse saabunud uute põgenikest õpilastega, selle asemel et piirduda üksnes trauma põhitõdedega.

Kui töötoad toimuvad mitmes sessioonina, on osalejatel rohkem aega õpitu üle järele mõelda, uusi strateegiaid katsetada ja need oma töösse lõimida. Kogemust saab järgmise töötoa alguses teistega jagada. See aitab kogu rühmal õpitut paremini kinnistada.

Konkreetsete strateegiate eeskujuks seadmine (nt ühiste reeglite ja ootuste kujundamine sessiooni alguses)

Toetava klassiruumi töötubades on palju võimalusi ise eeskujuks olla. Näiteks soovitame, et õpetajad kaasaksid õpilased klassi **reeglite ühisloomesse**. Selle asemel, et kasutada töötubade jaoks ettevalmistatud sessiooniootusi ja käitumisreegleid, võite oma rühmalt küsida millised ühised ootused nende õppimist toetaksid, ning suunata protsessi nende ühiseks loomiseks. (Te võite siiski sekkuda, kui nad jätavad midagi olulist tähelepanuta.) Kui jõuate selle töötoa osani, viidake kindlasti varem näidatud strateegiatele.

Märkus: ootuste ühine kujundamine võtab rohkem aega ning see sobib tõenäoliselt paremini kogu päeva kestvasse formaati kui 90-minutilisse töötuppa. Kui töötate sama rühmaga mitme kohtumise vältel, saab seda teha esimeses sessioonis ja edaspidi sellele viidata.

Õpetamisstrateegiate mitmekesistamine ligipääsetavuse tagamiseks

Erinevate õpetamisstrateegiate kasutamine aitab eri õppimisviisidega täiskasvanutel toetava klassiruumi lähenemisviisi paremini omandada ja rakendada.

See suurendab kaasatust ja toetab õppimist, aitab täiskasvanutel püsida oma taluvusaknas ning näitab eeskujuna õpetamisstrateegiaid, mida soovitame neil oma õpilastega kasutada. Andke osalejatele võimalus osaleda nii suures grupis kui ka väikestes või töörühmades, paaristöödes ning individuaalselt mõtisklevate kirjutamisülesannete kaudu. Lisaks võimaldage osalemist nii suuliselt kui ka kirjalikult – soovi korral ka anonüümselt.

Teadmiste jagamine (ajurünnak, ideedevoog või mõttevihm)

Toetava klassiruumi töötubades jagatakse sageli ideid kogu rühmaga. Näiteks küsime: „Kuidas teie või teie koolid juba praegu...?“ (nt pakuvad turvalist vastuvõttu, loovad õppimiseks sobivat kogukonda jne). Ideid võib koguda näiteks vestlusaknasse, ühisdokumenti, tahvlile, *post-it*-märkmetele, suurtele paberilehtedele jne. See on lihtne viis toetuda täiskasvanud osalejate kogemustele.

Hinnanguvabad vastused

Vastamisel kaaluge hinnanguvabade või neutraalsete väljendite kasutamist. Seda strateegiat kasutatakse üha sagedamini noorte ja täiskasvanutega, et luua õhkkond, kus pakutakse erinevaid vastuseid ja kõik arvamused on aktsepteeritud. Strateegia tugevdab õpilaste usku enda võimetesse, julgustades neid oma ideid ise hindama, mitte lihtsalt õpetajale õigeid vastuseid andma. Näiteks selle asemel, et öelda „Hea vastus“, proovige kasutada üht või mitut järgmistest hinnanguvabadest vastustest.

- Lihtsalt noogutage, kui midagi üles kirjutate.
- Öelge „Aitäh“ (väljendage siirast tänu oma hääletooni ja näoilmega).
- Öelge: „Aitäh. Meil on üks idee. Kas kellelgi on veel mõtteid?“
- Esitage nende vastuse kohta küsimus siira uudishimuga.
- Siduge nende vastus põhiteemaga, öeldes näiteks: „See on üks viis, kuidas teie kool loob turvalise keskkonna.“

Paljud meist on harjunud vastama hinnanguliste lausetega, nagu näiteks „Hea vastus“. Seega olge uue lähenemise harjutamisel endaga kannatlik. Lähenemine osutub eriti kasulikuks siis, kui vastus kaldub teemast kõrvale või ei ole kuigi sisukas. Nii ei jää see vastus ainsaks, mis ei saa õpetaja või koolitaja entusiastlikku heakskiitu.

Rühmatöö ja ühiselt lahenduste leidmine

Väiksemates rühmades tunnevad end turvalisemalt ka need osalejad, kellel on raske suure rahvahulga ees oma mõtteid jagada.

Rühmatöö pakub osalejatele võimaluse tugevdada omavahelisi suhteid, arendada sotsiaalseid oskusi ja kultuurilist mõistmist ning samal ajal harjutada, kuidas õpitut igapäevaelus rakendada. Toetava klassiruumi töötubadesse on loimitud mitmeid juhtumiuuringuid, mida saab kasutada väikestes rühmades probleemide lahendamiseks. Peale selle võite anda meeskondadele (näiteks eesti keele õpetajatele või 2. kooliastme töötajatele) võimaluse töötubade lõpus koos tegevuskavasid koostada ja oma kogemusi jagada.

Lood ja luuletused

Me õpime paremini lugude ja näidete kaudu. Need on kaasavamad kui pelgalt teooria ja näitavad, kuidas teadmisi päriselt kasutada.

Toetava klassiruumi töötoas kasutatakse isiklike lugusid, mida esitatakse luuletuste, videote ja juhtumiuuringute kaudu. Teie koolitaja jagab tõenäoliselt näiteid ja lugusid enda kogemustest ning kutsub ka teisi oma kogemusi jagama.

Lugude abil saab esile tuua olulisemaid kogemusi, mida uued õpilased ja nende pered on läbi elanud, ning näiteid koolides ja kogukondades rakendatud psühhosotsiaalsetest toetusviisidest. Koguge oma lugusid toetava klassiruumi strateegiate rakendamise ja teiste koolitamise käigus.

Märkus: arvestage privaatsuse ja konfidentsiaalsuse kokkuleppeid – kasutage avaldatud lugusid, loo esitamiseks antud loaga materjale või muutke nimesid ja detaile, et kaitsta inimeste anonüümsust.

Refleksiooniaeg

Toetava klassiruumi töötubades on palju tegevusi, mis sobivad hästi isiklikuks mõtiskluseks, ja tavaliselt lõpeb töötuba ajaga, mil saab mõelda, kuidas õpitut enda elus kasutada.

Mõtisklemisaeg aitab osalejatel õpitut paremini omaks võtta ja annab koolitajale aega järgmise tegevuse ettevalmistamiseks. Kui aega napib, saab mõtisklemisülesandeid anda sessioonide vahele ja nende juurde järgnevatel sessioonidel alguses tagasi pöörduda.

Harjutused

Õpilastega töötades on väga tähtis pakkuda neile palju võimalusi akadeemiliste ja sotsiaalsete oskuste harjutamiseks. Toetava klassiruumi töötubades saavad täiskasvanud õppijad harjutada teadmiste rakendamist juhtumiuuringutes ja arendada oskusi iseseisva töö kaudu sessioonide vahelisel ajal.

Kuna suurem osa harjutamisest toimub iseseisvalt, tasub järgmiste töötubade alguses võtta aega kogemuste jagamiseks. Võite teha seda üks või kaks korda töötubade sarja jooksul paaris või väikestes rühmades, et toetada neid, kes tunnevad end suures grupis mõtteid jagades end ebamugavalt.



Õpetajate toetamine ja juhendamine väljaspool töötubasid

Selleks et koolitus oleks tõhus, on vaja struktuure ja protsesse, mis toetavad õpetajaid õpitu rakendamisel ja julgustavad pidevalt edasi õppima. Töötubades, eriti kui need toimuvad ühe päeva jooksul, jääb sageli liiga vähe aega refleksiooniks, planeerimiseks ja harjutamiseks. Seega on pidev tugi väga oluline.

Vaadake näiteid selle juhendi jaotises: „Õpetajate toetamine ja juhendamine väljaspool töötubasid“.

Töötajad võivad pöörduda ka Rahvusvahelise Päästekomitee poole toetava klassiruumi esindaja kaudu, et suhelda meie haridusspetsialistidega ja saada lisatuge. Seda saavad teha kõik töötajad, kes on läbinud mõne toetava klassiruumi koolituse. Kirjutage aadressile healingclassrooms.uk@rescue.org ja lisage lühikese selgitus teema kohta, et meie spetsialistid saaksid kohtumiseks ette valmistuda.



Kooli koolitusvajaduste hindamine oma töötoa kohandamiseks

Miks koguda teavet kooli kohta, kus te koolitust korraldate?

Paljud teist teevad selle koolituse oma kolleegidele või oma haridusvõrgustiku töötajatele. Kui korraldate koolitust teise kooli töötajatele, tasub küsida infot kooli kontaktisikult, et kohandada töötuba kooli vajaduste järgi ja kasutada täiskasvanud õppijate kogemusi ja teadmisi. Nagu me teame, võib koolituste korraldus eri koolide võrgustikes erineda, eriti kui kool on sellega alles hiljuti liitunud.

Küsimustiku kohandamine

Allolev küsimustik „Kooli koolitusvajaduste hindamine“ aitab koguda teavet järgmiste teemade kohta.

- Kool, töötajad ja õpilased
- Põgenikest õpilased ja pered
- Töötoaga seotud konkreetsed vajadused ja küsimused
- Teave eelmiste koolituste kohta
- Kehtivad struktuurid ja praktikad, mis võivad töötoa sisuga kattuda

Küsimusi saab lisada, eemaldada või kohandada oma vajaduste järgi. Kui töötate kooliga pikema aja jooksul (mõne kuu kuni aasta vältel), on mõistlik, kui küsimustik sisaldab kogu vajaminevat teavet. Kui juhite lühikest (ühekordset) töötuba, võite kasutada vaid küsimustiku esimest kahte lehekülge.

Küsimustike kasutamine

Teavet võite koguda järgmistel viisidel.

- Vestelge kooli kontaktisikuga kohtumise, telefonikõne või videokoosoleku teel.

- Vestelge kooli kontaktisikuga kohtumise, telefonikõne või videokoosoleku teel.
- Kasutage veebipõhist jagatud vormi või küsimustikku.
- Kui koolitate oma kolleege, võite selle vormi ka ise täita.

Miks töötubasid kohandada ja kuidas seda teha?

Levinud põhjus koolituse kohandamiseks on näiteks **ajapiirangute ja ajakava eripärade arvestamine**.

Meil on sageli rohkem materjali, kui aeg lubab. Töötuba korraldava kooli eesmärkide ning olemasolevate teadmiste ja tegevuste väljaselgitamine võimaldab meil sisu paremini prioriseerida. Kui kool soovib näiteks tugevdada peretoetusi ja neil on juba toimiv sotsiaal-emotsionaalse õppimise programm, kus kõik õpetajad annavad vastavaid tunde, saab keskenduda rohkem peretoetuste kavandamisele ja vähem sotsiaal-emotsionaalse õppimise teemadele. Iga sessioon sisaldab ka mitut juhtumiuuringut. Piirduda võib ka ühe juhtumiuuringuga, et väikestes rühmades oleks rohkem aega detailidesse süveneda. Nii võib õppimine olla tulemuslikum kui kogu sisu kiiresti läbi võttes. Kui jätate midagi välja, mõelge, kas ülejäänud sisu vajab ümberkorraldamist, et tekst jääks ladus ja arusaadav.

Osalejate varasematele teadmistele ja kogemustele toetumine

Julgustame õpetajaid toetuma oma õpilaste kogemustele ning lähtume sellest ka täiskasvanutega töötades.

Teabe kogumine võimaldab kasutada koostööpõhisemaid õpetamisstrateegiaid. Kui töötajad on juba läbinud traumakoolituse, võib info esitamise asemel keskenduda arutelule ja kogemuste jagamisele. Võime paluda neil jagada, mida nad juba teavad, ning arutada, kuidas see teave aitab toetada nende kogukonda saabunud lapsi. Samuti võime paluda neil omavahel jagada oma lemmikvõtteid enese- ja kaasregulatsiooni toetamiseks.

Töötoad annavad lisaideid, kuidas toetuda varasemale kogemusele ja kasutada koostööpõhiseid õpetamisstrateegiaid.

Küsimustik: kooli koolitusvajaduste hindamine

Mis on selle jaotise eesmärk?

Et koolitus oleks asjakohane ja et oleksite valmis vastama keerukamatele küsimustele, tasub värskendada oma teadmisi koolis hetkeolukorrast ja põgenikest õpilastele pakutavatest toest.

Vastake järgmistele küsimustele ning rääkige võtmetöötajate ja meeskondadega, et tagada kõige värskem teave. Kui mõni küsimus ei sobi teie kooli või koolitatava kooli kohta, võite selle julgelt vahele jätta.

Kooli üldinfo

1. Kooli tüüp (nt munitsipaalkool / sõltumatu või erakool; lasteaed / algkool / põhikool / gümnaasium / kutsekool):

2. Kontaktisik, ametikoht, staaž koolis (see võite olla teie või kolleeg, kes vastutab täienduskoolituse eest):

3. Kooli eesmärgid ja fookusteemad (eriti kui need on seotud toetava klassiruumi lähenemisviisiga):

4. Millist tuge pakub kool mitmekeelse taustaga õpilastele?

Õpilased

1. Õpilaste arv:

2. Õpilaste demograafiline teave, mida soovite jagada:

Põgenikest õpilased ja pered

1. Põgenikest õpilaste arv: _____
2. Millistest riikidest/piirkondadest need õpilased pärit on?

3. Millised katsumused võivad neid õpilasi ja nende peresid ees oodata koolikogukonnaga liitumise esimesel aastal?

4. Milliste katsumustega seisavad nad silmitsi teisel, kolmandal ja järgnevatel aastatel?

5. Millised on nende laste eksamitulemused võrreldes kohalike õpilastega?

Töötajad

1. Töötajate arv: _____
2. Millised tugispetsialistid (näiteks erivajadustega õpilaste koordinaator, õppeassistendid, kakskeelsed tugiisikud) on koolis olemas? Loetlege rollid allpool:

1. Kuidas on korraldatud töötajate koostöö (teemapõhised töörühmad jne)?

2. Millised töötajatele mõeldud tugistruktuurid ja toetusvõimalused on juba olemas (valige kõik sobivad)?

- ☐ Rühmamõtisklus ☐ Meeskonna tunnustamine ☐ Õhtusöögid / tähistamised
- ☐ Töötajate-õpilaste mentorlus ☐ Koostööprojektid ☐ Mõttepausid
- ☐ Töötajate heaolu toetus ☐ Töötajate mentorlusprogrammid
- ☐ Asjakohased tagasisidesüsteemid ☐ Sotsiaal-emotsionaalne õppimine / heaolupäevad
- ☐ Töötajate korraldatud koolivälised üritused (nt spaa, golf, põgenemistoad)
- ☐ Toidufestivalid, kus osalevad pered ja kohalik kogukond

Muu:

3. Milline on teie töötajate kogemus traumakogemusega õpilastega töötamisel?

4. Milline on teie töötajate kogemus põgenikest või varjupaigataotlejatest õpilastega töötamisel?

5. Milliseid raskusi kogevad töötajad põgenikest või varjupaigataotlejatest peresid toetades? (Soovi korral võite teemat töötajatega arutada.)

Toetava klassiruumi töötubade planeerimine

1. Kes koolitusel osalevad? Millised on osalejate ametikohad ja vastutusvaldkonnad koolis?

1. Kuidas oleks koolitus teie jaoks tõeliselt väärtuslik?

1. Kas teil või teie meeskonnal on küsimusi? Võite need küsimused enne koolitust julgelt Rahvusvahelisele Päästekomiteele ette saata, et saaksime neid koos läbi arutada.

Eelmised koolitused

Mis on selle jaotise eesmärk?

See jaotis aitab välja selgitada, millistel teemadel on töötajad juba koolitatud, et teaksite, millele oma koolitusel rohkem tähelepanu pöörata ja milliseid kogemusi saab kavandatavates tegevustes kasutada. Rääkige koolitusspetsialistiga, et paremini aru saada kooli prioriteetidest ning varasematest ja tulevastest toetava klassiruumi teemadega haakuvatest koolitustest.

Võite tabeli kas ise ära täita või teha seda koos koolitusspetsialistiga, et kõik toimunud koolitused kirja saaksid.

Teema	X	Millal? Kui kaua? Selle tulemusena...
Soo, võrdsete võimaluste, mitmekesisuse ja kaasamise teemad; rassismivastane tegevus; taastav õiglus		
Trauma, sealhulgas ajuteadus, trauma mõjud ning ebasoodsate lapsepõlvkogemuste uuring (ACES)		
Traumateadlik klassiruumi juhtimine; traumateadlikud käitumise ennetamise ja sekkumise strateegiad		
Traumateadlikud õpetamisstrateegiad		
Töötajate heaolu (kaudne trauma, kaastundeväsimus, enese- ja kogukonnahooldus)		
Turvalise ja kõiki kaasava koolikeskkonna loomine (näiteks võrdsus ja kaasamine, kiusamise ennetamine)		

Teema	X	Millal? Kui kaua? Selle tulemusena...
Positiivne käitumise toetamine ja tugi		
Õppetugi mitmekeelsetele õppijatele ja õpilastele, kelle haridustee on olnud puudulik või katkenud		
Sotsiaal-emotsionaalne õppimine		
Teave põgenike kohta teie kogukonnas		
Muu		
Muu		
Muu		
Muu		

Kehtivad koolikorralduse põhimõtted ja tavad

Mida on kool seni teinud, et luua põgenikest õpilastele ja peredele turvaline ja toetav kogukond?

- ☐ Sõbralikud ja toetavad vastuvõtuprotseduurid
- ☐ Tõlketeenuste pakkumine individuaalseteks kohtumisteks ja üritusteks
- ☐ Peredele mõeldud tõlgitud dokumendid, näiteks kooli eeskirjad ja toimimisreeglid
- ☐ Põgenikest ja varjupaigataotlejatest uute õpilaste sisseelamisprogramm
- ☐ Tugiõpilaste süsteem
- ☐ Koolis olemasoleva toe kaardistamine (nt teadlikkus kõigist töötajate räägitavatest keeltest ning nende varasemast kogemusest või koolitusest, mis võiks selle toetuse pakkumisel asjakohane olla)
- ☐ Koostöö kultuuri-, usu- või teiste kogukonnaorganisatsioonidega, et pakkuda koolitarbeid, kohanemistoetust või muid spetsiaalseid programme

☐ Muu _____

☐ Muu _____

☐ Muu _____

Märkused _____

2. Millist psühhosotsiaalset tuge koolis juba pakutakse? Need on tugiteenused, mis toetavad tervenemist ja säilenõtkust teie kogukonnas.

☐ Mentorlusprogramm (töötaja-õpilane) _____

☐ Tugiõpilaste programm _____

☐ Kooliväline tegevus _____

☐ Perele suunatud toetus ja üritused _____

☐ Võimalused eneseväljenduseks _____

☐ Muu _____

☐ Muu _____

Märkused _____

Milliseid traumateadlikke käitumise juhtimise tavaid koolis kasutatakse?

☐ Keskendumine suhete loomisele

☐ Kindel päevakava

☐ Õpilastega koos loodud reeglid (nt klassi reeglid)

☐ Isiklike eesmärkide seadmine

☐ Tähenduslik tunnustus ja julgustamine

☐ Klassiruumis olevad puhkealad õpilastele, näiteks rahunemisnurgad

☐ Klassiruumist väljaspool olevad puhkealad õpilastele, näiteks klassist lahkumise märguandesüsteemid ja puhketoad

☐ Enese- ja kaasregulatsiooni strateegiate regulaarne harjutamine (nt teadvelolek, mõttepausid)

☐ Muu _____

☐ Muu _____

Märkused _____

Ettevalmistused õpetajate koolitamiseks toetava klassiruumi töötubades

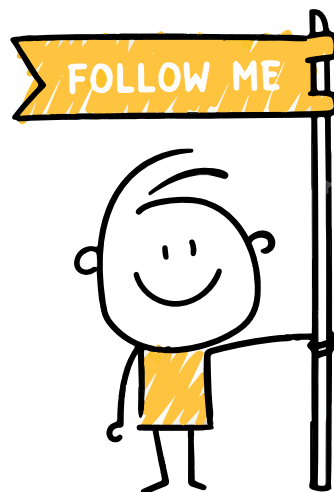
Kontrollnimekiri: ettevalmistus

- **Osalege toetava klassiruumi töötubades.**
- **Täitke iga töötoa jaoks koolitajapäevik ja tegevuskava.**
- **Lugege toetava klassiruumi õpetaja käsiraamatut**, mille saite toetava klassiruumi baas- või täienduskoolitusel. Kui teil ei ole toetava klassiruumi baaskoolituse käsiraamatut, teavitage sellest Rahvusvahelist Päästekomiteed ja see saadetakse teile enne koolituse läbiviimist. Veenduge, et olete käsiraamatus toodud tegevustega tuttav, ja mõelge, kuidas neid tegevusi oma koolitustel kasutada.
- **Harjutage õpetajate strateegiaid** vastavalt koolitajapäevikule ja tegevuskavale. See aitab teil koolitajana kõige rohkem enesekindlust kasvatada ja annab elulisi näiteid, mida oma töötubades kasutada.
- **Täiendage oma teadmisi põhiteemade kohta.** Olenevalt oma taustast ja kogemusest uurige lisaks Rahvusvahelise Päästekomitee materjalidele ka teisi allikaid, mille leiате toetava klassiruumi õpetaja käsiraamatust (paljudele neist on viidatud põhiteemade juures).
- **Tutvuge käsiraamatu jaotisega „Õpetame eeskujuga – strateegiad täiskasvanute koolitamiseks“.** Mõelge, milliseid neid strateegiaid te juba praegu oma õpetamise ja koolitamise käigus kasutate. Millisele strateegiale või strateegiatele soovite edaspidi keskenduda?
- **Koguge näiteid ja lugusid**, mis aitavad esile tuua põgenikest ja varjupaigataotlejatest õpilaste ning perede kogemusi teie riiki saabumisel, koolieluga kohanemisel ning toetavatest strateegiatest, mida olete näinud praktikas rakendatavat. Need võivad olla ka teie enda kogemused või siis näited, mida kuulete oma esimestes toetava klassiruumi töötubades. Me õpime paremini lugude ja näidete kaudu. Need on kaasavamad kui pelgalt teooria ja näitavad, kuidas teadmisi päriselt kasutada. Märkus: arvestage privaatsuse ja konfidentsiaalsuse kokkuleppeid – kasutage avaldatud lugusid, loo esitamiseks antud loaga materjale või muutke nimesid ja detaile, et kaitsta inimeste anonüümsust.
- Võimaluse korral proovige **jälgida mõnda teist toetava klassiruumi töötubade sarja**, et liikuda osalejarollist koolituseks valmistuva vaatleja rolli.
- Kui korraldate **esimest korda veebikoolitust**, kontrollige eelnevalt üle töövahendid, mida kasutate (näiteks *chat*, töörühmad ja tahvel). Küsige nõu valgustuse ja helikvaliteedi parandamiseks. Enne töötuba kontrollige kindlasti kõik üle, sh videod.
- Kui **juhendate töötuba üksi, võiksite kasutada abilist**, kes aitaks tahvlile kirjutamise, ajakavas püsimise, arutelurühmade loomisega ja vestluse jälgimisega. Neid ülesandeid saate vajaduse korral jagada ka töötoas osalejatele. Abistajaroll annab tunde, et panustatakse millegi tähendusrikka kaudu ühisesse kogemusse.
- Vaadake **kontrollnimekirja „Enne iga töötuba“.**

Ettevalmistused õpetajate koolitamiseks toetava klassiruumi töötubades

Kontrollnimekiri: enne iga töötuba

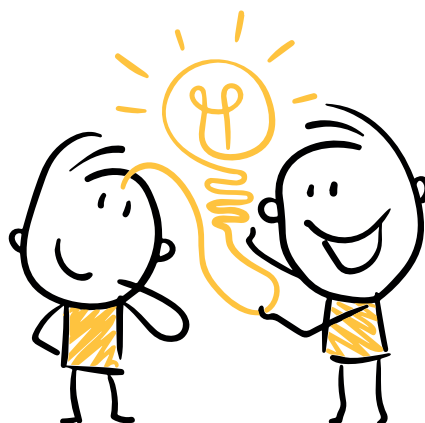
- Enne töökaaslastele suunatud koolituse korraldamist võib olla kasulik analüüsida eelmisi kooli tasandil toimunud koolitusi, et tuvastada tugevused ja arengukohad ning kujundada koolitus teie meeskonna vajaduste järgi. Abiks võib olla **küsimustik „Kooli koolitusvajaduste hindamine“**.
- Kui teie koolitus ei koosne kolmest 90-minutilise sessioonist, kohandage vastavalt ka käsitletavat sisu. Lisateabe saamiseks vaadake **koolituse ajakava näidist**.
- **Vaadake üle koolitaja ettevalmistuslehed, esitlus, videod ja õpetaja käsiraamat**, samuti märkmed, mille olete teinud oma **koolitajapäevikusse** ja **tegevuskavasse** konkreetse töötoa või töötubade läbiviimiseks.
- Otsustage, kuidas soovite konkreetseid tegevusi läbi viia (nt grupi- või paaristööna, eneserefleksioonina või väikestes tööühmades). **Kasutage erinevaid õpetamisstrateegiaid**, et toetada õppimist ja hoida osalejad kaasatuna. Lisateabe saamiseks vaadake jaotist „**Eeskuju õpetamisel: strateegiad täiskasvanud õppijate koolitamiseks**“ ning iga sessiooni **koolitaja nõuandeid**.
- Lisaks slaidiesitlusele võib teil olla vaja ka **vahendit ajurünnaku ideede ülestähendamiseks, kuvamiseks ja/või jagamiseks** (nt magnet- või pabertahvel, ühisdokument või teie veebikoosoleku platvormi vestlusfunktsioon).
- Soovitame enne koolitust töötoa täielikult **läbi harjutada**, kas üksi või koos mõne proovikuulajaga.
- **Mõelge ette võimalikud küsimused** ning oma vastused neile. Te ei pea teadma vastuseid kõigile küsimustele. Võite ka vabalt öelda „Ma ei tea“ või „Uurin järele ja annan teada“ või küsida grupilt, mida nemad arvavad.
- Veenduge, et kõigil osalejatel oleksid **toetava klassiruumi õpetaja käsiraamatud** ja juurdepääs Rahvusvahelise Päästekomitee materjalidele. Kui teil on vaja rohkem käsiraamatuid või juurdepääs materjalidele puudub, saatke palun e-kiri aadressile healingclassrooms.uk@rescue.org.



Õpetajate toetamine ja juhendamine väljaspool töötubasid

Selleks et koolitus oleks tõhus, on vaja struktuure ja protsesse, mis toetavad õpetajaid õpitu rakendamisel ja julgustavad pidevalt edasi õppima. Siin on mõned näited sellest, kuidas koolid on toetanud õpetajaid uute strateegiate kasutuselevõtul.

- **Kord kvartalis toimuvad sessioonid**, kus vahetatakse kasulikke kogemusi ning arutatakse küsimusi ja katsumusi.
- **Õpetajate õpiringid**, kus jagatakse ideid, lahendatakse probleeme ja toetatakse üksteist.
- **Õppekäikude** käigus saavad õpetajad külastada kolleegide tunde ja näha, kuidas strateegiad päriselt toimivad. Paluge osalejatel pärast õpperingkäiku mõelda ja arutleda, millised võtted olid abiks, ning anda tagasisidet õpetajate seatud eesmärkidele.
- **Koolitaja praktiline eeskuju õpetaja klassis** – individuaalselt või meeskondades.
- **Õpetamisvõtete ja abimaterjalide** jagamine õpetajate toas. Rahvusvaheline Päästekomitee pakub allalaadimiseks erinevaid postreid.
- **Koolitaja tehtud lühikesed strateegiate tutvustused või ülevaated koosolekutel.**
- **Individuaalne juhendamine**, kus õpetaja saab teilt mõne teema kohta abi küsida, näiteks õpetamisstrateegia, klassijuhtimisstrateegia, päevakava korraldamise või korduva probleemse käitumisega toimetuleku kohta.



Nõuanded koolitajatele õpetajate individuaalseks juhendamiseks

- Võite valida mõne kindla juhendamismudeli. Kõige toetavamad on tavaliselt mudelid, mis on konfidentsiaalsed, mittehindavad ja tugevustele suunatud.
- Looge õpetajaga kõigepealt hea kontakt ja usalduslik suhe. Kuulake nende muresid empaatiliselt.
- Lähtuge õpetaja eesmärkidest. Millist tuge nad soovivad? Millised võiksid olla edusammud? Mis on juba saavutatud?
- Leppige kokku klassivaatlus ajaks, mil saab näha seda olukorda, mille jaoks õpetajal abi on vaja. Vaatlus peaks olema lühike (10–30 minutit).
- Tooge välja toetavad tegevused, igapäevased töövõtted ja õpetamisstrateegiad, mis teile vaatlusel silma jäid. Kui julgustate kedagi tegema „rohkem just seda“, on see sageli palju lihtsam kui paluda tal proovida midagi täiesti uut.
- Tagasiside peaks olema lühike: andke 2–3 soovitusi.
- Kui õpetaja soovib abi konkreetse õpilase käitumisega.
 - Kasutage tugevustele suunatud lähenemisviisi. Millised on selle õpilase tugevused, kogemused, oskused ja huvid? Mis toetaks õpilast suhete loomisel ja eneseväärtustamisel? See vestlus peaks julgustama õpetajat vaatama õpilast uue pilguga ja pakkuma võimalusi uute lahendusteni jõudmiseks.
 - Julgustage õpetajaid otsima lahendusi, mitte keskenduma tagajärgedele. Mis aitaks õpilasel ootusi täita? Tagajärjed, näiteks peale tunde jätmine, karjumine või tegevustest kõrvalejätmine, võivad suurendada õpilase tõrjutust ja teda uuesti traumeerida.

Ettevalmistusetapid

Mis on selle jaotise eesmärk?

Selles jaotises on toodud soovitusel, kuidas koolitussessioone enda vajadustele vastavaks kohandada. Võite kasutada PowerPointi esitlusi ja käsiraamatut originaalkujul või katsetada alltoodud soovitusi, eriti kontaktkoolituse puhul, et muuta sessioonid võimalikult kaasahaaravaks.

Koolitate üksi? Näidake oma käitumisega, kuidas vajaduse korral abi paluda. Kui juhendate töötuba üksi, võiksite kasutada abilist, kes aitaks tahvlile kirjutamise, arutelurühmade loomise ja vestluse jälgimisega. Samuti võite paluda abi töötoas osalejatelt, kuna abistajaroll annab neile tunde, et nad panustavad kogemusse tähenduslikul viisil.

Veebivormist kontaktõppesse üleminek. Tõenäoliselt viite sessioonid läbi kontaktõppes, kuigi osalesite ise Rahvusvahelise Päästekomitee veebikoolitusel. Oluline on läbi mõelda viisid, kuidas iga tegevuse veebiversioon sujuvalt kontaktõppesse üle viia. Lihtsaim viis seda teha on kasutada suuri pabereid, lasta osalejatel töötada rühmades ning seejärel oma vastuseid kogu grupiga jagada. Näiteks tehakse juhtumiuuringud veebis sageli vestlusaknas, kuid kontaktõppes võite paluda rühmadel joonistada lapse kujutise ja kirjutada selle ümber olulised andmed ning peamised strateegiad, mis võiksid teda toetada. Tööd võib seejärel riputada seintele, et teised osalejad saaksid neid lugeda. Samuti võite paluda igal rühmal mõelda kolmele strateegiale, mida nad võiksid proovida, ja esitleda neid ülejäänud grupile.

Sissejuhatav tegevus: 3 head asja (soovi korral) Jagage osalejad 2–3-liikmelistesse gruppidesse – kas laudkondadesse või kui koolitus toimub veebis, siis rühmadesse. Andke osalejatele 3–5 minutit, et nad saaksid jagada kolme head asja möödunud nädalast ning kirjeldada, milline oli nende enda roll neis olukordades. Siin on mõned uuringud, mis käsitlevad „3 hea asja“ strateegia mõju stressi ja kaudse trauma leevendamisel tervishoiutöötajate seas.

Eeskujuks olemine ootuste ja reeglite ühisloomes. Esimeses töötoas julgustatakse õpetajat looma klassi reeglid koos õpilastega, kaasates neid ühiselt ootuste ja kokkulepete sõnastamisse. Selle asemel, et kasutada esimese töötoa jaoks ettevalmistatud sessiooniootusi ja käitumisreegleid, võite oma rühmalt küsida millised ühised ootused nende õppimist toetaksid.

Seejärel aidake rühmal need koos välja töötada. See ei välista teie osalemist, kui nad jätavad midagi olulist mainimata, kuid enamik rühmi jõuab tõenäoliselt kõigi nimekirjas olevate punktideni. Märkus: ootuste ühisloome nõuab rohkem aega ja sobib paremini siis, kui töötate sama rühmaga terve päeva või mitme töötoa vältel. Seda saab teha esimeses töötoas ja edaspidi sellele viidata.

Täiskasvanute kogemusele toetumine. Kui rühmal on juba mõningane traumakoolituse kogemus, võite mitmes kohas paluda neil enne slaidi näitamist mõnda teemat arutada. See võib tähendada, et palute rühmal arutada, milliseid raskusi nende õpilased on kogenud, kuidas nende traumateadmised aitavad toetada kooli põgenikest ja varjupaigataotlejatest õpilasi, või lasta neil tutvustada strateegiaid, mida nad kasutavad õpilaste rahustamiseks ja taluvusaknasse tagasi toomiseks.

Rühmatöö – arutage, kuidas võib inimene käituda, kui ta on hüperaktiivses või hüpoaktiivses seisundis. Võite lasta neil arutada laudkondades või moodustada juhuslikud rühmad, kui koolitus toimub veebis. Kui soovite rohkem teavet hüperaktiivsuse ja hüpoaktiivsuse kohta, tutvuge [täienduskoolituse käsiraamatu](#) 1. ja 2. töötoaga.

Paluge rühmal **ajurünnaku käigus koostada nimekiri strateegiatest, mida nad juba kasutavad oma taluvusaknas püsimiseks või sinna naasmiseks**. Kui soovite rohkem teavet taluvuskna kohta, tutvuge [täienduskoolituse käsiraamatu](#) 1. töötoaqa.

Siduge see õpilaste sotsiaal-emotsionaalse õppimise teemadega. Strateegiatest rääkimisel ja nende harjutamisel on hea siduda see teemadega, mida õpilased sotsiaal-emotsionaalse õppe tundides õpivad. Kui kasutate **Rahvusvahelise Päästekomitee sotsiaal-emotsionaalse õppe tunnikavade panka**, rakendage **10. nädala teemas „Minu tunnete juhtimine“** käsitletud strateegiaid, nagu kõhuhingamine, rahustavad esemed, ümisemine ja „Rahustavate tunnete tööriistakasti“ koostamine.

Tegevuskava koostamise harjutus: kolm strateegiat, mida ma kavatsen proovida. Koolituse lõpus andke osalejatele aega refleksiooniks või rühmaaruteluks, et koostada tegevuskava. Kui koolitate ühe kooli õpetajaid, võib jagada nad gruppideks õppeainete või kooliastmete kaupa. Kui koolitus toimub terve päeva vältel, ei ole iga töötoa järel eraldi tegevuskava vaja koostada. Selle asemel võib seda teha näiteks hommikul, pärastlõunal või päeva lõpus.

Märkmed

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a small orange tab at the top left corner. The paper appears to be part of a notebook or binder.

2. OSA

Toetav klassiruum: praktilised lahendused



Kontrollitunde tugevdamine



Kuuluvustunde loomine



Enesehinnangu tugevdamine



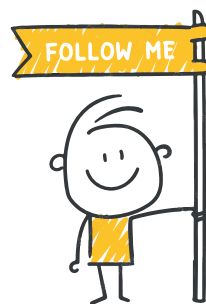
Positiivsete suhete edendamine



Intellektuaalse stimuleerimise toetamine

Videod õpetamismeetodite, sotsiaal-emotsionaalse õppe ja teadlikkuse kohta on saadaval aadressil
<https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms>





Kontrollitunne

Kui õpilased tunnevad koolis kontrollitunnet, tunnevad nad ka stabiilsust. Nad tunnevad end turvaliselt ja kindlalt ning teavad, et nendega ei juhtu midagi halba. Õpilaste päev on etteaimatav – nad teavad, mida oodata, ja mõistavad, mida neilt oodatakse. Kontrollitunne võib olla eriti oluline just nendele õpilastele, kelle igapäevaelu ja stabiilsustunne on olnud häiritud sundrände, ebakindluse ja vägivalda tõttu. ÜRO läbiviidud suures uuringus relvakonfliktide mõju kohta lastele leidis Graça Machel, et stabiilsustunde taastamine ja tervenemise protsessi toetamine olid kaks ühist tunnust nende programmide seas, mis olid kõige tõhusamad kriisist mõjutatud laste psühhosotsiaalse heaolu edendamisel.⁵ Mitmed uuringud on näidanud positiivset seost kontrollitunde ning vaimse ja füüsilise heaolu vahel. Ameerika Ühendriikides tehtud uuring näitas, et eri sotsiaal-majanduslikust taustast inimesed tundsid end tervemana ja rahulolevamana siis, kui nad kogesid oma elus suuremat kontrollitunnet ja etteaimatavust.

Ühe teooria kohaselt aitab kontrollitunne inimestel raskes olukorras kohaneda ning suurendab motivatsiooni oma olukorda positiivselt mõjutada, vähendades samal ajal apaatiat ja lootusetustundeid.⁶ Kooliskäimine annab lastele võimaluse olla õpilane, mis toob endaga kaasa kohustused ja vastutuse.⁷ Toetavasse ja selge struktuuriga koolikeskkonda sisenemine või sinna naasmine aitab õpilastel kujundada kindla päevakava ning tekitab tunde, et neil on kontroll oma päeva üle. Kui kriisist mõjutatud lapsed tunnevad, et nad suudavad oma elu juhtida, paraneb nende heaolu ja suureneb lootus tuleviku suhtes. See võimaldab lastel osaleda säilenõtkuse ja tervenemise loomulikes protsessides.⁸ Kontrollitunnet toetab etteaimatavuse loomine – näiteks see, kui õpilased teavad, mida koolipäeva jooksul oodata, ning tunnevad klassi reegleid ja nende rikkumisega seotud tagajärgi. Õpetajad saavad kasutada erinevaid meetodeid, et toetada õpilaste kontrollitunnet, luues klassiruumis etteaimatava ja turvalise õhkkonna. Järgmisena käsitleme päevakorra või tegevuste korrapärasuse kujundamist, reeglite ühisloomet ning positiivset distsipliini koos õiglaselt ja järjekindlalt rakendatavate tagajärgedega.

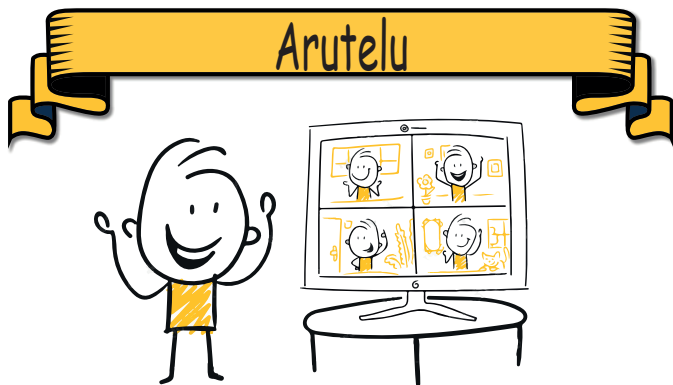
5 Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. *United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development*.

6 Lachman, M. E. and Weaver, S. L. (1998). The Sense of Control as a Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74: 3, 763–773.

7 Kos, A. M, and Derviskadic-Jovanovic, S. (1998). What Can We Do to Support Children Who Have Been Through War? *Forced Migration Review*. 3.

8 Save the Children. (1996). Promoting Psychosocial Well-Being Among Children Affected by Armed Conflict and Displacement: Principles and Approaches. Working Group on Children Affected by Armed Conflict and Displacement. Kostelny, K., and Wessells, M. (2008). The Protection and Psychosocial Well-Being of Young Children Following Armed Conflict: Outcome and Research on Child-Centered Spaces in Northern Uganda. *The Journal of Developmental Processes*. 3:2, 13–25.

Harjutus



Põgenikke nähakse sageli lihtsalt numbrite, mitte inimestena, mistõttu võivad nad tunda, et neil puudub kontroll oma elu ja tuleviku üle. Eneseväärtustunde ning kontrollitunde taastamine igapäevaelu ja valikute üle on ülioluline. Kõige olulisem on aga see, et nad saaksid oma uues kogukonnas rahuliku ja sooja vastuvõtu.

Milliseid toimivaid lahendusi olete oma koolis näinud, et tervitada uusi õpilasi ja pakkuda neile turvalist ja toetavat keskkonda?

2.1. Kontrollitunde tugevdamine



Et tasakaalustada kogetud hirmu, jõuetust, kaotust, segadust ja ülekoormatust, tunnevad lapsed ja noored end hästi keskkonnas, mis sisaldab järgmist.

- Stabiilsus ja turvalisus
- Struktuur ja rutiin
- Usaldusväarsus ja läbipaistvus

1. lähenemisviis: struktuur ja rutiin

Näiteks: hommikurituaal; päevakava tutvustamine

Harjutused, mis aitavad kujundada kindlaid harjumusi, struktuuri ja turvatunnet.

- „Kuidas ma end täna tunnen?“
- „Kõhuhingamine“
- „Tunnete termomeeter“
- Päevakava ja eesmärkide visualiseerimine, tervitus- ja hüvastijäturituaalid uutele õpilastele¹

2. lähenemisviis: ühiselt reeglite kehtestamine

Näiteks: grupireeglite kooskõlastamine; reeglite kirjapanemine ühiselt kujundatud plakatitele

Harjutused, mis aitavad arutada ühiseid reegleid

- „Segadus“
- „Kaos“
- „Aktiivne kuulamine“
- „Õigused ja reeglid“²

1 Koosõppimine ja koolipäeva kujundamine, lk 11 ja 18: https://healingclassrooms.de/wp-content/uploads/2021/11/IRC_Curriculum_Web.pdf

2 Ibid, lk 49



Kontrollitunne aitab lastel ja noortel tunda end stabiilselt ja turvaliselt. Nad tunnevad, et nende päev on etteaimatav, ning nad teavad ja mõistavad, mida oodata ja mida neilt oodatakse. Kontrollitunne võib olla eriti oluline nende laste ja noorte jaoks, kelle igapäevaelu ja turvatunne on hävinud. ÜRO ulatuslikus uuringus relvakonfliktide mõju kohta lastele leiti, et stabiilsustunde edendamine kaasa kriisidest mõjutatud laste psühhosotsiaalse heaolu kujunemisele.¹⁷ Mitmed teadusuuringud on näidanud positiivset seost kontrollitunde ning füüsilise ja vaimse heaolu vahel. Ühest Ameerika Ühendriikide uuringust selgus, et eri sotsiaal-majanduslikest rühmadest inimesed tundsid end vaimselt ja füüsiliselt tervemana ning olid oma eluga rohkem rahul, kui nende igapäevaelus oli rohkem kontrollitunnet ja etteaimatavust. Teooria kohaselt aitab kontrollitunne inimestel kohaneda ebasoodsate oludega, suurendab motivatsiooni oma olukorda positiivselt mõjutada ning vähendab samal ajal apaatiat ja lootusetuse tunnet.¹⁸

Haridusprogrammides osalemine annab lastele ja noortele võimaluse võtta vastutus ja täita kohustusi oma uues rollis.¹⁹ Toetavasse ja struktureeritud keskkonda sisenemine või sinna naasmise loob lastele ja noortele kindla rutiini ning annab neile kontrollitunde oma päeva üle. Kontrollitunnet aitab tugevdada see, kui lastele on selge, mida oodata, ja nad tunnevad ning aktsepteerivad ühiseid reegleid. Spetsialistid saavad kasutada eri meetodeid, et toetada kontrollitunde kujunemist laste ja noorte seas, luues neis etteaimatavuse tunde. Järgmises jaotises kirjeldatakse meetodeid, kuidas kujundada harjumusi ja töötada koos õpilastega välja ühised reeglid.

1. lähenemisviis: struktuur ja rutiin

Harjumused loovad elus stabiilsuse. Etteaimatav päevakava koos selge struktuuriga keskkonnaga annavad lastele ja noortele turva- ja kontrollitunde.²⁰ Rutiini aitavad kujundada lihtsad tegevused: näiteks laste ja noorte nimeline tervitamine kooli saabumisel, päevakava ja eesootavate ülesannete ülevaatamine. Olulisi teemasid võib ka uuesti kokku võtta või ühiselt arutada. On hea, kui iga päev algab ja lõpeb ühtemoodi. Ka positiivsed hüvastijätusõnumid võivad olla oluline rituaal.²¹

17 Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.

18 Lachman, M. E. and Weaver, S. L. (1998). The Sense of Control as a Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74 (3), 763–773.

19 Kos, A. M. and Derviskadic-Jovanovic, S. (1998). What Can We Do to Support Children Who Have Been Through War? *Forced Migration Review*. 3.

20 Cummings, C. B. (2000). *Winning Strategies for Classroom Management*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

21 UNICEF (2009). *The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher Training Manual*.



2. lähenemisviis: ühiselt reeglite kehtestamine

Ühine reeglite kehtestamine võib samuti toetada kontrollitunde kujunemist ja aidata luua positiivset õpikeskkonda. Selgelt määratletud käitumisreeglid tugevdavad stabiilsustunnet ja aitavad kaasa rahulikuma õhkkonna tekkimisele. Kui lastel ja noortel on võimalus nende reeglite kujundamisel kaasa rääkida, arendab see nende vastutustunnet rühma ees. Reeglid peaksid olema võimalikult positiivselt sõnastatud, kuid sisaldama ka selgelt määratletud tagajärgi juhuks, kui neid ei järgita. Neid tuleks rakendada viisil, mis julgustab lapsi ja noori oma eksimuste üle järele mõtlema, näiteks arutledes õpetajaga võimalike alternatiivsete käitumisviiside kohta konkreetses olukorras.²² Laste ja noorte mitmekeelsuse toetamiseks võib reeglid üles panna ka nende emakeeles.

22 Pasi, R. J. (2001). Higher Expectations: Promoting Social Emotional Learning and Academic Achievement in Your School. The Series on Social Emotional Learning. New York, NY: Teachers College Press.



Õpetamismeetodid kontrollitunde toetamiseks

Harjumuste kujundamine

Kindel päevakava aitab luua õpilase päeva stabiilsust. Etteaimatav päevakava koos selge struktuuriga keskkonnaga annavad lastele ja noortele turva- ja kontrollitunde.⁹ Lihtsad tegevused, nagu hommikune õpilaste nimeline tervitamine, iga päev tunniplaani ja õpieesmärkide ülevaatamine ning päeva alustamine ja lõpetamine lühikese aruteluga õpitu ja tulevaste teemade üle, aitavad luua kindla päevakava ja rutiini.¹⁰ Kui päeva lõpus öelda õpilastele midagi positiivset ja mainida, et ootate neid rõõmuga tagasi, aitab see muuta rutiini veelgi toetavamaks ja positiivsemaks. Noorematele õpilastele võib selleks sobida julgustavate sõnadega laul.¹¹

-
- 9 „Preventative Approaches“. US Office of Special Education Programs (2000). Kasutatud jaanuaris 2011. Allikas: <http://www.specialconnections.ku.edu/cgi-bin/cgiwrap/speconn/main.php?cat=behavior§ion=main&subsection=classroom/preventive>; Cummings, C.B Winning Strategies for Classroom Management. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.
- 10 Elias, M.J. (2003). Academic and Social-Emotional Learning. *International Academy of Education*. France: SADAG
- 11 UNICEF. (2009). The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher Training Manual.

Ideid, kuidas luua toimivaid ja püsivaid harjumusi

Visuaalne ajakava

Kasutage abimaterjalina pilte, mis aitavad eesti keelt teise keelena rääkivaid õpilasi, kes on alles uue koolisüsteemiga kohanemas. Lisage lõuna- ja vahetundide kellaajad, asukohad ja kestus ning koolipäeva algus- ja lõpuaeg. Vaadake igal hommikul päevakava koos üle. Iga pildi juurde võiks lisada ka tõlkeid.

Tervitused

Keleomandamise toetamiseks kasutage laule või küsimus-vastus tüüpi tervitusi, nagu näiteks „Tere hommikust, 7. klass... Tere hommikust, õpetaja ____“. Õppige selgeks, kuidas öelda „tere“ ja „tere hommikust“ oma õpilaste emakeeltes. Uurige ka õpilaste koduriikide kultuuriliste normide kohta (nt Afganistanis ei suru mehed ja naised tavaliselt üksteisega kätt). Kasutage tervitusmänge, et aidata õpilastel keelt õppida, nimesid meelde jätta ja koguda julgust teistega suhtlemisel.

Klassiruumi sisenemine ja sealt lahkumine

Looge selged kokkulepped, näiteks rivistumine õues või toolide taga seismine, et vältida segadust ja vähendada võimalust konfliktide või kiusamise tekkeks. Õpilased õpivad paremini, kui nad tunnevad end turvaliselt ja rahulikult. Ajutegevuse ergutamiseks võite paluda õpilastel rivistuda tähestiku, pikkuse või sünnipäeva järgi – nii saavad nad enne klassi sisenemist veidi mõtteainet.

Istumisplaanid ja jaotamine rühmadesse

Kindel istumisplaan aitab vähendada stressi, mis võib tekkida sobiva koha või pinginaabri otsimisest. Töötamine kindlates rühmades aitab tugevdada sõprussuhteid ja arendada suhtlemisoskust. Kui töötada pidevalt samade inimestega, aitab see luua etteaimatavuse ja stabiilsuse tunde. Kasutage mõttetööd ergutavaid mänge, et aidata õpilastel enne tunni algust keskenduda ja õppimiseks häälestuda.

Soovitatud tehnikad turvalise vastuvõtukeskkonna loomiseks

Järjepidevuse loomine



KOOLI JA KOGUKONNA TUTVUSTAMINE

Uutele õpilastele tuleks kooli territooriumi tutvustada arusaadaval viisil, näidates neile olulisi kohti, nagu tualetid ja söögisaalid, ning selgitada, kus asub koolinõustaja, kantselei ja bussipeatus. Võimaluse korral tuleks kasutada tõlki. Lihtne kooli kaart koos tõlgete või mitmekeelsete siltidega võib uutele õpilastele suureks abiks olla. Esimestel nädalatel võiks uuele õpilasele määrata sarnase tunniplaani tugiisiku, et ta õpiks koolis iseseisvalt orienteeruma. Õpilastele tuleks tutvustada ka tugiteenuseid ja ruume.³⁰



TUGIÕPILASTE JA MENTORLUSPROGRAMMID

Mentorlusprogrammid on kõige tõhusamad siis, kui need on selge ülesehitusega, sisaldavad konkreetseid eesmärke ja sihte, toimuvad koolipersonali järelevalve all koos regulaarsete kohtumistega ning pakuvad õpilastele osalemise eest tunnustust. Tugiõpilased määrab koolitöötaja. Programmi struktuuri ja eesmärke tuleks jagada ka õpilaste, lapsevanemate ja teiste töötajatega. Koolipersonal peaks programmi hoolikalt juhtima, korraldades regulaarsed kohtumised õpilastega nii paarides kui ka rühmadena. Rahvusvahelise Päästekomitee mängu- ja tunnikavade pank võimaldab sotsiaal-emotsionaalse õppe pädevusi hõlpsasti lõimida. Programmi olulisuse rõhutamiseks tuleks osalejaid tunnustada näiteks tunnistuste ja väikeste auhindadega. Enne programmi algust tuleb kõikidele mentoritele anda sissejuhatav koolitus, mis käsitleb kooli pakutavaid teenuseid, ohuolukordadest teavitamise korda, toetatava õpilase taustateavet ning tõhusa mentorluse põhialuseid.³⁴



VISUAALNE AJAKAVA

Kasutage abimaterjalina pilte, mis aitavad eesti keelt teise keelena rääkivaid õpilasi, kes on alles uue koolisüsteemiga kohanemas. Lisage lõuna- ja vahetundide kellaajad, asukohad ja kestus ning koolipäeva algus- ja lõpuaeg. Vaadake igal hommikul päevakava koos üle. Iga pildi juurde võiks lisada ka tõlked.



ISTUMISPLAANID JA TÖÖRÜHMAD

Kindel istumisplaan aitab vähendada stressi, mis võib tekkida sobiva koha või pinginaabri otsimisest. Töötamine kindlates rühmades aitab tugevdada sõprussuhteid ja arendada suhtlemisoskust. Kui töötada pidevalt samade inimestega, aitab see luua etteaimatavuse ja stabiilsuse tunde. Kasutage mõttetööd ergutavaid mängu, et aidata õpilastel enne tunni algust keskenduda ja õppimiseks häälestuda.



VÄLJUMISLUBA JA TURVATSOON

Andke igale lapsele väljumisluba ja selgitage, et tugeva ärevuse või ülekoormatuse korral võivad nad seda kaarti näidata mõnele õpetajale. See annab neile õiguse viibida rahunemiseks kindlas turvalises ruumis koos täiskasvanu toe ja järelevalvega. Ruumis võiksid olla teadveloleku plakatid, rahustavad mänguasjad ja esemed, joonistamisvahendid ning töötaja, kes on saanud psühholoogilise esmaabi koolituse. Tasuta kursuse leiate veebisaidilt www.futurelearn.com.



SOTSIAAL-EMOTSIONAALSE ÕPPIMISE LÕIMIMINE

Rahvusvaheline Päästekomitee pakub koolidele sotsiaal-emotsionaalse õppimise mängu- ja tunnikavade panka. Uuringud on tõestanud, et sotsiaal-emotsionaalse õppimine aitab vähendada toksilise stressi mõju ja toetab laste taastumist. Samuti aitab see lastel areneda emotsionaalselt intelligentseteks täiskasvanuteks, kes suudavad toime tulla stressi ja raskustega. Rahvusvahelise Päästekomitee materjalid aitavad arendada konfliktide lahendamise oskust, mõtlemisvõimet, sotsiaalseid oskusi, sihikindlust ja emotsioonide juhtimist. Tutvuge tasuta materjalidega ja kasutage neid koolikogunemistel, klassitegevustes, kehalises kasvatuses ja vahetundides, et muuta sotsiaal-emotsionaalne õppimine lõbusaks, kaasahaaravaks ja tulemuslikuks.



TRAUMAKOOLITUSE LÄBINUD TUGITÖÖTAJAD

Veenduge, et võimalikult paljud töötajad oleksid läbinud veebipõhise psühholoogilise esmaabi koolituse (tasuta koolitus on saadaval platvormil Future Learn) ning traumateadliku praktika koolituse (näiteks toetava klassiruumi lähenemisviisi koolituse). Õpilaste heaolu ja kaitse eest vastutavad töötajad peaksid regulaarselt osalema traumakoolitusel ning hästi mõistma põgenike kogemusi, et laste vajadused oleksid toetatud. Selleks võib ühendust võtta kohalike põgenike tugigruppide või riiklike organisatsioonidega. Koolis võiks teadveloleku harjutusi kasutada koos sotsiaal-emotsionaalse õppe mängude ja tundidega (kasutades Rahvusvahelise Päästekomitee tasuta materjale). Tugispetsialistid peaksid looma usalduslikke suhteid uute peredega, kasutades vajaduse korral tõlgi abi, et veenduda laste turvalisuses äljaspool kooli ja anda peredele infot tervishoiuteenuste, eesti keele õppe ja töövõimaluste kohta.



KINDEL PÄEVAKAVA

Veenduge, et klassis oleks kindel kord: õpilaste tervitamine (võimaluse korral nende emakeeles), päeva visuaalse tunniplaani ülevaatamine, suhtlemine õpilastega, rahulik rivistumine ja klassiruumi sisenemine, rollide jaotamine (näiteks raamatute jagajad) ning tegevused vahetundides ja lõunapausidel sõprussuhete loomiseks ja sujuvaks liikumiseks tugiõpilaste abiga.

Positiivne klassidistsipliin



KLASSIREEGLITE ÜHISLOOME

Kui õpilased saavad ise klassireegleid mõtestada ja luua, toetab see kontrollitunnet ja aitab kujundada positiivse õpikeskkonna. Kui klassireeglid on selgelt paigas ja toetavad igapäevaseid rutiine, aitab see luua stabiilse ja rahuliku õhkkonna. Reeglite juurde peaks kuuluma ka selgelt määratletud tagajärjed nende rikkumise korral. Kui õpilased on aktiivselt kaasatud klassireeglite loomisesse, järgivad nad tõenäoliselt neid piiranguid parema meelega, kuna tunnevad end kaasatuna ning neil tekib suurem motivatsioon koostööks.¹² Kui õpilased tunnevad, et neil on sõnaõigus klassielu korraldamisel, võtavad nad suurema tõenäosusega ise vastutuse oma käitumise jälgimise eest. Distsiplinaarmedeid tuleks rakendada järjepidevalt ning viisil, mis suunab õpilasi oma käitumise üle järele mõtlema ja sellest õppima. Näiteks võib õpetaja või mõni teine koolitöötaja vestelda õpilasega, kes õppetööd segas, et arutada, mida ta enne segamist ja selle ajal tundis, miks ta nii käituda otsustas ning kuidas ta oleks võinud teisiti käituda.¹³



VIIS PÕHIREEGLIT

Kui õpilased saavad ise reegleid valida, tunnevad nad, et neil on klassis suurem sõnaõigus ja vastutus. Kui reeglid on lühidalt ja selgelt kirjas, on õpilastel neid lihtsam meelde jätta. Juhtige arutelu sellele, kuidas aktsepteerimine, lugupidamine ja hoolivus aitavad valida reegleid, mis teevad klassist turvalise ja toetava koha. Andke õpilastele võimalus reeglite üle hääletada – see õpetab demokraatia põhimõtteid, kogukonnatunnet ja empaatiat.



PUHAS LEHT

Iga tund on uus algus – eksimused andestatakse ja igale lapsele antakse uus võimalus. Oluline on luua turvaline keskkond, kus lapsed saavad kasvada ja õppida. Põgenikud võivad trauma tõttu ilmutada teatud käitumisviise. On oluline, et õpetajad suudaksid igas tunnis keskenduda võimalusele toetada muutust, mitte takerduda varasemasse käitumisse. Eelistage lahendusena emotsioonide juhtimise mängu ja tunde, mitte karistusi ja pingelist klassiõhkkonda.

12 „Preventative Approaches“. US Office of Special Education Programs (2000). Kasutatud jaanuaris 2011. Allikas: <http://www.specialconnections.ku.edu/cgi-bin/cgiwrap/specconn/main.php?cat=behavior§ion=main&subsection=klassiruum/ennetav>

13 Pasi, R.J. (2001). Higher Expectations: Promoting Social Emotional Learning and Academic Achievement in Your School. The Series on Social Emotional Learning. New York, NY: Teachers College Press.



SELGED TAGAJÄRJED

Õpilased, kes on teadlikud kokkulepitud piiridest, tunnevad end tõenäolisemalt rahulikult ja suudavad oma käitumist paremini kontrollida. Reeglid ja tagajärjed kaotavad oma mõju, kui neid ei rakendata järjepidevalt ja õiglaselt. Pühendage üks tund sellele, et koos õpilastega arutada ja kokku leppida õiglased tagajärjed reeglite rikkumise korral.



KÕRGED OOTUSED KÕIGILE

Ärge kunagi eeldage, et põgenikest lapsed ei suuda saavutada edu või et nad ei suuda seda hariduslünkade, keelebarjääri või võimaliku trauma tõttu. Me peame seadma kõrged ootused kõigile õpilastele ja leidma viise, kuidas õppelünki täita. EAL Academy julgustab koole panema põgenikest lapsi tugevamatesse õpperühmadesse või laudkondadesse, et nad saaksid võtta eeskuju hea õppeedukuse ja keeleoskusega kaaslastelt. Uute õpilaste paigutamine tugirühmadesse või laudkondadesse koos hariduslike erivajadustega lastega võib jätta nad ilma eakohastest akadeemilistest väljakutsetest ning õpivõimalustest, mida nende eakaaslased samal ajal saavad. Tugevamates rühmades õppivad õpilased ja õpetajad saavad uusi õpilasi paremini toetada, sest sealsed õpilased on iseseisvad.



TÄHENDUSLIK TUNNUSTUS

Tunnustuse kasutamine isegi väikeste saavutuste puhul näitab õpilastele, et hoolite nende heaolust ja arengust. Tunnustust saab kasutada ka selleks, et suunata õpilasi järgima klassireegleid ning toetada nende püüdlusi, andes neile tagasisidet olukordades, mille üle nad võivad uhked olla. Veenduge, et õpilased saaksid tunnustusest aru, kasutades vajaduse korral tõlkeid. Seostage tunnustus selgelt klassireeglitega, et õpilased saaksid täpselt aru, mida nad õigesti tegid ja miks neid tunnustatakse.



ISIKLIKUD EESMÄRGID

Põgenikest õpilaste elu on saanud tugeva hoobi. Paljudel neist on hariduslüngad ning neil ei ole olnud võimalust mõelda oma tuleviku ega eesmärkide peale. Kui õpetada lastele, kuidas endale jõukohaseid eesmärke seada, aitab see neil endasse uskuda, parandab õpisooritust ja suurendab motivatsiooni. Mõelge, kuidas seada eesmärke terviklikult, mitte ainult õpitulemuste põhjal, keskendudes ka sotsiaalsetele oskustele, tunnetele, käitumisele ja osalemisele, et aidata lapsel paremini koolikogukonda sulanduda. Näiteks: proovin lõunapausi ajal osaleda ühes mängus; kasutan hingamisharjutust, kui tunnen end ülekoormatuna; tõstan käe, kui soovin teha ettepaneku. Ka kõige väiksemad sammud võivad olla tohutu tähendusega laste jaoks, kes on pidanud nii palju läbi elama.

2.2. Kuuluvustunde loomine

Et tasakaalustada kogetud tõrjutust, diskrimineerimist ja ebakindlust, tunnevad õpilased end hästi keskkonnas, kus on tagatud järgmised tingimused.

- Austus ja usaldus
- Positiivsed eeskujud, kellega lapsed saavad samastuda
- Ühised eesmärgid ja visioonid
- Osalemine protsessides ja otsustes
- Ühised positiivsed kogemused

1. lähenemisviis: kogu rühma kaasamine

Näiteks: küsimustele vastamine käetõstmisega, et kõik saaksid korraga osaleda

Tegevused, mis aitavad lapsi ja noori kaasata.

- „Ühised jooned“
- „Tuul puhub“
- „Minu pitsa“
- „Mosaiik“
- „Lugude rääkimine“

2. lähenemisviis: ülesannete jagamine

Näiteks: ruumide kaunistamine, õpetaja abistamine.

Tegevused, mis aitavad arutleda koostöö ja ülesannete jagamise võimaluste üle:

- „Kogumismäng meeskonnas“
- „Masina ehitamine“



Kuuluvustunne aitab õpilastel tunda end kaasatuna, aktsepteerituna ja teretulnuna. Nad võivad kogeda, et kuuluvad rühma ega ole üksi. Nad austavad teisi õpilasi ja õpetajaid, näitavad üles hoolivust ja empaatiat, loovad usalduslikke suhteid täiskasvanud tugiisikutega ning on suurema tõenäosusega valmis regulaarselt koolis käima. Kriisist mõjutatud laste ja noorte jaoks on kuuluvustunne eriti oluline, sest see aitab neil uuesti usaldada ja luua häid suhteid teistega ja oma ümbrusega. Kui kriisist mõjutatud õpilased saavad olla osa grupist ja õppida koos teistega, aitab see neil uuesti tuleviku suhtes lootust tunda.



Kuuluvustunne annab lastele ja noortele teadmise, et neil on toetav tugivõrgustik. Uuringud relvakonfliktide kohta paljudes riikides on näidanud, et tugev toetav võrgustik on tihedalt seotud emotsionaalse heaoluga pärast traumaatilist kogemust. Selline kaitsemehhanism aitab lastel ja noortel toime tulla stressi ja traumaatiliste läbielamistega. Inimesed, kellel puudub tugivõrgustik või keda ümbritsevad inimesed, kes pisendavad nende traumaatilist kogemust, on vastuvõtlikumad pikaajalisele stressile.²³ Kui õpilased tunnevad sidet oma keskkonnaga, võtavad nad omaks ühised väärtused, kasvatavad eneseusku, õpivad teisi austama ja neist hoolima ning parandavad õpitulemusi.

Paljud uuringud rõhutavad kuuluvustunde tähtsust ning juhivad tähelepanu tõigale, et kuuluvustunne on põhivajadus, mis mõjutab ka teisi vajadusi, näiteks enesehinnangut.²⁴ Arvatakse, et kuuluvustunne soodustab laste ja noorte enesearengut ning suurendab nende valmisolekut panustada ühiskonda.²⁵ Rahvusvaheline Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD) uuring kinnitas, et kuuluvustunne on tihedalt seotud tervise, heaolu ja elukvaliteediga. Koolikeskkonda käsitletud uuringust selgus, et kuuluvustunnet mõjutas kõige enam positiivne koosolemise kogemus, samas kui kooli ressursside hulk ja klassi suurus ei olnud nii olulised.²⁶ Ameerika Ühendriikides läbi viidud uuringud viitavad sellele, et kogukonnatunne on tihedalt seotud nii sotsiaalse kui ka isikliku arenguga.²⁷

Tugiisikud saavad kasutada erinevaid meetodeid, et tugevdada õpilaste kuuluvustunnet ning tugevdada nende grupiidentiteeti.

-
- 23 Hobfall, S. E. et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*. 70 (4), 283–315.; Shaw, J. A. (2003). Children Exposed to War/Terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 6 (4), 237–246.
 - 24 Osher, D. et al. (2010). How Can We Improve School Discipline? *Educational Researcher*. 39 (48); Perry, C. M. (1999). Proactive Thoughts on Creating Safe Schools. *School Community Journal*. 9 (1), 9–16 URL: <http://www.adi.org/journal/ss01/Chapters/Chapter10-Perry.pdf> [Stand 05. 07. 2018].
 - 25 Elias, M. J., Zins, J., and Weissberg, R. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.
 - 26 Willms, J. D. (2000). *Student Engagement at School: A Sense of Belonging and Participation*. Organization for Economic Co-operation and Development. OECD Publishing.
 - 27 Kim, D., Solomon, D., and Roberts, W. (1995). Classroom Practices that Enhance Student's Sense of Community. Dieses Dokument wurde bei der Jahreskonferenz der American Educational Research Association, San Francisco, CA, vorgelegt.



1. lähenemisviis: rühma kaasamine

Õpetaja või tugisikuna on oluline toetada ja julgustada iga last kui osa rühmast ning kaasata nad aktiivselt ühistesse tegevustesse. Kui kõigil õpilastel on võrdsed võimalused osalemiseks, tunnevad nad, et nad on grupi täisväärtuslikud liikmed. Õpilased õpivad paremini keskkonnas, kus nad julgevad oma mõtteid vabalt väljendada. Erinevad uuringud on näidanud, et turvaline ja toetav õpikeskkond on tugevalt seotud psühhosotsiaalse heaolu, õppimise edukuse, kõrge enesehinnangu ja enesekontrolliga. Neuroloogilised uuringud on näidanud, et lastel ja noortel on raskem keskenduda, õppida, infot meelde jätta ja probleeme lahendada, kui nad viibivad ebaturvalises ja tõrjuvas keskkonnas.²⁸ Tõrjuv õhkkond võib tekitada hirne, mis viivad enese isoleerimiseni ja halvemate õpitulemusteni.²⁹

Haridustöötajad saavad kasutada erinevaid meetodeid, et luua toetav ja julgustav õpikeskkond. Näiteks õpilaste tööde esitlemine annab lastele võimaluse kogeda uhkust ja saada tunnustust. Ühised laulud ja liikumiskavad on veel üks hea viis, kuidas tugevdada laste ja noorte ühtekuuluvustunnet. Teemade, laulude, materjalide jms valimisel jälgige, et õpilased saaksid jagada ka enda kogemusi. Andke õpilastele võimalus end teemade ja materjalidega samastada. Laulude ja tekstide puhul tuleks vältida stereotüüpe ning eelistada kaasavat ja mitmekesist sisu.

Lisaks võivad kuuluvustunnet aidata tugevdada teatud küsimustetehnikad. Küsimused, mis on suunatud kogu rühmale ja millele vastatakse mittematemaatiliselt või kooris, julgustavad kõiki lapsi ja noori osalema, sealhulgas neid, kes on pigem häbelikud või tagasihoidlikud. Küsimustele võib vastata ka viibete, kaartide või esemete abil.

-
- 28 Elias, M. J. (2003). Academic and Social-Emotional Learning. International Academy of Education. France: SADAG; Elias, M. J. et al. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development; Brown, J. L. et al. (2010). Improving Classroom Quality: Teacher Influences and Experimental Impacts on the 4Rs Program. Journal of Educational Psychology. 102 (1), 153–167; Willis, J. (2007). Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.
- 29 Mayer, J. E. (2007). Creating a Safe and Welcoming School. International Academy of Education. France: Imprimerie Nouvelle Gonnet.



2. lähenemisviis: ülesannete jagamine

Ülesanded võivad hõlmata klassiruumi korrastamist või õpetaja abistamist erinevate tegevuste juures. Samuti võivad lapsed anda oma panuse ruumide või kogukonna kaunistamisse, näiteks väikese kooliaia rajamise kaudu. Veel üks võimalus on õpilaste vastastikune mentorlus või tugiõpilaste süsteem. Selline lähenemine võib mõlemale poolele kasu tuua: ühelt poolt tugevneb kuuluvustunne ja teiselt poolt saavad lapsed arendada oma sotsiaalseid oskusi.³³

- 30 Riehl, C. (2014): Mehrsprachigkeit: Eine Einführung. Darmstadt: WBG.
- 31 Cummins, J. (2017): Multilingualism in Classroom Instruction: „I think it's helping my
brain grow“. Scottish Languages Review Issue (33), 5–18. URL: [https://www.scilt.org.
uk/Portals/24/Library/slr/issues/33/33-01%20Cummins.pdf](https://www.scilt.org.uk/Portals/24/Library/slr/issues/33/33-01%20Cummins.pdf) [Stand 18.08.2020].
- 32 Kim, D., Solomon, D., and Roberts, W. (1995). Classroom Practices that Enhance
Student's Sense of Community. American Educational Research Association, San
Francisco, CA.
- 33 Perry, C. M. (1999). Proactive Thoughts on Creating Safe Schools. School
Community Journal. 9 (1), 9–16. URL: [http://www.adi.org/journal/ss01/Chapters/
Chapter10-\[Stand 05. 07. 2018\].Perry.pdf](http://www.adi.org/journal/ss01/Chapters/Chapter10-[Stand 05. 07. 2018].Perry.pdf)



Kuuluvustunde olulisus

Kui õpilased tunnevad koolis kuuluvustunnet, tunnevad nad end kaasatuna, aktsepteerituna ja teretulnuna. Nad tunnevad end osana grupist ja teavad, et nad ei ole üksi. Nad austavad oma kaaslasi, õpetajaid ja koolikogukonda, näitavad üles hoolivust ja empaatiat kaaslaste vastu, usaldavad oma õpetajaid ja tunnevad nendega tugevat sidet ning on tõenäolisemalt valmis regulaarselt koolis käima. Koolis kuuluvustunde kogemine on kriisist mõjutatud laste ja noorte jaoks eriti oluline, sest see aitab neil taastada usalduse ja positiivsed suhted kogukonna ja sõpradega, mille nad on võib-olla sundrände, sotsiaalsete sidemete katkemise või vägivalla tõttu kaotanud. Kuuluvustunnet aitab taastada keskkond, kus lapsed kogevad empaatiat, hoolivust ja kaasatust. Koolielus osalemine ja õpilaseroll aitavad kriisist mõjutatud lastel ja noortel taastada lootust tuleviku suhtes.

Õpilastele kooli ja klassiga kuuluvustunde loomine aitab neil tajuda, et neil on tugivõrgustik. Paljude riikide uuringud, mis käsitlevad nii relvakonflikte kui ka üksikuid relvastatud rünnakuid, näitavad, et tugev tugivõrgustik on tihedalt seotud traumajärgse emotsionaalse heaolu ja taastumisega. Tugivõrgustik toimib kaitsemehhanismina, mis aitab õpilastel toime tulla stressi ja traumaga. Inimestel, kellel puudub tugivõrgustik või kelle ümber on negatiivne tugivõrgustik (kus neid või nende traumasid pisendatakse), on suurem oht kogeda pikaajalist vaimset stressi.²⁵ Kui õpilane tunneb kooliga sidet, võtab ta üldjuhul omaks kooli väärtused. See omakorda väljendub paremas käitumises, kõrgemas enesehinnangus, suuremas austuses õpetajate ja kaaslaste vastu ning paremates õpitulemustes.

25 Hobfall, S.E. et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*. 70: 4, 283 – 315.; Shaw, J.A. (2003). Children Exposed to War/Terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 6: 4, 237 – 246.

Paljud uuringud rõhutavad kuuluvustunde olulisust. Maslow on rõhutanud, et kuuluvustunne mõjutab ka teisi vajadusi, näiteks eneseväärtustamist.²⁶ Adleri sõnul julgustab kuuluvustunne lapsi enesearengule ja panustamisele ühisesse heaolusse.²⁷ Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD) rahvusvaheline hinnang kinnitab, et kuuluvustunde ja tervise ning heaolu ja elukvaliteedi vahel on tugev seos. Uuringust selgus, et kuuluvustunnet mõjutab kõige enam positiivne koolikeskkond ja -kultuur, samas kui kooli ressursside hulk ja klassi suurus ei olnud nii olulised.²⁸ Ameerika Ühendriikides läbiviidud uuringud näitavad, et kogukonnatunne on positiivselt seotud sotsiaalse ja isikliku arenguga. Peale selle võib tugev ühtekuuluvustunne klassis vähendada mõningaid negatiivseid psühholoogilisi ja käitumuslikke reaktsioone keerulistes olukordades, näiteks vaesuse või konfliktide korral.²⁹

On mitmeid tehnikaid, mida õpetajad saavad kasutada, et kujundada õpilastes kuuluvustunnet ja tugevdada nende identiteeti.

Järgmisena vaatame üle praktikad, mis toetavad õpilaste kaasamist ning tähenduslike ülesannete loomist ja jagamist klassiruumis.

Kuuluvustunnet aitab taastada keskkond, kus lapsed kogevad empaatiat, hoolivate täiskasvanute toetust ja kaasatust.

-
- 26 Osher, D. et al. (2010). How Can We Improve School Discipline? Educational Researcher. 39: 48 ; Perry, C.M. Proactive Thoughts on Creating Safe Schools. Academic Development Institute. Allikas: <https://www.adi.org/journal/ss01/peatükid/chapter10-perry.pdf>.
- 27 Elias, M.J., Zins, J., and Weissberg, R. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.
- 28 Willms, J.D. (2000). Student Engagement at School: A Sense of Belonging and Participation. Organisation for Economic Co-operation and Development. OECD Publishing.
- 29 Kim, D., Solomon, D., & Roberts, W. (1995, April). Classroom practices that enhance student's sense of community. Ettekanne Ameerika Haridusuuringute Assotsiatsiooni aastakoosolekul, San Franciscos, Californias.



1 Emma Emakeel eesti keel. Väga osav sõprade leidmisel, kuid võib tunnis lobiseda ja teisi segada.	2 Ali Afganistanist, puštu emakeel, alustas koolis kolm kuud tagasi. Eesti keele oskus piiratud, ärritub kergesti.	3 Ayesha Afganistanist, dari emakeel, alustas koolis eelmisel kuul. Hea eesti keele oskus, kuid teiste õpilaste seltsis väga uje.	4 Annabelle Eesti emakeelega õpilane, kellel on düsleksia. Väga tugev matemaatikas, kuid eesti keelega on raskusi.
5 Daniela Ukrainast. Väga enesekindel ja sõbralik. Armastab kunsti. Kirjutamisülesannetega on raskusi. Eesti keele oskus on piiratud.	6 Anthony Emakeel eesti keel. Matemaatikas ja loodusainetes on raskusi, kuid on suurepärane kirjutaja. Vaikne ja häbelik.	7 Ahmed Süüriast, alustas koolis eelmisel aastal. Õpib endiselt eesti keelt. Silmapaistev matemaatikas, kunstiõpetuses ja kehalises kasvatuses. Klassis väga seltskondlik.	8 Mohamad Pakistanist, õpib araabia keelt kohalikus mošees. Puštu kodukeel.
9 Marwi Afganistanist, dari emakeel. Piiratud eesti keele oskus, ei oska veel lugeda. Sõbralik ja seltskondlik.	10 Kai Emakeel eesti keel. Väga enesekindel. Keskmise tase kõigis õppeainetes. Sõbralik ja lahke. Väga seltskondlik.	11 Adam Egiptuse taust. Räägib kodus araabia keelt, eesti keelt valdab sama hästi. Head tulemused kõigis õppeainetes.	12 Noah Eesti emakeel, autist. Töötab hästi rahulikus ja etteaimatavas keskkonnas. Naudib meeskonnatööd.

Arutage kolleegidega, kuidas istumisplaani muutmine saaks uusi õpilasi toetada. Uue õpilase toetamiseks on hea kaardistada klassis esindatud kultuuritaustad, ühised jooned ja keeled, et luua sidemeid olemasolevate õpilastega. Näiteks kui üks teie õpilastest räägib urdu keelt (Pakistan), saab ta selle sarnasuse tõttu puštu, araabia ja dari keelega aidata uut õpilast lugemisülesannetega.

Istumisplaan

Muutke istumisplaani nii, et see pakuks igale õpilasele vajalikku tuge ja arenguvõimalusi. Sellel ülesandel ei ole üht kindlat õiget vastust. Harjutuse eesmärk on aidata teil mõelda, milliseid oskusi ja tuge lapsed klassi kaasa toovad ning kuidas nad saavad üksteist toetades edukalt koos tegutseda.

1 Lapse nimi: Põhjendus 	2 Lapse nimi: Põhjendus 	3 Lapse nimi: Põhjendus 	4 Lapse nimi: Põhjendus
5 Lapse nimi: Põhjendus 	6 Lapse nimi: Põhjendus 	7 Lapse nimi: Põhjendus 	8 Lapse nimi: Põhjendus
9 Lapse nimi: Põhjendus 	10 Lapse nimi: Põhjendus 	11 Lapse nimi: Põhjendus 	12 Lapse nimi: Põhjendus

Mõelge nüüd enda õpilastele ja sellele, kuidas nad saavad üksteist tunnis toetada – nii keeleliselt, käitumuslikult kui ka õppetöös.

2.3. Enesehinnangu tugevdamine

Et tasakaalustada kogetud alavääristamist, tunnustuse puudumist, abitust ja häbitunnet, vajavad õpilased keskkonda, kus on tagatud järgmised tingimused.

- Toetus
- Tunnustamine ja väärtustamine
- Enesekindlus ja rahulolu

1. lähenemisviis: tunnustuse väljendamine

Näiteks: konstruktiivne tunnustamine pingutuste ja edusammude eest. Harjutused, mis aitavad tunnustust saada ja väljendada

- Ütle midagi head“
- „Rahukroon“
- „Oma tugevuste väljendamine“
- „Tugevuste ja oskuste kaardid“

2. lähenemisviis: eesmärkide seadmine

Näiteks: tugi individuaalsete ja ühiste eesmärkide seadmisel.

Tegevused, mis aitavad eesmärke arendada:

- „Eesmärkide joonistamine“
- „Eesmärkide seadmine“
- „Lootused ja unistused“



Kui lastel ja noortel on tugev eneseusk, tunnevad nad end võimeka ja enesekindlana. Nad on uhked enda ja oma oskuste üle ning usuvad, et suudavad oma eesmärke saavutada või oma elusündmusi mingil määral kontrollida.³⁴ Traumaatilised kogemused võivad viia eneseusu kaotuseni ning tekitada tunde, et nad ei suuda toimuvat kontrollida.³⁵

Tugiisikuna saate aidata lastel ja noortel tugevdada eneseusku, tuletades neile meelde, et neil on oskused, mida on vaja probleemide lahendamiseks ja raskuste ületamiseks.

34 Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior. 4, 77–81. URL: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html> [05.07.2018].

35 Hobfall, S. E. et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. Psychiatry. 70 (4), 283–315.



Kui noored tunnevad end lootusrikkalt ja enesekindlalt, avaldab see positiivset mõju ka nende õpitulemustele.³⁶

Paljude enesehinnangut tõstvate meetodite puhul keskendutakse ka muudele heaoluaspektidele. See hõlmab kõigi õpilaste võrdset kohtlemist, nende kaasamist ühistegevustesse, nende nimede ja tööde esiletoomist ning julgustamist küsimusi esitama. Järgmises jaotises antakse ülevaade tunnustamise viisidest ning sellest, kuidas innustada eesmärkide seadmist.

1. lähenemisviis: tunnustuse väljendamine

Õpilaste strateegiline tunnustamine parandab nende enesetaju, suurendab motivatsiooni ning toetab enesehinnangut. On tõestatud, et tunnustus soodustab positiivset käitumist ning parandab õpitulemusi. Kui lapsi ja noori konstruktiivselt tunnustada, aitab see neil näha oma võimeid ja oskusi positiivses valguses ning näitab, et nende tugevusi märgatakse ja hinnatakse.

Lapsi ja noori tuleks kiita mitte ainult nende töö tulemuste, vaid ka nende käitumise ja isikuomaduste eest. Oluline on meeles pidada, et laste ja noorte enesehinnang võib langeda, kui neid kritiseeritakse, hirmutatakse ja diskrimineeritakse või kui nad tunnevad, et nende arvamus pole oluline.³⁷ Selle vältimiseks võite kiita positiivset käitumist, pingutust ja edusamme, isegi kui peate õpilasi korrigeerima või neid abistama. Nii saavad nad oma enesehinnangut tugevdada ka siis, kui neil on ülesandega raskusi või kui nad ei tea õiget vastust.³⁸

Samuti julgustatakse neid riske võtma ja osalema tegevustes läbikukkumishirmuta. Kiitust edusammude või pingutuste eest võib väljendada näiteks sõnadega: „Ma näen, et oled edusamme teinud.“³⁹

36 Purkey, W. W. (1970). Self Concept and School Achievement. Englewood-Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, Inc.

37 UNICEF. (2009). The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher Training Manual.

38 Moore Partin, T. C., Robertson, R., Maggin, D., Oliver, R., Wehby, J. (2010). Using Teacher Praise and Opportunities to Respond to Promote Appropriate Student Behavior. Preventing School Failure, 54 (3), 172–178; VanDeWeghe, R. (2003). Students' Views of Intelligence, Teachers' Praise, and Achievement. The English Journal. 93 (2), 70–74; Derevensky, J. L. and Leckerman, R. (1997). Teachers' Differential Use of Praise and Reinforcement Practices. Canadian Journal of School Psychology. 13 (15).

39 Brophy, J. (1981). Teacher Praise: A Functional Analysis. Review of Educational Research. 51 (1), 5–32; Child Welfare League of America. (2000). Discipline Techniques.



2. lähenemisviis: eesmärkide seadmine

Saavutatavate eesmärkide seadmine teeb enesekindlamaks ja motiveerib lapsi ja noori võtma ette ka keerukamaid ülesandeid.⁴⁰ Kui nad mõistavad, et suudavad endale eesmärgi seada ja neid ka saavutada, kasvab nende usk sellesse, et pingutamine tasub end ära.⁴¹

Uuringud on näidanud, et laste ja noorte enesekindlus suureneb, kui nad saavad ise oma eesmärkide seadmisel kaasa rääkida. Lisaks peaksid eesmärgid olema sõnastatud nii, et nende puhul oleks võimalik pidevat arengut märgata.⁴² Kasulik võib olla ka ühiste eesmärkide seadmine, et õpilased harjuksid sellega ning õpiksid meeskonnana ühiste eesmärkide nimel tegutsema.

Endale eesmärkide seadmine ei ole kaasasündinud oskus, vaid protsess, mis nõuab õppimist ja harjutamist. Tõenäoliselt tuleb teil lapsi ja noori alguses eesmärgistamise protsessis juhendada, et nad tunneksid end toetatuna. Seejuures on oluline, et seatud eesmärgid oleksid realistlikud ja saavutatavad.

Spetsialistid peaksid:

- julgustama lapsi ja noori jagama pikaajalisi eesmärgid väiksemateks, et oleks võimalik märgata ka väiksemaid edusamme;
- leidma iga päev või nädal aega, et koos õpilaste edusammud üle vaadata;
- innustama lapsi ja noori protsessist rääkima, et selgitada välja, kas nad on sellest õigesti aru saanud, ning julgustama neid küsimusi esitama.

Eesmärkide seadmise protsessi võib jagada järgmistesse etappidesse.⁴³

1. Eesmärgi määratlemine.
2. Eesmärgi saavutamiseks vajalike sammude kirjeldamine.
3. Võimalike raskuste ja nende lahendamise viiside arutamine.
4. Ajakava koostamine.

41 Wood, E. and Locke, E. A. (1987). The Relation of Self-Efficacy and Grade Goals to Academic Performance. *Educational and Psychological Measurement*. 47 (4), 1013–1024.

42 Ebd.; Schunk, D. H. (1985). Children Participation in Goal Setting: Effects on Self-Efficacy and Skills of Learning-Disabled. *Journal of Special Education*. 19, 307–317.

43 Ebd.; Bandura, A. and Schunk, D. H. (1981). Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest through Proximal Self-Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41 (3), 586–598.

44 Teaching Guide: Setting and Achieving Goals. URL: <http://www.goodcharacter.com/BCBC/Goals.html> [Stand 05. 07. 2018].



Eneseväärtustamine ja selle olulisus



Kui õpilased tunnevad koolis eneseväärikust, tunnevad nad end võimekate ja enesekindlatena, on uhked oma saavutuste üle ja usuvad, et suudavad tulevikku positiivselt mõjutada. Nad meeldivad endale ja neil on kõrge enesehinnang. Nad tunnevad, et on võimelised oma eesmärgi saavutama ja oma elusündmuse mõjutama ning kontrollima.¹⁴ Kui lapsed puutuvad kokku katastroofide ja traumaatiliste sündmustega, kaotavad nad sageli enesetõhususe tunde ning tunnevad, et nad ei suuda tekkinud olukorraga toime tulla. See tunne võib vähendada eneseväärtustunnet. See omakorda mõjub negatiivselt heaolule, kuna õpilased võivad kaotada enesekindluse, tunda lootusetust tuleviku suhtes ning uskuda, et nad ei suuda oma elus positiivseid muutusi saavutada.¹⁵

Kool saab õpilaste eneseväärikust tõsta, julgustades neid märkama, et neil on juba olemas või nad suudavad arendada oskusi, mis on vajalikud probleemide lahendamiseks ja raskustega toimetulekuks. Eneseväärtustamine on ka õppedukuse oluline osa. Kui õpilased tunnevad end enesekindlalt ja lootusrikkalt, paraneb ka nende õppeedukus.¹⁶

Paljud õpetamismeetodid, mis toetavad eneseväärtustamist, aitavad õpilastel tunda end oma võimete suhtes enesekindlalt ning toetavad ka muid õpilaste heaolu aspekte. See hõlmab kõigi õpilaste võrdset kohtlemist, nende kaasamist ühistegevustesse, nende nimede ja tööde esiletoomist ning julgustamist küsimusi esitama. Järgmisena vaatleme tunnustamise ja eesmärkide seadmisega seotud praktikaid.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, 71-81).

Allikas: <http://des.emory.edu/mfp/BanEncy.html>.

Hobfall, S.E et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*. 70: 4, 283–315.

Purkey, W.W. (1970). Self Concept and School Achievement. Englewood-Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc.



Eneseväärtustamise tunde loomine

Vaadake esimest näidet ja täitke allpool harjutus „Ma olen, mul on, ma oskan, ma unistan“. Mõelge ka, kuidas see võiks toetada õpilaste eneseväärtustamist.

<i>Ma olen...</i> süürlane, vanim õde, intelligentne, mitmekeelne, muslim	<i>Mul on...</i> toetav perekond, head sõbrad, kass, unistus saada arhitektiks	<i>Ma oskan...</i> rääkida kolme keelt, mängida korvpalli, seista kätel, olla hea sõber	<i>Ma unistan...</i> kunstnikuks ülikoolis käimisest, profijalgpalli mängimisest
<i>Ma olen...</i>	<i>Mul on...</i>	<i>Ma oskan...</i>	<i>Ma unistan...</i>

Juhtumiuuring

11-aastane Maha Aleppost, Süüriast



Maha põgenes Süüriast koos oma ema ja isaga pärast seda, kui armee tema nõod ja onud revolutsiooni toetamise eest arreteeris. Nad jätsid kogu oma vara maha ja on kolm aastat Euroopas rännanud ja pagulaslaagrites elanud.

Maha käis lühikest aega Kreekas koolis, kuid pidi koolitee katkestama pärast seda, kui pagulastevastased meeleavaldused muutsid kooliskäimise ohtlikuks. Ta õpib nüüd teie koolis 7. klassis. Tal on keeruline harjuda uue kooli reeglite ja ootustega ning ta tundub olevat vaimselt ülekoormatud.

Kuidas saate aidata luua Mahale turvalise ja toetava koha?

Millist toetava klassiruumi lähenemisviisi kasutate?	Kuidas seda lähenemisviisi rakendate?	Milline on soovitud mõju?

2.4. Positiivsete suhete edendamine



Et tasakaalustada õpilaste kogetud suhete purunemist, kaotusi, ebakindlust ja usaldamatust, vajavad nad toetavat keskkonda, kus on tagatud järgmised tingimused.

- Usaldus
- Turvalisus
- Järjepidevus

1. lähenemisviis: tulemuslik rühmatöö

Näiteks: määrake igale grupi liikmele kindel roll (nt kirjutaja, aja kontrollija jne).

Harjutused mis aitavad tugevdada ühtekuuluvustunnet:

- „Kümneni lugemine“
- „Kuulamine ja järeletegemine“
- „Gordioni sõlm“
- „Sõprade võrgustik“

2. lähenemisviis: õpilaste kogemuste sidumine õppetööga

Näiteks: julgustage õpilasi jagama oma kogemusi, et seostada neid uute teadmiste ja ideedega.

Harjutused, mis kutsuvad üles jagama isiklikke kogemusi:

- „Lugude rääkimine“
- „Tunnete teater“
- „Kujutluspildid“
- „Põial püsti, põial alla“

Positiivsed suhted on õpilaste heaolu oluline osa. Kui õpilased loovad koolis häid suhteid teiste õpilaste ja õpetajatega, tunnevad nad, et neid märgatakse ja väärtustatakse, ning nad kogevad hoolivust, armastust ja emotsionaalset tuge. See loob usaldust, tugevdab enesehinnangut ja parandab suhtlemisoskust.

Kui õpilased on kogenud traumaatilisi sündmusi või on hädaolukordade tõttu kaotanud sideme oma ümbruskonna ja oluliste tugiisikutega, on hoolivate täiskasvanute tugi eriti oluline.



Positiivsed suhted loovad usalduse, turvalisuse ja kuuluvuse tunde. Suhtlus eakaaslastega aitab positiivsete suhete kaudu kujundada rõõmu, sallivust ja kaastunnet ning toetab vägivalda ennetamist.

Positiivsed suhted ja toksiline stress

Olukorrad, kus õpilased saavad positiivselt suhelda ja sõprussuhteid luua, aitavad tugevdada nende emotsionaalset turvatunnet ja toetavad taastumist.⁴⁴ Samuti aitavad need kaitsta vaimse ja füüsilise ülekoormatuse eest. Kui õpilased viibivad turvalises keskkonnas, kus neid märgatakse ja tõsiselt võetakse, toimub loomulik taastumisprotsess, mis aitab neil stressi ja raskustega toime tulla. See võib tähendada, et õpilased räägivad oma kogemustest teistega, ning mõistavad, et nende reaktsioonid on loomulikud ja neid kogevad ka teised.⁴⁵

Uuringud kinnitavad, et terved sõprussuhted on lapsepõlves sotsiaalse ja emotsionaalse arengu seisukohalt väga olulised.⁴⁶ Pikaajalised uuringud näitavad, et lapsed, kellel ei ole lapsepõlves sõpru, satuvad noorukieas kergemini emotsionaalsetesse ja vaimsetesse raskustesse. Sõprussuhted aitavad lisaks parandada õpitulemusi, arendada koostööoskust ja head suhtlusoskust.⁴⁷

Positiivsed suhted täiskasvanutega on laste ja noorte psühhosotsiaalse arengu oluline osa. Seetõttu võib suhe õpetajaga olla nende jaoks eriti oluline. Tervislik suhe õpetajaga võib aidata õpilastel uuesti usaldada ning leevendada toksilise stressi kahjulikke mõjusid. Uuringud näitavad, et õpilased, kes kogevad õpetaja hoolivust, saavutavad paremaid õpitulemusi.

- 44 Barenbaum, J, Ruchkin, V. and Schwab-Stone, M. (2004). The Psychosocial Aspects of Children Exposed to War: Practice and Policy Initiatives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 45 (1), 41–62; Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.
- 45 Kostelny, K. and Wessells, M. (2008). The Protection and Psychosocial Well-Being of Young Children Following Armed Conflict: Outcome and Research on Child-Centered Spaced in Northern Uganda. *The Journal of Developmental Processes*. 3 (2), 13–25; Kos, A. M. and Derviskadic-Jovanovic, S. (1998). What Can We Do to Support Children Who Have Been Through War? *Forced Migration Review*. 3.
- 46 Brown, J. L., Jones, S., LaRusso, M. D., and Aber, J. L. (2010). Improving Classroom Quality: Teacher Influences and Experimental Impacts on the 4Rs Program. *Journal of Educational Psychology*. 102 (1), 153–167.
- 47 Ferrer-Chancy, M. and Fugate, A. (2002). The Importance of Friendship for School-Aged Children. The Institute of Food and Agricultural Sciences Extension at the University of Florida. URL: <http://www.centrocies.com.mx/wp-content/uploads/2014/01/friendship-children.pdf> [05.07.2018].

Et kujundada häid suhteid nii endaja õpilaste vahel kui ka õpilaste omavahelistes suhetes, tuleks kõiki kohelda võrdselt – olenemata nende taustast või sotsiaal-majanduslikust olukorrast –, kuulata neid tähelepanelikult, olla kannatlik ja näidata ise positiivset eeskuju. Järgmine osa tutvustab võimalusi, kuidas korraldada tulemuslikku rühmatööd ja siduda see õpilaste kogemustega.

1. lähenemisviis: tulemuslik rühmatöö

Rühmatöö aitab hästi kaasa õpilaste omavaheliste positiivsete suhete loomisele ning toetab samal ajal hea õppekeskkonna kujunemist. Uuringud näitavad, et õpilased õpivad paremini ning jätavad teabe paremini meelde, kui nad teevad koostööd väikestes rühmades. Kui ülesanded on tähendusrikkad ja huvitavad, osalevad õpilased aktiivselt õppetöös, selle asemel et infot lihtsalt passiivselt vastu võtta.⁴⁸ Rühmatöö aitab edendada õpilaste sõprussuhteid ja sotsiaalseid oskusi ning samal ajal vähendada eelarvamusi, diskrimineerimist ja tõrjumist. Rühmatöö annab õpilastele võimaluse jagada ideid, röömustada koos keerulise ülesande täitmise üle ning õppida koostööd erineva tausta, usu, päritolu, võimete ja soolise identiteediga kaaslastega. See pakub vastastikuse toetamise võimalusi.⁴⁹ Lubage õpilastel rühmatöös oma emakeelt kasutada. See aitab klassis edendada mitmekeelsust.

Rühmatööd saab kasutada igal ajal, näiteks õpilaste teadmiste hindamiseks, uute oskuste rakendamiseks või lihtsalt töötempo muutmiseks. Rühmatöö protsess tuleb hästi läbi mõelda ja selgelt lahti seletada. Ülesanne peaks vastama teadmiste tasemele ning soodustama koostööd, et õpilased tunneksid end rühmatöös kaasatuna ja tunneksid motivatsiooni kaasa lüüa. Jälgige rühmi, et olla kindel, et nad teevad edusamme ja on ülesande sisust aru saanud.⁵⁰ Kui rühmatöö aeg on läbi, teavitage sellest õpilasi ja andke rühmadele võimalus oma tööd esitleda ning ühiselt tehtut hinnata ja tunnustada.

48 Davis, B. G. (1993). Tools for teaching. California: Jossey-Bass. URL: <https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf> [05.07.2018].

49 Cowie, H. (1994). Cooperation in the Multi-Ethnic Classroom: The Impact of Cooperative Group Work on Social Relationships in Middle School. Bristol, PA.: Taylor and Francis Publishers.

50 Davis, B. G. (1993): Tools for teaching. California: Jossey-Bass. URL: <https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf> [05.07.2018].



2. lähenemisviis: varasemate kogemuste arvestamine

Õppimine muutub laste ja noorte jaoks tähenduslikumaks, kui nad saavad õpitut seostada enda kogemustega ja rakendada seda igapäevaelus. Uuringud on näidanud, et see tugevdab õpilaste ning õpetajate vahelisi suhteid ja suhtlust. Lisaks toetab see meetod kriitilise mõtlemise ja probleemilahendusoskuste edendamist. See meetod aitab luua kaasavama (õppe)keskkonna, kuna õpilased tunnevad, et nad saavad anda tähendusliku panuse ning et nii õpetaja kui ka kaaslased aktsepteerivad ja väärtustavad neid.⁵¹ Kui õpilased saavad oma kogemusi jagada, osalevad nad õppimises isiklikul ja neile omasel moel. Siin on mõned praktilised näited, mis tuginevad õpilaste kogemustele.

- Paluge õpilastel jagada teemaga seotud isiklikke lugusid ning seejärel arutage neid ühiselt. Nii saavad nad õpitavat seostada oma kogemustega. Soovi korral võite ka teie õpetajana jagada mõnda isiklikku lugu.⁵²
- Noorte puhul sobivad selleks hästi ka kirjalikud ülesanded, kui nende keeleoskus seda võimaldab. Paluge õpilastel pärast uue teema tutvustamist kirjutada lühike tekst selle kohta, mida nad selle kohta juba teavad. Kui aega on, võivad nad oma töö ette lugeda. Teie saate kuuldu kokku võtta ja seda teistele esitleda.⁵³ Vajaduse korral võivad noored loo ka oma emakeeles kirjutada ja seejärel eesti keeles kokku võtta.
- Tõstke esile õpilaste ühiseid jooni. Kujundage ruum visuaalselt ja loovalt õpilaste lemmikasjadega (toit, hobid, muusika, meedia jne). See aitab õpilastel näha, mis neid ühendab, ning seda saab kasutada ideede allikana edasisteks tegevusteks.
- Kui loete õpilastega mõnda teksti, paluge neil pealkirja, pildi või isiklike kogemuste põhjal ära arvata, mis loos edasi juhtub, või paluge neil võrrelda loetut oma eluga.

51 Upadhyay, B. R. (2006). Using Students' Lived Experiences in an Urban Science Classroom: An Elementary School Teacher's Thinking. *Science Education*. 90 (1), 94–110.

52 News from Routledge (2006). In Their Own Words: Personal Stories Connect Teachers and Students. Philadelphia, PA: Taylor & Francis. URL: <https://www.tandf.co.uk/journals/press/eeee-si3.pdf>. [05.07.2018].

53 Finan, M. C. (2004). Experience as Teacher: Two Techniques for Incorporating Student Experiences into a Course. *Journal of Management Education*. 28 (4), 478–491.



Õppimiskogukonna loomine

- Põgenikud kaotavad lisaks kodule ka oma kultuuri, kogukonnad ja kuuluvustunde.
- Seda juhtub väga harva, et kogu pere saab koos põgeneda ja varjupaika taotleda. Põgenikud eraldatakse sageli pärast sundrännet pereliikmetest ja sõpradest.
- Paljud lapsed omandavad haridust põgenikelaagrite ajutistes koolides või käivad koolis, mis ei rahulda nende vajadusi.



Kuidas saab toetav klassiruum aidata?



- Kool võib kujuneda turvaliseks keskkonnaks, kus põgenikest õpilased leiavad endale vastuvõtva ja toetava kogukonna.
- Klassikaaslased ja õpetajad saavad luua tugevaid, tähenduslikke ja toetavaid suhteid, mis aitavad taastada põgenikest õpilaste usaldust.
- Koolid võivad õppida oma lähenemist kohandama, et paremini toetada põgenikest õpilaste erivajadusi.

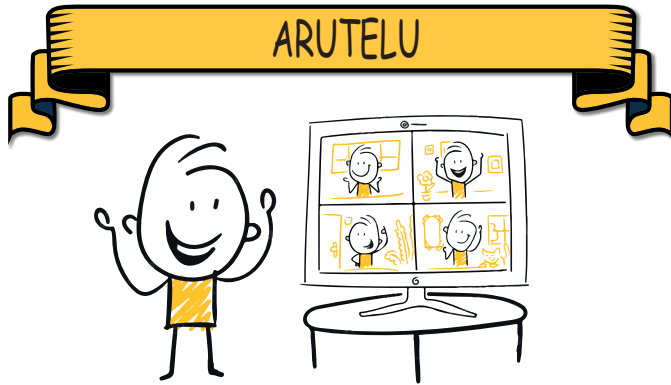
NEU juhend põgenike vastuvõtmiseks

Kuidas muuta meie koolid paigaks, kus põgenikest lapsed tunnevad end esimesest hetkest teretulnuna? NEU uuringute järgi on põgenikest õpilased edukad koolides, mis:

- arvestavad õpilaste usukommete ja toitumisvajadustega;
- korraldavad struktureeritud arutelusid ja kogunemisi teemadel, nagu põgenikud, empaatia, mitmekesisus, vastastikune austus ja inimõigused;
- julgustavad emakeele kasutamist;
- paigutavad kooli nähtavale kohale mitmekeelsed sildid ja kultuuri esindavad esemed;
- hangivad raamatuid ja muid õppematerjale;
- austavad õpilaste õigust vaikida (mis võib mõnikord kesta mitu kuud) või otsust mitte rääkida hiljutistest sündmustest;
- lõimivad õppekavasse erinevaid näiteid ja materjale.

24 National Education Union. (2022) „Welcoming Refugee Children to Your School“. Allikas: <https://neu.org.uk/media/1936/view>.

Arutelu: kuidas loote oma koolis õppimiskogukonda?



Põgenikud kaotavad oma senised kogukonnad ning satuvad uude riiki jõudes võõrasse kultuuri ja keskkonda. Lapsed peavad tundma, et neid väärtustatakse ja nad on oma uutes kogukondades teretulnud. Nad vajavad enda ümber usaldusväärseid täiskasvanuid, kes neid nii koolis kui ka väljaspool kooli toetavad, ning võimalust luua eakaaslastega tervislikke suhteid.

Milliseid häid ideid olete oma koolis näinud, et kaasata põgenikest ja teistest kultuuridest pärit õpilasi koolikogukonda?

Meetodid õppimiskogukonna

loomiseks



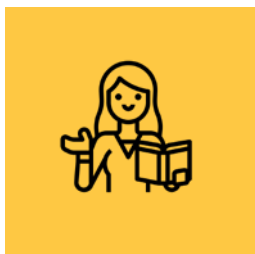
RÜHMATÖÖ

Harvardi ülikoolis tehtud teadustöö näitas, et põgenikest õpilased kohanevad kergemini koolides, kus kasutatakse rühmatööd. Rühmatöö annab õpilastele võimaluse koos töötada, suhelda, üksteist toetada ja luua suhteid, mis pakuvad neile uues kogukonnas lisatuge.³¹ Õpetajad peaksid rühmi moodustama tähelepanelikult ning valima sinna õpilasi, kes uute õpilastega hästi sobiksid, et soodustada sõprussuhete teket.



KAASAMISELE KESKENDUMINE

Harvardi teadlaste uuring näitas, et kooli personali otsused klassiõhk-konna, kooli väärtuste ja õppekava muutmise kohta mõjutasid tugevalt seda, kas uued põgenikest õpilased kaasati või mitte.³¹ UNESCO leidis, et kui asjakohaseid kohandusi ei tehtud, mõjutas see põgenike hariduse kvaliteeti ning nende kuuluvustunnet koolis.³²



TUGEV SUHE ÕPETAJATE JA TUGITÖÖTAJATEGA

Uute õpilaste tundmaõppimine on nende kooliellu sulandumise seisukohalt ülioluline. Aja leidmine, et esitada neilt küsimusi, rääkida tugitöötajatega nende erivajadustest ning vestelda vahetundides, aitab õpilasel tunda end väärtusliku ja olulise osana teie klassist. See võib aidata ka paremini mõista käitumisprobleeme ja katsumusi, millega nad tunnis silmitsi seisavad.



JULGUSTAGE HUVITEGEVUSTES OSALEMIST

Huvitegevused aitavad õpilastel kasutada olemasolevaid oskusi või hobbisid või arendada uusi. Samuti annavad need võimaluse kohtuda uute inimestega väljaspool klassiruumi, õppida eesti keelt mitteametlikus keskkonnas ning kogeda eneseväärtustamist ka väljaspool koolitunde.

30 UNHCR. (2022) „Orientation Programs and Processes“. Allikas: <https://www.unhcr.org/handbooks/ih/placement-reception-orientation/orientation-programs-and-processes>.

31 Lander, J. (2020). „Belonging“, Harvard Graduate School of Education. Allikas: <https://www.gse.harvard.edu/news/ed/20/05/belonging>.

32 UNESCO. (2019). Inclusion of Refugees in National Education Systems. *Global Education Monitoring Report*.



PERSONALI JA ÕPILASTE KULTUURILINE PÄDEVUS

Selleks et põgenikest lapsed saaksid uues kogukonnas tõeliselt kohaneda, peavad nii kooli töötajad kui ka õpilased austama ja tunnustama mitmekesisust ning olema valmis analüüsima ka enda kultuurilisi väärtusi ja tõekspidamisi. Kõige olulisem on mõista, et ükski kultuur ei ole teisest parem.³³



LUGUPIDAV ÕHKKOND KOOLIS

Koolid peaksid kujundama lugupidamist väärtustava õhkkonna, korraldades kogunemisi, kasutades tunnuslauseid ja nädala eesmärke, tähistades teiste kultuuride jaoks olulisi isikuid, pöörates tähelepanu usulistele ja kultuurilistele tähtpäevadele ning jagades teadlikult põgenike ja nende kogemuste kohta teavet samal ajal ise õppides. Saadaval on palju materjale, mida pakuvad UNHCR, ÜRO, RefugeeWeek, YouTube jt.



KOOLIRUUMIDE KUJUNDAMISE PROJEKTID

Koolitöötajad ja ka õpilased saavad osaleda loovates ja praktilistes projektides, mis aitavad kujundada kuuluvustunnet ja tugevdada koolikogukonda. Selleks sobivad kooliaia kujundamine, stendide loomine, kunstiprojektid, nagu näiteks kooli seinamaali maalimine või mõne kooliala, nagu raamatukogu, ümberkujundamine, et sellest saaks õpilastele meeldiv koht ajaveetmiseks.



SUHE PERE JA HOOLDAJATEGA

Koolid peaksid tegema koostööd peredega, et aidata neil teenustele ligi pääseda ja pakkuda tuge, kus vähegi võimalik. Mõned koolid on igal nädalal võtnud aega, et õpetada vanematele ja pereliikmetele eesti keelt, teised on korraldanud peredele kooliekskursioone. Lisaks võiks korraldada tutvumisõhtuid, nädalavahetuse perepäevi, küpsetiste müüke ja heategevusüritusi.

33 Ballard-Kang, J. L. (2017). Using Culturally Appropriate, Trauma-Informed Support to Promote Bicultural Self-Efficacy Among Resettled Refugees: A Conceptual Model. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 0(0), 1-20.

Juhtumiuuring

Lapsevanem Olena Odessast, Ukrainast



Olena on ühe uue õpilase ema. Ta helistas kooli, kuna ei saa oma lapse kohta teavet ega tea, kuidas lapsel koolis läheb. Olena ütleb, et Ukrainas annavad õpetajad iga päev koduseid ülesandeid, kuid tema laps tuleb mõnel päeval koju ilma ühegi kodutöota. Ta on mures ja tunneb, et teda hoitakse teadmatuses.

Kuidas saaks teie kool muutuda kaasavamaks, et toetada vanemaid, kes tulevad teistest kultuuridest ja haridussüsteemidest?

Millist toetava klassiruumi lähenemisviisi kasutate?	Kuidas seda lähenemisviisi rakendate?	Milline on soovitud mõju?

2.5. Intellektuaalse stimuleerimise toetamine



Et tasakaalustada lootusetust ja väljendusvõimaluse puudumist, vajavad õpilased keskkonda, mis pakub järgmist.

- Perspektiiv ja eesmärgid
- Võimalused eneseväljenduseks
- Teadmiste ja oskuste kasv

1. lähenemisviis: diferentseeritud õpistrateegiate rakendamine

Näiteks: erinevate õppemeetodite ja materjalide kasutamine

Harjutused, mis toetavad erinevaid õppimisviise ja sisaldavad loovaid elemente:

- „Tunnete raamat“
- „Looduse kunst“
- „Kõige kõrgem torn“

2. lähenemisviis: tulemuslik küsimuste esitamine

Näiteks: küsimused kogu grupile, mitteverbaalsed vastamisvõimalused

Intellektuaalne tekib harjutuste, tegevuste ja ülesannete kaudu, mis äratavad huvi ja mõjuvad vaimselt ergutavalt. See annab õpilastele võimaluse areneda, tõhusalt õppida ning kogeda edusammude kaudu uhkust ja enesekindlust. Uuringud näitavad, et lapsed ja noored, kes elavad konfliktipiirkondades, usuvad, et õppimise kaudu on neil võimalik saavutada parem tulevik. Õppimine on nende jaoks konstruktiivne ajakasutus, millel on positiivne mõju nende elule.⁵⁴

Kui õpilaste mõtlemist ergutatakse, omandavad nad uusi teadmisi paremini. UNICEF on rõhutanud „vaimse ja emotsionaalse stimuleerimise tähtsust struktureeritud grupitegevuste, näiteks mängu, spordi, maalimise, teatri ja lugude jutustamise kaudu ning väljendusvõimaluste pakkumise kaudu“.⁵⁵ Uuringud on näidanud, et mõtlemise ergutamine toetab aju tervet arengut ja parandab õppimisvõimet. See omakorda avaldab positiivset mõju kognitiivsele,

54 Winthrop, R. and Kirk, J. (2008). Learning for a Bright Future: Schooling, Armed Conflict, and Children's Well-Being. Comparative Education Review. 52 (4), 639–661.

55 Machel, G. (1996). Impact of Armed Conflict on Children. United Nations Department for Policy Coordination and Sustainable Development.



sotsiaalsele ja emotsionaalsele arengule.

Kui kasutada haaravaid materjale ja kohandada õpet laste ja noorte õppimisviiside järgi, võib see veelgi enam esile kutsuda positiivseid emotsioone. See võimaldab teabel kiiremini läbida afektiivseid filtreid, mis omakorda toetab tugevate mustrite kujunemist ja info talletumist pikaajalisse mällu. Samuti suureneb tänu sellele tõenäosus, et teave jõuab otsmikusagarasse, kus toimuvad kõige intensiivsemad kognitiivsed protsessid.⁵⁶ See toimub siis, kui õpilased õpivad aktiivselt ning mõtlevad ja töötavad kaasa, mitte ei kuula lihtsalt passiivselt. Uuringud näitavad, et aktiivne õppimine parandab arusaamist, tõstab õpisoovi ja aitab lastel rohkem oma keskkonda märgata ja sellesse panustada.⁵⁷

Sierra Leones, Etioopias ja Afganistanis viidi Rahvusvahelise Päästekomitee programmide raames laste ja noortega läbi mitmeid vestlusi, fookusgrupi arutelusid, küsitlusi ja õppetundide vaatlusi. Paljud õpilased tõid välja, et „hästi õppimine“ on nende jaoks väga oluline. Sellest võib järeldada, et haridusprogrammides tuleks keskenduda eelkõige hariduse kvaliteedile ja asjakohasusele.⁵⁸ Järgmises jaotises kirjeldatakse mõningaid praktikaid diferentseeritud õpitegevuste ja küsimuste esitamise meetodite rakendamiseks.

1. lähenemisviis: diferentseeritud õpistrateegiate rakendamine

Õpilased omandavad ja töötlevad teavet erinevalt ning seetõttu õpivad nad kõige paremini, kui kasutatakse mitmesuguseid meetodeid ja meediume. Howard Gardner töötas välja modulaarse intelligentsuse kontseptsiooni, mis hõlmab keelelist, muusikalist, loogilis-matemaatilist, ruumilist, kehalis-kineetilist, intrapersonaalset ja interpersoonaalset intelligentsust.⁵⁹ Kuna igaühe tugevused ja oskused on erinevad, tuleb kasutada mitmesuguseid õpetamisviise, et toetada iga õppija arengut. Mõned õpivad paremini praktiliste tegevuste kaudu, teised aga visuaalsete abivahendite, kuulmisprotsesside või aktiivse õppimise kaudu.

Seetõttu peaksid toetavad õpikeskkonnad pakkuma erinevaid õppemeetodeid ja tegevusi, et toetada igat tüüpi õppijaid. Erinevatele intelligentsustüüpidele suunatud õppimine aitab jõuda paljude õpilasteni, võimaldades neil oma tugevusi arendada ja tunda end eneseteadlikult ning rahulolevana.

56 Willis, J. (2007). Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.

57 Benware, C. A. and Deci, E. L. (1984). Quality of Learning with an Active Versus Passive Motivational Set. American Educational Research Journal. 21 (4), 755–765.

58 Winthrop, R. and Kirk, J. (2008). Learning for a Bright Future: Schooling, Armed Conflict, and Children's Well-Being. Comparative Education Review. 52 (4), 639–661.

59 Gardner, H. (1993). Frame of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York, New York: Basic Books.



See võimaldab omakorda teavet paremini meelde jätta.

Erinevaid intelligentsustüüpe kõnetavate tegevuste hulka kuuluvad rühma- ja paaristööd, lugude jutustamine, lühinäidendid, kunstiprojektid, uurimistööd ning kirjutamisülesanded põnevate teemade kohta.⁶⁰ Õpilaste aktiivne kaasamine õppeprotsessi soodustab samuti intellektuaalset stimuleerimist. Üks selline tegevus on rühmaarutelu avatud küsimuste abil, mis annab õpilastele võimaluse kriitiliselt mõelda, uusi ideid arendada ja neid esitleda. Lisaks loob see neile võimaluse oma tundeid väljendada ja rääkida asjadest, mis on nende jaoks olulised. Uuringud viitavad ka sellele, et õpilased kes osalevad sellistes tegevustes, kogevad suuremat dopamiini vabanemist ajus, mis tekitab omakorda rahulolu- ja õnnetunnet.⁶¹

2. lähenemisviis: tulemuslik küsimuste esitamine

Küsimused on tõhus viis aktiivse õppimise soodustamiseks. Need aitavad suunata õpilaste tähelepanu, ergutada kriitilist mõtlemist, tekitada huvi, julgustada osalema ja toetada iseseisvat mõtlemist.

Küsimusi saab esitada mitmesugustes olukordades. Sissejuhatavad küsimused aitavad tutvustada uut teemat ja panna õpilasi mõtlema selle üle, mida nad õpivad ja kuidas see on seotud nende varasemate teadmistega. Vaheküsimused on olulised arusaamise kontrollimiseks ning need võivad hõlmata nii lihtsat kordamist kui ka kriitilist mõtlemist. Lõpuküsimused aitavad omandatud teadmisi ja oskusi praktiliselt rakendada. Küsimused peaksid olema selged, ning pärast nende esitamist tuleks õpilastele anda mõtlemisaega. Vastuseid tuleks kommenteerida konstruktiivselt.⁶²

Õpilased võivad kõigepealt oma mõtted emakeeles kirja panna ja siis vastata eesti keeles. Õpilased võivad töötada ka paarides ja arutada esmalt teemat oma emakeeles ja vastata seejärel eesti keeles.

-
- 60 Willis, J. (2007). Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development; Elias, M. J. (2003). Academic and Social- Emotional Learning. International Academy of Education. France: SADAG.
 - 61 Willis, J. (2007). Brain-Friendly Strategies for the Inclusion Classroom. Virginia: Association for Supervision & Curriculum Development.
 - 62 Redfield, D. L. and Rousseau, E. W. (1981). A Meta-Analysis of Experimental Research on Teacher Questioning Behavior. Review of Educational Research. 51(2), 237–245; Wilen, W. W. (1987). Questions, Questioning Techniques, and Effective Teaching. Washington DC: National Education Association.



Õpiedu toetamine



- Põgenikud tulevad sageli kultuuridest, mis erinevad oluliselt meie kultuurist. Esialgu võivad nad kogeda kultuurišokki või neil võib olla raskusi kohalike materjalidega suhestumisel.
- Väikesed muudatused õppekavas – näiteks mitmekesised pildimaterjalid, rahvusvahelised juhtumiuuringud ja rohkem suulist õpitegevust – võivad neile õpilastele olulist tuge pakkuda.
- Kui õpilased saavad rääkida oma kultuurist või päritolumaast, aitab see neil tunda, et nad on klassis hinnatud ja et nende kogemused on teiste omadega võrdselt olulised.

Kuidas saab toetav klassiruum aidata?

- Põgenikest õpilastel võib olla hariduses katkestusi ning nende varasem õpikogemus võib erineda oluliselt meie haridussüsteemist ja õpetamismeetoditest.
- Õpetajad peavad looma stimuleeriva õpikeskkonna, hinnates mitte ainult laste teadmisi, vaid ka oskusi, millega nad klassiruumi saabuvad.
- Õpilased peaksid suutma õppesisuga suhestuda ja sellega aktiivselt tegeleda, mitte pelgalt infot pähe õppima ja kordama.
- Õppimine peaks olema kahepoolne protsess, kus nii õpetajad kui ka õpilased saavad üksteiselt uusi teadmisi.



Soovitatud tegevused õpiedu toetamiseks

KULTUURITUNDLIK ÕPETAMINE



KULTUURI- JA USUTAVADE MÕISTMINE JA HINDAMINE

Põgenikest õpilaste käitumine võib Eestis tunduda ebatavaline ja nende uskumused mõne teema kohta võivad olla mõjutatud nende kultuurist või usust. Õpetajad peavad seda mõistma ning teadvustama, et teadmised ja väärtused, mida meie kultuuris peetakse enesestmõistetavaks, ei ole universaalsed.

Õpilaste usu peamiste põhimõtete tundmine aitab õpetajatel paremini valmistuda uute või keeruliste teemade käsitlemiseks ja vältida kogemata kellelegi haiget tegemist. Näiteks islamis ei kujutata kunagi Jumalat ega prohveteid piltidel või joonistustel, samas kui kristluses on Jumala ja prohvetite kujutamine maalidel, vitraažidel ja skulptuuridena üsna levinud.



AUSAD JA AVATUD VESTLUSED

Kultuuritundlik lähenemine nõuab, et kooli töötajad ja õpilased peavad ühiskonna ja oma koha üle maailmas ausaid, avatud ja mõnikord ka keerulisi vestlusi. Kultuuri, religiooni, vaesuse ja teiste üle arutamine on õppeprotsessi oluline osa, mis aitab õpetajatel oma õpilasi paremini mõista ja neid tulemuslikumalt õpetada. Kõiki õpilasi ei kohelda ühiskonnas võrdselt ja koolid peaksid seda tunnustama ning püüdma juurdunud eelarvamusi ümber lükata, et vähendada ebavõrdsust.



LOOVAD, VISUAALSED, PRAKTILISED JA SUULISED ÕPPEMEETODID

Väitlused, arutelud, sihipärased küsimused ja praktilised projektid toetavad õpilasi, kelle eesti keele oskus on piiratud. Need meetodid võivad aidata õppida ja oma võtmeoskusi arendada. Oluline on anda uutele õpilastele võimalus eesti keeles rääkida, isegi kui nad teavad vaid mõnda sõna. Võimaluse korral kasutage graafikuid, skeeme ja diagramme, et esitada teavet viisil, mis aitab ka neil õpilastel, kelle eesti keele oskus on nõrk, sisust aru saada.³⁶ EAL Academy esindaja Nick Morrison soovib keskenduda sõnavara visuaalsele esitusele.³⁷

36 Bell Foundation. (2022) „The Effective Teaching of EAL“. Allikas: <https://www.bell-foundation.org.uk/eal-programme/guidance/effective-teaching-of-eal-learners>.

37 Morrison, N. (2014) „How schools are breaking down the language barrier for EAL students“. Allikas: <https://www.theguardian.com/teacher-network/teacher-blog/2014/mar/05/teaching-eal-foreign-languages-students-integration-schools>



EMAKEELE KASUTAMINE

UNESCO uuringud on näidanud, et varajane õpetus lapse emakeeles toetab nii positiivse enesekuvandi kujunemist kui ka akadeemilist arengut ning aitab hilisemates kooliastmetes tõhusamalt võõrkeeli omandada – lapsed õpivad teist keelt paremini siis, kui nende emakeeleoskus on tugev.³⁵ Õpilased võivad kirjutamisel või mõtlemisel vaheldumisi kasutada mitut keelt. See tähendab, et nad rakendavad kogu oma keelevaramut, sest „õppijad kasutavad eesti keele õppimisel juba omandatud keeli”.³⁶ Kui õpilasi suunatakse mõtlema oma emakeele ja omandatava keele seoste üle, arenevad ka nende oskused palju kiiremini.³⁵ Kui julgustate õpilasi kasutama Google Translate'i laulude, luuletuste või lühitekstide tõlkimiseks, aitab see neil paremini keeltevahelisi seoseid märgata. Kui ülesanne on aga keerulisem, laske õpilastel esmalt vastata oma emakeeles ja alles siis tõlkida see teise keelde. See suurendab õpilase võimalust teemast sügavamalt aru saada.



VARASEMATE TEADMISTE RAKENDAMINE JA HINDAMINE

Kui teie klassis on eri kultuuri-, rahvuse- ja usutaustaga õpilasi, kasutage olemasolevaid teadmisi õppimise lähtekohana. Paluge õpilastel mõne teema kohta esitlus teha, et näidata, kui väga te hindate nende isiklike kogemusi. Kui õpetate abstraktseid teemasid, püüdke leida seoseid õpilaste elu ja kogemustega – nii siin kui ka nende päritolumaal. Näiteks geograafiatunnis gentrifikatsioonist rääkides tooge näiteid kohalikust piirkonnast või seostage teema mõne riigiga, kust teie õpilased võivad pärineda. Luulet õpetades tutvustage ka erineva taustaga luuletajaid.

Seadke uutele õpilastele kõrged ootused. Põgenikest õpilaste haridus-tee võib olla katkenud, kuid vähesed võimalused ei tähenda vähest võimekust. Andke neile kõik võimalused kasvada ja areneda nii õppijatena kui ka kogukonna liikmetena. Põgenikest õpilased võivad oma eesmärkide saavutamiseks vajada rohkem juhendamist ja tuge. Võtke ühendust nende peredega, et uurida uute õpilaste haridusliku tausta kohta. Selgitage välja, mis keeli nad räägivad ja kas nad on kirjaoskajad. Uurige, kas neil on oskusi või huvisid, mis võiksid aidata teil õpetamist lihtsustada või kiiremini kontakti luua. Tegevused, mis aitavad õpilastel kasutada oma teadmisi, muudavad mõistmise ja osalemise lihtsamaks. Näiteks võib kasutada õppetöös õpilase emakeelt ja selgitada küsimuste kaudu välja, millised teadmised tal juba olemas on.³⁶



EELÕPE

Üks lisavõimalus, mis aitab õpilastel tundides aktiivsemalt osaleda, on pakkuda neile materjale, mis annavad ülevaate kogu õppeperioodi jooksul käsitletavatest teemadest koos olulisemate võtmesõnadega. Selline eelõpe võimaldab õpilastel tunni sisuga paremini suhestuda. See on eriti kasulik põgenikest õpilaste puhul, kes võivad olla neid teemasid juba oma eelmises koolis käsitlenud, kuid ei saa piiratud keeleoskuse tõttu tunnis aktiivselt kaasa lüüa.



RÜHMAMÄNGUD JA ÜLESANDED PROBLEEMIDE LAHENDAMISEKS

Eluliste teemadega seotud ülesanded aitavad õpilastel arendada oskusi, nagu kriitiline mõtlemine, hindamine ja kultuuriline pädevus. Näiteks võib igale rühmale anda lahendamiseks mõne globaalse probleemi (nt haridus, tervishoid, vaesus), mida nad peavad hiljem teistele esitlema. Seda võib kasutada ühiskonnaõpetuse tundides ning lõimida ka humanitaarainete ja keeltetundidesse et aidata õpilastel mõista teemade keerukust ja kujundada oma seisukohti. Põhikooli sobivad hästi ka laiemad küsimused (näiteks: „Kuidas muuta maailm õnnelikumaks paigaks?“).

Rühmatööd pakuvad õpilastele katsumusi, tuge ja võimalust arendada oma sotsiaalseid oskusi. Nad õpivad kultuurinorme, jälgides, kuidas teised õpilased käituvad ja omavahel suhtlevad. Õpetajad saavad õppimist toetada erinevate tegevuste kaudu, nagu väitlused, rollimängud, projektide kavandamine ja loovtööd, kus õpilased valmistavad konkreetse toote. Paljud neist õppimisviisidest toetavad uute õpilaste keeleoskuse arengut ja aitavad luua sõprussuhteid.



MITMEKESISED ÕPPEMATERJALID, JUHTUMIUURINGUD JA TEEMAD

Õpilastel on lihtsam õppetöösse süveneda, kui nad tunnevad end õpitava sisuga kuidagi seotuna. Vaadake üle oma töökavad, sealhulgas kasutatavad raamatud, juhtumiuuringud, näited ja pildimaterjal. Kas need peegeldavad eri kultuure, hääli ja kogemusi või kujutavad need valdavalt ühte kindlat kultuuri, rahvast ja eluviisi? Töökavade kohandamine, näiteks teiste riikide inimeste ja paikade fotode kasutamine, võib aidata õpilastel tunda end klassiruumis väärtustatuna ning suurendada huvi ja soovi õppetöös osaleda. Põgeniketeemalisi raamatuid leidub igas vanuses lugejatele – näiteks Benjamin Zephaniah'i „Refugee Boy“, Onjali Q. Raufi „The Boy at the Back of the Class“ ning Khaled Hosseini „The Kite Runner“.



PANGE EESTI KEELT TEISE KEELENA RÄÄKIVAD ÕPILASED TUGEVAMATESSE ÕPPERÜHMADESSE

Eesti keele oskuse tase ei peegelda õpilase akadeemilisi võimeid. Õpilasi ei tohiks panna nõrgematesse rühmadesse, kus nad võivad kokku puutuda halva käitumise ja liiga kergete ülesannetega. Uuringud näitavad, et kui inglise keelt teise keelena kõnelevad õpilased pannakse tugevamasse rühma, omandavad nad uue keele palju kiiremini, kuna puutuvad kokku hea keelekasutuse ja rikkalikuma sõnavaraga. Tänu paremale käitumisele ja iseseisvale töövõimele saavad õpilased paremini õppetöös osaleda ning õpetajal on rohkem võimalusi neid individuaalselt toetada. Ka teised õpilased saavad neile paremini abiks olla, sest nad tunnevad hästi õppesisu ja teavad, mida neilt oodatakse.³⁷

Seoste loomine elukogemusega

Kultuuritundlik õpetamine

Kultuuritundlik õpetamine aitab õpilastel paremini õppida, pakkudes mitmekesiseid õppimisviise, sidudes õpitava õpilaste elukogemustega ja kujundades kasvule suunatud mõtteviisi, mis toetab säilenõtkust ka keerulistes olukordades. Kultuuritundlik õpetamine aitab kujundada akadeemilist mõtteviisi, et valmistada õpilasi ette edasiseks haridusteeks ning ülikooliks, kus neilt oodatakse süvenemist ja teadmiste mõtestamist

Kultuuritundliku õpetamise tõhus rakendamine on aidanud rasketes oludes elavatel lastel saada paremaid hindeid ja õpitulemusi.³⁸

38 Hammond, Z. (2014). Culturally Responsive Teaching and The Brain. Corwin Publishers, USA.

Kultuuritundlik õpetamine

Kolm komponenti



Õppimine

Õpilaste intellektuaalsed ja moraalsed arusaamad, samuti probleemilahendus- ja mõtlemisoskused arenevad.



Kultuuriline pädevus

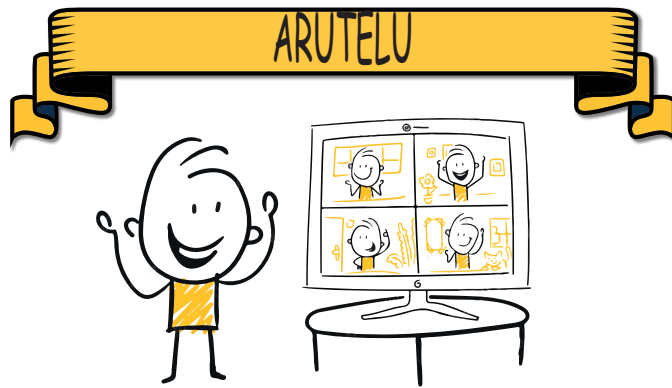
Õpilased arendavad oskusi, mis võimaldavad neil väärtustada ja kinnistada oma kultuuri ning samal ajal mõista ka teisi kultuure.



Kriitiline teadlikkus

Õpilased omandavad võimekuse tuvastada, analüüsida ja lahendada elulisi probleeme.

Tegevus: kultuuritundlikud klassiruumid



Kuidas on klassiruum korraldatud erinevate suhtlemisviiside toetamiseks?

Kuidas teevad õpetajad koostööd oma õpilaste toetamiseks?

Kuidas kasutatakse erinevaid keeli õppetöö toetamiseks?

Kuidas kirjeldaksite seda õpikeskkonda paari sõnaga?

Juhtumiuuring

14-aastane Ali Kabulist, Afganistanist



Ali saabus teie klassi pärast Afganistanist evakueerumist 2021. aasta augustis, kui Taliban seal riigijuhtimise üle võttis. Ali isa oli poliitik ning seetõttu tunneb Ali suurt huvi maailma sündmuste ja ajaloo vastu. Ali viidi oma eesti keele taseme tõttu tugirühma ja nüüd on ta klassis, kus teiste käitumine takistab õppetööd ja lastel on mitmeid erivajadusi, mistõttu õpetajal ei jää kunagi aega Ali töö kontrollimiseks. Ali igavleb päevade kaupa ega saa õppida seda, mida tema sõbrad teistes klassides õpivad. Ali saab eesti keelest väga hästi aru, kuid vajab arendamist kirjalikus ja suulises eneseväljenduses.

Kuidas saate kultuuritundliku õpetamise abil Ali arengut toetada?

Millist toetava klassiruumi lähenemisviisi kasutate?	Kuidas seda lähenemisviisi rakendate?	Milline on soovitud mõju?

Üheksa asja, mida te saate õpetajana teha, et luua toetav klassiruum

- 1** Näidake iga õpilase suhtes üles **lugupidamist ja empaatiat** ning julgustage neid samamoodi käituma.
- 2** Õpetage **sallivust**, olles ka ise salliv. Aktsepteerige õpilasi koos nende tugevuste ja nõrkustega. Ükski õpilane ei tohiks kunagi kogeda hukkamõistu, tõrjumist ega naeruvääristamist. Keskenduge sellele, mida nad klassiruumi endaga kaasa toovad.
- 3** Toetage õpilaste **eneseväärtustamist**, julgustades, tunnustades ja kiites neid.
- 4** Looge **istumisplaani** abil õhkkond, kus õpilased tunnevad end turvaliselt ja hästi.
- 5** Arendage kaasahaaravaid õpitegevusi. Toetage **koostööd** probleemide lahendamisel.
- 6** Looge klassiruumi **huvitavaid alasid**. Näiteks riputage seintele õppevahendeid ja laste töid või hoidke õppematerjale avatud kastides, et neile oleks lihtne ligi pääseda.
- 7** Kujundage klassiruum võimalikult mugavaks. Kaaluge **turvaliste alade** loomist, kuhu õpilased saavad minna, kui nad tunnevad end ülekoormatuna, et võtta vahepaus formaalsetest õppimisest.
- 8** Looge **puhkeruum** või eraldi ala, mida teie ja teised spetsialistid saavad kasutada oma töö planeerimiseks või aruteludeks.
- 9** Tunnustage õpilaste **emakeeli**. Aidake neil kasutada teadmisi ja oskusi, mida nad on omandanud oma emakeeles.



Kontrollnimekiri turvalise ja toetava keskkonna loomiseks uutele õpilastele

- ☐ *Esimene kohtumine ja kooli tutvustus*
- ☐ *Vanematele ja õpilasele määratud kontaktisik koolis*
- ☐ *Vajaduse korral tõlketeenuse pakkumine*
- ☐ *Visuaalne tunniplaan õpilasele*
- ☐ *Roheline väljumisluba õpilasele*
- ☐ *Turvaline ala, kus on saadaval prinditud Rahvusvahelise Päästekomitee mängupanga materjalid ja kunstitarbed*
- ☐ *Traumakoolituse läbinud tugitöötajad ning regulaarsed kohtumised vanematega*
- ☐ *Reeglite ja ootuste leht õpilasele ja lapsevanematele (tõlgitud)*
- ☐ *Istumisplaanid ja töörühmad õpilase toetamiseks*
- ☐ *Tagasisidekleebiste tõlked*
- ☐ *Eesmärkide seadmise vihik uutele õpilastele*

Kontrollnimekiri õpikogukonna

kujundamiseks

- ☐ Kasutage Rahvusvahelise Päästekomitee sotsiaal-emotsionaalse õppe mängu (mängupangast), et toetada sõprussuhete loomist ja ühtse klassikollektiivi kujunemist.
- ☐ Andke vanematele üle olulised dokumendid, mis tutvustavad kooliväliseid tegevusi ja muid võimalusi nende lastele
- ☐ Hinnake, kas koolivormi reeglid arvestavad erinevate vajadustega.
- ☐ Kasutage kogunemisi, ühiskonnaõpetuse tunde ja kehalise kasvatuse tunde sotsiaal-emotsionaalse õppe lõimimiseks (vajalikud materjalid leiate Rahvusvahelise Päästekomitee mängu- ja tunnikavapangast)
- ☐ Osalege põgenikenädalal – tasuta infotundide, õppetundide ja tegevuste materjalid leiate nende kodulehelt.
- ☐ Uurige, millised on uute õpilaste usulised ja kultuurilised tähtpäevad, ning kaasake vanemaid nende tähistamise planeerimisse.
- ☐ Kasutage põhikoolis ja gümnaasiumis tugiõpilaste süsteemi.
- ☐ Kas saate pakkuda vanematele eesti keele õpet või suunata nad sobivate tugiteenuste juurde oma piirkonnas?
- ☐ Kas saate kavandada kohalikke õppekäike, et tutvustada uutele õpilastele ja nende vanematele nende uut kogukonda?
- ☐ Kas vanematel on lihtne kooliga ühendust võtta, kui neil on küsimusi või nad vajavad kiiret tuge?
- ☐ Tutvustage õpilastele erinevaid kultuure ja arutage koos õpilastega, miks on oluline üksteise erinevusi austada.
- ☐ Õppige õpilaste nimesid õigesti hääldama ja omandage mõned väljendid nende emakeeles, tähistage olulisi kultuurilisi sündmusi ning olge eelkõige ise eeskujuks lahkuse ja hoolivuse näitamisel.
- ☐ Arutage õpilastega varjupaiga ja põgenikestaatuse teemasid. Kõik klassis aitavad kaasa sellele, et uued õpilased kohaneksid hästi ja tunneksid end teretulnuna.
- ☐ Kui koolis on nõustaja, siis arutage, millist tuge saate meeskonnana pakkuda.

Kontrollnimekiri õpiedu toetamiseks

- ☐ Asendage osa juhtumiuuringutest õpilaste päritoluriikidest pärit näidetega.
- ☐ Arutage teemasid globaalses plaanis, mitte ainult Eesti kontekstis.
- ☐ Paigutage uued eesti keelt teise keelena kõnelevad õpilased tugevamasse õpperühma.
- ☐ Koostage eelõppematerjalid, mis annavad vanematele ülevaate käsitletavatest teemadest ning olulised mõisted õppimiseks.
- ☐ Korraldage järelkohtumisi vanematega, et arutada lapse arengut, toetusvajadusi ja tulevase eesmärgi.
- ☐ Tõlkige kooli kalender ja teavitage lapsevanemaid olulistest sündmustest (nt eksamid).
- ☐ Innustage lapsi ise teemasid tutvustama, mitte ainult õpetaja juhendamisel õppima.
- ☐ Uurige laste usundite ja kultuuride olulisi pühi ja tähtpäevi ning kaasake vanemad nende tähistamise planeerimisse.
- ☐ Andke lastele lisaraamat emakeeles märkmete tegemiseks.

See on alles algus...

Kuidas edasi?



Jagage neid koolitusi ka oma kolleegidega.

Leppige kokku kohtumised kooli juhtkonnaga, et õpitut arutada.

Korraldage koolis sotsiaal-emotsionaalse õppimise teemapäevi või kogunemisi.

Tutvuge Rahvusvahelise Päästekomitee materjalidega ja vaadake, mida saaksite oma õpilaste heaks kasutada.

Kohandage õppekavasid. Lisage sinna mitmekesiseid pilte ja näiteid.

Mõelge muudatustele, mida koolis saaks kohe teha.

Võtke arvesse põgenikeperede vajadusi. Kas teie kool saab pakkuda eesti keele tunde või muud tuge?

Võtke ühendust kohalike põgenikega tegelevate heategevusorganisatsioonidega, et luua suhteid ja jagada ressursse.

Kasutage seda materjali, et arutada oma meeskonnaga, kuidas toetava klassiruumi koolitust kasutada ja kuidas see võiks toetada teie kooli või organisatsiooni tegevust põgenike heaks.

Sotsiaal- emotsionaalne õppimine

Mis on sotsiaal-emotsionaalne õppimine?

Sotsiaal-emotsionaalne õppimine on protsess, mille käigus omandatakse ja rakendatakse teadmisi, hoiakuid ja oskusi, mis aitavad inimesel elus edukalt toime tulla. Need oskused aitavad lastel, noortel ja täiskasvanutel keskenduda, kasutada töömälu, kontrollida impulsse ja emotsioone, teistega hästi läbi saada, lahendada probleeme ning tegutseda järjekindlalt.

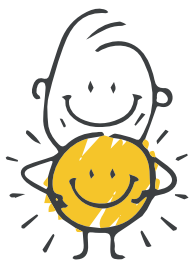
Miks on sotsiaal-emotsionaalsed oskused olulised?

Sotsiaal-emotsionaalne õpe annab lastele ja täiskasvanutele oskused, mida on vaja heaoluks ja elus toimetulekuks. See on eriti oluline laste jaoks, kes on kogenud tõsiseid raskusi, nagu vaesus, ümberasumine ja vägivald. Need kogemused võivad avaldada tugevat mõju laste heaolule ja arengule. On tõestatud, et sotsiaal-emotsionaalne õpe aitab ebasoodsate kogemuste mõju leevendada, pakkudes lastele oskusi keskendumiseks, emotsioonide reguleerimiseks, suhtlemiseks ning stressi ja väljakutsetega toimetulekuks.

Kuidas sotsiaal-emotsionaalne õppimine lapsi toetab?

Tulemuslik sotsiaal-emotsionaalne õpe võib ühe õppeaasta jooksul parandada õpitulemusi enam kui nelja kuu võrra. See on eriti oluline põgenikest õpilaste, ebasoodsatest oludest pärit laste ja teiste haavatavate rühmade puhul, kelle sotsiaal-emotsionaalsed oskused on keskmiselt nõrgemad kui nende jõukamatel klassikaaslastel.³⁹ Õpilased, kellele on õpetatud sotsiaal-emotsionaalseid oskusi, käituvad klassis paremini, tulevad paremini toime stressi ja depressiooniga ning suhtuvad positiivsemalt endasse, teistesse ja õppimisse.⁴⁰

Sotsiaal-emotsionaalse õppimise tähtsust toetavad uuringud, mis näitavad, kui oluline see on lastele, kes on pidanud toime tulema vaesuse, sundrände või vägivallaga. Kriisidel ja konfliktidel on otsene ja sügav mõju laste füüsilisele turvatundele, heaolule ja õppimisvõimele. Neuroteadlased on avastanud, et kriisipiirkondades raskusi kogenud lastel võib tekkida „toksilise stressi“ reaktsioon, mis pärsib aju arengut ja mõjutab nende tervist, mõtlemist, käitumist ja suhteid.⁴¹



Seda mõju on siiski võimalik tagasi pöörata. Lapsed on märkimisväärselt säilenoõtked. On tõestatud, et sotsiaal-emotsionaalne õppimine aitab neid mõjusid leevendada, pakkudes lastele tööriistu keskendumiseks, emotsioonide reguleerimiseks, teistega suhtlemiseks ning stressi ja raskustega toimetulekuks.⁴² Samuti on leitud, et see aitab taastada või kujundada tervet ajustruktuuri ja tugevdada närviühendusi. Sotsiaal-emotsionaalse õppimise pikaajalised eelised on parem õppeedukus, sotsiaalsete oskuste tugevnemine, positiivse enesekuvandi kujunemine ning agressiivsuse, emotsionaalse stressi ja käitumisprobleemide vähenemine.⁴³

Uuringud näitavad, et sotsiaal-emotsionaalne õpe on kõige tõhusam siis, kui seda õpetatakse otsese juhendamise kaudu turvalises ja hoolivas õpikeskkonnas. Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste harjutamise võimaluste pakkumine mänguliste tegevuste kaudu ning nende oskuste kinnistamine vanemate või hooldajate kaasamise abil on samuti tõhusaks osutunud.⁴³

39 „Improving Social and Emotional Learning in Primary Schools.“ (2019). Education Endowment Foundation. Allikas: <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/guidance-reports/primary-sel>.

40 Advancing Social and Emotional Learning. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Allikas: <https://casel.org>

41 Compas, B. (2006). Psychobiological processes of stress and coping: Implications for resilience in childhood and adolescence. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 226–234.

42 Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical, and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy, and well-being. *Harvard Educational Review*, 76(2), 201–237.

43 Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing children's social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.

Toksilise stressi mõju



Toksiline stress



Mõjutab
laste aju arengut



Vähenenud kognitiivsed
ja sotsiaalsed protsessid,
impulsside kontroll ja
eneseregulatsioon



Vahetud mõjud:

- Vähenenud heaolu ja areng
- Vähenenud õppimisvõime

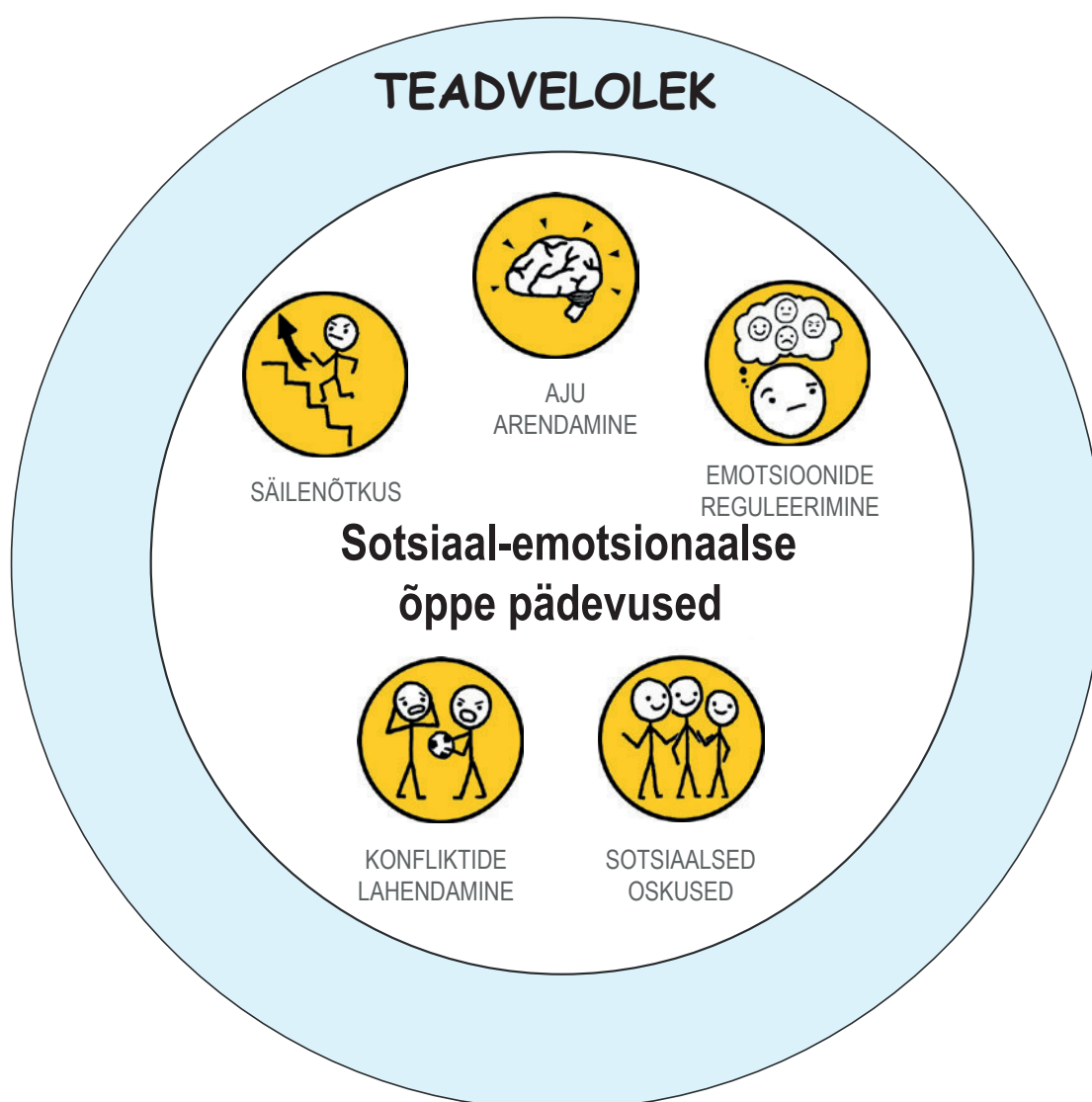


Pikaajalised mõjud:

- Tervis
- Haridus
- Narkootiliste ainete
kuritarvitamine
- Suhted

Rahvusvahelise Päästekomitee sotsiaal-emotsionaalse õppimise pädevused

Toetava klassiruumi raamistik keskendub viiele sotsiaal-emotsionaalse õppe pädevusele, mis on kriitilise tähtsusega turvalise, hooliva ja etteaimatava keskkonna loomiseks, kus lastel ja noorukitel on võimalik õppida, olla hoitud ja arendada oskusi, mida nad vajavad kogetud negatiivsete mõjudega toimetulekuks. Raamistik sisaldab ka teadvelolekut kui lõimitud lähenemisviisi, mille eesmärk on aidata lastel vähendada ärevust ja stressi, suunata tähelepanu ning õppida raskustega toime tulema.³⁸



38 International Rescue Committee. (2016). Social emotional learning intervention: Trainer's manual. Allikas: <https://shls.rescue.org/shls-toolkit/social-emotional-learning/>

Viis SEÕ pädevust

PÄDEVUS	MÕISTE	NÄITED OSKUSTEST
AJU ARENDAMINE 	Vaimseid võimeid arendavad oskused, mis aitavad keskenduda, meelde jätta juhiseid ja mõisteid, hallata mitut ülesannet korraga ning planeerida nii lähitulevikku kui ka pikemaids eesmäärke.	Kuulamisoskus, võime keskenduda ja järgida juhiseid, oskus korraldada samme ja teavet loogilises järjestuses, töömälu, kognitiivne paindlikkus
EMOTSIOONIDE REGULEERIMINE 	Oskused, mis arendavad emotsionaalset mõistmist ja võimet oma tundeid positiivselt juhtida, sh vahendid emotsioonide ennustamiseks ja kontrollimiseks.	Tunnete tuvastamine ja ennustamine, sobivad emotsionaalsed reaktsioonid, emotsioonide ja reaktsioonide juhtimine
POSITIIVSED SOTSIAALSED OSKUSED 	Oskused, mis aitavad inimestel luua positiivseid suhteid, mõistes teiste tundeid ja käitumist ning vastates viisil, mis soodustab head suhtlust ja tugevaid sotsiaalseid sidemeid.	Teiste tunnete märkamine ja aktsepteerimine, empaatia, positiivsete suhete loomise oskused, grupidünaamika mõistmine
KONFLIKTIDE LAHENDAMISE OSKUSED 	Oskused, mis võimaldavad konflikte konstruktiivselt lahendada, mõistes teisi ning reageerides empaatia ja vastutustundega.	Probleemide tuvastamine, lahenduste leidmine konfliktidele, läbirääkimised ja kompromissid, konfliktilahendusstrateegiate rakendamine
SÄILENÕTKUS 	Oskused, mis toetavad säilenõtkust ja eesmärgipärast tegutsemist – võimaldades järjekindlalt tegutseda, leida uusi lahendusi ja otsida tuge raskuste ületamiseks ja eesmärkide saavutamiseks.	Otsustamisoskuste rakendamine, eesmärgipärase käitumise arendamine, positiivse eneseidentiteedi kujundamine

Ideid sotsiaal-emotsionaalse õppe kasutamiseks klassiruumis



Teadvelolekuharjutused enne või pärast teste



Mõttetööd ergutavad mängud, kui klassis on vaja energiataset tõsta



Kuulamisharjutused enne rühmatööd või arutelusid



Mälumängud tunniteemade kordamiseks



Konfliktide lahendamise mängud ja tegevused, et valmistuda väitluseks



Nuputamisülesanded **säilenõtkuse** arendamiseks



3.3. Täidesaatvad funktsioonid

Definitsioon: oskused, mis toetavad keskendumisvõimet, töömälu kasutamist, mitme ülesandega samaaegset toimetulekut, segavate tegurite vältimist, ülesannete prioriseerimist ja impulsside juhtimist.





Zick-Zack-Zock

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub

Mängu eesmärk: olla tähelepanelik, järgida reegleid ja reageerida sobival hetkel

Aeg: 5 minutit (paindlik)

Rühma suurus: 10–30 mängijat

Koht: piisavalt ruumi suure ringi moodustamiseks

Vahendid: pole vaja

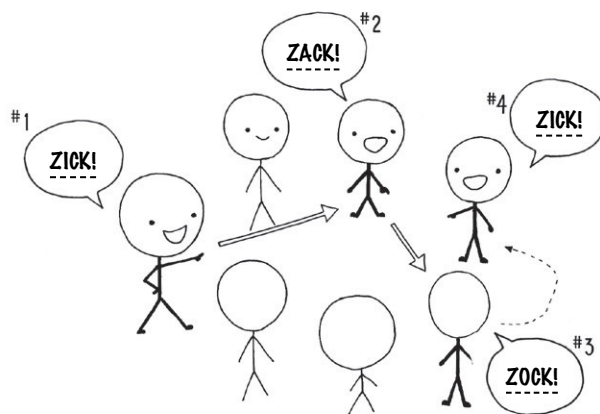
Ettevalmistus: pole vaja

- ➔ Alustage aeglaselt ja tõstke seejärel tempot.
- ➔ Kui mängija eksib või jätab oma käigu vahele, peab ta tõstma mõlemad käed, hüüdma „Zick! Zack! Zock!“ ja naasma oma kohale.
- ➔ Mängige, kuni mängu on jäänud viis mängijat. Las kõik mängijad plaksutavad neile.
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus õppisite reegleid meelde jätma, keskenduma ja valmis olema. Need oskused arendavad teie mõtlemisvõimet ja aitavad teil paremini õppida.“

Mängureeglid

- ➔ Paluge mängijatel moodustada suur ring. Määrake mänguala – mäng toimub ringis.
- ➔ Üks mängija alustab mängu, vaadates teisele mängijale otsa ja öeldes: „Zick!“
- ➔ Mängija, kellele öeldi „Zick!“, vaatab teisele ringis viibivale mängijale otsa ja ütleb: „Zack!“
- ➔ Mängija, kellele öeldi „Zack!“, vaatab omakorda mõnele teisele mängijale otsa ja ütleb: „Zock!“
- ➔ Mängija, kellele öeldi „Zock!“, ei pea midagi tegema.
- ➔ Järgmist vooru alustab mängija, kes istub paremal mängijast, kellele öeldi „Zock!“. Ta vaatab kellelegi otsa ja ütleb „Zick!“.
- ➔ Veenduge, et mängijad vaataksid üksteisele mängu käigus otsa.
- ➔ Mängige „Zick-Zack-Zocki“ regulaarselt.





Taevapall ja veepall

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub, vajaduse korral kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** meeles pidada, et taevapalli tuleb visata ja veepalli maapinnal veeretada

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi suure ringi moodustamiseks

✂️ **Vahendid:** kaks erineva välimusega palli.

✓ **Ettevalmistus:** kui erineva välimusega palle ei ole saadaval, võib kasutada ka suurtest paberitükkidest tehtud palle. Paluge mängijatel moodustada suur ring. Mängu võib mängida nii istudes kui ka seistes.

➡️ Mängija, kelle käes on veepall, veeretab selle kellelegi teisele, kes peatab selle kätega ja veeretab edasi järgmisele mängijale.

➡️ Kui mängija veeretab taevapalli või viskab veepalli, peab ta mängust välja minema ja istuma.

➡️ Julgustage õpilasi kiiremini mängima.

➡️ Lõpetage mäng, kui mängu on jäänud viis mängijat. Paluge teistel neile plaksutada.

➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus pidite meelde jätma palju erinevaid reegleid ja tähele panema, et taevapalli tuleb visata ja veepalli veeretada. Mida kiiremaks mäng läks, seda raskem oli reeglitest kinni pidada. Selle oskuse harjutamine aitab teil paremini uusi asju õppida, oma mõtteviisi eri olukordades kohandada ja ajul raskete ülesannetega paremini toime tulla.“

Mängureeglid

➡️ Valige taevapall ja veepall.

➡️ Taevapall tuleb alati visata õhku ja veepalli tuleb alati veeretada mööda maad.

➡️ Andke pallid kahele mängijale.

➡️ Mängija, kelle käes on taevapall, viskab selle kellelegi teisele, kes selle kinni püüab ja omakorda järgmisele mängijale viskab.

➡️ Raskusastme tõstmiseks lisage mängu maapall, mida tohib edasi anda ainult paremal olevale mängijale.





Kuum kartul

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: puudub või algtasemel

 **Mängu eesmärk:** lahendada ülesanne, kui muusika peatub

 **Aeg:** 10–20 minutit

 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

 **Koht:** piisavalt ruumi ringis istumiseks

 **Vahendid:** muusika ja edasiantav ese (nt pall)

 **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängu kirjeldus

- ➔ Lapsed seisavad ringis. Üht eset (nt palli) antakse käest kätte edasi. Lapsed peavad ette kujutama, et see ese on kuum kartul, mida tuleb kiiresti edasi anda, enne kui see „kõrvetab“. Samal ajal mängib muusika. Kui muusika peatub, peab laps, kelle käes ese parasjagu on, vastama küsimusele – näiteks lahendama matemaatikaülesande.

Arutelu

- ➔ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma mälu kasutama?

Soovitused

- ➔ Et mängu raskemaks muuta, võib kahte eset korraga edasi anda eri suundades.
- ➔ Kui töötate koolis, saate lastele anda ülesandeid, mis seostuvad parasjagu käsitletavate õpiteemadega (nt geograafia, murrud, määrsõnad jne).





Stopptants

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: puudub

🎯 **Mängu eesmärk:** peatada liikumine, kui muusika peatub

🕒 **Aeg:** 15–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi tantsimiseks

✂️ **Vahendid:** muusika

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

- ➡ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➡ Et mängu raskemaks muuta, pikendage aega, mil lapsed peavad paigal seisma või pange muusika sagedamini kinni ja uuesti käima. NB! Ärge öelge lastele, et nad peavad seisma jääma – peatage lihtsalt muusika.

Mängu kirjeldus

- ➡ Öelge lastele, et hakkate mängima muusikat ning et nad peaksid muusika ajal tantsima (samuti võite paluda neil teha kindlat liigutust, näiteks plaksutada käsi). Selgitage, et kui muusika peatub, peavad lapsed „tarduma“ ja seisma viis sekundit täiesti paigal, kuni muusika uuesti kõlama hakkab. Mängige mitu vooru.





Abrakadabra!

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: puudub või algtasemel

- ➊ **Mängu eesmärk:** pöörata tähelepanu liigutuste jälgendamisele ja märgata, millal juba tehtud liigutus kordub

🕒 **Aeg:** 10–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

- ➔ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.

Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?

Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?

Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➔ Tuletage lastele meelde, et enne iga uut vooru tuleb eelmine liigutus unustada. Mängu saab edukalt juhtida ka mõni laps.

Mängu kirjeldus

- ➔ Öelge lastele, et teete ette kindla liigutuste seeria (nt 3× plaksutamine, 2× näpuga nipsutamine, 1× jalgadega trampimine jne). Lapsed peavad neid liigutusi järelle tegema. Kui keegi tunneb ära esimese liigutuse (nt kolm plaksu), peab ta hüüdma valjult: „Abrakadabra!“ Mängige mitu vooru. Enne iga vooru andke lastele teada, et alustate uut liigutust – nende ülesanne on keskenduda ainult sellele ja eelmine liigutus unustada. NB! Lapsed peavad kogu aeg liigutusi järelle tegema samal ajal, kui te neid ette näitate.





Helid kinni!

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuuldu mõistmine

- ➊ **Mängu eesmärk:** pöörata tähelepanu häälikutele (nt „ššš“, „puhh“, „t“) ja teha kindel liigutus niipea, kui neid kuuldakse

🕒 **Aeg:** 15–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi seismiseks või istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➔ Valige kindel häälik (täht, algus- või lõpphäälik või silp) ja sellele vastav liigutus, mida lapsed saavad toolilt tõusmata teha (nt nina puudutamine, püsti tõusmine, parema käega lehvitamine jne).
- ➔ Paluge lastel pöörata tähelepanu konkreetsele häälikule, kui te loete ette lõigu või lühikese loo.
- ➔ Lapsed peavad iga kord, kui nad kuulevad seda häälikut, tegema kokkulepitud liigutuse.
- ➔ NB! Lugege lõik lõpuni. Lapsed peavad liigutuse tegema võimalikult kiiresti, et nad saaksid taas kuulamisele keskenduda. Valige tekst, milles see häälik võimalikult sageli esineb.

Arutelu

- ➔ Arutage lastega ja esitage neile järgmised küsimused:
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➔ Võite valida häälikuid, millega lapsed tegelevad lugemis- või keeletundides.
- ➔ Suurendage raskusastet, lisades rohkem häälikuid, millele lapsed peavad tähelepanu pöörama.
- ➔ Suurendage raskusastet, valides sarnase kõlaga häälikuid ja määrates neile liigutused (nt „žž“ = puuduta nina, „šš“ = tõuse püsti).





Lõbusad lood

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuuldu mõistmine

🕒 **Mängu eesmärk:** teha vastupidist sellele, mida kuulete

🕒 **Aeg:** 15–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** valmistage ette lõbus lugu, mille te lastele ette loete

Arutelu

- ➔ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➔ Kirjutage mõni sarnane lugu, mis haakub käsitletavate teemadega ning on õpilaste jaoks asjakohane.
- ➔ Suurendage raskusastet, lugedes teksti kiiremini või kasutades lugedes rohkem sõnu.

Mängu kirjeldus

- ➔ Lugege grupile ette järgmine lugu.

Täna hommikul ärkasin üles kohutava kõhaga. Pärast iga kõhatust tundsin end väsinuna ja hakkasin haigutama. Siis hakkasin aevastama. Kui helistasin sõbrale, suutsin vaid haigutada, kõhida ja aevastada! Lähen tagasi voodisse, et saaksin lamades haigutada, aevastada ja kõhida!

- ➔ Teisel ettelugemisel paluge lastel kõik tegevused kaasa teha (aevastamine, haigutamine jne). Seejärel vahetage tegevusi – näiteks peaksid lapsed kõhatama, kui kuulevad sõna „aevastama“ ja vastupidi.





Kes juhhib gruppi?

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** jälgida tähelepanelikult muutuvat mustrit ja välja selgitada, kes seda mustrit juhhib

🕒 **Aeg:** 20–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡ Mängija, kes on detektiiv, peab hüüdma „Ma tean!“ või andma eelnevalt kokku lepitud märguande, kui ta arvab teadvat, kes on juht.
- ➡ Mängige mitu vooru ja valige igas voorus uued mängijad detektiiviks ja juhiks.

Arutelu

- ➡ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Mängureeglid

- ➡ Valige üks mängija detektiiviks ja paluge tal ruumist lahkuda (või silmad sulgeda või end ümber pöörata, et ta midagi ei näeks).
- ➡ Valige teine mängija juhiks, kuid ärge öelge detektiivile, kes see on (võite juhile õlale koputada või talle vaikselt osutada, kui detektiiv on suletud silmadega).
- ➡ Detektiivi ülesanne on mängu jooksul välja selgitada, kes on juht. Juht alustab lihtsa liigutusega, näiteks põlvele patsutamise või käteplaksuga. Mängijad peavad seda liigutust järele tegema. Juht hakkab liigutust järk-järgult muutma (nt plaksu asemel nipsutama) ja mängijad peavad seda võimalikult kiiresti järele tegema, et detektiivil oleks raskem ära arvata, kes on juht.





Telefonimäng

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** keskenduda öeldule ja edastada see järgmisele inimesele.

🕒 **Aeg:** 10–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 8–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

- ➡ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➡ Et mängu raskemaks muuta, võib valida pika või keerulise lause või öelda samal ajal kahes erinevas suunas edasi kaks erinevat lauset. Kui soovite mängu lihtsamaks teha, võib lause asemel edasi öelda vaid ühe sõna.

Mängu kirjeldus

- ➡ Lapsed istuvad või seisavad ringis. Juhendaja sosistab ühele lapsele lause kõrva. Laps sosistab kuuldu edasi lapsele oma kõrval – kuni lause jõuab viimase lapseni. Viimane laps ütleb valjult välja, mida ta kuulis. Eesmärk on, et viimane lause erineks võimalikult vähe algselt öeldust. Mängige mitu vooru ja muutke laste istumiskohti, et erinevad lapsed saaksid olla esimesed või viimased.





Pea, õlad, põlved ja varbad

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** peatuda ja mõelda, et teha õigeid liigutusi

🕒 **Aeg:** 10–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

- ➡ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate peatuma ja järele mõtlema (nii koolis kui ka väljaspool kooli)?

Soovitused

- ➡ Et mängu lihtsamaks teha, hoidke sõnad ja liigutused alati samas järjekorras ning paluge lastel laulda laulu iga kord erineval viisil: kiiresti, aeglaselt, valjult või vaiksesti. See versioon sobib eriti hästi väikestele lastele.

Mängureeglid

- ➡ Õpetage lastele laulu „Pea, õlad, põlved, varbad“ (näidake samal ajal vastavale kehapiirkonnale):

Pea, õlad, põlved ja varbad, põlved ja varbad. Pea, õlad, põlved ja varbad, põlved ja varbad. Silmad ja kõrvad ja suu ja nina. Pea, õlad, põlved ja varbad, põlved ja varbad.

- ➡ Kui lapsed on lauluga juba tuttavad, muutke laulus kehaosade järjekorda (näiteks: põlved, varbad, õlad, pea jne). Lapsed peaksid püüdma koos teiega laulda ja tegema õigeid liigutusi vastavalt muudetud sõnadele. Alternatiivina võite laulda laulu õiges järjekorras, kuid paluge lastel teha vastupidiseid liigutusi: kui te ütlete „pea“, peavad nad puudutama oma õlgu, ja vastupidi.





Kolm nurka

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- **Mängu eesmärk:** keskenduda tuttava laulu laulmisele, asendades järjest rohkem sõnu käeliigutustega

🕒 **Aeg:** 20–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi seismiseks või istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➔ Õpetage lastele järgmine laul ja sellega seotud käeliigutused.

*Mu mütsil on kolm nurka,
kolmnurkne on mu müts.
Kui poleks tal kolm nurka,
siis poleks ta mu müts.*

- ➔ Näidake enda peale, kui ütlete sõna „mu“. Sirutage mõlemad käed ette, kui ütlete sõna „müts“. Hoidke kolm sõrme püsti sõna „kolm“ ajal. Näidake kõverdatud küünarnukile sõna „nurk“ või „nurgad“ juures. Viibutage noomivalt sõrme sõnade „kui tal ei oleks“ ja „siis poleks“ ajal.

- ➔ Korrake laulu mitu korda. Esimesel korral peavad lapsed jätma vahele sõna „mu“ ja tegema selle asemel vastava käeliigutuse. Teisel korral peavad nad vahele jätma sõnad „mu“ ja „müts“ ning asendama need õige liigutusega. Kolmandal korral jäetakse vahele sõnad „mu“, „müts“ ja „kolm“ ning nende asemel tehakse liigutused jne.

Arutelu

- ➔ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➔ Seda mängu saab mängida mis tahes laulu saatel, millega kaasnevad käeliigutused.
- ➔ Et ülesannet raskemaks teha, muutke sõnade järjekorda, mida lapsed peavad vahele jätma. Nii peavad nad veelgi tähelepanelikumad olema.





Vaheldumisi laulmine

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase, rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** mitte laulda, kui keegi teine laulab

🕒 **Aeg:** 15–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

➡ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

- Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
- Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
- Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

➡ Et raskusastet suurendada või vähendada, võite tempot tõsta või aeglustada.

Mängu kirjeldus

- ➡ Moodustage paarid. Mängijad peaksid seisma oma paarilise vastas. Valige laul, mis on lastele tuttav, ja harjutage selle laulmist kogu grupiga. Seejärel selgitage, et laulmist jätkatakse grupina, kuid paarilised laulavad vaheldumisi. Kui üks laps laulab, peab teine olema vait. Kui laulmine lõpeb, on järg teise käes.
- ➡ See mäng nõuab osalejatelt tähelepanelikkust ning oskust vastu panna kiusatusele laulda siis, kui laulab nende paariline.





Kümneni lugemine

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** keskenduda ja töötada koos, et meeskonnana kümneni lugeda

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et viis meeskonda saaksid segamatult koos töötada

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

➡ Andke meeskondadele 5 minutit harjutamiseks, et nad saaksid koos kümneni lugeda.

➡ Paluge meeskondadel ükshaaval kümneni lugeda. Meeskondadele, kellel õnnestub lugeda kümneni nii, et korraga ütleb numbri alati vaid üks mängija, plaksutatakse.

➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus pidite hoolikalt tähele panema oma meeskonna liikmeid, et välja selgitada, kuidas koos ülesanne täita. Samuti õppisite eesmärgi poole liikuma ka siis, kui midagi läks valesti. Harjutasite ka keskendumist ülesandele ja selle lahendamist koostöös.“

Mängureeglid

➡ Moodustage 5–7-liikmelised meeskonnad.

➡ Selgitage, et iga meeskond peab valju häälega lugema kümneni, kuid korraga tohib rääkida ainult üks mängija. Üks mängija alustab sõnaga „üks“, keegi teine jätkab järgmise numbriga, kuni grupp jõuab kümneni. Iga kord, kui kaks mängijat ütlevad numbri korraga, tuleb alustada jälle algusest – sõnast „üks“.

➡ Mängijad ei tohi omavahel rääkida ega strateegiat kokku leppida – nad tohivad kasutada ainult pilkkontakti ja žeste.

➡ Mäng on keerulisem, kui algul paistab, sest sageli ütlevad mitu mängijat sama numbri ühel ajal.

➡ Võite paluda mängijatele meeskondi vahetada ja mängu eri koosseisudes uuesti mängida.

➡ Kui mängite nooremate lastega, kes veel lugeda ei oska, asendage numbrid viie kindla häälikuga, näiteks „aa“, „ee“, „oo“, „yaya“, „dada“. Õpetage need häälikud lastele enne mängu kindlas järjekorras selgeks.





Simon ütleb

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** kuulata hoolikalt ja teha ainult neid tegevusi, mis algavad sõnadega „Simon ütleb ...“

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi suure ringi moodustamiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus pidite kasutama oma aju, et keskenduda ainult sellele, mida Simon ütles, ja tegema ainult neid tegevusi, mis algasid sõnadega „Simon ütleb ...“. Tähelepaneliku kuulamise ja teadliku keskendumise harjutamine aitab teil paremini õppida.“

➡️ Muutke nimi „Simon“ mõneks teiseks nimeks, mis on lastele tuttav. Kui õpilased alles õpivad eesti keelt, kasutage lihtsaid juhiseid.

➡️ Kohandage mängu noortele, lastes neil ühe vooru või selle osa jooksul olla Simoni rollis.

Mängureeglid

- ➡️ Paluge lastel moodustada suur ring.
- ➡️ Astuge ringi keskele, kus kõik teid näevad.
- ➡️ Teie olete Simon.
- ➡️ Kui Simon ütleb „Simon ütleb ...“ (näiteks „Simon ütleb: puudutage oma pead“), peavad kõik tegema seda, mida Simon ütleb.
- ➡️ Kui Simon ei alusta lauset sõnadega „Simon ütleb ...“ (näiteks ütleb lihtsalt „Puudutage oma pead“) ja mängijad teevad tegevuse ikkagi kaasa, siis nad langevad mängust välja ja peavad istuma.
- ➡️ Alustage aeglaselt ja tõstke seejärel käskluste andmise tempot.
- ➡️ Mängige, kuni alles on jäänud viis mängijat. Paluge teistel neile plaksutada.





Kuulamine ja järeletegemine

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub või algtase, vajaduse korral kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** mäletada kõiki juhendaja tegevusi

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 30 mängijat

📍 **Koht:** mugavad istekohad viiele meeskonnale; piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** stopper; tahvel või paber, et punkte üles märkida

✓ **Ettevalmistus:**
valmistage ette tahvel või paber punktide ülesmärkimiseks (vt punktikaardi näidet järgmisel leheküljel) ning valmistage ette mänguvariandid (vt mänguvariante)
Moodustage 5–6-liikmelised meeskonnad
Andke meeskondadele nimed, näiteks A, B, C jne.

➡ Hüüdke pärast tegevuste näitamist „Alusta!“ ja andke võistkonnale A üks minut, et meenutada kõiki tegevusi, mida juhendaja näitas, ning neid järele teha.

➡ Seejärel esitage kogu rühmale uus tegevusteseeria võistkonna B jaoks.

➡ Iga õigesti meelde jäänud ja sooritatud tegevuse eest saab võistkond ühe punkti.

➡ Lõpuks lugege punktid kokku ja kuulutage välja võitnud meeskond.

➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus õppisite kuulama, tähele panema ja eri tegevusi meelde jätma. Need oskused arendavad teie mõtlemisvõimet ja aitavad teil paremini õppida.“

➡ Järgmiselt lehelt leiate mõned mänguvariandid. Võite kasutada ka enda ideid.

➡ Kui kõik osalejad mänguga tutvavad, laske ka teistel tegevusi valida ja neid ette näidata.

➡ Kohandage mängu vanematele lastele või noortele, paludes neil tegevused meelde jätta ja sooritada neid vastupidises järjekorras.

➡ Kui kuue tegevuse meeldejätmise on rühmale liiga lihtne või liiga raske, muutke tegevuste arvu igas voorus vajaduse järgi.

Mängureeglid

➡ Tegemist on võistlusega meeskondade vahel.

➡ Näidake ette mänguvariant meeskonna A jaoks.

➡ Mängijad peavad väga hoolikalt jälgima ning kõik näidatud tegevused meelde jätma.



1. variant

1. Hüppa viis korda ühel jalal!
2. Süga oma nina!
3. Mine mõne teise mängija juurde ja puuduta tema õlga!
4. Võta raamat (või mõni muu ese ruumis) ja aseta see oma pea peale!
5. Proovi kõndida raamat (või mõni muu ese) pea peal!
6. Pane raamat (või muu ese) tagasi oma kohale!

2. variant

1. Liigu ruumis ringi!
2. Puuduta mõne teise mängija õlga!
3. Hüppa ruumi ühte nurka!
4. Jookse tagasi ruumi keskele!
5. Tantsi natuke!
6. Hüüa „Juhuuu!“ ja plaksuta käsi!

3. variant

1. Istu põrandale!
2. Teeskle, et sööd midagi!
3. Teeskle, et jood vett!
4. Tõuse püsti, pane käsi südamele ja laula üks rida mõnest laulust!
5. Hüppa kolm korda üles ja alla!
6. Lama põrandal ja tee nagu magaksid!

4. variant

1. Rulli oma särgi varrukad üles!
2. Tee nägu, nagu tõstaksid midagi rasket ja paneksid selle siis uuesti maha!
4. Kõnni viis sammu ja teeskle siis, et kukud!
5. Tõuse püsti ja istu maha – tee seda kolm korda järjest!
6. Tõuse püsti ja peida end millegi või kellegi taha!

4. variant

1. Tee nägu, nagu vaataksid peeglisse ja kammiksid juukseid!
2. Mine kahe teise mängija juurde ja suru neil kätt!
3. Jäljenda loomahääli!
4. Sulge silmad ja astu kolm sammu tahapoole!
5. Siruta end üles nagu puu!
6. Istu maha ja ütle: „Puhh!“

PUNKTIKAART

Seeria	Meeskond A	Meeskond B	Meeskond C	Meeskond D	Meeskond E
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Soovitused

- ➔ Kui rühmas on füüsilise puudega lapsi või noori, valige tegevused, mida ka nemad saavad kaasa teha. Kui näiteks meeskonnas B on mõni nägemispuudega laps, valige tegevused, mida ta saab kuulmise järgi kaasa teha (näiteks viis plaksutust).





Kuulamine ja järeletegemine

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** kuulata juhiseid ja neid õigesti järgida

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi suure ringi moodustamiseks

✂️ **Vahendid:** A4-paberilehed ja pliiatsid (iga lapse kohta üks), juhiste nimekiri, vastusteleht juhistega (näiteks pabertahvil)

✓ **Ettevalmistus:** koostage laste vanust arvestades juhiste nimekiri. Koostage vastusteleht ja kirjutage see pabertahvilile (juhiste ja vastustelehtede näited leiate järgmiselt leheküljelt).

➡️ Lugege koostatud loendist juhised valjusti ette, et mängijad saaksid selle järgi tegutseda.

➡️ Näidisjuhised (lihtsam variant):

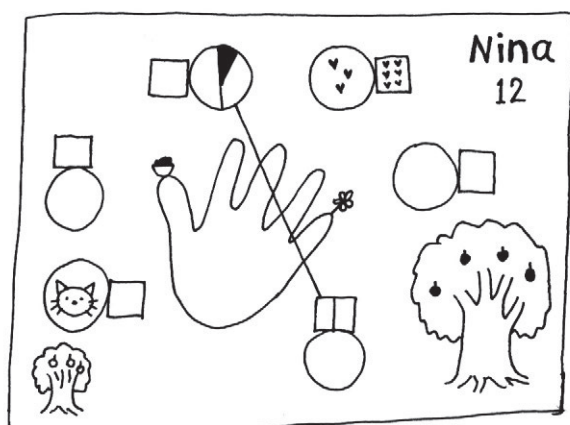
- Joonista paberile ring. Joonista ringi sisse kaks risti.
- Joonista väike puu paberi ühte nurka või suur puu lehe keskele.
- Joonista suurele puule mõned viljad ja üks lind.
- Joonista paberile mõned lilled.
- Tõmba kahe lille ümber ring.
- Joonista oma käe kontuur paberile.

➡️ Näidisjuhised (raskem variant):

- Kirjuta oma nimi paberi paremasse ülanurka.
- Liida kolm ja üheksa ning kirjuta vastus otse oma nime alla.
- Joonista paberile kuus ringi: kaks vasakule, kaks üles ja kaks suvalisse kohta.
- Joonista vasakul olevasse ringi oma lemmikloom.
- Jaga üks ring kaheks pooleks ja värvi üks pool värviliseks.
- Joonista oma käe kontuur paberile.
- Joonista väikesele sõrmele lill.
- Joonista pöidlale pilt sellest, mida sa viimati sõid.



- Joonista väike puu lehe vasakusse ülanurka ja suurem puu lehe paremasse alanurka.
- Joonista kummalegi puule kaks erinevat vilja.
- Joonista kuus ruutu; iga ring peab puudutama vähemalt üht ruutu.
- Jaga ükskõik milline ruut keskelt pooleks.
- Ühenda poolitatud ring ja poolitatud ruut joonega.
- Vali üks ring ja üks ruut, mis asuvad kõrvuti ja on tühjad. Joonista ringi kolm tähti ja ruutu täpselt kaks korda rohkem tähti.



- ➔ Saate mängu raskusastet suurendada või vähendada, lugedes juhiseid ette kiiremini või aeglasemalt.
- ➔ Kui olete kõik juhised ette lugenud, riputage vastusteleht pabertahvlile. Paluge lastel võrrelda oma vastuseid tahvil olevate vastustega.
- ➔ Kui lapsed on liiga väikesed, et vastuseid ise võrrelda, lugege iga juhise ükshaaval uuesti ette, osutage vastavale kohale vastustelehel ja paluge neil kontrollida, kas nad on selle juhise täitnud või mitte.
- ➔ Kui lapsed avastavad, et nad on mõne juhise vahele jätnud või valesti täitnud, saavad nad seda parandada.
- ➔ Lõpuks paluge lastel endale plaksutada.
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus harjutasite te tähelepanelikku kuulamist ja juhiste järgimist.“





Mis mu kandikul on?

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub või algtaase, vajaduse korral kirjutamisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** meelde jätta taldrikul olevad esemed

🕒 **Aeg:** max. 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

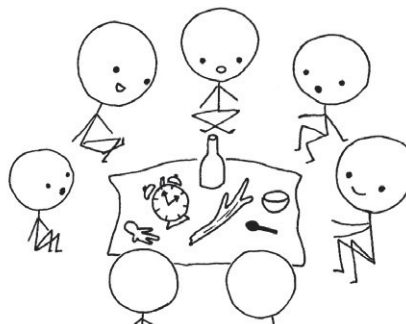
📍 **Koht:** piisavalt ruumi suure ringi moodustamiseks

✂️ **Vahendid:** kandik 15 esemega, suur riie esemete katmiseks, paberileht ja pliiats iga mängija jaoks, stopper

✅ **Ettevalmistus:** võtke 15 eset ja asetage need suurele riidele või kandikule ning koostage nende esemete nimekiri.

Mängureeglid

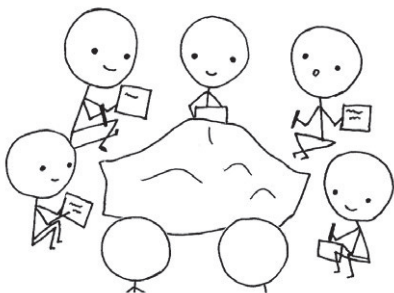
- ➡ Asetage kandik esemetega ringi keskele.
- ➡ Andke mängijatele 1–2 minutit, et kõiki esemeid kandikul vaadelda ja need meelde jätta.



- ➡ Paluge kõigil istuda suures ringis. Asetage ringi keskele kandik, et kõik seda näeksid.
- ➡ Kui teil on tunne, et poistel ja tüdrukutel on ebamugav nii lähedastikku istuda, siis pange poisid istuma ringi ühele poole ja tüdrukud teisele poole. Mängu võib mängida ka kahes eraldi meeskonnas.
- ➡ Mängijad võivad oma kohal istudes või seistes esemeid vaadelda, kuid nad ei tohi ettepoole astuda ega teisi eemale lükata.
- ➡ Veenduge, et igaüks ringis näeks kandikut. Kui see pole võimalik, võite mängida ka väiksemates rühmades.
- ➡ Pärast 1–2 minutit katke kõik esemed suure riidega.
- ➡ Andke mängijatele 5 minutit, et kõik esemed üles joonistada.
- ➡ Kui nad oskavad kirjutada, võivad nad joonistamise asemel need üles kirjutada.
- ➡ Igaüks peab selle loendi koostama iseseisvalt. Nad ei tohi teistelt abi paluda.



- ➔ Paluge mängijatele viie minuti möödudes oma nimekiri naabri või paarilisega vahetada.
- ➔ Seejärel paluge neil kontrollida paarilise vastuseid, samal ajal kui te võtate riide kandikult ära.



- ➔ Julgustage mängijaid endale plaksutama selle eest, et nad hästi mängisid.
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus harjutasite te esemetele keskendumist ja nende meeldejätmist. Need oskused arendavad teie mõtlemisvõimet ja aitavad teil paremini õppida.“

Soovitused

- ➔ Väiksemate laste puhul vähendage esemete arvu kaheksale.
- ➔ Kui teil on tunne, et mängijad ei suuda esemeid iseseisvalt meelde jätta, paluge neil koostada nimekiri paaridena.
- ➔ Suuremate rühmade puhul korraldage mäng kahes eraldi grupis.
- ➔ Et raskusastet tõsta, liigutage esemeid kandikul enne riidega katmist.





Mis puudu on?

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: puudub

🎯 **Mängu eesmärk:** esemeid meelde jätta ja tuvastada, mis on puudu

🕒 **Aeg:** 10–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** kandik 15 esemega, suur riie esemete katmiseks, paberileht ja pliiats iga mängija jaoks, stopper

✓ **Ettevalmistus:** võtke 15 eset ja asetage need suurele riidele või kandikule ning koostage nende esemete nimekiri.

Arutelu

- ➡ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➡ Raskusastme suurendamiseks võite mõned esemed kandikult eemaldada või muuta järelejäänud esemete järjestust.
- ➡ Esemete asemel võite kandikule asetada ka paberilehti, millele on kirjutatud tähed või arvutustehted.

Mängu kirjeldus

- ➡ Seda mängu võib mängida kogu rühmaga või väiksemates meeskondades. Asetage viis väikest eset (nt pliiats, kivi, kriit jne) kandikule või mõnele tasasele pinnale, näiteks raamatu peale.
- ➡ Andke mängijatele 10 sekundit, et esemed meelde jätta. Seejärel katke kandik kinni ja eemaldage üks ese. Mängijad peavad nüüd ära arvama, milline ese on kadunud.





Ma näen midagi, mida sa ei näe

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** tähelepanelikult ringi vaadata, et leida kindel ese

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängu kirjeldus

- ➔ Mängujuht valib ruumis välja ühe konkreetse eseme, näiteks tahvli, kella vms, ja ütleb valjult: „Ma näen midagi, mida sina ei näe, ja see on ...“ (eseme värv). Kui lapsed arvavad, et nad on eseme ära arvanud, tõstavad nad käe ja ootavad, kuni neil palutakse vastata.

Arutelu

- ➔ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
 - Millal peate veel oma keskendumisvõimet kasutama?

Soovitused

- ➔ Mängu lihtsamaks muutmiseks võib anda vihjeid.
- ➔ Et mängu raskemaks muuta, võib valida esemeid, mis on väikesed või raskesti märgatavad.





Nimemäng

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** meeles pidada, mida mängija ütles ja milline liikumine sellele vastab

🕒 **Aeg:** 20–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

➡ NB! Pärast seda, kui iga mängija on end tutvustanud ja näidanud oma iseloomulikku liigutust, kordab kogu rühm seda koos – nii nime kui ka liigutust. Lõpuks osutage juhuslikult mõnele mängijale ja küsige, kas rühm mäletab, mida nad ütlesid ja millist liigutust nad tegid.

Arutelu

➡ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

Mängureeglid

➡ Paluge mängijatel moodustada ring ning mõelda millelegi, mida neile meeldib teha, ja teha sellele iseloomulik liigutus. Kui kellelegi meeldib joosta, võib ta teha kohapeal jooksuliigutusi. Valige üks mängija, kes mängu alustab.

➡ Mängija ütleb: „Minu nimi on Amira ja mulle meeldib joosta,“ ning teeb samal ajal jooksuliigutusi. Rühm vastab: „Sinu nimi on Amira ja sulle meeldib joosta,“ ja teeb samuti jooksuliigutusi.

➡ Järgmine mängija ütleb: „Minu nimi on Shaza ja mulle meeldib lugeda,“ tehes liigutust, nagu ta hoiaks käes avatud raamatut. Kogu grupp kordab, mida see mängija ütles, ja seejärel, mida esimene inimene ütles: „Sinu nimi on Shaza ja sulle meeldib lugeda,“ tehes liigutust, nagu nad hoiaksid käes avatud raamatut, ning seejärel „Sinu nimi on Amira ja sulle meeldib joosta,“ tehes kohapeal jooksuliigutusi jne.

- Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
- Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
- Kuidas peate muidu oma mälu kasutama?

Soovitused

➡ Mäng on eriti sobiv kasutamiseks kooliaasta alguses või siis, kui rühmaga liituvad uued õpilased.





Minu pitsa

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** järjest rohkem koostisosi õiges järjekorras meelde jätta

🕒 **Aeg:** 10–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–20 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi ringis seismiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

➡ Kui kõik on rääkinud, ütleb kogu rühm: „Minu pitsa peal ei meeldi mulle ...“ ja hakkab koostisosi eemaldama tagurpidi, alustades viimasena lisatud koostisosast.

Arutelu

➡ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

- Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
- Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
- Kuidas peate muidu oma mälu kasutama?

Mängureeglid

- ➡ Mängu saab mängida kogu rühmaga või väiksemates meeskondades. Mängijad moodustavad ringi või istuvad laua taga, kui seismiseks pole piisavalt ruumi.
- ➡ Üks laps alustab mängu ja ütleb: „Oma pitsale panen ...“ ning nimetab ühe koostisosa, näiteks juust, Pepperoni, vorst või midagi naljakat, nagu šokolaad.
- ➡ Järgmine laps kordab: „Oma pitsale panen ...“, ütleb eelmise lapse nimetatud koostisosa ja lisab ühe uue koostisosa.
- ➡ Kolmas laps kordab kõiki varem öeldud koostisosi ja lisab veel ühe juurde.

Soovitused

- ➡ Raskusastme suurendamiseks laske mängijatel lisada kaks koostisosa.
- ➡ Mängige seda mängu eri kombinatsioonides, lastes mängijatel öelda näiteks lause „Oma pitsale panen ...“ asemel „Lähen kooli ja võtan kaasa: ...“ ning nimetada mõni ese, näiteks pliiats, raamat jne.





Kes ma olen?

Pädevus: täidesaatsvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** kogutud teavet meeles pidada, et esitada järgmine küsimus või midagi ära arvata

🕒 **Aeg:** 10–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–20 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

➡️ Pärast viit küsimust tuleks mäng korraks peatada, et koos üle vaadata kogutud faktid.

Arutelu

➡️ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

- Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
- Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
- Kuidas peate muidu oma mälu kasutama?

Mängureeglid

- ➡️ Valige vanusele sobiv kategooria, näiteks loomad, sport, toit, riided jne.
- ➡️ Öelge mängijatele, et te mõtlete mingile kindlale asjale, aga ei ütle, mis see on (näiteks hobune, jalgpall, piim jne).
- ➡️ Õpilased peavad kordamööda esitama kokku kümme „jah“ või „ei“ küsimust, et püüda välja selgitada, millele te mõtlete. Näiteks võivad nad küsida: „Kas see suudab lennata?“ „Kas see on pallimäng?“ „Kas see on köögivilj?“
- ➡️ Peatage mäng pärast viit küsimust ja paluge rühmal meenutada seni kogutud fakte.
- ➡️ Kui kümne küsimuse järel pole keegi õiget vastust ära arvanud, andke vihje. Seejärel saavad mängijad esitada veel kümme lisaküsimust.

Soovitused

- ➡️ Mängijad võivad ise valida kategooria või ka mängu juhtida.
- ➡️ Eriti hästi sobib see mängijatele, keda saab jagada väikestesse meeskondadesse või paaridesse.





Sõnade leidmine

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** nimetada esemeid kategooria järgi ja kiiresti vahetada, kui kategooria muutub

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi ringis seismiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

➡️ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

- Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
- Milliseid strateegiaid kasutasite? Mida teeksite järgmine kord teisiti?
- Millal peate peatuma ja järele mõtlema (nii koolis kui ka väljaspool kooli)?

Soovitused

- ➡️ Õpilased võivad mängu jooksul plaksutada või nipsutada, et tempot üleval hoida.
- ➡️ Siduge mäng õppetööga, valides teemad, mida parasjagu õpitakse – näiteks puuviljad, köögiviljad, kujundid, imetajad, roomajad, tegusõnad, nimisõnad, murrud, kümnendmurrud jne.

Mängureeglid

- ➡️ Õpilased võivad mängida gruppides või väikestes meeskondades. Üks osaleja on mängujuht ja määrab kategooria, näiteks toit, loomad, värvid jne.
- ➡️ Seejärel ütleb igaüks omakorda midagi, mis sellesse kategooriasse kuulub.
- ➡️ Kui mitu last on midagi nimetanud, kuulutab mängujuht välja uue kategooria.
- ➡️ Järgmine laps ringis peab kiiresti ümber mõtlema ja nimetama midagi, mis uude kategooriasse sobib.
- ➡️ Kui mitu last on midagi nimetanud, määrab mängujuht uue kategooria jne.
- ➡️ Pärast mänguringi valige uus mängujuht. Raskusastme suurendamiseks mängige kiiremini või vahetage sagedamini kategooriaid.





Tähesegadus

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja lugemisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** moodustada sõna, kasutades üksikuid tähti

🕒 **Aeg:** 5–10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi seismiseks ja liikumiseks

✂️ **Vahendid:** paberilehed, millest igaühel on üks täht; tähtedest peab moodustuma üks sõna. Sõna ei tohi sisaldada rohkem tähti kui pool rühma suurusest (nt 10 mängija korral 5-täheline sõna)

✓ **Ettevalmistus:** kirjutage igale paberile üks täht, nii et neist moodustub üks sõna

➡️ Paluge nüüd teistel tähed õigesse järjekorda seada, et neist moodustuks sõna.

➡️ Läbisegi rääkimine on lubatud!

Arutelu

➡️ Koguge grupp kokku ja arutage omavahel.

- Millal olite viimati elevil?
- Kuidas tundsid end need, kes pidid sõna kokku panema? Ja kuidas tundsid end need, kelle käes oli üks täht?
- Kas teil oli raske lahendussõna välja mõelda?
- Mis aitas teil sõna kokku panna? Milliseid strateegiaid kasutasite?

➡️ Selgitage, et igaühel on oluline roll. Ainult koos tegutsedes on võimalik sõna ära arvata.

Mängureeglid

- ➡️ Mõelge välja sõna, milles on poole vähem tähti kui mängijate arv. Kui mängus osaleb 18 last, võite näiteks valida sõna „EMOTSIOON“.
- ➡️ Kirjutage iga täht eraldi paberilehele.
- ➡️ Jagage lehed poolele grupist nii, et üheksa last hoiavad käes ühte tähte.





Kes ütleb viimase sõna?

Pädevus: täidesaatvad funktsioonid | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- 🕒 **Mängu eesmärk:** pidada meeles iga lause viimane sõna ja ühendada need õiges järjekorras uueks lauseks

🕒 **Aeg:** 10–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➡ Kirjutage enne mängu algust üles lühike lause, mille struktuur on nimisõna–tegusõna–nimisõna, näiteks „Kitsed söövad kartuleid“, kuid ärge öelge seda lauset mängijatele ette.
- ➡ Mõelge seejärel välja kolm järjestikust lauset, millest igaüks lõpeb ühe sõnaga algsest lausest.
- ➡ Näiteks: „Fatimal on kaks roosat kitse. Mahmoudile meeldib süüa. Ismael korjab kartuleid.“
- ➡ Lugege need kolm lauset valjusti ja aeglaselt ette.
- ➡ Paluge noortel meelde jätta iga lause viimane sõna. Seejärel paluge neil nendest kolmest sõnast moodustada uus lause.

Arutelu

- ➡ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

- Mis oli teie jaoks selles mängus lihtne või raske?
- Milliseid strateegiaid kasutasite?
- Mida teeksite järgmine kord teisiti?
- Kuidas peate muidu oma mälu kasutama?

Soovitused

- ➡ Et mängu raskemaks muuta, kasutage pikemaid lauseid.
- ➡ Et raskusastet veelgi tõsta, paluge noortel igast lähtelausest meelde jätta erinev sõna, näiteks esimene või eelviimane sõna.





3.4. Emotsioonide reguleerimine

Definitsioon: oskused, mis toetavad emotsioonide mõistmist ja reguleerimist – aitavad tundeid positiivselt juhtida ning emotsioone ette aimata ja kontrollida.





Kuidas ma end täna tunnen?

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub, vajaduse korral kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** joonistada, et väljendada enesetunnet

🕒 **Aeg:** 45 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et mugavalt istuda ja joonistada

✂️ **Vahendid:** A4-paberilehed (üks leht iga mängija kohta), värvi- või viltpliatsid

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡️ Kõndige mängu viimastel minutitel mängijate vahel ringi ja uurige, mis nime nad oma pildile paneksid.
- ➡️ Soovi korral võite need ka joonistustele kirja panna.
- ➡️ Selgelt äratuntavate kujundite joonistamine võib olla väga keeruline ja see on täiesti normaalne. Andke lastele võimalus vabalt joonistades oma mõtteid ja tundeid väljendada. Hiljem saavad nad ise oma pilti tõlgendada.
- ➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Selle mängu eesmärk oli julgustada teid mõtlema oma emotsioonide peale, neid ära tundma ja joonistamise kaudu väljendama.“

Mängureeglid

- ➡️ Paluge mängijal moodustada väikesed meeskonnad, et ühiselt värvipliatsid või värve kasutada.
- ➡️ Andke igale lapsele üks paberileht ja igale meeskonnale värvipliatsid või värvid ühiseks kasutamiseks.
- ➡️ Selgitage, et nüüd on aeg lõõgastuda ja joonistada pilt, mis väljendab seda, kuidas nad end täna tunnevad.
- ➡️ Ainus reegel on, et joonistamise ajal ei tohi rääkida. Kui kellelgi on midagi vaja, võib seda küsida ainult žestide abil.





Tunnete raamat

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** valmistada pöidlajäljejoonistustega raamat, mis kujutab meie tundeid

🕒 **Aeg:** 45 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et istuda väikestes rühmades ja ühiselt joonistustarbeid kasutada

✂️ **Vahendid:** värvid, igale lapsele üks pliiats, 6–8 paberilehte mängija kohta, klammerdaja või köitmismöörr

✓ **Ettevalmistus:** pange alusele neli värvi (ärge neid liiga palju lahjendage, et need kuivaksid kiiresti) ja valmistage iga rühma jaoks tarbed ette.

– Joonistage pöidlajälje peale tunnet väljendav nägu ning lisage kehaks kriipsujuku stiilis tegelane.

➡️ Paluge lastel teha eri värvidega pöidlajälgi eri lehtedele ning joonistada iga jälje peale üks emotsioon.

➡️ Võite ka ise ette valmistada enda pöidlaemotsioonide pildiraamatu, et seda lastele näidata.

➡️ Klammerdage või köitke lehed väikeseks raamatuks ja aidake lapsi, kes ise köita ei oska.

➡️ Pange raamatud klassiruumi, et lapsed saaksid neid vaadata ja mõista, milliseid tundeid nende sõbrad kogevad.

➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Pöidlajälgede kaudu väljendasime oma erinevaid emotsioone. Teiste raamatuid vaadates nägime, et ka meie sõbrad tunnevad mõnikord samu emotsioone.“

➡️ Lapsed, kes oskavad kirjutada, võivad pöidlaemotsiooni juurde lisada lause: „Mõnikord tunnen end ...“

Mängureeglid

➡️ Lapsed töötavad iseseisvalt, kuid istuvad väikestes rühmades ja kasutavad ühiselt joonistustarbeid.

➡️ Selgitage lastele, et nad hakkavad nüüd koostama enda tunnete pildiraamatut.

➡️ Selgitage neile, kuidas seda pildiraamatut tehakse.

- Kastke pöial kergelt värvi sisse.
- Vajutage pöial paberile, et teha värviline pöidlajalg.
- Oodake, kuni värv on kuivanud.





Tunnete termomeeter

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase, kuuldu mõistmine

🕒 **Mängu eesmärk:** väljendada etteantud tunnet eri intensiivsusega.

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** ruum lava jaoks ning istumiskohad selle ees

✂️ **Vahendid:** kriit, teip või nöö. Neli A4-suurust lehte termomeetritega, millel on erinevad temperatuuritasemed (vt järgmisel leheküljel), ja emotsioonide nimekiri

✓ **Ettevalmistus:** asetage madalaima astmega termomeeter lava tagaseinale ning kõrgeima astmega termomeeter lava ette. Ülejäänud kaks termomeetrisilti asetage näidise järgi kasvavas järjekorras

Tunnet esitades hoiavad mängijad end teadlikult tagasi ega väljenda tundeid maksimaalses ulatuses.

- ➡️ Paluge mängijatel ükskhaaval teie juurde tulla.
- ➡️ Sosistage esimesele mängijale kõrva üks tunne.
- ➡️ Mängija läheb lava tagaseina juurde, seisab vaikides kaks sekundit madalaima astme juures, liigub edasi järgmise joone juurde ja esitab tunnet nõrgal kujul. Seejärel astub ta edasi järgmise joone juurde ja kujutab tunnet kergel kujul. Järgmisel joonel esitab ta tunnet mõõdukalt kujul.
- ➡️ Seejärel pöörab mängija ümber, liigub tagasi alguspunkti ja vähendab tunnet iga sammuga, kuni jõuab taas madalaima astmeni ning jääb sinna kaheks sekundiks vaikselt seisma.
- ➡️ Võite mängijatele harjutust ette näidata mõne lihtsalt mõistetava emotsiooniga (näiteks viha). Seiske näiteks vaikselt lava tagaseina ääres, astuge ettepoole ja tehke kergelt pahameelt väljendav nägu. Suurendage siis emotsiooni intensiivsust intensiivsema näoilme ja rusikate kokkusurumisega. Lõpuks liikuge kõige tugevama emotsiooni juurde ja väljendage seda veelgi selgemalt, trampides vihase näoga jalgadega.
- ➡️ Seejärel esitage tundeastmed vastupidises järjekorras, kuni jõuate tagasi rahuliku olekuni.

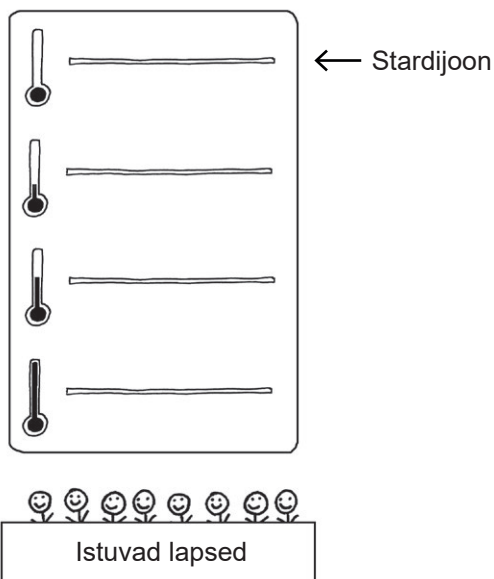
Mängureeglid

- ➡️ Paluge mängijatel istuda lava ette.
- ➡️ Selgitage, et madalaim punane märgistus tähistab rahulikku olekut ja kõrgeim punane märgistus väljendab kõige tugevamat tunnet. Vahepealsed märgistused näitavad emotsiooni tugevuse kasvamist.
- ➡️ Selgitage, et termomeeter ei tohiks kunagi täiesti punaseks muutuda, sest nii tugev tunne pole tervislik.



- ➔ Kui mängija on oma esinemise lõpetanud, võivad teised arvata, millist emotsiooni ta kujutas.
- ➔ Mäng lõpeb siis, kui kõik on saanud ühe korra mõnda emotsiooni esitada.
- ➔ Lõpuks arutage kogu rühmaga, kuidas nad end igas etapis nii füüsiliselt kui ka vaimselt tundsid.
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Selle mängu kaudu õppisite, et tunnetel võivad olla eri tugevustastmed, ning harjutasite oma tunnete väljendamist teadlikult ja kontrollitult. Samuti nägite, kuidas teie sõbrad oma tundeid väljendavad. Kui mõtlete sellele, kuidas te end mängu ajal tundsite, märkate, et kõige lõõgastunum ja rahulikum olite siis, kui seisite täiesti vaikselt.“



Mängus kasutatavad emotsioonid

- vihane
- õnnelik
- hirmunud
- üllatunud
- kurb
- väsinud
- rõõmus
- elevil
- ärritunud
- segaduses
- uhke
- igavlev
- tugev
- häbelik
- murelik
- väsinud





Tunnete pantomiim

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase, kuuldu mõistmine, vajaduse korral lugemisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** arvata ära kujutatud emotsioon

🕒 **Aeg:** 10–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 30 mängijat

✂️ **Vahendid:** 20 paberilehte erinevate tunnete jaoks

✓ **Ettevalmistus:** kirjutage 20 paberilehele erinevad tunded (näiteks: rõõmus, üksildane, kartlik, igavlev, vihane, kurb, elevil, üllatunud, tugev, uhke, hirmunud, õnnelik, arglik, murelik, väsinud). Koostage tahvile punktitablet.

➔ Korrake seda iga meeskonnaga.

➔ Iga meeskond saab 10 punkti iga õigesti arvatud tunde eest.

➔ Mängu lõpus loendage iga meeskonna punktid kokku. Paluge kõigil võitjatele plaksutada.

➔ Selgitage mängu eesmärki:

„See mäng aitab teil õppida tundeid nimetama ja mõista, kuidas erinevad inimesed oma tundeid väljendavad.“

Soovitused

➔ Väiksematele laste puhul kasutage ainult lihtsaid emotsioone, näiteks rõõm, hirm, viha, kurbus, väsimus. Lapsed võivad tundeid ka korrata.

➔ Võite suurendada sedelite arvu ja lasta osalejatel veel emotsioone lisada.

➔ Et mängu lihtsamaks muuta, võite kasutada ka emotsioonide pilte või emotsioonikaarte.

Mängureeglid

➔ Moodustage viis meeskonda ning nimetage need näiteks meeskondadeks A, B jne.

➔ Üks mängija meeskonnast A võtab sedeli ja esitab seal nimetatud emotsiooni pantomiimina. Ülejäänud liikmed võivad kolm korda arvata, mis emotsioon see on.

➔ Kui lapsed on veel liiga väikesed, et ise lugeda, võite neile emotsiooni vaikselt ette öelda. Kui meeskond A ei arva emotsiooni ära, saavad teised meeskonnad kordamööda arvamiseks ühe võimaluse.





Kehahoiak ja tunded muutuvad

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuuldu mõistmine

Mängu eesmärk: tuvastada, kuidas tunded muutuvad koos kehahoiakuga

Aeg: 10–30 minutit

Rühma suurus: 10–30 mängijat

Koht: suur avatud ala, kus mängijad saavad seista üksteisest vähemalt käeulatuse kaugusel

Vahendid: pole vaja

Ettevalmistus: pole vaja

Mängureeglid

- ➔ Paluge mängijatel seista nii, et nende vahel oleks vähemalt ühe käe pikkune vahemaa.
- ➔ See on aeglane mäng, mida tuleb rahulikult mängida.
- ➔ Paluge mängijatel jääda paigale, kuulata hoolega juhiseid ning vaikselt neid järgides oma kehahoiakut muuta. Selgitage, et tegevuse käigus küsite neilt küsimusi, mis aitavad märgata, kuidas kehahoiak mõjutab nende tundeid. Mängijad peaksid küsimustele mõttes vastama ega tohi kõva häälega rääkida.

➔ Lugege järgmised juhised valjult ette.

- *Sulgege silmad. Seiske nii, et jalalabad on kergelt väljapoole suunatud, käed puhkavad külgedel, peopesad suunatud reite poole. Keskenduge hingamisele. Keskenduge ainult sellele hetkele.*
- *Tooge tähelepanu oma kätele, tõstke käed aeglaselt külgede kaudu üles ja pöörake peopesad taeva poole. Hoidke seda asendit. Hingake. Keskenduge kogu oma kehale. Tunnetage oma keha.*
- *Tulge aeglaselt tagasi algasendisse – jalad kergelt väljapoole, käed külgedel, peopesad reite poole. Keskenduge hingamisele. Keskenduge ainult sellele hetkele.*
- *Langutage õlad ettepoole. Kallutage pea alla, kuni lõug puudutab rinda. Milliseid tundeid see kehahoiak tekitab? (Paus 10 sekundit.) Lükake õlad tagasi ja tõstke pea tagasi neutraalasendisse. Tunnetage, kui erinev see tunne on.*
- *Tõstke lõug üles ja kallutage pea tahapoole. (Paus 10 sekundit.) Tooge lõug tagasi algasendisse. Pöörake tähelepanu sellele, kuidas te end tunnete.*
- *Suruge käed tugevalt rusikasse. Tunnetage, kuidas käsivarre lihased pingulduvad. (Paus 10 sekundit.) Lõdvestage rusikas. Pange tähele, kuidas tunne kehas muutub.*



- Kallutage pea allapoole. Avage aeglaselt silmad. Vaadake põrandale. Püüdke mitte pilgutada. Vaadake kindlalt maha. (Paus 10 sekundit.) Lõdvestage aeglaselt silmad ja sulgege need uuesti. Pange tähele, kuidas teie enesetunne muutub.
 - Keskenduge nüüd oma suule. Hakake aeglaselt naeratama. (Paus viis sekundit.) Suruge huuled kokku.
 - Pange peopesad kokku ja hakake neid aeglaselt üksteise vastu hõõruda. Tunnetage soojust oma käte vahel. Asetage peopesad silmadele. Võtke need aeglaselt ära ja avage silmad.
 - Liikuge aeglaselt ning moodustage vaikselt suur ring. Istuge. Nüüd räägime sellest, kuidas kehahoiaku muutmine mõjutab meie enesetunnet.

➔ Võtke arutelu kokku ja jagage mängu sõnumit:

„Selles mängus märkasite, et kehahoiaku muutmine võib mõjutada ka teie tundeid. See on oluline teadmine, sest see aitab teil oma emotsioone paremini juhtida. Näiteks kui olete vihane, on teie keha pinges. Kui lõdvestate oma keha sügava hingamisega, taandub ka teie viha.“

Arutelu

- ➔ Arutlege tegevust kogu rühmaga, kasutades järgmisi küsimusi. Veenduge, et igaüks saaks vähemalt korra vastata. Õigeid ega valesid vastuseid ei ole.
- Kui paljudele teist meeldis see tegevus? Tõstke oma käsi.
 - Kui paljudele teist ei meeldinud see tegevus? Tõstke oma käsi.
 - Milline kehahoiak teile kõige rohkem meeldis? Kuidas te end siis tundsite?
 - Milline kehahoiak teile ei meeldinud? Kuidas te end siis tundsite?
 - Miks teie arvates muutis kehahoiaku muutmine teie enesetunnet?
 - Kas usute, et kehahoiaku muutmisega saab muuta seda, kuidas te end tunnete?





Peegel

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- 🎯 **Mängu eesmärk:** peegeldada teise mängija kehakeelt ja näoilmeid

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus õppisime teiste tegude ja näoilmete peegeldamise kaudu paremini mõistma, kuidas keegi end erinevates olukordades tunneb ja käitub. See on väga oluline, et oskaksime oma sõpru paremini mõista.“

- ➡️ Olukorrad
 - Valmistud kooli minema. (elevil)
 - Oled talunik ja töötad põllul, kui järsku hakkab vihma sadama. (üllatunud)
 - Oled arst ja ravid vanemat prouat, kellel on seljavalud. (murelik)
 - Ootad, et vihm lõppeks, et saaksid õues mängida. (igavlev)
 - Üritad magama jääda, aga sääsk piniseb su kõrva juures ega lase sul uinuda. (ärritunud)
 - Otsid oma prille, aga ei leia neid kusagilt. (pahane)
- ➡️ Mõelge ka ise olukordi välja, võttes arvesse mängijate vanust.
- ➡️ Kohandage mäng noortele, paludes neil mõelda välja olukord, see läbi mängida ning lasta teisel osalejal seda matkida ja ära arvata.

Mängureeglid

- ➡️ Jagage mängijad paaridesse.
- ➡️ Lugege ette esitamiseks mõeldud olukord.
- ➡️ Üks mängija näitab olukorra ette ja teine matkib tema liigutusi ja näoilmeid nagu peegelpilt, ilma sõnadeta.
- ➡️ Seejärel lugege ette uus olukord. Rollid vahetuvad: teine paariline näitab olukorra ette ja esimene peegeldab teda.
- ➡️ Kahe minuti pärast plaksutage kolm korda, et anda märku – igaüks otsib endale uue paarilise. Mäng jätkub uutes paarides.
- ➡️ Mängijad võivad mängida nii kaua, kui soovivad.





Tunnete teater

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- 🕒 **Mängu eesmärk:** luua lühike 3–5-minutiline näidend, kasutades etteantud emotsioone.

🕒 **Aeg:** 45 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡️ Paluge meeskondadel 25 minuti pärast oma näidend ette kanda.
- ➡️ Etenduse lõpus peab teine rühm ära arvama kõik emotsioonid, mida etenduses kujutati.
- ➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Selle etenduse kaudu õppisime, kuidas emotsioonid tekivad ja kuidas neid saab väljendada. Teiste etendusi vaadates märkasite kindlasti, et inimesed väljendavad oma tundeid vahel täpselt nii nagu teie ja vahel täiesti erinevalt.“

Mängureeglid

- ➡️ Moodustage 5–6-liikmelised meeskonnad.
- ➡️ Määrake igale meeskonnale üks koht ja kolm emotsiooni (näiteks: koht – mäe otsas; emotsioonid – väsinud, eksinud, elevil).
- ➡️ Igal meeskonnal on 25 minutit, et välja mõelda lühinäidend kestusega 3–5 minutit.
- ➡️ Rääkige mängijatele, et nad ei paneks oma näidendisse midagi, mis võiks teisi häirida või ärevusse ajada.
- ➡️ Etenduses tuleb esitada kõik etteantud emotsioonid.
- ➡️ Kõik meeskonnaliikmed peaksid etenduses kaasa lööma. Häbelikumad mängijad võivad võtta endale rolli, kus ei pea rääkima.

Soovitused

- ➡️ Kõndige mängu ajal ruumis ringi ja jälgige, et mängijad ei kujutaks olukordi, mis võiks neis või teistes stressi tekitada.





Koer läks metsa

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** arvata ära teise mängija kujutatud tunne

🕒 **Aeg:** 10–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** vile, stopper

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

➡ Pärast üht vooru otsib igaüks endale uue mängupartneri ja mäng jätkub.

➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selle mängu kaudu saite uurida oma valitud emotsiooni lähemalt ühe väikese loo kaudu ning harjutasite, kuidas igale loole saab anda õnneliku lõpu.“

Soovitused:

➡ Selles mängus peavad mängijad andma loole õnneliku lõpu, sõltumata sellest, millise emotsiooniga nad lugu alustasid. See aitab vältida tugevaid või traumeerivaid emotsioone, mida lugu võib esile kutsuda. Liikuge ruumis ringi ja paluge mängijatel oma lugu muuta, kui nad räägivad asjadest, mis võivad neis endis või nende paarilises tugevaid negatiivseid emotsioone tekitada.

➡ Näiteks kui sõna „mets“ seostub mängijatele traumaatilise kogemusega, asendage see sõnaga „põld“ või „turg“.

Mängureeglid

- ➡ Paluge mängijatel leida endale paariline.
- ➡ Seejärel paluge igal paaril mõelda ühele emotsioonile.
- ➡ Laiema emotsioonide spektri jaoks võite teha ka ettepanekuid.
- ➡ Andke mängijatele 5–10 minutit, et koos paarilisega välja mõelda kuue lausest koosnev lugu, mis algab valitud emotsiooniga. Isegi kui emotsioon on negatiivne, peab lool kindlasti olema positiivne lõpp.
- ➡ Esimene mängija (A) alustab, öeldes: „Koer läks metsa...“ ja lisab sinna juurde emotsiooni, millele ta enne mõtles. Teine mängija (B) jätkab uue lausega.
- ➡ Lugu jätkub seni, kuni loos on kokku kuus lauset ja see on positiivse lõpuga.





Lugude rääkimine

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** mõelda emotsioonikaartide abil välja lugu

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et moodustada suur ring

✂️ **Vahendid:** 6 suurt kaarti joonistatud emotsioonidega, üks pabertahvel

✓ **Ettevalmistus:** valmistage 6 suurt A4-kaarti erinevate emotsioonidega (näiteks rõõmus, kartlik, vihane, kurb, üllatunud, tugev, hirmunud, arglik, murelik, väsinud) ja riputage need pabertahvli külge kõigile hästi nähtavale kohale.

- Kus see lugu toimub?
- Kes on loo peategelased?
- Mis veel kuulub meie loo juurde?

- ➔ Paluge mängijatel nimetada 10–12 asja, mis peaksid loos sisalduma (näiteks koerad, kuu, vannituba jne).
- ➔ Joonistage need ettepanekud pabertahvlile, et mängus saaksid osaleda ka need, kes veel lugeda ei oska.
- ➔ Paluge ühel mängijal alustada.
- ➔ Tõstke üles ükskõik milline emotsioonikaart, nii et kõik seda näeksid.
- ➔ Mängijad nimetavad kaardil kujutatud emotsiooni ja alustavad lugu, kasutades nii seda tunnet kui ka mõnd elementi pabertahvliilt. Lugu võib areneda ükskõik millises suunas. Peaasi et kasutatakse kaardil olevat emotsiooni.
- ➔ Pärast paari lauset tõstke üles järgmine emotsioonikaart.
- ➔ Järgmine mängija jätkab lugu uue emotsiooni ja tahvil olevat elementidega. Mäng jätkub, kuni kõik on saanud loo rääkida ja kõik mainitud elemendid on kasutatud.
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:
„Selle mängu kaudu õppisime paremini tundma erinevaid emotsioone ja seda, kuidas inimesed neid väljendavad.“
- ➔ Segage emotsioonikaarte mängu jooksul korduvalt.

Mängureeglid

- ➔ Paluge mängijatel istuda suures ringis.
- ➔ Hoidke kaarte nii, et nende sisu pole näha.
- ➔ Öelge mängijatele, et nad hakkavad koos välja mõtlema ühte lugu. Tuletage neile meelde, et nad oleksid oma kaaslaste suhtes hoolivad ega lisaks oma lugudesse midagi, mis võiks kedagi ärevusse ajada või häirida.
- ➔ Esitage rühmale järgmised küsimused ja joonistage või kirjutage nende vastused pabertahvlile.





Tunnete mõistmine ja väljendamine

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis-, lugemis- ja kirjutamisoskus

Eesmärk: õppida kuulama oma keha, et paremini oma emotsioonidest aru saada ja neid õigel hetkel välja näidata

Aeg: 20–30 minutit

Rühma suurus: 10–30 mängijat

Koht: piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

Vahendid: pabertahvel ja markerid / tahvel ja kriit; paber, pliiatsid

Ettevalmistus: pole vaja

➔ Kirjutage pabertahvlile või tahvlile näidislauseid, mida saab kasutada emotsioonide väljendamiseks.

Selgitage, et nad võivad neid kasutada oma emotsioonide väljendamiseks.

– Ma olen _____, sest ...

– Ma tunnen end _____, kui

➔ Paluge noortel moodustada paarid. Iga paar peaks mängima läbi olukorra, millega nad sageli kokku puutuvad, ning seejärel selgitama, milliseid emotsioone nad selles olukorras kogesid.

Arutelu

➔ Küsimused

– Milliseid emotsioone te oma etteastes esitasite? Millised emotsioone oleks võinud veel esitada?

– Kuidas oli oma emotsioone jagada? Kas see oli keeruline? Miks või miks mitte?

– Kuidas saaksite igapäevaelus oma emotsioone näidata?

➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Oma emotsioonide äratundmine ja mõistmine on esimene samm selleks, et neid väljendada ja teiste inimestega jagada.“

Soovitused:

➔ Kui noored ei räägi sama keelt, võivad nad oma tundeid väljendada ka pantomiimina.

Mängureeglid

➔ Selgitage mängijatele, et elu uues riigis võib esile kutsuda väga erinevaid tundeid.

➔ Küsige neilt, mida nad tundsid enne uude kohta tulekut ja miks.

➔ Paluge mängijatel kirjeldada, kuidas nende keha reageerib erinevatele tunnetele – näiteks viha, rõõmu või hirmu korral.

➔ Jäljendage käitumist, mida noored kirjeldavad, või paluge neil seda ise pantomiimina esitada. Näiteks:

– õnnelik – naeratamine, avatud käed;

– kurb – kulmukortsutus, pisarad, värisevad huuled, eemaletõmbumine.





Emotsioonide etteaimamine

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuuldu mõistmine

🕒 **Mängu eesmärk:** tundeid mõista ja ette aimata.

🕒 **Aeg:** 20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** emotsioonikaardid (rõõmus, kurb, kartlik, elevil, vihane, uhke), teip

✓ **Ettevalmistus:** kinnitage teibiga emotsioonikaardid. Kui mängijad oskavad lugeda, kirjutage emotsioon kaardile.

- Keegi võtab luba küsimata teie lemmikmänguasja.
- Sõber kolib ära ja te ei saa enam koos koolis käia ega mängida.
- Olete saanud väga hea hinde kontrolltöö eest.
- Armas inimene kallistab teid, kui pärast kooli kohtute.

➡ Mängijad tõusevad püsti ja lähevad vastava emotsiooni juurde.

➡ Paluge neil pärast iga olukorda selgitada, miks nad valisid just selle emotsiooni.

Arutelu

➡ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

Mängureeglid

- ➡ Näidake mängijatele, mis asukohas millised emotsioonid asuvad.
- ➡ Nimetage olukordi, mis võivad igapäevaelus sageli ette tulla. Pärast iga olukorra kirjeldust liiguvad mängijad selle emotsiooni juurde, mida nad arvavad end sellises olukorras tundvat.
- ➡ Nimetage näiteks järgmisi olukordi.

– Õhtusöögiks pakutakse teie lemmiktoitu.

- Mida olete täna enda kohta õppinud?
- Kas oli lihtne või keeruline oma emotsioone mingis kindlas olukorras ette aimata?
- Kuidas saaksite oma oskust emotsioone ette aimata igapäevaelus kasutada?





Emotsioonide juhtimine

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** mõista, kuidas emotsioonid on seotud erinevate kogemustega ja kuidas neid juhtida

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 20–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et viis meeskonda saaksid segamatult koos töötada

✂️ **Vahendid:** emotsioonikaardid (rõõmus, kurb, kartlik, elevil, vihane, uhke)

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

➡ Arutlege koos ja esitage järgmised küsimused.

- Kuidas saate oma emotsioone juhtida?
- Kas mõned emotsioonid on kergemini juhitavad kui teised?
- Kuidas saate seda oma igapäevaelus kasutada?

Mängureeglid

- ➡ Moodustage väikesed meeskonnad.
- ➡ Andke igale meeskonnale üks emotsioonikaart.
- ➡ Paluge igal meeskonnal arutada ühe olukorra üle, milles nad võiksid seda emotsiooni kogeda, ning selgitada, kuidas nad seda emotsiooni juhiksid.
- ➡ Kui arutelu on lõppenud, paluge igal meeskonnal valida üks mängija, kes nende vastuseid teistele esitleb.
- ➡ Kui ruum on grupitööks liiga lärmakas või rahvarohke, võivad mängijad rääkida oma kõrvalistujaga.





Stressijuhtimine

Pädevus: emotsioonide reguleerimine | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis-, lugemis- ja kirjutamisoskus

- Eesmärk:** mõista stressi põhjuseid ning vähendada või ennetada stressi
- Aeg:** 10–30 minutit
- Rühma suurus:** 10–20 mängijat
- Koht:** piisavalt ruumi, et kõik saaksid istuda
- Vahendid:** tahvel ja kriit või pabertahvel ja marker; paber, pliiatsid
- Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➔ Öelge mängijatele, et stressi kogemine on täiesti normaalne. Lisage, et vahel ei saa me stressi põhjuseid kontrollida.
- ➔ Küll aga saame kasutada eri võtteid, et stressi vähendada.
- ➔ Selgitage, et täna arutate kolme stressiga toimetuleku vahendit: teadlikkus, tasakaal ja suhted. Kirjutage need kolm märksõna tahvlile.
- ➔ Küsige mängijatelt, kuidas nad end tunnevad, kui nad stressis on. Võite joonistada tahvlile järgmise tabeli.

Keha	Emotsioonid
Pinges lihased; higistamine; väsimustunne; peavalu ...	Kergesti ärritumine; ülekoormatuse ja ärevuse tunne; negatiivsus; pessimism; tunne, et midagi ei saa kontrollida, mõjutada ega muuta ...

- ➔ Stressi märke saab õppida ära tundma ja see teadlikkus aitab stressi paremini juhtida.

– Mängijad kirjutavad „1. Teadlikkus“ ja kirjeldavad, kuidas nad märkavad, et on stressis.

- ➔ Küsige mängijatelt, mida nad enda hinnangul vajavad, et oma elu tasakaalus hoida, terve püsida ja stressi vähendada.

– Näiteks: *tasakaal kooli ja eraelu vahel, töö ja puhkuse vahel, omaette olemise ja koos teistega aja veetmise vahel jne.*

- ➔ Rääkige, et tasakaal on igaühe jaoks erinev ja igaüks peab leidma selle, mis talle kõige paremini sobib. Kui oleme stressis, on see sageli märk sellest, et meie elu ei ole tasakaalus. Mõnikord ei ole meil võimalik oma elu tasakaalu täielikult ise kontrollida. Sellistel juhtudel saame püüda säilitada kontrolli selle üle, mis on meie võimuses.



See võib olla näiteks hingamisharjutuste tegemine, üksi aja veetmine või sõpradega rääkimine.

- Mängijad kirjutavad „2. Tasakaal“ ja panevad kirja, millistes valdkondades nad tahavad paremat tasakaalu saavutada. See võib olla: uni, aeg iseendale, tegevused, vaba aeg jne.

- ➔ Selgitage, et inimestevahelised suhted on vajalikud ning et positiivsete ja toetavate suhete hoidmine aitab meil tervena püsida.

- Mängijad kirjutavad üles „3. Suhted“ ja panevad kirja, keda nad vajavad enda ümber, et leida aega teistega suhtlemiseks ja oma stressiga toime tulemiseks.

- ➔ Kui aega üle jääb, võivad noored jagada kolme nippi, kuidas nad stressiga toime tulevad.

Arutelu

- ➔ Pärast tegevust arutage koos, mida te kogetust õppisite.

- Mida olete õppinud, et stressi ennetada?
- Mis oli teie jaoks üllatav?
- Kuidas saate hoolitseda selle eest, et kasutate oma elus stressiga toimetuleku kolme nippi?
- Mida saate veel teha, et oma stressi juhtida?
- Mida saate teha, kui te ei saa ühte või mitut asja kontrollida?

- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„On palju stressiallikaid, mida me ei saa mõjutada, kuid me saame kasutada strateegiaid, mis aitavad vähendada seda stressi, mida on võimalik kontrollida.“

Soovitused

- ➔ See tegevus võib olla mõne noore jaoks koormav, eriti kui nad on kogenud traumaatilisi sündmusi. Kui see peaks juhtuma, rääkige nendega ja suunake nad sobiva nõustaja juurde.
- ➔ Mõned osalejad elavad oma peredest lahus ja neil ei pruugi olla võimalust pereliikmetega kontakti saada. Selgitage neile, kui oluline on leida aega uute sõprade leidmiseks. Öelge, et nad võivad ka teiega rääkida, kui tunnevad, et on stressis.





3.5. Suhete loomise oskus

Definitsioon: oskused, mis aitavad luua kontakti teiste inimestega ning mõista inimeste tundeid ja käitumist, et reageerida viisil, mis soodustab positiivseid sotsiaalseid kontakte.





Gordioni sõlm

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase, kuuldu mõistmine

- 🕒 **Mängu eesmärk:** harutada lahti Gordioni sõlm käsi lahti laskmata

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et 5 meeskonda saaksid mugavalt liikuda

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

– Mängijad võivad mängu ajal vaadata eri suundadesse.

➔ Selgitage mängu eesmärki:

„See mäng näitas, kuidas mängijatel võivad olla erinevad ideed sõlme lahti harutamiseks. Kuigi kõigil oli ühine eesmärk, oli probleemi mõistmiseks vaja tähelepanelikult jälgida ja kuulata. Kui võtate hetke, et rahulikult lahenduse üle mõelda ja alles seejärel tegutseda, on teil lihtsam soovitud tulemuseni jõuda.“

Mängureeglid

- ➔ Moodustage 5–6-liikmelised meeskonnad.
- ➔ Iga meeskond moodustab väikese ringi, kus mängijad seisavad näoga üksteise poole.
- ➔ Gordioni sõlm moodustatakse järgmiselt.
 - Iga mängija asetab oma parema käe ringi keskele ja haarab mõne teise mängija käest, kes ei seisa temast otse paremal ega vasakul
 - Seejärel sirutab ta ka oma vasaku käe ringi keskele ja haarab taas kinni kellegi käest, kes ei seisa temast otse paremal ega vasakul.
 - Meeskonna ülesanne on end lahti harutada, ilma teiste käsi lahti laskmata, ja moodustada uuesti avatud ring.

Soovitused

- ➔ Kõik mängijad ei pruugi soovida kehalist kontakti.
- ➔ Kätest kinni hoidmise asemel võib Gordioni sõlme moodustamiseks kasutada nõõri.
- ➔ Kui teile tundub, et tegevus on mängija jaoks liiga keeruline, võite ise olla need „käärid“ ja lubada mängijal korraks käest lahti lasta, et end lahti harutada. „Kääride“ rolli võib võtta ka keegi, kes ei soovi ise Gordioni sõlme moodustamises kaasa lüüa.





Õhupallitants

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** edendada meeskonna- ja koostööskusi

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

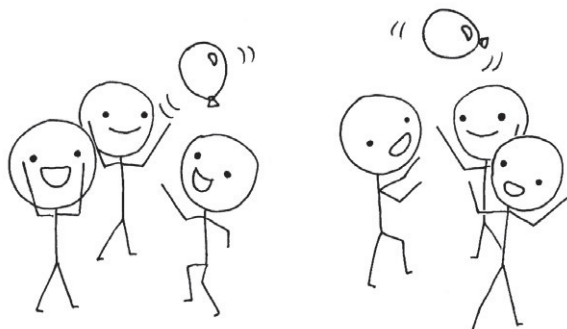
📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et lapsed saaksid vabalt liikuda

✂️ **Vahendid:** suur õhupall

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

- ➡ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Kuidas saite selles mängus kõige rohkem punkte?
 - Milliseid strateegiaid kasutasite?
 - Kuidas kasutate neid strateegiaid ning meeskonna- ja koostööskust ka igapäevaelus?



Mängureeglid

- ➡ Lapsed moodustavad ringi.
- ➡ Selgitage, et mängu eesmärk on hoida õhupall üheskoos õhus ja seda kordamööda lüüa. Igaüks peab korra õhupalli lööma. Loendage koos, mitu lööki teete enne, kui pall maha kukub. Igaüks peab vähemalt korra õhupalli lööma, enne kui keegi tohib seda uuesti lüüa.
- ➡ Kui mäng muutub laste jaoks liiga lihtsaks, saate reegleid muuta. Moodustage grupid, lubage pallilööa ainult parema käega või kinnisilmi jne.





Aja kuju naerma

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub

🎯 **Mängu eesmärk:** ajada kõik teise meeskonna mängijad naerma

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

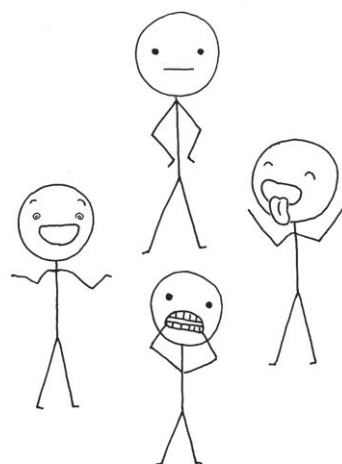
Mängureeglid

- ➡ Moodustage 5–6-liikmelised meeskonnad.
- ➡ Määrake mänguala piirid.
- ➡ Üks tiim alustab „naerutajatena“ ja kõik teised on „kujud“.
- ➡ Selgitage, et „naerutajad“ liiguvad kujude ümber ja proovivad neid naerma ajada ilma neid puudutamata – näiteks naljakaid nägusid, liigutusi või hääliitsusi tehes.
- ➡ Kui hüüate „Start!“, hakkavad kõik matkima oma lemmiklooma.

- ➡ Kui hüüate „Kuju seisma!“, tarduvad mängijad paigale. Naerutajate tiim hakkab nende ümber käima ja proovib neid naerma ajada.
- ➡ Kõik, kes hakkavad naerma, peavad maha istuma.
- ➡ Kui nooremad lapsed ei saa juhistest hästi aru, näidake neile ette, kuidas kuju paigal seisab ja kuidas naerutajad võivad neid naerma ajada.
- ➡ Iga naerutajate tiim saab umbes neli minutit (vajaduse korral kauem), et proovida teisi naerma ajada. Andke kõigile võimalus olla ka ise naerutaja rollis.

- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles toredas mängus panite üksteist naerma. Te nägite, kuidas teie teod mõjutavad teisi ja teiste teod mõjutavad teid.“





Ühised jooned

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** mõista erinevusi ja sarnasusi

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi suures ringis istumiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡ Kõik, kellele meeldib sama asi, lähevad keskel oleva mängija juurde ja ülejäänud plaksutavad neile.
- ➡ Kui kellelegi ei meeldi sama asi, plaksutavad kõik keskel olevale mängijale.
- ➡ Igaüks astub kordamööda ringi keskele ja räägib, mis talle kõige rohkem meeldib.
- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selle mängu käigus õppisite, et olete oma sõpradega mõnes asjas erinevad ja mõnes asjas sarnased. Sõpru saab leida nii nende hulgast, kes on teistsugused, kui ka nende hulgast, kes on teile sarnased.“

Mängureeglid

- ➡ Istuge suurde ringi.
- ➡ Tutvustage mängu kui lõbusat võimalust üksteist paremini tundma õppida ning märgata nii sarnasusi kui ka erinevusi. Selgitage, et selles mängus nähakse nii erinevusi kui ka sarnasusi millegi positiivsena.
- ➡ Astuge esimesena ringi keskele ja rääkige, mis teile kõige rohkem meeldib – mis on teie lemmiktoit, lemmikfilm või inimene, keda te kõige rohkem hindate.





Tuul puhub

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** sõprussuhete arendamine

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi suures ringis seismiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡ Üks mängija astub ringi keskele.
- ➡ Mäng jätkub samal viisil.
- ➡ Mängijad, kelle kohta omadus kehtib, peavad vahetama kohta.
- ➡ Kui hüüate „Vahetus!“, peavad kõik mängija kohti vahetama (ilma jooksmata).
- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles lõbusas mängus õppisime üksteise kohta uusi asju. Peale selle on koos mängimine suurepärane viis uute sõprade leidmiseks!“

Mängureeglid

- ➡ Paluge mängijatel moodustada suur ring. Seiske ringi keskel.
- ➡ Paluge ühel mängijal astuda ringi keskele.
- ➡ Paluge teistel liikuda kokkupoole ja täita see tühimik, mis tekkis, kui üks mängija astus ringi keskele. Teine võimalus on jätta ringi üks tool vähem kui on osalejaid.
- ➡ Alustage mängu, öeldes:
- ➡ „Tuul puhub kõigi peale, kellel on ...“ ja lisage midagi, mis iseloomustab keskel olevat mängijat, näiteks „... jalas sokid!“ või „... tumedad juuksed!“
- ➡ Kõik, kelle kohta see kirjeldus samuti kehtib, peavad ringis kohta vahetama (joosta ei tohi). Keskel olev mängija peab samuti kiiresti liikuma, et jõuda vabale kohale enne, kui teised ringi sulgevad.

Soovitused

- ➡ Olge mängijate võimalike traumaatiliste kogemuste suhtes tähelepanelik ning valige kirjeldused ja omadused väga hoolikalt, et keegi end ebamugavalt ei tunneks. Vältige näiteks kirjeldusi nagu „tal on öde“ või „tal on suur pere“, sest mõni laps võib olla hiljuti kaotanud pereliikme.
- ➡ Võite lasta mängijatel ka ise omadusi välja pakkuda.





Looduse kunst

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- 🎯 **Mängu eesmärk:** töötada paaris, koguda esemeid ja luua neist kunstimeos

🕒 **Aeg:** 40 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** ala, kus mängijad saavad kunstitöö jaoks esemeid (lehed, väikesed kivid, liiv, väikesed puupulgad jne) koguda ning piisavalt ruumi, et paaris töötada

✂️ **Vahendid:** üks A4-paberileht igale paarile, tugev liim, värvi- või viltpliatsid, joonistus- ja meisterdusvahendid, stopper.

✓ **Ettevalmistus:** veenduge, et ala on turvaline ja seal on piisavalt vahendeid kunstimeose valmistamiseks. Kui materjali ei ole piisavalt, koguge ise lehti, oksid, väikseid kive ja muid loodusest leitud esemeid ning pange need sinna, et mängijad saaksid neid otsida.

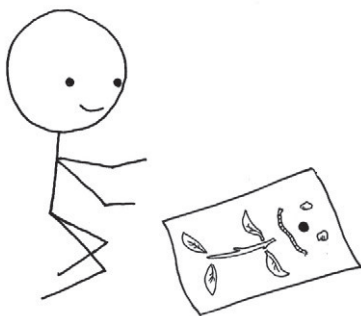
Mängureeglid

- ➡ Jagage mängijad paaridesse.
- ➡ Rääkige neile, et nad lähevad koos õue ja korjavad loodusest esemeid, et hiljem koos üks kunstimeos luua. Andke neile selleks 10 minutit.
- ➡ Selgitage, kui kaugelt nad tohivad minna, ja rõhutage, et nad ei tohi lubatud alast kaugemale minna. Hoidke mängijatel jalutuskäigu ajal silm peal.
- ➡ Öelge, et kõik peavad koguma esemeid samalt alalt ja korjata tohib ainult neid esemeid, mida tõeliselt vaja on. Nii jääb ka teistele midagi.
- ➡ Kui möödunud on 7 minutit, öelge mängijatele, et jäänud on veel 3 minutit ja nad peaksid tasapisi oma kohtadele liikuma.
- ➡ Kui kõik on oma kohtadele tagasi jõudnud, paluge mängijatel istuda paaridesse ning andke igale paarile paberileht, värvipliatsid ja liim.



- ➡ Rääkige mängijatele, et neil on 20 minutit, et valmistada looduses leitud esemete ning meisterdus- ja joonistustarvete abil kunstiteos.
- ➡ Tuletage neile meelde, et nad kuulaksid ka oma paarilise ideid.
- ➡ Kui neil jääb materjale üle, mida nad kasutada ei soovi, võivad nad need panna ruumi keskele, et ka teised saaksid neid kasutada.
- ➡ Andke märku, kui jäänud on veel 5 minutit.
- ➡ Kui 20 minutit on läbi, paluge neil oma kunstiteos ettevaatlikult üles võtta ja turvaliselt kuivama asetada.
- ➡ Paluge neil kõik kasutamata materjalid ühte kohta koguda.
- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus pidite tegutsema meeskonnana – jagama ideid, kuulama üksteist ja tegema koostööd, et ühiselt midagi luua. See on väga oluline oskus, mis aitab teil tulevikus teistega koos töötada ja tugevaid suhteid hoida.“





Masina ehitamine

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: algtase, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Eesmärk:** mõista ja näidata, kuidas töötada meeskonnas ning võtta sealjuures enda kanda kindel roll

🕒 **Aeg:** 5–25 minutit (sõltuvalt grupi suurusest)

👥 **Rühma suurus:** 5–20 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi rühmatööks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡️ Paluge meeskondadel 5 minuti jooksul:
 - ühiselt otsustada, millise masina nad valmistavad;
 - määrata rollid – igal meeskonnaliikmel peab olema kindel roll;
 - katsetada, kuidas masinat oma kehade abil teistele esitleda.

- ➡️ Seejärel peaks iga meeskond oma masinat esitlema ja ka lühidalt selgitama, mis oli iga meeskonnaliikme roll selle masina töös.

Arutelu

- ➡️ Lõpetage tegevus alati aruteluga, et koos õpitut analüüsida ja mõtestada.
 - *Millised olid meeskonnas töötamise eelised ja raskused? Kuidas te end tundsite?*
 - *Kuidas te rollid kokku leppisite?*
 - *Kas masin töötab, kui tal on mõni osa puudu? Mida see ütleb meeskonnatöö kohta?*

- ➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Nii nagu me masina näitel nägime, on igal meeskonnaliikmel oma kindel roll. Kui me teeme koostööd, suudame rohkem saavutada.“

Mängureeglid

- ➡️ Moodustage 4–5-liikmelised meeskonnad.
- ➡️ Selgitage mängu: iga meeskond peab oma kehade abil moodustama masina ning otsustama, millist masinat nad kehastavad ja millist rolli igaüks täidab. Seejärel esitleb iga meeskond oma masinat teistele.
- ➡️ Mängijad võivad valida ükskõik millise masina: televiisori, auto, kella, lennuki, lambi, ventilaatori – või hoopiski leiutada masina, mida pole olemas! Kui mõnel meeskond ei suuda masinat valida, võite neid aidata. Julgustage neid masina ja selle osade valimisel oma loovust kasutama.





Kõige kõrgem torn

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** ehitada meeskonnaga kõige kõrgem torn

🕒 **Aeg:** 10–30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi viiele meeskonnale

✂️ **Vahendid:** umbes 10 eset igale meeskonnale, näiteks kastid, karbid või vanad raamatud, mõõdulint või joonlaud, stopper, alus või kott pulkade ja kivide hoidmiseks (üks iga meeskonna jaoks)

✓ **Ettevalmistus:** valmistage iga meeskonna jaoks ette kast või kott. Iga meeskond peaks saama samad 10 eset.

➡ Kui aeg on läbi, mõõtke tornide kõrgus. Võidab meeskond, kelle torn on kõige kõrgem.

➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Et mängus edu saavutada, pidite oma meeskonnaga koostööd tegema, kuulama kaaslaste ideid ja ehitama torni väga lühikese ajaga. See on oluline, sest sageli saavutame oma eesmärgid ainult siis, kui kuulame teisi ja töötame koos.“

➡ Kui rühmas on suured vanuseerinevused, moodustage tasakaalustatud rühmad ja jälgige, et kõik osalejad oleksid tegevusse kaasatud. Mängijad, kelle jaoks on kehaline kontakt ebamugav, võivad hiljem osaleda näiteks tornide kõrguse mõõtmisel.

Mängureeglid

- ➡ Moodustage 5 meeskonda ja paluge mängijatel istuda ringis.
- ➡ Andke igale meeskonnale nende esemed.
- ➡ Iga meeskond peab ehitama nendest torni.
- ➡ Torn peab seisma püsti ilma täiendava toeta.
- ➡ Andke igale meeskonnale 5 minutit strateegia arutamiseks ja 10 minutit torni ehitamiseks.





Meeskonnamäng pallidega

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtaase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** teha koostööd ja meeskonnana kive või palle korjata

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

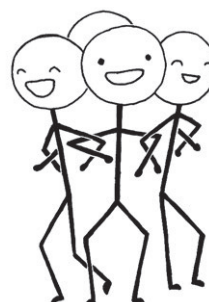
📍 **Koht:** suur avatud ala

✂️ **Vahendid:** väikesed kivid või pallid (3 korda rohkem kive/palle kui meeskondi)

✓ **Ettevalmistus:** pange kivid või pallid ruumi nurkadesse

- ➡ Tuletage meelde, et kaaslaste käsi ei tohi kõvasti tirida ja kokkupõrkeid tuleb vältida.
- ➡ Kui hüüate „Vaheta nurka!“, peavad kõik meeskonnad liikumist alustama ja minema mõnda teise nurka.
- ➡ Seda käsku saate kasutada mängu raskemaks muutmiseks või siis, kui mõni grupp jääb paigale või kui ühte nurka koguneb liiga palju mängijaid.
- ➡ 15 minuti pärast hüüdke „Stopp!“. Kõik meeskonnad peavad oma kivid või pallid ette näitama, et need saaks üle lugeda.
- ➡ Võidab meeskond, kellel on kõige rohkem kive või palle. Kõik plaksutavad võitjatele.
- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Mängus ilmnesid konfliktid siis, kui meeskonna liikmed liikusid eri suundades. Et oma meeskonnale võimalikult palju kive või palle koguda, pidite koos välja mõtlema hea plaani ja selle ellu viima.“



Mängureeglid

- ➡ Moodustage 3–4-liikmelised meeskonnad.
- ➡ Meeskondade moodustamisel jälgige, et kõigi mängijate jaoks oleks kehaline kontakt vastuvõetav.
- ➡ Meeskonnad kogunevad ruumi keskele, põimivad omavahel käed ja seisavad seljad koos.
- ➡ Kui ütlete „Start!“, peavad meeskonnad liikuma koos mõnda nurka ja korjama võimalikult palju kive või palle.
- ➡ Soovitus mängijatele: kui nad tegutsevad eraldi, muutub mäng palju raskemaks.





Jõe ületamine

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: puudub

Eesmärk: ületada koostöös raskused

Aeg: 15–30 minutit

Rühma suurus: 10–30 mängijat

Koht: piisavalt ruumi takistuste paigutamiseks

Vahendid: umbes 30 paberilehte, liim

Ettevalmistus: moodustage kolm saart, kleepides iga saare jaoks kokku neli paberilehte. Valmistage iga inimese jaoks ette üks eraldi paberileht. Paigutage „saared“ vastavalt joonisele.

➔ Reeglid on järgmised.

- Keegi ei tohi puudutada „vett“ – isegi mitte oma riietega. Ainsad kohad, mida jõe ületamisel tohib puudutada, on saared ja kivid.
- Kui kivi on kord jõkke asetatud, ei saa seda enam ümber tõsta.
- Kui keegi meeskonnast puudutab vett, tuleb kõigil mängu otsast peale alustada.

➔ Andke meeskondadele 5–15 minutit, et koos jõgi ületada.

Arutelu

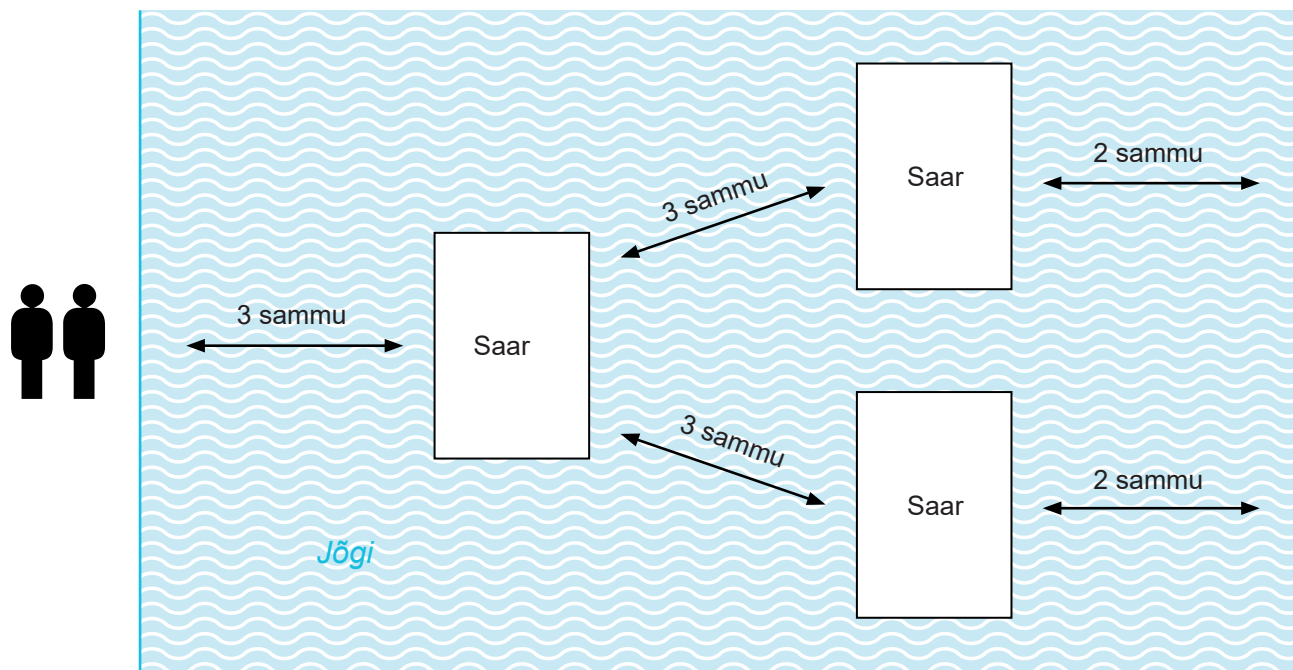
➔ Pärast tegevust arutage koos, mida te õppisite.

- Kas teil õnnestus jõgi ületada? Mis aitas teie meeskonnal edu saavutada ja mis mitte?
- Kas teie meeskonnal oli kindel strateegia? Milline?
- Milliste raskustega te silmitsi seisite? Kuidas te neist üle saite?
- Kuidas saaksite kasutatud strateegiaid kasutada ka igapäevaelus, näiteks koolis või tööl, et raskustega paremini toime tulla?

Mängureeglid

- ➔ Rääkige mängijatele, et nad hakkavad tegema meeskonnatööd, et lahendada ülesandeid ja saavutada ühine eesmärk.
- ➔ Moodustage kaks meeskonda ja laske neil kas üksteise järel või korraga võistelda. Võtke aega, kui kaua kummalgi meeskonnal jõe ületamiseks kulub.
- ➔ Selgitage, et iga meeskonna ülesanne on jõuda üle „jõe“ – ühelt kaldalt teisele. Iga mängija saab ühe paberilehe, mis tähistab „kivi“.





- ➔ NB! Jõe ületamine võib mängijatele seostuda vee kaudu põgenemisega ja tuua esile traumeerivaid mälestusi. Kahtluste korral valige selle asemel mõni muu kujund, näiteks „liikumine ühelt puult teisele“ või „ühelt pilvelt teisele“.





Mosaiik

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** tunnustada teiste tugevusi ja selgitada, kuidas nende kaudu saavutada ühiseid eesmärke

🕒 **Aeg:** 20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi ja laudu joonistamiseks

✂️ **Vahendid:** paberileht/riidetükk, markerid/värvid, nõör/nööpnõelad, et mosaiikpilt seinale riputada

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

Selgitage mängijatele, et nad hakkavad looma mosaiikpilti, millel kujutatakse kogu meeskonna tugevusi. Kõigepealt joonistab iga mängija pildi ühest oma tugevusest. Kui ülesanne on nende jaoks raske, võivad nad seda enne mõne kaaslasega arutada.

- ➔ Andke mängijatele paberid või riidetükid ning markerid või värvid.
- ➔ Selgitage, et valminud pildid, mis kujutavad mängijate isiklike tugevusi, ühendatakse lõpuks suureks mosaiigiks.

➔ Kui mängijatel on piisavalt aega, võivad nad joonistada ka teise pildi, mille saab samuti ühiselt koostatud mosaiikpildile lisada.

➔ Joonistamiseks on ettenähtud 10 minutit. Abistage lapsi ja jälgige, et valminud pildid kinnitatakse teibi, liimi või knopkadega mosaiikpildi keskele.

Arutelu

Mosaiikpildi ülesriputamine

➔ Vaadake koos ühistööna valminud mosaiikpilti.

➔ Küsige rühmalt, kuidas mosaiikpilt võrreldes üksikute piltidega mõjub.

➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Iga tugevus on väärtuslik, kuid kui koondame oma tugevused, saavutame palju rohkem.“

➔ Küsige, kas keegi suudaks mosaiikpildi üksinda seinale panna ja kas see oleks raske või lihtne.

➔ Selgitage, et pildi ülespanemiseks tuleb kasutada kogu meeskonna tugevusi ja koostööd.

➔ Aidake mängijatel teibi või liimiga pilt seinale kinnitada.





Ütle midagi head

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** takistada koos palli mahakukkumist ja öelda kellelegi midagi head

🕒 **Aeg:** 10 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi suure ringi moodustamiseks

✂️ **Vahendid:** pehme pall

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

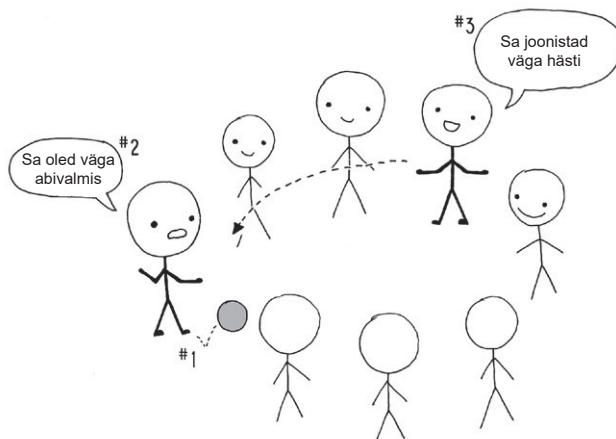
➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus õppisite kahte olulist asja, mis aitavad teil teistega koostööd teha – te harjutasite meeskonnatööd ja ütlesite üksteisele midagi head.“

➡️ Veenduge, et osalejad tunneksid üksteist juba piisavalt hästi, et neil ei oleks ebamugav üksteise lähedal seista ja komplimente teha.

Mängureeglid

- ➡️ Paluge mängijatel moodustada suur ring.
- ➡️ Andke pall ühele mängijale, kes viskab selle edasi järgmisele mängijale.
- ➡️ Selgitage, et kogu rühm peab tegutsema meeskonnana, et pall maha ei kukuks.
- ➡️ Kui keegi palli maha pillab, peab ta ütleva midagi head selle mängija kohta, kes talle palli viskas. Seejärel ütleb palliviskaja midagi toredat selle mängija kohta, kes palli maha pillas. Pärast seda istuvad mõlemad maha.
- ➡️ Mäng jätkub, kuni kõik on kellegi kohta midagi toredat öelnud ja kõik mängijad istuvad.





Sõprade võrgustik

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** üksteist paremini tundma õppida

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi suure ringi moodustamiseks

✂️ **Vahendid:** lõngakera

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

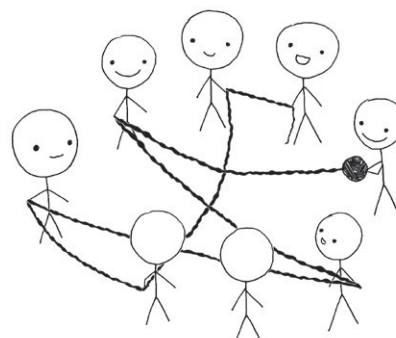
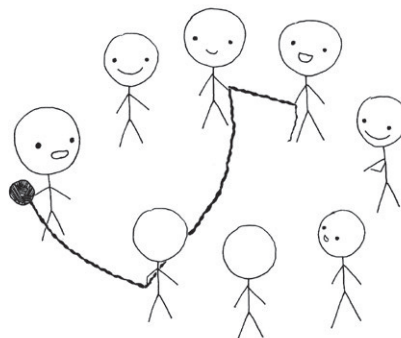
➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus sümboliseeris edasiantud lõngakera meievahelisi seoseid – niite, mis ühendavad meid kõiki siin ruumis. Me õppisime, et igal inimesel selles sõprade võrgustikus on midagi, milles ta on hea, ja me peame neid tugevusi kasutama, et üksteist toetada ja oma rühma veel paremaks ja tugevamaks muuta.“

➡ Mäng muutub pikemaks ja mõjusamaks, kui lasete mängijatel võrgustiku ka lahti harutada. Mängija peavad lõngakera andma tagasi sellele, kellelt nad selle said, ning ütlema, milles see inimene hea on või mida nad tema juures hindavad.

Mängureeglid

- ➡ Paluge mängijatel moodustada suur ring.
- ➡ Alustage mängu, hoides lõngakera üht otsa, öelge oma nimi ja midagi, milles te olete hea (näiteks: „Minu nimi on Abdul ja ma olen hea teiste aitamises,“), ning visake seejärel lõngakera kellelegi teisele.
- ➡ See, kes lõngakera kinni püüab, teeb sama – võtab lõngast kinni, ütleb oma nime ja selgitab, milles ta hea on, ning viskab seejärel lõngakera edasi järgmisele mängijale.
- ➡ Mäng jätkub, kuni kõik on rääkinud ja ringi keskele on tekkinud võrgustik.
- ➡ Selgitage mängijatele, et nad ei annaks lõngakera edasi otse enda kõrval olevale mängijale.





Usaldusharjutus takistusrajal

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub või algtase, vajaduse korral kuulamis- ja rääkimisoskus

- 🎯 **Mängu eesmärk:** mõista usalduse tähtsust positiivsete suhete loomisel

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–30 mängijat

📍 **Koht:** suur pind

✂️ **Vahendid:** takistused, silmaklapid (valikuline)

✓ **Ettevalmistus:** asetage ruumis laiali takistused, näiteks toolid või lauad.

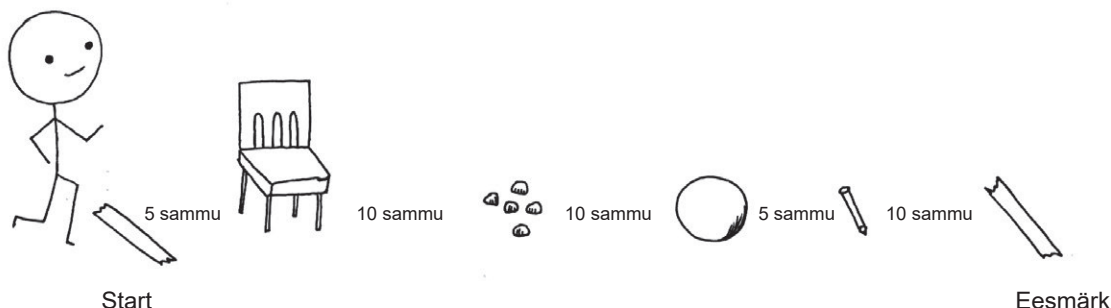
- ➡ Üks inimene on „juhendaja“, kes peab juhtima suletud silmade või silmaklappidega „pimedat liikujat“ läbi takistusraja. Liikuja peab väga tähelepanelikult kuulama. Seda rolli tuleks täita vabatahtlikult, kuna silmade kinnikatmine või sulgemine võib mõjutada mängijate turvatunnet.
- ➡ Liikuja sulgeb silmad. Juhendaja annab suulisi juhiseid, et liikuja saaks takistusraja läbida nii, et ta teisi mängijaid ei puuduta.
- ➡ Seejärel vahetavad paarilised rollid ja liiguvad vastassuunas tagasi.

Arutelu

- ➡ Esitage järgmised küsimused.
 - Milline tunne oli üksteist pimesi usaldada?
 - Kas usaldasite teist mängijat?
 - Kuidas suutsite ülesande edukalt täita?

Mängureeglid

- ➡ Näidake mäng kahe mängijaga ette.
- ➡ Mängijad moodustavad paarid. Võite paarid ise määrata, et mängijad saaksid luua uusi suhteid, või lasta neil endale paarilised valida.





Komplimendiring

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** arendada positiivset eneseteadlikkust ja ühtekuuluvustunnet

🕒 **Aeg:** 45 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi ringi moodustamiseks

✂️ **Vahendid:** pall

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

➡️ Küsige:

- *Mis tunde see tekitas, kui teile tehti kompliment?*
- *Kuidas end tundsite, kui ise kellelegi komplimendi tegite?*
- *Milliseid oskusi see harjutus aitab arendada?*

Mängureeglid

- ➡️ Selgitage, et täna teevad mängijad üksteisele komplimente.
- ➡️ Paluge neil moodustada ring, kus saab komplimente teha ja neid vastu võtta. Esimene mängija viskab kellelegi ringis palli ja ütleb sellele mängijale komplimendi millegi eest, milles ta on aasta jooksul paremaks saanud. Mäng jätkub, kuni kõik on korra palli kinni püüdnud, kellelegi komplimendi teinud ja ise ühe komplimendi saanud. Vahetage pärast iga vooru palli suunda, kuni kõik on saanud selle edasi anda nii päripäeva kui vastupäeva.





Soovide ja tänu kirjalik väljendamine

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- 🎯 **Mängu eesmärk:** väljendada tänu ja soovida endale ja teistele head

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi mugavalt istumiseks

✂️ **Vahendid:** paber, pliiatsid või markerid, 3 mütsi (või muud anumad sedelite jaoks)

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡️ Kui mängijad on sedelid täitnud, paluge neil istuda ringis ja mütsi edasi anda. Igaüks võtab igast mütsist ühe sedeli. Kui igal mängijal on kolm sedelit, peavad nad anonüümsed soovid ja tänusõnad valjusti ette lugema.

Lapsed

Soovide ja tänu väljendamine

- ➡️ Rääkige lastele, et täna saavad nad jagada, mida nad soovivad ja mille eest nad on tänulikud.
- ➡️ Paluge lastel joonistada paberile üks asi, mida nad soovivad iseendale ja teistele, ning üks asi, mille eest nad on teistele tänulikud.
- ➡️ Seejärel istuge koos ringi ja paluge soovijatel oma soovid ja tänusõnad kõva häälega ette lugeda. Soovi korral võivad nad näidata ka oma joonistusi.

Mängureeglid

Noored

Soovide ja tänu kirjalik väljendamine

- ➡️ Pange valmis kolm mütsi ja selgitage, et täna saavad mängijad jagada oma soove ning seda, mille eest nad on tänulikud.
- ➡️ Andke igale mängijale kolm sedelit ja paluge neil kirjutada või joonistada üks asi, mida nad soovivad iseendale, üks asi, mida nad soovivad kogu rühmale, ja üks asi, mille eest nad tunnevad rühma ees tänu.
- ➡️ Täidetud sedelid pannakse vastavalt mütsidesse. Näidake, milline müts on mõeldud millise teema jaoks.
- ➡️ Andke mängijatele paberid ja pliiatsid.

Arutelu

- ➡️ Küsige, milline tunne oli oma soove ja tänusõnu kirja panna.
- ➡️ Küsige, kuidas nad saaksid seda kogemust igapäevaelus kasutada.





Loomade äraarvamine

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus



Mängu eesmärk: esitada küsimusi ja aidata teistel mängijatel nende seljale kleebitud loom ära arvata



Aeg: 30 minutit (paindlik)



Rühma suurus: 10–30 mängijat



Koht: piisavalt ruumi vabalt liikumiseks



Vahendid: loomapildid (2 pilti 18 erinevast loomast, kokku 36 pilti), teip, stopper



Ettevalmistus: lõigata välja loomapildid

- ➔ Iga mängija tohib teisele mängijale esitada ainult ühe küsimuse.
- ➔ Mängijad, kes oma looma õigesti ära arvavad, võtavad pildi oma selja pealt ära ja aitavad teistel nende looma ära arvata.
- ➔ Mängijatel on umbes 15 minutit, et üksteisel aidata oma loom ära arvata.
- ➔ Mäng lõpeb siis, kui kõik on oma looma ära arvanud.
- ➔ Vanemate mängijate puhul võib kasutada ka teistsugust teemat.
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles toredas mängus õppisite, kuidas teisi aidates saab kogu rühm edu saavutada.“

- ➔ Valige sellised loomapildid, mida kõik mängijad tunnevad.

Mängureeglid

- ➔ Paluge mängijatel moodustada suur ring.
- ➔ Kinnitage igale mängijale üks loomapilt selja peale. Veenduge, et mängija ise pilti ei näeks.
- ➔ Mängijad liiguvad ruumis ringi ja paluvad teistel küsimuste või kehakeele abil aidata nende selja peal olev loom ära arvata.
- ➔ Küsimustele tohib vastata ainult „Jah“ või „Ei“.
- ➔ Kui mõni mängija vajab täpsemat selgitust, võite tuua näiteid küsimustest.

- Kas mu loomal on pikad kõrvad?
- Kas mu loomal on nokk?
- Kas mu loom teeb „muuu“?





Vestluspidu

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis-, lugemis- ja rääkimisoskus

🕒 **Eesmärk:** mõista, kuidas ühe inimese käitumine võib teist mõjutada

🕒 **Aeg:** 5–10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi vabalt liikumiseks

✂️ **Vahendid:** paber tööjuhendi jaoks

✓ **Ettevalmistus:** valmistage ette sedelid juhistega

Mängureeglid

- ➡ Moodustage väikesed meeskonnad.
- ➡ Selgitage, et iga meeskond osaleb „vestluspeol“, kus igaüks saab kellegagi rääkida. Iga mängija saab sedeli juhistega, kuidas ta peaks peol käituma. Juhised tuleb hoida saladuses.
- ➡ Alustage pidu. Meeskondadel on viis minutit, et kõik saaksid järjestikku omavahel rääkida ja järgida sedelil olevaid juhiseid (vt paremal).
- ➡ Kutsuge kõik rühmad jälle kokku.

Arutelu

- ➡ Lõpetage tegevus alati aruteluga, et koos õpitut analüüsida ja mõtestada.
 - Mida peo ajal märkasite?
 - Kuidas käitusid teised teie rühmas?
 - Kuidas nende käitumine teisi mõjutas (nii tundeid kui ka käitumist)?
 - Kuidas see mõjutas grupidünaamikat?

- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Mida ja kuidas me midagi ütleme, samuti otsused, mida me teeme, mõjutavad ka teisi.“

Soovitused

- ➡ Võite valida ka juhised, mis ei nõua rääkimist – näiteks: „Ära vaata kellelegi silma“.
- ➡ Lubage mängijatel kasutada ka teisi keeli peale eesti keele.





Räägi valju häälega	Räägi vaikse häälega	Räägi aeglaselt	Räägi kiiresti
Ära vaata kellelegi silma	Kõnni peo ajal kogu aeg ringi	Katkesta vestluskaaslast	Rista käed rinnal ja käitu ükskõikselt
Žestikuleeri kätega ja ole innukas	Vaata vestluspartnerile silma ja nooguta, kui temaga räägid	Esita palju küsimusi	Vaidle vestluspartnerile vastu





Aktiivne kuulamine

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- Eesmärk:** kuulata teisi aktiivselt ja tähelepanelikult
- Aeg:** 20–30 minutit
- Rühma suurus:** 10–30 mängijat
- Koht:** piisavalt ruumi istumiseks
- Vahendid:** pabertahvel ja markerid / tahvel ja kriit; paber, pliiatsid
- Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- Küsige mängijatelt, mis vahe on passiivsel ja aktiivsel kuulamisel.
 - Vastus: passiivne kuulamine tähendab, et kuulaja ei pööra räägitule tähelepanu ega mäleta seda hiljem. Aktiivne kuulamine tähendab teadlikku tähelepanu pööramist räägitule ning selle sisust meeldejätmist.*
- Paluge kahel mängijal esitada rollimäng mõne olukorra kohta, mis võiks päriselt aset leida.
- Öelge teistele mängijatele, et nad jälgiksid rollimängu ja püüaksid meelde jätta või üles kirjutada aktiivse kuulamise tunnused.
- Pärast rollimängu jagavad mängijad, milliseid aktiivse kuulamise tunnuseid nad märkasid. Kirjutage tähelepanekud üles kui „Aktiivse kuulamise reeglid“.

- Jagage mängijad paaridesse, et nad saaksid üksteisele küsimusi esitada ja aktiivset kuulamist harjutada. Andke selged juhised ja veenduge, et olukord oleks mängijate jaoks eluline – nt tööintervjuu.
- Paluge noortel rollid vahetada.

Arutelu

- Pärast tegevust arutage koos, mida te kogetust õppisite.
 - Kuidas oli aktiivselt kuulata?*
 - Milline tunne oli, kui keegi teid aktiivselt kuulab?*
 - Millal ja kuidas saate aktiivset kuulamist igapäevaelus kasutada?*

Soovitused

- Lubage sama keelt kõnelevatel mängijatel koos töötada ja oma emakeelt kasutada.
- Skannige QR-kood või avage allolev link, et vaadata videot „Aktiivne kuulamine“:
<https://youtu.be/CTAZ4dYkwyg>





Rollimäng: empaatia

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** reageerida empaatiliselt olukordades, kus kogetakse tugevaid tundeid

🕒 **Aeg:** 15 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi rühmatöös

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

- ➡ Liikuge ruumis ringi ja jälgige mängijate reaktsioone.
- ➡ Pärast kahte minutit andke esimesele paarilisele üks minut, et jagada, mis talle teise reaktsiooni juures meeldis ja mis jäi vajaka.
- ➡ Korrake seda pärast rollide vahetamist.
- ➡ Kui õhkkond on pingevaba ja usalduslik, võite paluda mõnel paaril oma olukorra rühma ees ette mängida ning seejärel koos reaktsioone arutada.

Mängureeglid

- ➡ Selgitage, et mängijad töötavad paarides välja olukorrad, kus üks tunneb end ebamugavalt (näiteks tunneb hirmu, kurbust või viha) ning teine peab sellele sobivalt reageerima. Seejärel harjutavad mängijad lugupidavat suhtlemist, et olukord laheneks võimalikult positiivselt.
- ➡ Üks paariline mängib inimest, kellel on midagi ebameeldivat juhtunud, ja teine mängib inimest, kes sellele olukorrale sobivalt reageerib.
- ➡ Andke mängijatele kaks minutit, et olukord läbi mängida, ja seejärel üks minut reageerimiseks. Pärast seda vahetavad paarilised rollid, mängivad läbi teise olukorra ja annavad tagasisidet.

Arutelu

- ➡ Kutsuge grupp kokku, et koos toimunut arutada.
 - *Kuidas te end tundsite, kui püüdsite reageerida lugupidavalt?*
 - *Kuidas te end tundsite, kui teine mängija reageeris lugupidavalt ja empaatiliselt?*
 - *Kus võiksid neid oskusi igapäevaelus kasutada?*
- ➡ Selgitage, et mängijad harjutasid empaatiliselt ja lugupidavalt reageerimist olukordades, kus teine inimene oma tundeid väljendab.





Vaatenurga vahetus

Pädevus: suhete loomise oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuuldu mõistmine

🎯 **Eesmärk:** mõista, kuidas konflikti saab näha eri külgedest

🕒 **Aeg:** 5–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** paindlik

📍 **Koht:** nõuded puuduvad

✂️ **Vahendid:** paber, pliiatsid

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

- ➡️ Lõpetage tegevus alati aruteluga, et koos õpitut analüüsida ja mõtestada.
 - Mis osutus keeruliseks, kui proovisite konflikti näha teise mängija vaatenurgast?
 - Mida õppisite, kui püüdsite olukorda näha teise mängija vaatenurgast?
 - Millisel moel võiks teise inimese vaatenurga mõistmine olla teile abiks konflikti lahendamisel?

Mängureeglid

- ➡️ Paluge mängijatel meenutada mõnda hiljutist konflikti. Nad ei pea seda konflikti täpselt kirjeldama.
- ➡️ Rääkige, et see, kuidas nemad konflikti nägid, on ainult üks pool loost. Igas konfliktis on aga vähemalt kaks vaatenurka.
- ➡️ Alguses peaksid noored mõtlema oma vaatenurgale, seejärel teise inimese vaatenurgale.
- ➡️ Andke mängijatele paberid ja pliiatsid. Selgitage, et nad peaksid kujutama konflikti koomiksina teise mängija vaatenurgast.

- ➡️ Selgitage mängu eesmärki: „Kui me võtame teise inimese vaatenurga, suudame paremini mõista tema soove ja vajadusi. See võib meil aidata ka konflikte lahendada.“

Soovitused

- ➡️ Kui mängijad räägivad sama keelt, võivad nad koomikseid omavahel vahetada ja enne rühmaarutelu paaris arutada.
- ➡️ Öelge, et oluline pole see, kui ilus koomiks välja tuleb, vaid see, et nad püüaksid teist inimest paremini mõista.





3.6. Konfliktidega toimetuleku oskus

Definitsioon: oskused, mis võimaldavad konflikte ära tunda, nendega tulemuslikult toime tulla ning neile empaatiliselt reageerida.





Pöial püsti, pöial alla

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** tutvustada sarnasusi ja erinevusi

🕒 **Aeg:** 20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi reas seismiseks

✂️ **Vahendid:** 2 pöidlamärki; teip

✓ **Ettevalmistus:** valmistage märgid ette. Kleepige need ruumi vastasotstesse – üks ühte otsa, teine teise.

➡️ Pärast iga väidet tehke paus ja paluge mängijatel vaadata, kuidas nad ruumis on jaotunud.

- ➡️ Näidislaused (kohandage vastavalt oma rühmale ja kontekstile):
- *Mulle meeldib teiste inimestega rääkida. Veedan palju aega üksi.*
 - *Kui märkan probleemi, tegutsen kohe.*
 - *Kui märkan probleemi, ootan pigem, et see laheneb iseenesest.*
 - *Mulle meeldivad mängud, kus saan teistega võistelda ja võita.*
 - *Väljendan teistega rääkides meelsasti oma tundeid.*
 - *Mulle meeldib õues mängida. Ma oskan süüa teha.*
 - *Ma suudan kiiresti joosta.*
 - *Mulle meeldib uusi sõpru leida. Mulle meeldib tantsida.*

Mängureeglid

- ➡️ Kõik mängijad seisavad ruumi keskel.
- ➡️ Lugege ette väited (vt näiteid paremal) ja paluge mängijatel liikuda ruumis märkide „Pöial püsti“ ja „Pöial alla“ juurde, vastavalt sellele, kuivõrd nad väitega nõustuvad või mitte. Kui väide on näiteks „Mulle meeldib vara magama minna“, võivad mängijad seista ka ka kahe märgi vahele. Kui keegi läheb küll enamasti vara magama, aga mitte iga päev, võib ta seista „Pöial püsti“ märgile lähedale, kuid mitte päris selle kõrvale.

➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus nägime, et oleme paljudes asjades üsna erinevad – ja just need erinevused võivad vahel tekitada konflikte. Kui näiteks isik A tahab kiiresti kõndida ja isik B eelistab aeglaselt jalutada, kuid nad peavad koos kooli minema, võib see põhjustada arusaamatusi. A võib ärrituda, et B on liiga aeglane, ja B võib pahandada, et A läks eest ära. Kui nad aga mõistavad, et neil on lihtsalt erinevad eelistused, võivad nad kokku leppida, et ühel nädalal kõnnivad nad kiiresti ja teisel nädalal aeglasemalt.“



- ➡ Mõju tugevdamiseks võite kasutada konkreetseid väiteid konfliktisituatsioonides käitumise kohta.

Soovitused

- ➡ Kui soovite pikemalt mängida, võite väiteid juurde lisada.
- ➡ Vältige väiteid, mis võivad esile kutsuda ebasoovitavat käitumist või meenutada mängijatele vägivalda, traumasid, surma ja vigastusi.
- ➡ Kuigi harjutus on mõeldud konfliktilahendamise oskuste arendamiseks, sobib see hästi ka selleks, et rühmaliikmed üksteist paremini tundma õpiksid.





Kujutluspildid

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algase, kuuldu mõistmine

- 🎯 **Mängu eesmärk:** erinevaid asju ette kujutada ja joonistada ning mõista, et kõigil on oma vaatenurk

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et viies rühmas koos istuda, kasutada ühiselt kunstitarbeid, kuid joonistada individuaalselt

✂️ **Vahendid:** igale lapsele kaks A4-paberit, värvi- või viltpliiatsid

✓ **Ettevalmistus:** jagage joonistustarbed viieks komplektiks ja andke need rühmadele. Rebige A4-lehed pooleks.

➡️ Kui pildid on valmis, paluge neil püsti tõusta ja ringi liikuda, et vaadata, kuidas teised on sama sõna kujutanud.

➡️ Seejärel istuvad kõik tagasi oma kohtadele ja tegevust korratakse uue sõnaga.

➡️ Valige sõnad, mida mängijad teavad ning mida saab mitmel eri viisil kujutada. Mõned näited: „ilus“, „koer“, „õnn“.

➡️ Rääkige seejärel, et igaühel tekivad sama sõna kuulates erinevad mõtted ja seosed. Küsige osalejatelt, mida nad märkasid.

➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Üks peamisi konfliktide põhjuseid on see, et me ei mõista, kuidas inimesed millestki mõtlevad. See mäng näitas meile, et lapsed võivad sama asja tajuda ja mõista väga erineval viisil. Õiged ega valesid mõtteviise ei ole. Kui märkate konflikti, mõelge, kuidas inimesed võivad asju erinevalt mõista – just see erinevus võibki konflikti põhjustada.“

Mängureeglid

- ➡️ Moodustage viis meeskonda, kes istuvad koos ja kasutavad ühiselt joonistustarbeid.
- ➡️ Andke igale rühmale joonistustarbed.
- ➡️ Selgitage, et te ütlete neile ühe sõna (näiteks „päikeseloojang“), ning mängijad peavad mõtlema, milline pilt neil selle sõnaga seostub. Seejärel on neil kaks minutit, et see kujutus paberile joonistada.

Soovitused

- ➡️ Ärge kasutage mängus sõnu, mis võivad seostuda vägivalga, surma või vigastustega ning esile kutsuda traumaatilisi mälestusi.





Kaos

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Eesmärk:** töötada koostöös välja oma reeglid

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👤 **Rühma suurus:** alates kahest mängijast

📍 **Koht:** tooliring

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➡️ Paluge mängijatel endale paariline valida.
- ➡️ Igast paarist läheb üks mängija korraks ruumist välja.
- ➡️ Paluge neilt, et nad sulgeksid enda järel ukse ega kuulaks pealt, mida ruumis arutatakse.
- ➡️ Paluge ruumis viibivatel mängijatel kolme minuti jooksul välja mõelda, millest nad soovivad oma paarilisele rääkida, kui ta ruumi tagasi tuleb. Nad võivad näiteks rääkida möödunud nädalavahetusest, oma lemmiksarjast või millestki põnevast, mis nendega hiljuti juhtus. On oluline, et nad räägiks sujuvalt ega katkestaks oma juttu, ükskõik mis ka ei juhtuks. Nad peaksid rääkima umbes kolm minutit.

- ➡️ Minge nüüd koridori jäetud rühma juurde ja andke neile uus ülesanne: kui nad kolme minuti pärast ruumi naasevad, peavad nad oma vestluspartnerit tahtlikult segama. Nad võivad näiteks nätsu närida, mitte teisele otsa vaadata, vahele segada jne. Noored ei tohiks neid segavaid tegevusi teha kõiki korraga, vaid ükshaaval ja märkamatuks (kuigi sihipäraselt).
- ➡️ Seejärel paluge ruumis olevatel paaridel uuesti kokku tulla.
- ➡️ Kui jutustajad hakkavad segamise üle kurtma, ärge sellele reageerige – tehke märkmeid selle kohta, mida nad ütlevad.
- ➡️ Umbes viie minuti pärast katkestage mäng. Kasutage sellele järgnevat refleksiooni, et koos noortega reeglid kokku leppida. Selleks varuge vähemalt 20 minutit.

Arutelu

- ➡️ Lõpetage tegevus alati aruteluga, et koos õpitut analüüsida ja mõtestada.
 - Milline tunne oli olla rääkija või segaja rollis?
 - Mida rääkijana märkasite ja kuidas see teid end tundma pani?
 - Mida segajana märkasite ja kuidas see teid end tundma pani?
 - Mis on vajalik heaks vestluseks?
 - Millal tekivad sarnased olukorrad igapäevaelus?



- – *Milliseid reegleid saame kehtestada, et tunneksite end grupis austatuna ja mugavalt?*

➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Igaüks soovib, et teda kuulatakse ja tõsiselt võetakse. Ühiselt loodud reeglite abil saame sellele tähelepanu pöörata.“

Soovitused

- ➔ Võimaluse korral võivad mängijad harjutust teha oma emakeeles.
- ➔ Jälgige, et igal mängijal oleks võimalus kaasa rääkida ning et oleks ruumi ka kuulajate reaktsioonidele.
- ➔ Ärge kirjutage lihtsalt reegleid üles, vaid mõelge ühiselt iga reegli jaoks välja sümbolid, mida saab kasutada ka ilma sõnadeta.⁶⁸

68 Aadressilt <https://www.kita-grundschule.de/bildgestuetzte-kommunikation/> leiate pildipõhise suhtluse jaoks valmis mallid.





Sõbralikud kohtumised

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub

- 🎯 **Mängu eesmärk:** ületada mänguala nii kiiresti kui võimalik, ilma et mängijad üksteisega kokku põrkaks

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👤 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

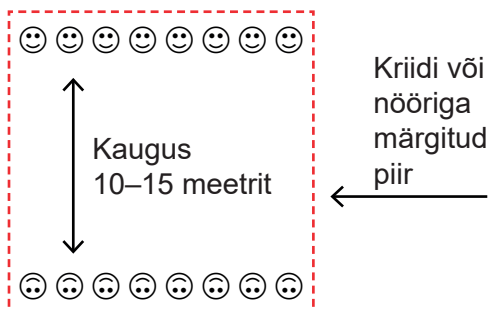
📍 **Koht:** suur avatud ala

✂️ **Vahendid:** kriit/nöör, mõõdulint

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➡ Jagage mängijad kahte meeskonda.
- ➡ Mõlemad meeskonnad rivistuvad vastamisi, seistes mänguala vastaskülgedel.
- ➡ Ühe meeskonna liikmed peavad seisma võimalikult lähestikku.
- ➡ Kui kõik on oma kohtadel, märkige mänguala kriidi või nööriga (vt joonist).

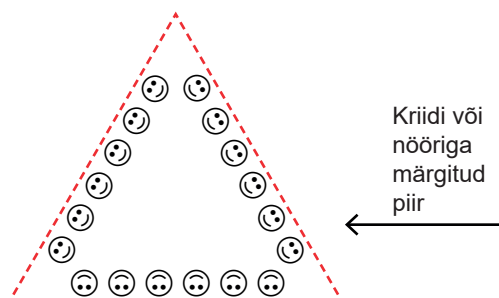
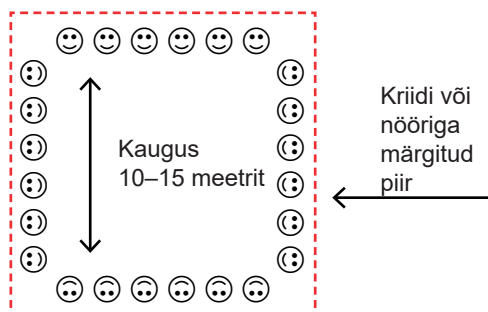


- ➡ Mänguala peab olema piisavalt kitsas, et üksteisest möödumine ei oleks liiga lihtne, kuid mitte nii kitsas, et läbipääs muutuks võimatuks.
- ➡ Kui hüüate „Alusta!“, peavad mõlemad meeskonnad liikuma võimalikult kiiresti vastaspoolele ja seal uuesti rivistuma. Kõik peavad liikuma sirgjooneliselt, ilma et nad põrkusid kokku vastutulevate mängijatega.
- ➡ Võidab meeskond, kelle kõik liikmed jõuavad esimesena teisele poole.
- ➡ Kõik plaksutavad võitnud meeskonnale.
- ➡ Mängige mängu kaks korda. Iga korraga muutuvad mängijad osavamaks.
- ➡ Seejärel muutke mänguala: moodustage ruut nelja meeskonnaga või kolmnurk kolme meeskonnaga (vt joonist järgmisel lehel).
- ➡ Mängige samade juhiste järgi ja rõhutage, et kõik peavad liikuma sirgjoones, ilma et nad põrkaksid kokku mängijatega, kes tulevad teistest suundadest.
- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus tekkis konfliktolukord, kuna te seisite vastamisi inimestega, kelle liikumissuund oli teile vastupidine. Pidite leidma lahenduse, millest võidavad mõlemad osapooled, et saaksite mänguala üksteist häirimata ja turvaliselt läbida.“



- ➔ Kui teil on tunne, et mängijad võivad joostes viga saada, paluge neil jooksmise asemel aeglaselt kõndida.



Meeskondade vahele tuleb jätta 10-meetrine vahemaa





Segadus

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: puudub

🎯 **Mängu eesmärk:** mõista, kuidas segadust tekitavatest olukordadest võivad tekkida konfliktid

🕒 **Aeg:** 20 minutit

👥 **Rühma suurus:** 20–30 mängijat

📍 **Koht:** suur avatud ala

✂️ **Vahendid:** väikesed kivid või väikesed pallid (vastavalt grupi suurusele)

✓ **Ettevalmistus:** asetage kivid või pallid ala keskele

– *Et mäng võita, tuleb kõik kivid või pallid kolme minuti jooksul asetada akna lähedale või muusse määratud kohta.*

– *Jälgige tähelepanelikult, mis juhtub.*

➡ Jälgige, et iga juhise saaks enam-vähem sama arv mängijaid.

➡ Võite kirjutada neli erinevat juhist väikestele sedelitele ja need laiali jagada.

➡ Andke mängijatele kolm minutit juhiste täitmiseks.

➡ Soovi korral võib mängu läbi viia ka täielikus vaikuses.

➡ Lõpetage mäng kolme minuti pärast või varem, kui mängijad hakkavad omavahel tülitsema.

➡ Pärast mängu kutsuge mängijad kokku.

➡ Paluge vaatlejate rühmal jagada, mida nad teiste rühmade puhul märkasid.

➡ Küsige teistelt rühmadelt, mis neid vihastas või mis nende arvates konflikti põhjustas

Mängureeglid

➡ Moodustage neli meeskonda.

➡ Öelge igale meeskonnale, et nad ei tohi kellelegi edasi rääkida, mis juhised nad teilt saanud on.

➡ Need neli juhise on järgmised.

– *Et mäng võita, tuleb kõik kivid/pallid kolme minuti jooksul asetada ringina ruumi keskele.*

– *Et mäng võita, tuleb kõik kivid/pallid kolme minuti jooksul asetada ukse lähedale või muusse ruumis määratud kohta.*



- ➔ Selgitage osalejatele mängu ja öelge, et iga mängija sai erinevad juhised.
- ➔ Küsige mängijatelt, kas nad oleksid reageerinud teisiti, kui nad oleksid teadnud, et igal rühmal on erinevad juhised.
- ➔ Kokkuvõtteks tooge välja mängu eesmärk:

„Konfliktid tekivad sageli sellest, et me ei tea, mida teine inimene mõtleb, ning meil võivad olla erinevad eesmärgid või kavatsused. Just seepärast on oluline keskenduda kuulamisele ja vaatlemisele, et probleemi mõista, selle asemel et vihastuda ja konflikte tekitada.“





Presendi ümberpööramine

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: algtaase, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Eesmärk:** töötada koos meeskonnaga välja strateegia ja seda rakendada

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 5–20 mängijat

📍 **Koht:** suur avatud ala

✂️ **Vahendid:** presentkate (umbes 2 × 3 meetrit või suurem), vajaduse korral sallid silmade katmiseks

✓ **Ettevalmistus:** veenduge, et ruumis oleks piisavalt vaba pinda ja laotage present laiali.

➡ Andke mängijatele järgmised juhised.

- Et paremini ruumis orienteeruda, võib kätega katsuda, kui kaugele present ulatub.
- Laske rühmal enne tegutsemist rahulikult arutada (ka oma emakeeles), kuidas ülesannet koos lahendada.
- Ülesanne õnnestub ainult siis, kui kõik koos presidendi ümber pööravad.

➡ Andke ülesande täitmiseks 30 minutit.

➡ Paluge mängijatel mõelda, kuidas nad ülesande lahendavad. Kui ülesanne ei edene, võite neile anda ka vihjeid.

- Presendi saab ümber pöörata osade kaupa – kõigepealt üks pool ja seejärel teine.
- Võite ülesandeid omavahel jagada ja valida endale juhi.

➡ Kuna mängus osaletakse kinnisilmi, võib juhtuda, et mõni mängija tunneb end ebamugavalt ega soovi mängus osaleda. Lubage neil mängust lahkuda nii, et nad ei tunneks end halvasti, ja kutsuge neid vaatama, kuidas ülejäänud rühm ülesannet lahendab.

Mängureeglid

➡ Paluge noortel astuda presendi peale nii, et kõik sinna ära mahuksid.

➡ Selgitage, et nad peaksid kujutlema, et see present on justkui väike saar keset väga kuuma pinda. Seda ei tohi puudutada ja keegi ei tohi presendi pealt maha astuda.

➡ Seejärel öelge, et mängijatel seotakse silmad kinni ning nad peavad nüüd koos proovima presendi teistpidi pöörata, ilma et keegi sealt maha astuks.

➡ Kuna silmade kinnisidumine võib mõjutada mängijate turvatunnet, peaks see olema täiesti vabatahtlik.



Arutelu

- ➔ Lõpetage tegevus alati aruteluga, et koos õpitut analüüsida ja mõtestada.
 - *Mis tunne oli suletud silmadega presendil seista?*
 - *Kas tundsite end rühmas hästi või mitte – ja mis seda mõjutas?*
 - *Milline oli kellegi roll mängus ja mis tunde see tekitas?*
 - *Mis aitas?*
 - *Mida mängust õppisite?*
 - *Millal tekivad sarnased olukorrad igapäevaelus?*

- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Igaühel on meeskonnas oma roll ja sellega kaasneb vastutus teiste meeskonnaliikmete ees. Raskuste korral on oluline neist rääkida et leiaksite koos lahenduse.“

Soovitused

- ➔ Present peab olema piisavalt suur, et kõik mängijad mahuksid sinna seisma, ilma et peaksid üksteisele liiga lähedale minema. Kui kahtlete, valige pigem suurem present.
- ➔ Kui tundub, et mäng võib olla liiga raske või mõnele osalejale ebameeldiv, saab jätta mängijate silmad kinni sidumata. Sellisel juhul muutke ka ajakava, et see sobiks lihtsustatud versiooniga.





Peatu. Mõtle. Tegutse.

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Eesmärk:** kasutada konfliktide lahendamise strateegiat („Peatu. Mõtle. Tegutse.“) igapäevaelus

🕒 **Aeg:** 30 minutit

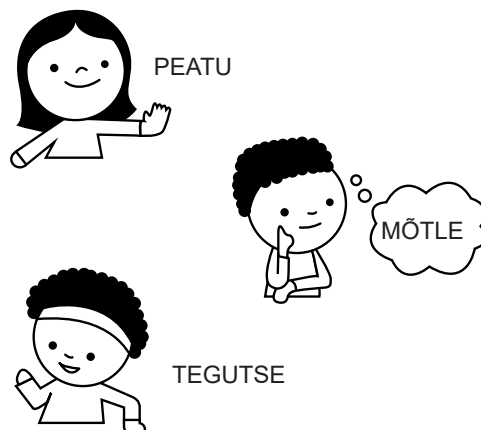
👥 **Rühma suurus:** 8–20 mängijat

📍 **Koht:** ruum rollimänguks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

TEGUTSE! Tegutsemine tähendab seda, et me räägime teise konfliktis poolega ja leiame koos lahenduse.



Mängureeglid

➡️ Rääkige, et inimesed kogevad iga päev konflikte – koolis, tööl, tänaval ja kodus.

➡️ Küsige mängijatelt, milliseid konflikte nende kodus, koolis ja kogukonnas sageli esineb.

➡️ Rääkige, et konfliktidega toimetulekuks ja nende vältimiseks saab kasutada kolme sammu strateegiat.

➡️ Kirjeldage neid kolme sammu.

PEATU! Peatumine aitab konflikti korraks peatada ja aja maha võtta.

MÖTLE! Mõtlemine tähendab, et võtame hetke, et kaaluda võimalikke lahendusi.

➡️ Paluge mängijatel mõelda mõnele konfliktile ja arutada, kuidas selles olukorras saaks kolme sammu strateegiat kasutada. Näiteks:

PEATU! Ütle: „Mul on vaja 2 minutit, et oma mõtteid koguda. Siis saame edasi rääkida“. Seejärel rahusta end kõhuhingamise harjutusega.

MÖTLE! Mõtle enda ja teise poole vajadustele. Kas oleks võimalik kompromissini jõuda?

TEGUTSE! Mine oma vestluspartneri juurde, palu vabandust, tunnista oma rolli konfliktis ja paku lahendus, mis oleks kasulik teile mõlemale.



- ➔ Moodustage 2–4-liikmelised meeskonnad.
- ➔ Paluge mängijatel koostada rollimäng, mis näitab, kuidas kasutada kolme sammu strateegiat konfliktide lahendamiseks.
- ➔ Kui 15 minutit on möödas, esitleb iga meeskond klassile oma rollimängu.
- ➔ Paluge mängijatel nimetada oma rollimängus sammud „PEATU“, „MÖTLE“ ja „TEGUTSE“.

Arutelu

- ➔ Pärast tegevust arutage koos, mida te kogetust õppisite.
 - Kuidas lahendasite konflikti strateegia „Peatu. Mõtle. Tegutse.“ abil?
 - Miks see strateegia teie arvates tõhus oli?
 - Kuidas saaksite strateegiat „Peatu. Mõtle. Tegutse.“ kasutada väljaspool rollimängu?
 - Milliseid teisi strateegiaid te veel kasutate konfliktide lahendamiseks?
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Konfliktide lahendamiseks saame kasutada strateegiat „Peatu. Mõtle. Tegutse.“ See annab võimaluse korra aeg maha võtta ja ennast koguda. Nii leiame lahenduse, mis arvestab kõigi vajadustega.“

Soovitused

- ➔ Et aidata noortel strateegiat paremini meelde jätta, võite iga sammu juurde lisada vastava käeliigutuse.
- ➔ Alustuseks tehke läbi harjutus „Vaatenurga vahetus“ ja uurige seejärel mängijatelt, kas harjutusest oli abi.
- ➔ Nagu harjutus „Kaos“ sobib ka „Peatu. Mõtle. Tegutse.“ hästi selleks, et ühiselt koostööreegleid arutada.





Rahukroon

Pädevus: konfliktidega toimetuleku oskus | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** märgata oma tugevusi rahuloojana ja meisterdada rahukroon

🕒 **Aeg:** 20–40 minutit

👥 **Rühma suurus:** 30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et istuda viies meeskonnas

✂️ **Vahendid:** suured paberilehed (värvilised või valged), värvi- või viltpliiatsid, teip, muud joonistustarbed

✓ **Ettevalmistus:** lõigake paberilehed pikkadeks ribadeks.

➡️ Kutsuge mängijad ükshaaval enda juurde ja lõigake nende peaümberrõõdu järgi paberiribad.

➡️ Andke neile 20 minutit, et nad saaksid oma kroonid värvida ja kaunistada kõige sellega, mis neile rahu meenutab.

➡️ Kui kroonid on valmis, kleepige paberiribade otsad kokku, et neist moodustuks kroon.

➡️ Selgitage mängu eesmärki:

„Kui te seda krooni kannate, tuletage endale meelde kõike, mida me oleme õppinud konfliktide lahendamise ja teie tugevuste kohta. Nii saate ise rahu hoida ja seda ka teistele edasi anda.“

Mängureeglid

- ➡️ Moodustage 5 meeskonda ja paluge meeskondadel istuda ringis, et nad saaksid ühiselt joonistustarbeid kasutada.
- ➡️ Paluge mängijatel öelda, mis neil esimesena pähe tuleb, kui nad kuulevad sõna „rahu“.
- ➡️ Küsige seejärel, millised tugevused neil on, mis võiksid aidata neil olla rahutoojad.
- ➡️ Selgitage, et kuna nad kõik teavad, kuidas rahumeelselt koos elada, meisterdavad nad nüüd endale rahukroonid – et nii nemad ise kui ka teised meenutaksid, kui oluline on elada rahu, iga kord, kui nad seda krooni kannavad.





3.6. Järjekindlus

Definitsioon: oskused, mis aitavad lootusrikkalt tulevikku vaadata, seatud eesmärkide nimel pingutada, otsida uusi lahendusi ning vajaduse korral abi küsida.





Oma tugevuste väljendamine

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

Eesmärk: teadvustada enda positiivseid omadusi

Aeg: 5–20 minutit

Rühma suurus: 10–50 mängijat

Koht: piisavalt ruumi ringi liikumiseks

Vahendid: pole vaja

Ettevalmistus: pole vaja

Arutelu

➔ Lõpetage tegevus alati aruteluga, et koos õpitut analüüsida ja mõtestada.

- Mida olete oma kaaslaste kohta teada saanud?
- Mida olete enda kohta teada saanud?
- Mis tunne oli, kui pidite rääkima enda kohta midagi head?
- Kuidas võib see aidata teil usaldust luua?

Mängureeglid

- ➔ Rääkige, et tihti mõjutab meie enesetaju see, mida teised meist arvavad – aga sama oluline on see, kuidas me ise ennast tunneme.
- ➔ Mängijad võivad ruumis vabalt ringi liikuda.
- ➔ Kui ütlete mingi arvu, peavad nad kiiresti moodustama just selle arvu kaasmängijatega grupi.
- ➔ Rühmades peab igaüks jagama midagi enda kohta, mida ta arvab, et teised veel ei tea. See peab olema midagi positiivset, mis neile enda juures meeldib.
- ➔ Kui kõik on midagi öelnud, liiguvad mängijad taas ruumis ringi, kuni te ütlete uue arvu.
- ➔ Vahepeal võivad nad rühmaga jagada, mida uut nad teiste kohta teada said.

➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Meil on palju häid omadusi, millest teised ei pruugi veel teadagi. Oluline on neid endale meelde tuletada!“

Soovitused

- ➔ Kui mängijad tunnevad üksteist hästi, võivad nad jagada, milliseid tugevusi nad üksteises märkavad ja hindavad.





Lootused ja unistused

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** lapsed |

Nõutav keeletase: algtase, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** kujundada tulevikulootusi ja unistusi

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi reas seismiseks

✂️ **Vahendid:** pole vaja

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➡️ Paluge mängijatel mõelda, kelleks nad tulevikus saada tahaksid.
- ➡️ Seejärel kutsuge ette vabatahtlikud, et nad näitaksid kogu rühmale kehakeele abil, kelleks nad saada tahavad – ilma ametit välja ütlemata.
- ➡️ Ülejäänud rühm püüab esitluse põhjal ära arvata, mis ametiga on tegu.

Arutelu

- ➡️ Arutage grupiga ja esitage neile järgmised küsimused.
 - Kelleks soovite täiskasvanuna saada? Miks?
 - Miks on teie arvates inimestel erinevad või sarnased eesmärgid?
 - Mida saate teha selleks, et oma eesmärgini jõuda?

Soovitused

- ➡️ Seda harjutust saab siduda ja edasi arendada koos teiste kutsealase enesemääratlemise teemadega. Fookus on eelkõige tulevikuperspektiivide teadvustamisel.





Eesmärkide joonistamine

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** kogeda, mida tähendab eesmärgi nimel pingutada ja see saavutada

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et mugavalt koos istuda ja joonistada

✂️ **Vahendid:** joonistuspaberid (üks leht iga lapse kohta); värvi-, vilt- või harilikud pliiatsid; muud joonistustarbed

✓ **Ettevalmistus:** jagage joonistustarbed viieks komplektiks, mida meeskonnad saavad ühiselt kasutada.

Mängureeglid

➡️ Moodustage meeskonnad. Joonistustarbed on ühiseks kasutamiseks, kuid igaüks teeb oma tööd iseseisvalt.

➡️ Andke mängijatele 2 minutit, et meenutada olukorda, kus nad saavutasid mõne oma eesmärgi. Mõtlemise suunamiseks esitage järgmised küsimused.

- Mis oli teie eesmärk ja kuidas te end tundsite, kui hakkasite selle nimel tegutsema?
- Kas eesmärgi poole liikudes esines ka raskusi? Millised raskused tekkisid ja kuidas te end siis tundsite?

- Kas olete kelleltki abi palunud? Kui jah, siis kellelt? Mis tunne oli abi saada – või mitte saada?
- Kas mäletate, kuidas proovisite üksinda mõnda eesmärki saavutada? Mida te tegite ja kuidas te end tundsite?
- Kuidas end tundsite, kui oma eesmärgi saavutasite?

➡️ Tehke pärast iga küsimust paus, et mängijatel oleks aega oma vastuste üle järele mõelda.

➡️ Paluge iga mängijal joonistada viis pilti, kus iga pilt vastab ühele järgmistest etappidest.

- eesmärgi seadmine ja selle nimel tegutsemine
- raskustega silmitsi seismine
- abi saamine
- järjekindlus, et eesmärgini jõuda
- tunne, kui oled eesmärgi saavutanud

➡️ Paluge mängijatel mõelda, milliseid tundeid nad iga etapi juures kogesid, ning kujutada neid joonistusel.

Kuna see võib olla raske, võib tunded ka lihtsalt üles kirjutada.



➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Täna mõtlesime sellele, milline on tee eesmärgi seadmisest selle saavutamiseni. Me kõik kogeme sellel teekonnal erinevaid tundeid, kuid nägime, et lõpuks, kui siht on saavutatud, tunnevad kõik rõõmu. Kui teil tekib tahtmine alla anda, mõelge alati sellele, kui imeline on see tunne, kui olete raskused ületanud ja eesmärgi saavutanud. See aitab teil endasse uskuda ja oma eesmärgid saavutada!“

Soovitused

➡ Selle harjutuse jaoks on oluline, et osalejad oskaksid oma emotsioone ära tunda ja nimetada. Sissejuhatuseks sobivad seetõttu harjutused emotsioonide reguleerimise valdkonnast, näiteks:

- „Kuidas ma end täna tunnen“
- „Tunnete pantomiim“
- „Lugude rääkimine“
- „Tunnete raamat“





Tee eesmärgini

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** seada eesmäärke ja vahe-eesmäärke

🕒 **Aeg:** 10 minutit

👥 **Rühma suurus:** minimaalset mängijate arvu ei ole

📍 **Koht:** piisavalt ruumi joonistamiseks

✂️ **Vahendid:** paber ja pliiats/marker

✅ **Ettevalmistus:** pole vaja

Arutelu

➡ Arutage mängu lastega ja esitage neile järgmised küsimused.

- *Mis on teie eesmärk?*
- *Millised sammud aitavad teil seda eesmärki saavutada?*

Soovitused

➡ See harjutus sobib sissejuhatuseks, et mõtiskleda, milliseid samme on vaja eesmärgi saavutamiseks, ja mõista, et eesmärgini jõudmine võib võtta aega.

Mängureeglid

- ➡ Paluge mängijatel ette kujutada, kelleks nad tulevikus saada tahavad.
- ➡ Seejärel paluge neil joonistada või kirjutada paberile, millisena nad ennast täiskasvanuna näevad, ning lisada vähemalt üks samm, mis aitaks neil selleni jõuda.
- ➡ Koguge lehed kokku ja vaadake need läbi.





Eesmärkide seadmine

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, lugemis-, kirjutamis- ja kuulamisoskus

🕒 **Eesmärk:** seada vahe-eesmärke, et jõuda suuremate eesmärkideni

🕒 **Aeg:** 10–20 minutit

👥 **Rühma suurus:** paindlik

📍 **Koht:** vaja on natuke ruumi

✂️ **Vahendid:** paber, pliiatsid

✓ **Ettevalmistus:** pole vaja

Mängureeglid

- ➔ Selgitage mängijatele, et täna seavad nad endale ühe eesmärgi ja määratlevad sammud selle saavutamiseks.
- ➔ Paluge neil mõelda millelegi, mida nad tahaksid järgmisel aastal teada, õppida või teha – ning see kas kirja panna või üles joonistada. Nad võivad oma eesmärgi ka teistega jagada.
- ➔ Kirjutage kõrvalolevad küsimused kõigile nähtavalt välja ja paluge noortel vastused kirja panna või joonistada.
- ➔ Kui töö on valmis, saavad soovijad oma mõtteid teistega jagada.

Arutelu

- ➔ Lõpetage tegevus alati aruteluga, et koos õpitut analüüsida ja mõtestada.
 - Millistele küsimustele oli lihtne vastata? Millised olid rasked? Miks?
 - Mida õppisite eesmärkide seadmisest?
 - Mida annab see, kui endale eesmärgi seada?
 - Miks te jagasite oma eesmärgi väiksemateks sammudeks?
 - Kuidas ja millal saate seda oma igapäevaelus rakendada?
 - Milline on teie järgmine eesmärk?

- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Eesmärkide saavutamine võib olla keeruline. Seetõttu on lihtsam seada endale realistlikke eesmärgi ja jagada need väiksemateks sammudeks.“

Soovitused

- ➔ Skannige QR-kood või avage allolev link, et vaadata videot „Järjekindlus“: <https://youtu.be/odPReNNWz3I>



Minu eesmärk: _____

Millised toredad asjad võivad juhtuda, kui ma oma eesmärgi täidan?

Mis takistab mind hetkel oma eesmärgini jõudmast?

Mida ma pean õppima või tegema?

Kes saab mind eesmärgi saavutamisel aidata?

Sammud, mis aitavad mul eesmärgini jõuda:

1. _____
2. _____
3. _____

Millal ma oma eesmärgi saavutan?





Üks täht minu tähele

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🎯 **Mängu eesmärk:** tunnustada teise isiku järjekindlust

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 5–10 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et mugavalt koos istuda ja joonistustarbeid jagada

✂️ **Vahendid:** joonistuspaberid, tähemallid (vt järgmist lehekülge), värvi- või harilikud pliiatsid, kriidid, käärid ning muud joonistus- ja meisterdustarbed

✓ **Ettevalmistus:** lõigake igale mängijale üks täht (vt juhendit järgmisel leheküljel) ja jagage joonistustarbed viieks komplektiks, et mängijad saaksid neid ühiselt kasutada.

Tähe meisterdamine

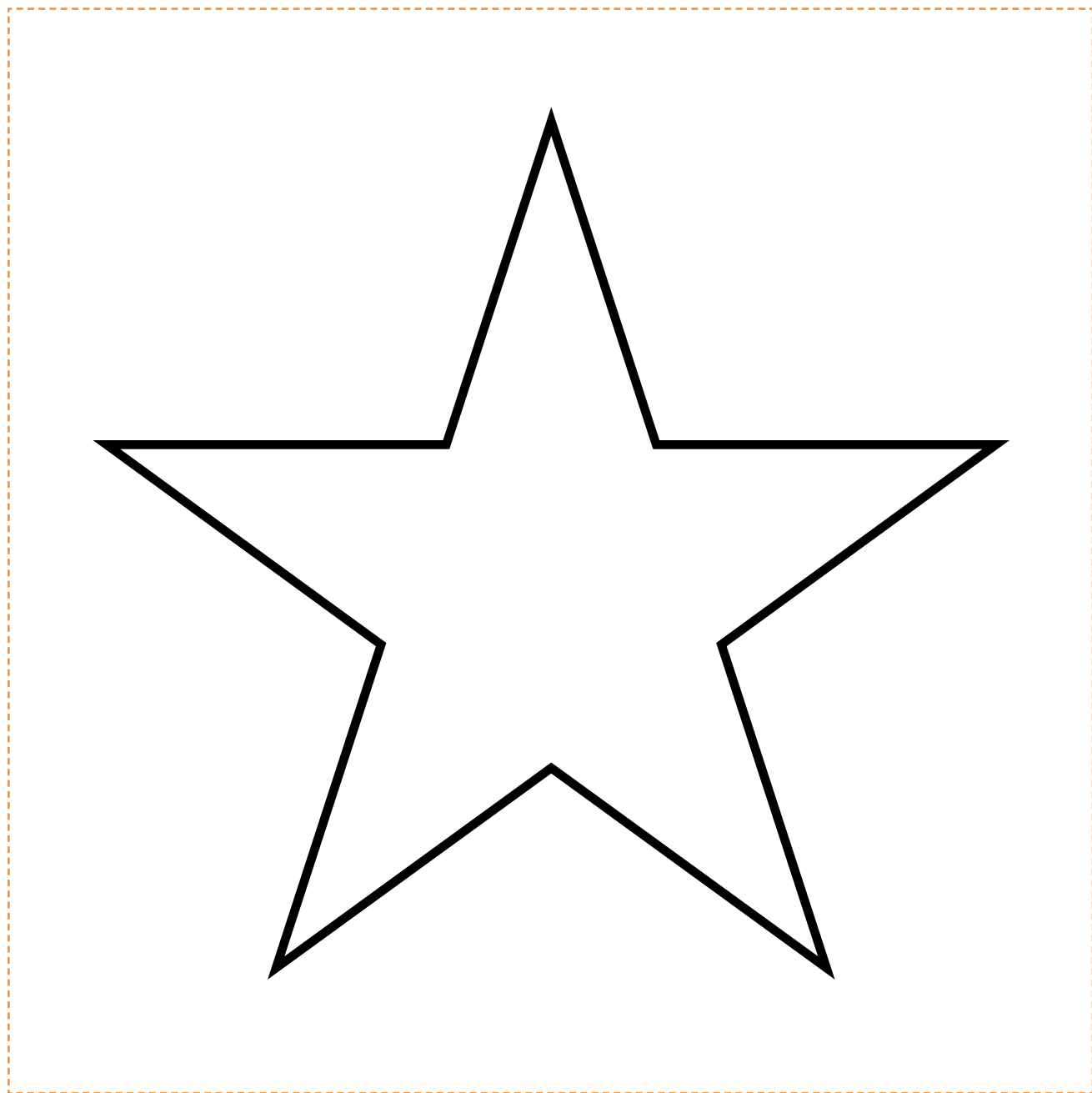
- ➡ Kopeerige kõigile mängijatele järgmisel leheküljel olev tähemall.
- ➡ Moodustage viis meeskonda. Mängijad jagavad omavahel töövahendeid, aga igaüks töötab iseseisvalt.

Mängureeglid

- ➡ Andke igale mängijale üks täht.
- ➡ Selgitage, et täna meisterdab igaüks tähe kellelegi, keda ta tunneb ja kes järjekindlalt töötab oma eesmärkide nimel. See inimene võib olla pereliige, klassikaaslane, keegi naabruskonnast – keegi, kes pühendunult liigub oma eesmärkide poole vaatamata tagasilöökidele. Seda inimest hakkame nimetama oma „täheks“.
- ➡ Andke lastele kaks minutit, et mõelda, kes on nende „täht“ ja miks.
- ➡ Esitage seejärel kogu rühmale järgmised küsimused ja laske soovijatel vastata.
 - *Miks on just see inimene teie täht?*
 - *Mida sooviksite oma tähelt õppida?*
- ➡ Seejärel andke kõigile 15 minutit, et oma tähti kaunistada.
- ➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Täna mõistsime, et meie ümber on palju inimesi, kes järjekindlalt oma eesmärkide nimel tegutsevad. Meil on neilt palju õppida ja see aitab ka meil endil oma eesmärkideni jõuda.“







Materjalijääkidest skulptuurid

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

🕒 **Mängu eesmärk:** koostada plaan skulptuuri meisterdamiseks

🕒 **Aeg:** 40 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et mängijad saaksid koos tööd teha

✂️ **Vahendid:** lähiümbrusest kogutud materjalid (nt lehed, oksad, väikesed kivid, korvid, kangajäägid, paberiribad, helmed, väikesed pallid, nõör, paelad, tühjad pudelid, tühjad kastid jne), teip (üks igale meeskonnale)

✓ **Ettevalmistus:** jagage skulptuuri valmistamiseks mõeldud esemed rühmade vahel. Kõigil ei pea olema täpselt samad esemed, kuid kogus peaks olema enam-vähem võrdne

- ➔ Kui tundub, et teema leidmine on keeruline, võite pakkuda mõned ideed, näiteks „rahu“, „loodus“, „sõprus“, „minu kool“ vms.
- ➔ Vältige märksõnu, mis võiksid seostuda vägivalga, surma või vigastustega ning kutsuda esile traumaatilisi mälestusi.
- ➔ Andke mängijatele 10 minutit, et mõelda, kuidas oma eesmärgini jõuda.
- ➔ Eesmärk on kasutada kõiki materjale ja meisterdada skulptuur kindlal teemal.
- ➔ Paluge mängijatel teema valida.
- ➔ Seejärel paluge neil koostada kolmesammuline plaan, mis jagab suure eesmärgi väiksemateks osadeks.
- ➔ Kui vaja, juhendage neid, kuidas jagada eesmärk väiksemateks sammudeks: esmalt ehitada alus, siis keskosa ja lõpuks ülaosa. Rühmas võib ka tööülesanded jagada.
- ➔ Käige ringi ja tuletage meelde, et:

- kõik materjalid tuleb ära kasutada;
- skulptuur peab püsima iseseisvalt, ilma toeta.

Mängureeglid

- ➔ Moodustage viis meeskonda ning paluge mängijatel istuda ringis, näoga üksteise poole.
- ➔ Selgitage, et selles mängus on neil väga eriline eesmärk – nad peavad kasutama kõiki olemasolevaid materjale, et meisterdada kindlal teemal vabalt seisev skulptuur (st skulptuur, mis seisab püsti ilma toeta).
- ➔ Teema valib iga rühm ise.



Toetav klassiruum – käsiraamat

3. osa – sotsiaal-emotsionaalne õppimine: mängud ja harjutused

www.mehr-teilhabe.de

- ➔ Andke mängijatele 20 minutit, et vajaduse korral oma plaani täiendada ja skulptuur valmis ehitada.
- ➔ Harjutuse lõpus paluge igast meeskonnast ühel inimesel oma skulptuuri teistele esitleda.
- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Tänases mängus õppisime, kuidas seada endale eesmärk ja selleni jõuda, kui jagame selle väiksemateks sammudeks ja teeme selge tegevusplaani.“





Kogumismäng meeskonnas

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtase kuni edasijõudnud, kuulamis- ja rääkimisoskus

- ➊ **Mängu eesmärk:** koos välja mõelda strateegiaid ja teha koostööd, et koguda meeskonnale 10 kivi

🕒 **Aeg:** 30 minutit (paindlik)

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

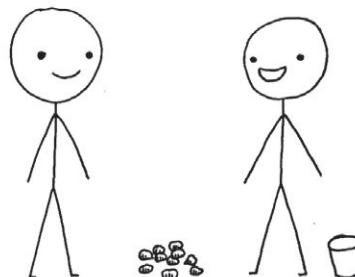
📍 **Koht:** suur avatud ala

✂️ **Vahendid:** kivikesed, pallid või paberikuulid – igale mängijale 5; igale paarile üks tass

✓ **Ettevalmistus:** vajaduse korral meisterdage paberkuulid.

Mängureeglid

- ➔ Moodustage paarid. Osalejad peaksid seisma üksteisest käeulatuse kaugusel.
- ➔ Püüdke moodustada vanuseliselt sarnased paarid.
- ➔ Asetage iga paari vahele kümme kivi ja üks tass ühe mängija selja taha.
- ➔ Eesmärk on koguda kõik 10 kivi oma meeskonna tassi käsi või nägu kasutamata.
- ➔ Andke meeskondadele mõni minut aega, et ühiselt mõelda, kuidas nad eesmärgini jõuavad. Paluge kõigil mõelda järgmistele küsimustele.
 - *Millega kavatsete kivid üles tõsta?*
 - *Kuidas plaanite kivid tassi saada?*
 - *Kuidas te meeskonnana koostööd teete ja kes mida teeb?*
- ➔ Tuletage neile meelde:
 - *kasutada oma tugevusi eesmärgi saavutamiseks;*
 - *leida aega plaani kohandamiseks, kui tundub, et algne plaan ei vii eesmärgini.*
- ➔ Kui kivi kukub maha, tuleb see tagasi keskele panna ning lisaks võtta tassist üks kivi ja panna ka see tagasi keskele.
- ➔ Mäng lõpeb siis, kui kõik paarid on kogunud tassi 10 kivi.



- ➔ Mängige mitu vooru, et iga meeskond saaks proovida, milline lähenemine kõige paremini töötab.

- ➔ Selgitage mängu eesmärki:

„Kuigi kõigil oli selles mängus sama eesmärk, leidsite te erinevaid viise, kuidas selleni jõuda.“

- ➔ Esitage mängijatele järgmised küsimused ning paluge, et igale küsimusele vastaks üks kuni kaks osalejat.

- *Kui paljud teist muutsid mängu jooksul oma plaani? Miks te selle otsuse tegite?*
- *Kes teist muutis oma plaani pärast seda, kui nägi, mida teised meeskonnad tegid?*

- ➔ Võtke arutelu kokku:

„Me õppisime, et eesmärgi poole liikumisel on hea katsetada erinevaid lähenemisviise. Ja kui üks plaan ei toimi, võib teiste abi väga palju edasi aidata.“





Eesmärgipusle

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** lapsed ja noored |

Nõutav keeletase: algtaase, kuuldu mõistmine

🎯 **Mängu eesmärk:** õppida puslet lahendades raskusi ületama, et eesmärgini jõuda

🕒 **Aeg:** 30 minutit

👥 **Rühma suurus:** 10–30 mängijat

📍 **Koht:** piisavalt ruumi, et mugavalt koos istuda ja joonistustarbeid jagada

✂️ **Vahendid:** joonistuspaberid (üks leht iga lapse kohta), värvi- või harilikud pliiatsid, kriidid ning muud meisterdusvahendid

✓ **Ettevalmistus:** jagage joonistus- ja meisterdusvahendid viieks komplektiks, et neid saaks rühmades ühiselt kasutada.

(mitte lihtsalt ruutudeks või ristkülikuteks), et näidata, kuidas me saame suure eesmärgi jagada väiksemateks osadeks, et see paremini saavutada.

➡ Saate mängu lihtsamaks või keerulisemaks teha, muutes pusletükkide arvu.

➡ Julgustage kõiki keskenduma, et oma joonistuse tükid võimalikult kiiresti uuesti kokku panna.

➡ Kui ütlete „Alusta!“, võivad nad pusle kokkupanekut alustada. Kui pusle on koos, segage tükid uuesti ja laske neil see taas kokku panna. Lase neil seda teha kokku kolm korda.

➡ Küsige mängijatelt lõpetuseks:

„Mis oli teistmoodi, kui te puslet juba neljandat või viiendat korda kokku panite?“

➡ Selgitage mängu eesmärki:

„Selles mängus õppisime kahte asja eesmärkide saavutamise kohta. Esiteks – me saame oma eesmärgi jagada väiksemateks, kergemini saavutatavateks sammudeks. Teiseks – mida rohkem me harjutame ja vaeva näeme, seda lihtsamaks muutub ülesanne ja seda kindlamalt suudame oma eesmärgi saavutada.“

Mängureeglid

➡ Moodustage viis meeskonda. Mängijad jagavad omavahel töövahendeid, aga igaüks töötab iseseisvalt.

➡ Andke mängijatele 15 minutit. Paluge lastel joonistada, kelleks nad tahaksid tulevikus saada, ning lisada ka kõik, mis aitab neil oma eesmärgini jõuda – näiteks inimesed, kes neid sellel teel toetavad.

➡ Pärast joonistamist rääkige, et igaühel tuleb eesmärkideni jõudmisel ette takistusi, mida tuleb ületada.

➡ Paluge kõigil oma joonistus lõigata seitsmeks ebakorrapäraseks tükiks

Soovitused

➡ Kui mängijad ei soovi joonistada, võivad nad hoopis kollaaže teha. Selleks on vaja vanu ajalehti, ajakirju või postkaarte.





Esrini ülesannete nimekiri

Pädevus: järjekindlus | **Sihtrühm:** noored | **Nõutav keeletase:** edasijõudnud tase, lugemis-, kirjutamis-, kuulamis- ja rääkimisoskus

- Eesmärk:** mõista keskendumise ja järjepideva tegutsemise tähtsust
- Aeg:** 20–30 minutit
- Rühma suurus:** 10–30 mängijat
- Koht:** nõuded puuduvad
- Vahendid:** pabertahvel ja markerid / tahvel ja kriit; töölehed, paber.
- Ettevalmistus:** printige kõigile töölehed.

Mängureeglid

- Paluge noortel mõelda, miks on oluline pingutada lõpuni ja mitte alla anda. Küsige näiteks, miks see on oluline eesti keele õppimisel või kui nad kandideerivad kutseõppesse.
- Paluge noortel mõelda strateegiatele, mida nad igapäevaelus kasutavad. Kirjutage ideed kõigile nähtavalt üles. Näiteks:
 - lõpetada üks ülesanne enne järgmise alustamist;
 - lülitada välja telefon ja televiisor, et paremini keskenduda;
 - teha pause.
- Öelge, et loete ette loo Esrinist ja ülesannetest, mida Esrin peab täitma (vt tööleht).

- Jagage tööleht kõigile mängijatele ning moodustage neli meeskonda.
- Iga meeskond koostab nimekirja ülesannetest, mida Esrin peab tegema. Iga ülesande kõrvale peaks meeskond välja pakkuma ühe strateegia, mis aitaks Esrinil ülesannetele keskenduda.
- Seejärel esitleb iga rühm oma ülesannete nimekirja ja keskendumisstrateegiaid kogu rühmale.

Arutelu

- Küsige:
 - Milliseid täiendavaid strateegiaid võiks Esrin kasutada, et keskenduda?
 - Miks on teie arvates oluline keskenduda? Kuidas see võiks teid teie elus aidata?
 - Kuidas ja millistes olukordades saaksite mõnda neist strateegiatest kasutada?

- Selgitage mängu eesmärki:

„Strateegiad, mis aitavad teil keskenduda, toetavad teid ülesannete täitmisel ning aitavad vältida tähelepanu hajumist või ülekoormatust.“

Soovitused

- Paluge noortel koostada ülesannete nimekirja millegi kohta, mis on nende jaoks praegu oluline.



Tööleht: Esrini ülesannete nimekiri

- ➔ Esrin juhib toitlustusettevõtet, mis pakub traditsioonilisi toite. Tal on palju ülesandeid, kuid tal on keeruline keskenduda.
- ➔ Esrin on köögis ja valmistab tellimusi. Samal ajal, kui ta kokkab, helistavad mitmed kliendid ja esitavad uusi tellimusi. Esrinil on raske kõiki tellimusi meeles pidada.
- ➔ Siis märkab Esrin, et tal ei jätku koostisosi kõigi suurte tellimuste jaoks. Puuduolevate asjade ostmiseks on aega ainult üks tund.
- ➔ Samal ajal on Esrinil veel mitmeid teisi ülesandeid: ta peab valmistama perele lõuna- ja õhtusöögi ning aitama lastel koolitöid teha. Peale selle tahavad lapsed pärast õppimist mängida.
- ➔ Esrini töötajad on välja töötanud kolm uut retsepti. Kui Esrin neid loeb, mängivad naabrid väga valjult muusikat. Tal on raske keskenduda.
- ➔ Pärast pikka päeva köögis on Esrini kodu segamini. Enne magamaminekut tuleb veel koristada.

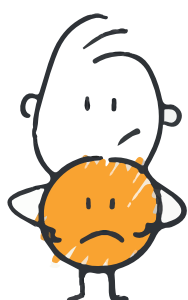
Ülesanded	Keskendumisstrateegia
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	



Nõuanded

Sotsiaal-emotsionaalse õppe kasutamine klassivestlustes

NÕUANNE: õpetage õpilasi teadlikult kasutama väljendeid, mis toetavad kasvule orienteeritud mõtteviisi.



Ma ei oska seda	Kuidas ma saaksin paremini teha?
Ma annan alla	Proovin teistmoodi
Ma kukkusin läbi	Veast õppimine on osa õppimisest
Mulle aitab	Kas see on parim, mis ma suudan?
See on liiga raske	Õppimine võtab aega
Nad on minust targemad	Kuidas me saame üksteiselt õppida?
Ma jään selle juurde, mida juba oskan	Mulle meeldivad väljakutsed



NÕUANNE: looge võimalus teadlikuks refleksiooniks

- Lapsed vastavad hinnangutele ja tagasisidele.
- Lapsed kirjutavad mõtiskleva lõigu selle kohta, mida nad on õppinud, lugenud või näinud.
- Lapsed mõtlevad sellele, kuidas õpitu seostub nende isiklike kogemustega.
- Tunnid lõppevad rahuliku aruteluga, kus õpilased saavad väljendada oma arvamust ja rääkida, mis neile meeldis või ei meeldinud.



NÕUANNE: kolm minutit, küsimusi ei tohi esitada

- See tehnika sobib hästi klassidesse, kus õpilased loodavad liiga palju õpetaja abile või kus on kinnistunud mõtteviis „ma ei saa sellega hakkama“, enne kui nad on üldse proovinud ülesannet lahendada.
- Kui õpilased jäävad hätta, ütleb õpetaja: „kolm minutit, küsimusi ei tohi esitada.“
- Õpilastele jagatakse abi- ja tugilehed ning neil on kolm minutit, et sisu läbi töötada ja mõtestada. Seda saab teha meeskondades või paarides.
- Protsess toetab ajutegevuse arengut ja aitab lastel õpitavat paremini meelde jätta, kui pelgalt tahvilt lugedes.



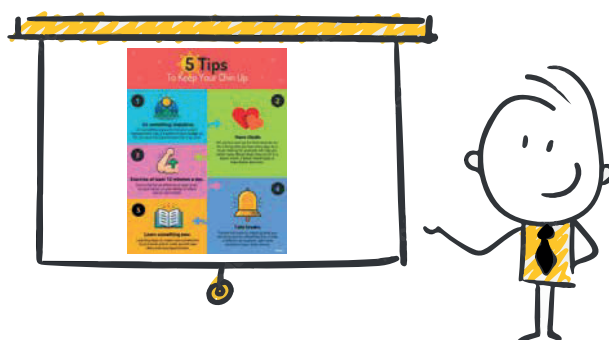
NÕUANNE: kasutage tekkinud olukordi õppimise toetamiseks

- Peatuge ja analüüsige tundeid või reaktsioone. Esitage küsimusi, mis aitavad arendada empaatiat. Mida teeksite teie, kui oleksite tema olukorras?
- Keskenduge juhtumiuuringutes inimestele. Kuidas nad end tundsid? Kuidas te käituksite, kui oleksite sel hetkel seal, kui vulkaan purskama hakkab?



NÕUANNE: muutke sotsiaal-emotsionaalne õpe nähtavaks

- Plakatid, mis näitavad konfliktilahendumeetodeid
- Tunnete termomeetrid ja muud visuaalsed abivahendid SEL-oskuste tutvustamiseks ja nähtavaks tegemiseks
- Töölehed, mis aitavad lastel tegeleda konfliktide või keeruliste emotsioonidega



Siin on kaks sotsiaal-emotsionaalse õppimise juhtumiuuringut, mida saate kolleegidega pärast töötoa lõppu arutada. Kasutage Rahvusvahelise Päästekomitee mängupanka, et valida iga juhtumiuuringu jaoks sobivad tegevused.

Juhtumiuuring

Õnnetu klass



Töotate väikeses ja kultuuriliselt üsna ühtlases kogukonnas. Mõned kuud tagasi saabus teie kooli mitu Afganistani päritolu õpilast. Need lapsed pärinevad teistsugusest kultuurist kui ülejäänud õpilased ning neil on teistsugune religioon. Teie klassis on hakanud tekkima pinged ning mõnel teie senisel õpilasel napib mõistmist ja empaatiat. Olete mures, et uued õpilased ei tunne end oodatuna, kuigi kasutate tugijõuõpilaste süsteemi.

Kuidas saaksite sotsiaal-emotsionaalset õpet kasutada selleks, et kujundada ühtne ja empaatiline klass?

Juhtumiuuring

8-aastane Oleksandr Kiievist, Ukrainast



Oleksandr tuli teie klassi Ukrainast. Tema pere jõudis Eestisse suurte raskustega. Oleksandri isa on endiselt Ukrainas rindel.

Veel mõni kuu tagasi elas Oleksandr suhteliselt tavalist elu, kuid nüüd ei tule ta toime ümberasumisega kaasnenud traumaga. Teie koolis ei ole varem ühtki põgenikust last õppinud ning teised lapsed ei näi olukorda mõistvat. Ta on sageli vihane ja kurb ning tal on raske kohaneda ja sõpru leida.

Kuidas saate kasutada täna arutatud tehnikaid, et aidata Oleksandril koolis kohaneda?

Millist toetava klassiruumi lähenemisviisi kasutate?	Kuidas seda lähenemisviisi rakendate?	Milline on soovitud mõju?

4. OSA

Teadveloleku- harjutused



Rahulikud teadvelolekuharjutused



Aktiivsed teadvelolekuharjutused



4.1. Teadvelolekuharjutuse valimine

Nagu kõik, mida me õpime, nõuab ka teadveloleku õppimine harjutamist ja aega. Enne kui hakkate õpilastega tegema keerukamaid teadvelolekuharjutusi, peaksid nad valdama mõningaid põhioskusi – näiteks kõhuhingamist. Alguses peaksid harjutused olema lühikesed. Kui õpilased on teemaga paremini tuttavad ning nende teadvelolek on paranenud, võib tegevuste kestust järk-järgult pikendada.

Võtke teadvelolekuharjutuse valimisel arvesse õpilaste energiataset. Kui nad on loiid ja huvitud, võib teha aktiivseid harjutusi, et hiljem paremini keskenduda. Kui õpilased on aga väga erksad, võib neile sobida mõni rahulikum harjutus. Sellepärast on harjutused tähistatud vastavalt kas „rahulike“ või „aktiivsetena“. Mõne harjutuse jaoks on vaja ka paarilist.⁶⁹

69 YouTube'i kanalilt <https://www.youtube.com/user/HealingClassrooms/playlists> leiate videod kõikide teadvelolekuharjutuste kohta – need näitavad harjutuste kulgu ja annavad selgitusi.



4.2. Harjutuste ülesehitus

Kõigil allpool toodud teadvelolekuharjutustel on enam-vähem sarnane struktuur.

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

[30 sekundit]

- ➔ Alustage mõne teadvelolekuharjutusega, näiteks harjutusega „Paneme pähe teadvelolekumütsi“ (vt lk 165).



2. Harjutuse tutvustamine

[30 sekundit]

- ➔ Tutvustage lühidalt teadvelolekuharjutust.

3. Valmistumine

[1 minut]

- ➔ Näidake õpilastele õiget asendit, et nad saaksid teadvelolekuharjutuseks valmistudes mugavalt istuda või seista. Seadke ruum teadvelolekuharjutuse tegemiseks sisse.

4. Kõhuhingamine

[1 minut]

- ➔ Kõhuhingamine aitab õpilastel vaimselt ja füüsiliselt teadvelolekuharjutuseks häälestuda.



5. Harjutus

[kuni 5 minutit]

- ➔ Tehke õpilastega peamine teadvelolekuharjutus.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

- ➔ Lõpetage harjutus aruteluga selle üle, milliseid tundeid see tekitas ja mida õpilased selle käigus märkasid.



4.3. Soovitused teadvelolekuharjutuste juhendamiseks

■ Kasutage hinnanguvabu väljendeid

Igaüks kogeb harjutusi erinevalt. Et õpilased suudaksid harjutuse ajal kogetut vastu võtta, peavad nad tundma end mugavalt ja turvaliselt. Kasutage väljendeid, mis julgustavad tundeid märkama ilma enda üle hinnangu andmata. Näiteks lause „tunnetage, kuidas õhk teie kõhtu jõuab“ ei sisalda hinnangut emotsioonide kohta, mida kõhuhingamine võib esile kutsuda. Samuti on tähtis, et harjutus oleks arusaadav kõigile osalejatele. Kui mõni osaleja on segaduses või ärritunud, kuna ta ei saa harjutusest aru, olge toetav ning selgitage seda selgemalt ja arusaadavamalt.

■ Pakkuge erinevaid võimalusi ja lähenemisviise

Õpilased tulevad gruppi väga erinevate kogemustega, mis võib mõjutada seda, kuidas nad teadvelolekuharjutusele reageerivad. Pakkuge õpilastele harjutuse jooksul võimalust avastada, mis neile sobib. Laske neil näiteks ise otsustada, kas nad soovivad silmad sulgeda või mitte ning kuidas nad oma käsi hoida soovivad. Lubage neil katsetada eri variante ja vajaduse korral harjutus katkestada, kui nad tunnevad end ebamugavalt.

■ Rääkige rahuliku ja ühtlase häälega

Teadvelolekuharjutuste keskmes on rahustav ja tasakaalustav lähenemine. Teie hääle peaks õpilasi rahustama ning aitama neil lõõgastuda. Rääkige aeglasemalt kui tavaliselt ja tehke pause.

■ Jälgige õpilaste käitumist

Õpilased võivad teadvelolekuharjutusele negatiivselt reageerida. Kui nad istuvad liikumatult ja vaikuses, võivad nad mõtetes rännata minevikku ning esile võivad kerkida valusad või koormavad kogemused. Jätke harjutuse ajal silmad avatuks, et märgata õpilaste reaktsioone ning pakkuda neile vajaduse korral tuge. Kui mõni osaleja tunneb hirmu või väljendab negatiivseid emotsioone, peaksite sellele tähelepanu pöörama ja vastavalt tegutsema.



■ Kujundage harjumusi

Teadveloleku praktiseerimisel on oluline säilitada järjepidevad tegevusviisid. Need aitavad tunda end turvaliselt ja kaitstult. Struktuur, kord ja etteaimatavus aitavad õpilastel kujundada tunnet, et nad suudavad olukorda kontrollida. Teadvelolekuharjutusi tuleks alati alustada harjumuspärase ettevalmistava tegevusega. See juhend sisaldab kindlaid väljendeid, mida kasutada teadvelolekutegevuse tutvustamisel „teadvelolekumütsi pähepaneku“ kaudu.

■ Arutage pärast tegevust kogetut

Teadvelolekuharjutus peaks lõppema aruteluga, mis aitab õpilastel kogetut mõista. Avatud arutelu harjutuse lõpus võib aidata neil paremini mõista, mis juhtub, kui nad teadvelolekut harjutavad, ning julgustada neid seda oskust ka muudes eluvaldkondades kasutama.



4.4. Mõiste tutvustamine

Rääkige õpilastele, mida teadvelolek tähendab.

■ Määratlege teadvelolek

„Teadvelolek tähendab, et me aeglustame oma keha ja meelt, et märgata ja kuulata, mis toimub meie kehas, mõtetes ja meie ümber.“

■ Selgitage eesmärki

Hinnake vastavalt õpilaste arengutasemele, kas neile tuleks selgitada teadveloleku eeliseid ja selle mõju.

■ Tutvustage harjutuste ülesehitust

Selgitage, kui sageli nad hakkavad teadvelolekuharjutusi tegema.

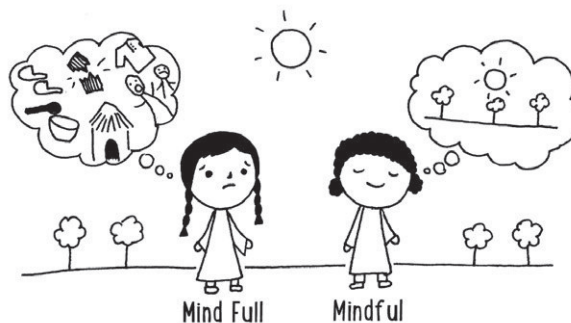
■ Äratage õpilastes huvi

Rääkige neile, et õpilased üle kogu maailma teevad teadvelolekuharjutusi ning peavad neid meeldivaks ja kasulikuks.

■ Lubage õpilastel küsimusi esitada

Kui tutvustate õpilastele teadveloleku mõistet, lubage neil küsimusi esitada.

Rahulikest harjutustest rääkides on oluline alustada kõhuhingamisest. Nii harjuvad õpilased keskenduma oma hingamisele. Jälgige, et õpilased teeksid kõhuhingamist õigesti – aeglaselt ja sügavalt sisse ja välja hingates, nii et kõht täitub sissehingamisel õhuga ning tühjeneb väljahingamisel nagu õhupall. See harjutus loob aluse teistele teadvelolekuharjutustele.



4.5. Teadveloleku harjumus

Teadveloleku mõistet selgitades tutvustage ka ettevalmistavat tegevust, mis aitab õpilastel harjutuseks häälestuda.

Kui vanemad lapsed või noored peavad „teadvelolekumütsi“ lapsikuks, võite valida ka mõne muu sissejuhatava tegevuse, mis nende arengutasemele paremini vastab. Samas ei ole ka vanemate laste ja noorte puhul vaja teadvelolekuharjutusi keerulisemaks teha. Selle asemel võivad nad harjutusi kauem teha.

Juhendis kasutatakse näitena teadvelolekumütsi pähepanemise harjutust. Et teadvelolekumüts pähe panna, tehke liigutus justkui paneksite endale mütsi pähe. Teadvelolekumüts näitab, et aeg on olla tähelepanelik, teadlik ja keskendunud. Pikapeale saavad õpilased iseseisvalt kasutama hakata, et oma teadvelolekut väljendada.



4.6. Korduvad tegevused

Teadvelolekuharjutuse esimesed sammud on iga kord samad. Kasutage neid juhiseid teadvelolekuharjutuste tutvustamisel, kui eraldi tekstipõhist juhendit ei ole. Iga harjutuse juures neid samme enam eraldi lahti ei seletata.

Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi



➔ Öelge:

Nüüd on aeg teadvelolekuks! Pange oma töökoht korda.

Paneme pähe oma teadvelolekumütsid. Kuidas teadvelolekumüts meid aitab?

- ➔ Pange oma teadvelolekumüts pantomiimina pähe. Õpilased peaksid seda sama tegema. Küsige neilt, kuidas teadvelolekumüts neid aitab (näiteks: keskendumine, rahunemine, uudishimu, tähelepanelikkus).

Tutvustage harjutust

[1 minut]

➔ Öelge:

Täna räägime teile, mis on [KÄSITLETAVA HARJUTUSE SISU].

Võtke sisse sobiv asend – istudes VÕI seistes.

[1 minut]

- ➔ Kui harjutust tehakse istudes, öelge:

Selle harjutuse jaoks võtame sisse mugava istumisasendi.

Toetage mõlemad jalad kindlalt põrandale. Lõdvestage oma käed ja õlad. Soovi korral asetage käed jalgadele. Sirutage selg ja suunake pea üles taeva poole.

Soovi korral võite silmad sulgeda või pilgu alla suunata, et keskenduda.

See on täiesti normaalne, et teie mõtted võivad harjutuse ajal uitama minna. Kui märkate, et mõtlete millelegi muule, suunake oma tähelepanu aeglaselt tagasi hingamisele, minu häälele või harjutusele.



- ➔ Kui harjutust tehakse seistes, öelge:

Selle harjutuse ajal seisame püsti. Jälgige, et teil oleks piisavalt ruumi liikumiseks, ilma et puutuksite kõrval seisvat kaaslast.

[Tehke paus, et õpilased saaksid püsti tõusta. Veenduge, et kõigil oleks piisavalt liikumisruumi.]

- ➔ Öelge:

Tõuske püsti ja asetage jalad veidi harki.

Laske kätel vabalt külgedel rippuda. Peopesad võivad olla suunatud jalgade poole või ette. Lõdvestage oma õlad. Sirutage selg ja suunake pea üles taeva poole.

Soovi korral võite silmad sulgeda või pilgu alla suunata, et keskenduda.

See on täiesti normaalne, et teie mõtted võivad harjutuse ajal uitama minna. Kui märkate, et mõtlete millelegi muule, suunake oma tähelepanu aeglaselt tagasi hingamisele, minu häälele või harjutusele.

Kõhuhingamine

[1 minut]

- ➔ Lugege tekst väga aeglaselt ja rahulikult ette.

Tehke iga lause järel paus.

- ➔ Öelge:

Alustame kõhuhingamist. Kui soovite, asetage üks käsi oma kõhule.

Hinnake nina kaudu sisse ja loendage aeglaselt neljani. Tundke, kuidas kõht tõuseb, kui hingamine teie keha lõdvestab. Hoidke kaks sekundit hinge kinni. Hingake suu kaudu välja ja lugege aeglaselt neljani. Tajuge, kuidas kõht hingamisega kokku tõmbub. Hoidke pärast väljahingamist kaks sekundit pausi. Hingake sisse, justkui nuusutaksite lille – 2 – 3 – 4. Keskenduge lõhnale – 2. Hingake välja, nagu kustutaksite küünalt – 2 – 3 – 4. Hoidke – 2.

- ➔ Laske õpilastel kõhuhingamist mitu korda teha.





4.7. Teadvelolekuharjutused





Kõhuhingamine

Harjutuse tüüp: rahulik | Sihtrühm: lapsed ja noored

- 🕒 **Harjutuse eesmärk:** harjutada teadlikku hingamist ja kasutada sügavat kõhuhingamist emotsioonide tasakaalustamiseks.

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

[30 sekundit]

- ➡️ **Öelge:**
*Nüüd on aeg teadvelolekuks!
Enne kui alustame, paneme kõik teadvelolekumütsid pähe. Kuidas teadvelolekumüts meid aitab?*
- ➡️ Pange oma teadvelolekumüts pantomiimina pähe. Õpilased peaksid seda sama tegema. Küsige neilt, kuidas teadvelolekumüts neid aitab (näiteks: keskendumine, rahunemine, uudishimu, tähelepanelikkus).

2. Sissejuhatuse kõhuhingamisse

[30 sekundit]

- ➡️ **Öelge:**
*Täna harjutame kõhuhingamist.
Kõhuhingamine on viis olla tähelepanelik ja rahulik. Enamik lapsi leiab, et see harjutus on lõõgastav ja meeldiv.*

3. Võtke mugav istumisasend

[1 minut]

- ➡️ Näidake õpilastele liigutused ette ning paluge neid korrata.

- ➡️ **Öelge:**

Selle harjutuse jaoks võtame mugava istumisasendi.

Toetage mõlemad jalad kindlalt põrandale. Lõdvestage oma käed ja õlad. Soovi korral asetage käed jalgadele. Sirutage selg ja suunake pea üles taeva poole.

Soovi korral võite silmad sulgeda või pilgu alla suunata, et keskenduda.

See on täiesti normaalne, et teie mõtted võivad harjutuse ajal uitama minna. Kui märkate, et mõtlete millelegi muule, suunake oma tähelepanu aeglaselt tagasi hingamisele, minu häälele või harjutusele.

4. Kõhuhingamine

[2–5 minutit; kestust võib järk-järgult pikendada, kui õpilased harjutust hästi oskavad]

- ➡️ Lugege tekst väga aeglaselt ja rahulikult ette. Tehke iga lause järel paus. Näidake harjutus ette, seejärel paluge lastel ja noortel seda korrata.

- ➡️ **Öelge:**

Alustame kõhuhingamist. Vaadake, kuidas ma panen käed oma kõhule ja rinnale.



Soovi korral asetage üks käsi kõhule ja teine rinnale. Sügava kõhuhingamise saab jagada neljaks etapiks: esiteks sissehingamine, teiseks paus, mis loob ruumi ja hoiab õhku kopsudes, kolmandaks väljahingamine ning neljandaks hingamispaus ilma õhuta, mis loob taas ruumi. Kõhuhingamise ajal kujutlege, et teie ees on lill ja küünal. Kui hingame sisse, kujutame ette, et nuusutame lille. Sisse hingates tunnetage, kuidas teie kõht täitub õhuga nagu õhupall. Välja hingates kujutleme, et kustutame aeglaselt ja ettevaatlikult küünla.

Välja hingates kujutlege, kuidas teie kõht vajub kokku nagu õhupall, millest õhk välja läheb.

Hingake kõigepealt sügavalt nina kaudu sisse, nii et õhk liigub kõhtu. Nuusutage lille (hingake sisse) – 2 – 3 – 4. Paus – 1 – 2. Välja hingates tunnetage, kuidas õhk voolab kõhust suu kaudu välja, ja kujutlege, et kustutate puhudes küünla – 2 – 3 – 4. Paus ilma õhuta – 1 – 2.

Hingake edasi aeglaselt ja sügavalt ning tunnetage, kuidas teie kõhul olev käsi tõuseb sissehingamisel ja langeb väljahingamisel. Nuusutage lille (hingake sisse) – 2 – 3 – 4. Tehke paus ja hoidke sissehingatud õhku kõhus – 1 – 2. Kustutage küünal (hingake välja) – 2 – 3 – 4. Hingake nina kaudu sisse, lugedes aeglaselt neljani, hoidke hinge kinni – 1 – 2 – ja hingake suu kaudu välja, lugedes taas aeglaselt neljani.

Tundke, kuidas kõht tõuseb, kui hingamine teie keha lõdvestab. Hingake suu kaudu välja ja lugege aeglaselt neljani. Tajuge, kuidas kõht hingamisega kokku tõmbub.

- ➔ Paluge õpilastel kõhuhingamist mitu korda teha.

5. Kokkuvõte

[1 minut]

- ➔ Õelge:

Tunnetage oma keha. Liigutage oma sõrmi ja varbaid. Tehke randmetega väikeseid ringe. Sirutage käed üles ja raputage neid kergelt. Kui teie silmad olid kinni, avage need nüüd aeglaselt.

- ➔ Küsige:

Mis tunne oli kõhu kaudu hingata?

Mis teie arvates teie kehas selle hingamise ajal toimub? Kuidas saate seda oma igapäevaelus kasutada?

- ➔ Õelge:

Teadvelolekut ja kõhuhingamist saab harjutada igal ajal. Kui leiate mõne hetke, et rahulikult hingata ja endale keskenduda, võib see aidata teil tunda end tasakaalukama, rõõmsama ja teadlikumana oma ümbrusest.

- ➔ Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.





Lõvihingamine

Harjutuse tüüp: rahulik | Sihtrühm: lapsed

🕒 **Harjutuse eesmärk:** vähendada stressi ja tekitada head enesetunnet

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Lõvihingamise“ sissejuhatus

[1 minut]

➔ **Öelge:**

Täna hingame nagu lõvi – tugevalt ja jõuliselt.

3. Võtke mugav istumisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Lõvihingamine

[kuni 5 minutit]

➔ Näidake lõvihingamise harjutus ette ja laske lastel seda järele teha.

➔ **Öelge:**

Kui me hingame, kujutame ette, et me oleme lõvid.

➔ **Küsige:**

Millist häält lõvid teevad? [Möirgavad]

➔ **Öelge:**

Kui lõvid möirgavad, teevad nad silmad ja suu pärani lahti.

Näitan teile seda ette ja teie tehke palun järele.



Valmistumiseks hingake rahulikult ja sügavalt kõhtu.

Ohake välja hingates valjult ja hingake kogu jõuga välja. Kui te välja hingate, ajage keel suust välja ning avage silmad ja suu pärani nagu lõvi.

Ohake valjusti nagu lõvi, nii et kuulete, kuidas õhk kehast välja liigub.

Hingake kõigepealt sisse – 2 – 3 – 4. Ohake valjult välja hingates, avage silmad ja suu ning ajage keel suust välja. Lõviohkega vabastate kogu pinget oma kehast ja näost.



- ➡ Tehke lastega lõvihingamist 2–5 korda järjest. Kui aega on piisavalt ja lapsed on selleks valmis, laske neil harjutust iseseisvalt teha.

- ➡ Õelge:

Hingake nüüd aeglaselt ja sügavalt kaks korda sisse ja välja ning tunnetage, mis on teie kehas teistmoodi.

Keskenduge sellele, kuidas te end tunnete, samal ajal edasi hingates.

- ➡ Tehke väike paus, et lapsed saaksid taas ümbritsevale keskenduda.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

- ➡ Õelge:

Hingake nüüd jälle normaalselt.

- ➡ Küsige:

Mis tunne oli lõvi moodi hingata?

Mis oli selle juures raske või lihtne?

Mis te arvate, kuidas te saate lõvihingamist igapäevaelus kasutada?

- ➡ Õelge:

Teadvelolekuharjutusi saab teha igal ajal – ka siis, kui olete pinges või tunnete end halvasti. Kui võtate hetke ja hingate nagu lõvi, võib see aidata pingeid leevendada ja tekitada ka parema enesetunde.

- ➡ Andke lastele hetk aega, et nad saaksid end koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.





Kuulmismeele supervõime

Harjutuse tüüp: rahulik | Sihtrühm: lapsed ja noored

🕒 **Harjutuse eesmärk:** arendada teadlikkust ja kasutada oma kuulmismeele, et mõista paremini ümbritsevat maailma ja olla hea kuulaja

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

Kuulake kõigepealt ümbritsevaid helisid. Pöörake tähelepanu igale helile, mida kuulete. Pöörake tähelepanu helidele, vaikusele ja kõigele, mis teie tähelepanu köidavad. Kui keskendute täielikult, võite kuulda uusi helisid, mida te varem ei ole märganud. Jätkake kuulamist ja aktiveerige oma kuulmismeele supervõime.

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Kuulmismeele supervõime“ sissejuhatus

[30 sekundit]

➔ **Öelge:**

Täna kujutame ette, et oleme superkangelased. Meil kõigil on supervõimed. Täna on meil kuulmismeele supervõime.

3. Võtke mugav istumisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Kuulmismeele supervõime

[kuni 5 minutit]

➔ **Öelge:**

Eialgu aktiveerime kuulmismeele supervõime. Kui keskendute väikestele helidele nagu tõeline superkangelane, aitab see teil paremini kuulata, rahuneda ja vabaneda peas keerlevatest segavatest mõtetest.

➔ Tehke paus ja laske õpilastel lihtsalt kuulata.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

➔ **Öelge:**

Keskenduge nüüd jälle ruumile.

➔ **Küsige:**

Mida te märkasite, kui kuulmismeele supervõimet kasutasite?

Kuidas te end tundsite?

Kuidas saate kuulmismeele supervõimet igapäevaelus kasutada?

➔ **Öelge:**

Kui harjutate oma supervõimeid, muutuvad need järjest tugevamaks ning te suudate igal ajal ja igas kohas paremini lõõgastuda ja keskenduda.

➔ Laske õpilastel end enne järgmisi tegevusi koguda.





Puutemeele supervõime

Harjutuse tüüp: rahulik | Sihtrühm: lapsed ja noored

- **Harjutuse eesmärk:** arendada teadlikkust ümbritseva suhtes ja kasutada puutemeelt, et seda paremini mõista

🕒 **Aeg:** 10 minutit

- ✂️ **Vahendid:** esemed, mida õpilased saavad kompida (üks ese õpilase kohta) – näiteks kivi.

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Puutemeele supervõime“ sissejuhatus

[30 sekundit]

- ➔ **Õelge:**
Täna kujutame ette, et oleme superkangelased. Kõigil superkangelastel on supervõimed. Teie tänane supervõime on teie puutemeel.
- ➔ Lubade õpilastel end enne järgmisi harjutusi koguda.

3. Võtke mugav istumisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Puutemeele supervõime

[kuni 5 minutit]

- ➔ **Õelge:**

Aktiveerime nüüd oma puutemeele supervõime. Võtke ese kätte ja sulgege silmad.

Keskenduge sellele, kuidas ese teie käes tundub. Pöörake tähelepanu sellele, mida te tunnete. Kui keskendute, võite avastada selle eseme juures midagi, mida te varem pole tähele pannud.

Aktiveerige nüüd oma puutemeele supervõime.

- ➔ Tehke paus ning paluge õpilastel eset tunnetada.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

- ➔ **Õelge:**

Avage silmad ja suunake oma tähelepanu taas ümbritsevale.

- ➔ **Küsige:**

Mida te märkasite, kui kasutasite oma puutemeele supervõimet?

Kuidas te end tundsite?

Kuidas saaksite oma puutemeele supervõimet igapäevaelus kasutada?

- ➔ **Õelge:**

Kui harjutate oma supervõimeid, muutuvad need järjest tugevamaks ning te suudate igal ajal ja igas kohas paremini lõõgastuda ja keskenduda.

- ➔ Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.





Haistmismeele supervõime

Harjutuse tüüp: rahulik | Sihtrühm: lapsed ja noored

🎯 **Harjutuse eesmärk:** arendada teadlikkust ümbritseva suhtes ja kasutada haistmismeele, et seda paremini mõista

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

Sulgege oma silmad ja kasutage kogu oma energiat, et keskenduda oma haistmismeelele.

Hingake sisse ja pöörake tähelepanu sellele, mida te tunnete. Kui keskendute täielikult, võite avastada mõne lõhna, mida te varem tähele ei ole pannud. Avastage oma ümbrust ja aktiveerige oma haistmismeele supervõime.

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Haistmismeele supervõime“ sissejuhatus

[30 sekundit]

- ➔ **Öelge:**
- Täna kujutame ette, et oleme superkangelased. Meil kõigil on supervõimed. Teie tänane supervõime on teie haistmismeele.*

3. Võtke mugav istumisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Haistmismeele supervõime

[kuni 5 minutit]

- ➔ **Öelge:**
- Kõigil superkangelastel on supervõimed. Teie tänane supervõime on lõhnataju. Aktiveerime nüüd oma lõhnataju supervõime.*

- ➔ Tehke paus ja laske õpilastel rahulikult ümbrust nuusutada.

6. Kokkuvõte

[1 minut]

- ➔ **Öelge:**
- Avage silmad ja suunake oma tähelepanu taas ümbritsevale.*
- ➔ **Küsige:**
- Mida te märkasite, kui kasutasite oma haistmismeele supervõimet?*
- Kuidas te end tundsite?*
- Kuidas saaksite oma haistmismeele supervõimet igapäevaelus kasutada?*
- ➔ **Öelge:**
- Kui harjutate oma supervõimeid, muutuvad need järjest tugevamaks ning te suudate igal ajal ja igas kohas paremini lõõgastuda ja keskenduda.*
- ➔ Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.





Keha tunnetamine

Harjutuse tüüp: rahulik | Sihtrühm: lapsed ja noored

- 🎯 **Harjutuse eesmärk:** arendada teadlikkust iga kehaosa kohta, et paremini mõista kehalisi aistinguid ja tundeid

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Keha tunnetamise“ sissejuhatus

[30 sekundit]

➡️ **Õelge:**

Täna hakkame arendama oma kehateadlikkust ja õpime märkama, mis toimub igas kehaosas.

➡️ Uurige õpilastelt, milliseid aistinguid nad oma kehas märkavad.

3. Võtke mugav istumisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Keha tunnetamine

[kuni 5 minutit]

- ➡️ Kui teete seda harjutust esimest korda, keskenduge ainult ühele kehaosale. Kui osalejad on harjutusega juba tuttavad, lisage rohkem üksikasju ja täiendavaid kehapiirkondi.
- ➡️ **Õelge:**

Keskenduge nüüd oma jalgadele ja säärtel. Märkake, milliseid tundeid see teis tekitab. Hingake sisse ja kujutlege, et hingate oma jalgadesse. Hingake välja ja kujutlege, kuidas õhk teie jalgadest väljub. Märkake, milliseid tundeid see teis tekitab.

Keskenduge nüüd oma kõhule ja alaseljale. Märkake, milliseid tundeid see teis tekitab. Hingake sisse ja kujutage ette, et hingate oma kõhtu ja alaselga. Hingake välja ja kujutage ette, kuidas õhk väljub teie kõhust ja alaseljast. Märkake, milliseid tundeid see teis tekitab.

Keskenduge nüüd oma ülaseljale, rinnale ja õlgadele. Märkake, milliseid tundeid see teis tekitab. Hingake sisse ja kujutage ette, et hingate oma ülaselga, rinda ja õlgadesse. Hingake välja ja kujutage ette, kuidas õhk neist kohtades väljub. Märkake, milliseid tundeid see teis tekitab.

Keskenduge nüüd oma kätele ja sõrmedele. Märkake, milliseid tundeid see teis tekitab. Hingake sisse ja kujutage ette, et hingate oma kättesse ja sõrmedesse.



Kujutlege, kuidas õhk väljub teie kätest ja sõrmedest. Märgake, milliseid tundeid see teis tekitab.

Keskenduge nüüd oma kaelale ja peale. Märgake, milliseid tundeid see teis tekitab. Hingake sisse ja kujutage ette, et hingate oma kaela ja pähe. Hingake välja ja kujutage ette, kuidas õhk teie kaela ja pea kaudu väljub. Märgake, milliseid tundeid see teis tekitab.

Keskenduge nüüd oma näole ja lõualuule. Märgake, milliseid tundeid see teis tekitab. Hingake sisse ja kujutage ette, et hingate oma näkku ja lõualuusse. Hingake välja ja kujutage ette, kuidas õhk teie näost ja lõualuust väljub. Märgake, milliseid tundeid see teis tekitab.

Keskenduge nüüd kogu kehale. Tunnetage oma keha. Kujutage ette, kuidas õhk voolab läbi kogu keha – varvastest kuni peani. Kuidas te end nüüd tunnete?

- ➔ Tehke paus, et õpilased saaksid taas ümbritsevale keskenduda.

Kas tunne oli teistsugune kui harjutuse alguses? Kuidas?

Kuidas saate seda oma igapäevaelus kasutada?

- ➔ Öelge:

Keha tunnetamine võib aidata teil teadlikumalt oma keha tajuda ja pingetest vabastada. Teadvelolekuharjutusi saab teha igal ajal – ka siis, kui olete pinges või tunnete end halvasti. Kui võtate hetke, et hingata ja endale keskenduda – olgu see seistes või liikudes –, võib see aidata teil tunda end rahulikumalt ja rõõmsamalt.

- ➔ Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

- ➔ Öelge:

Suunake oma tähelepanu nüüd taas ümbritsevale. Tunnetage oma keha. Liigutage oma sõrmi ja varbaid. Tehke randmetega väikeseid ringe. Sirutage käed üles ja raputage neid kergelt. Kui teie silmad olid kinni, avage need nüüd aeglaselt.

- ➔ Küsige:

Kuidas tundsate end igale kehaosale keskendudes? Jalad? Kõht ja alaselg? Ülaselg, rind ja õlad? Käed ja sõrmed? Kael ja pea? Alalõug ja nägu? Kogu keha?





Pingutamine ja lõdvestamine

Harjutuse tüüp: rahulik | Sihtrühm: lapsed ja noored

- 🎯 **Harjutuse eesmärk:** mõista, kuidas pinges ja lõdvestunud lihased tunduvad, ning osata selle kaudu teadlikult pingeid vabastada

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Pingutamise ja lõdvestamise“ sissejuhatas

[30 sekundit]

➡️ **Öelge:**

Täna suuname oma tähelepanu sellele, kuidas iga lihast pingutada ja seejärel lõdvestada. Me pingutame sageli oma lihaseid – täna soovime neid lõdvestada.

➡️ Uurige õpilastelt, milliseid aistinguid nad oma kehas märkavad.

3. Võtke mugav istumisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Köhuhingamine

Vaadake „Köhuhingamine“

5. Pingutamine ja lõdvestamine

[kuni 5 minutit]

➡️ Näidake õpilastele ette, milliseid lihaseid nad peaksid pingutama ja seejärel lõdvestama, ning paluge neil seda järele teha.

Pingutage oma varbaid ja lõdvestage need – tundke, kuidas soojus teie varvastest lahkub. Pingutage oma jalgade ja põlvede lihaseid, seejärel lõdvestage need ja tunnetage, kuidas soojus teie jalgadest lahkub. [...]

➡️ Järjekord:

Varbad ja jalalabad – sääred ja põlved – kõht – rindkere – õlad – käsivarred – käed ja sõrmed – kael – lõualuu – nägu ja silmad – pea – kogu keha

➡️ Tehke paus, et õpilased saaksid taas ümbritsevale keskenduda.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

➡️ **Öelge:**

Tunnetage oma keha ja vaadake, kas midagi on teisiti.

➡️ **Küsige:**

Mis tunne oli erinevaid kehaosi pingutada ja seejärel lõdvestada?

Kuidas kavatsete õpitut ja seda tegevust igapäevaelus kasutada?

➡️ **Öelge:**

Teadvelolekuharjutusi saab teha igal ajal – ka siis, kui olete pinges või tunnete end halvasti. Kui võtate aega, et teadlikult oma lihaseid lõdvestada, võib aidata see teil end rahulikumalt ja lõõgastunumalt tunda.





4.8. Aktiivsed teadvelolekuharjutused





Näita ja ütle

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed ja noored

🎯 **Harjutuse eesmärk:** kasutada kõiki meeli, et ümbritsevat mõista

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** üks ese kõigile õpilastele

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Näita ja ütle“ sissejuhatus

[30 sekundit]

➔ **Öelge:**

Täna tegeleme meeltega, mida me nii palju ei kasuta.

Sageli tugineme peamiselt oma nägemisele ja unustame teised meeled. Enne kui alustame, valib igaüks endale siit ruumist ühe eseme. Ärge seda eset kellelegi näidake.

➔ **Veenduge, et õpilased valiksid eseme, mida on võimalik kompida.**

3. Võtke mugav asend – istuge paarides

[1 minut]

➔ **Öelge:**

Selle tegevuse jaoks peate leidma endale paarilise ja koha, kus saate koos istuda.

Leidke endale esmalt paariline ja istuge siis kõrvuti. Ärge näidake paarilisele oma esemeid. Leppige kokku, kes on A ja kes on B.

➔ **Aidake õpilastel paarid moodustada. Kui nad ei suuda otsustada, kumb on A ja kumb B, määrake need rollid neile ise.**

➔ **Öelge:**

Keskendume enne harjutust endale.

Lõdvestage oma käed ja õlad. Soovi korral asetage käed jalgadele. Sirutage selg ja suunake pea üles taeva poole.

Soovi korral võite silmad sulgeda või pilgu alla suunata, et keskenduda.

See on täiesti normaalne, et teie mõtted võivad harjutuse ajal uitama minna. Kui märkate, et mõtlete millelegi muule, suunake oma tähelepanu aeglaselt tagasi hingamisele, minu häälele või harjutusele.



4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Näita ja ütle

[kuni 5 minutit]

➔ Õelge:

Nüüd kasutame oma puutemeelt, et esemeid ära tunda. Ärge näidake oma eset paarilisele.

Paariline A peaks sulgema silmad. Paariline B asetab oma eseme A kätte. Kui te nüüd eset puudutate, kirjeldage, kuidas see teie käes tundub.

➔ Andke õpilastele üks minut, et nad saaksid eset kompida ja seda kirjeldada. Ühe minuti pärast jätkake vastavalt alltoodud juhistele.

➔ Õelge:

Avage oma silmad ja vaadake eset. Õelge paarilisele, kas ese üllatas teid. Milleks te seda pidasite? Kas see, mida te tajusite, oli erinev sellest, mida te eseme kohta teadsite?

➔ Laske õpilastel teemat üks minut paarides arutada.

➔ Korrake tegevust koos paarilisega B.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

➔ Õelge:

Kogunege nüüd jälle ühte kohta.

➔ Küsige:

Milliseid abivahendeid ja strateegiaid kasutasite eseme kirjeldamiseks?

Mis tunne oli harjutust teha, kui te ei saanud eset näha?

Kas oli keeruline kirjeldada eset ainult puutemeele abil?

Kuidas kavatsete õpitut igapäevaelus kasutada?

➔ Õelge:

Teadvelolekut saab harjutada eri esemete abil igal ajal. Mõnikord on hea mõte keskenduda oma meelte ja ümbritsevale keskkonnale.

➔ Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.





Hiiglase sammud

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed ja noored

- **Harjutuse eesmärk:** arendada teadlikkust, kuidas keha liigub ja kuidas liikumise kaudu saab pingeid leevendada

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Hiiglase sammude“ sissejuhatus

[1 minut]

➔ **Öelge:**

Täna harjutame teadvelolekut istudes. Mõnikord istume me pikalt ning see võib meid väsitada ja õnnetuks teha.

Kui te pöörate tähelepanu sellele, kuidas te istute, ja teate, kuidas oma energiataset tõsta, suudate jääda tähelepanelikuks ja rõõmsaks ning olete valmis õppima.

3. Võtke mugav istumisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Hiiglase sammud

[kuni 5 minutit]

➔ **Näidake liigutused ette ja paluge õpilastel neid korrata.**

➔ **Öelge:**

Näitan teile ette ja teie tehke järele. Tõstke oma jalg aeglaselt üles, nagu hiiglane, kes ronib mägedes. Tõmmake jalga tõstes varbad enda poole. Hingake sisse. Asetage jalg aeglaselt tagasi maha ja hingake välja.



Tõstke oma teine jalg, tõmmake see enda poole ja hingake aeglaselt sisse. Langetage jalg ja hingake välja. Tõstke kumbagi jalga 10 korda nagu hiiglane, kes ronib üle mäe. Kujutlege, et olete hiiglane, kes kulgeb aeglaselt ja rahulikult mööda pikka teed.

Pärast kümme sammu kummagi jalaga lõdvestuge ning tunnetage oma keha ja hingamist.

➔ **Korrake juhiseid, nii et õpilased tõstavad mõlemat jalga kümme korda järjest – kokku kaks seeriat.**

➔ **Näidake seejärel ette järgmised liigutused ja paluge lastel need järele teha.**



➔ **Õelge:**

Näitan teile ette ja teie tehke järele. Hingake välja ja tõstke samal ajal ühe jala kand. Suruge varbad tugevalt vastu maad – justkui kõnniksite varvastel.



Hingake sisse, langetage kand ja lõdvestage jalg. Järgmise väljahingamise ajal tõstke teise jala kand ja suruge selle jala päkka tugevamalt vastu maad. Hingake sisse ja langetage kand tagasi alla. Tõstke kumbagi kanda 10 korda – justkui kõnniksite kikivarvul läbi metsa.

Pöörake tähelepanu igale väikesele liigutusele ja sammule. Jätkake iga sammu juures hingamist.

Pärast kümmet sammu kummagi jalaga lõdvestuge ning tunnetage oma keha ja hingamist.

➔ **Korrake juhiseid nii, et õpilased tõstavad mõlema kanda kümme korda järjest – kokku kaks seeriat.**

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

➔ **Õelge:**

Võtke nüüd hetk, et rahulikult istuda ja selga sirutada. Hingake aeglaselt sisse ja välja.

➔ **Küsige:**

Kuidas te end tundsite, kui tõstsite aeglaselt kogu jalga? Ja ainult kanda?

Mida õppisite harjutusest „Hiiglase sammud“?

Kuidas kavatsete õpitut igapäevaelus kasutada?

➔ **Õelge:**

Teadvelolekuharjutusi saab teha igal ajal – ka siis, kui olete pinges või tunnete end halvasti. Kui võtate paar hetke, et hingata ja keskenduda iseendale – oma liikumisele või istumisasendile –, võib see aidata teil rahuneda ja ennast paremini tunda.

➔ **Laske lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.**





Kass ja lehm

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed

- **Harjutuse eesmärk:** liikuda aeglaselt ja teadlikult kahe asendi vahel ning vabastada pinged seljas

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Kass ja lehm“ sissejuhatus

[30 sekundit]

- ➔ **Öelge:**
Täna jäljendame oma kehadega kahte looma – kassi ja lehma.
- ➔ **Seda tegevust saab teha istudes või seistes. Hinnake osalejate energiataset. Kui lapsed on rahulikud, laske neil seista. Kui lapsed on elevil, laske neil istuda. Kui ruumi on piisavalt, võivad nad tegevust teha ka käpulasendis – käed õlgade laiuselt maas ja põlved puusade laiuselt põrandal.**

3. Võtke sisse mugav asend – istudes, seistes või käpukil

[1 minut]

- ➔ **Kui õpilased on loiid ja vajavad rohkem energiat, laske neil seista.**

4. Köhuhingamine

Vaadake „Köhuhingamine“

5. Kass ja lehm

[kuni 5 minutit]

- ➔ **Näidake liigutused ette ja paluge õpilastel neid korrata.**
- ➔ **Nooremate laste puhul võite esmalt küsida, mis häält kassid ja lehmad teevad.**
- ➔ **Öelge:**
Hakkame nüüd kasse ja lehma jäljendama.
- ➔ **Küsige:**
Kes saab meile näidata, kuidas kass oma selga sirutab?
Kes saab meile näidata lehma selja kuju?



➔ **Õelge:**

Korrake liigutusi, mida ma teile ette näitan. Kassid painutavad oma selga nii. Saate seda asendit ette näidata, kui suunate oma õlad ettepoole, vaatate oma naba suunas ja lükkate selja üles kaardu.



Lehmadel on seljas suur nõgu, mis näeb välja selline.



Saate seda asendit järele teha, kui surute oma õlad taha, vaatate üles ja painutate selja nõgusaks.

Nüüd teeme koos lehma- ja kassiasendit. Jälgendage lehmaasendit, kui hingate sisse – suruge õlad taha ja vaadake üles. Hingake välja ja tõmmake oma selg küüru nagu kass.

Hingake uuesti sisse ja minge tagasi lehmaasendisse – lükake õlad taha ja suunake pilk üles. Hingake välja ja minge taas kassiasendisse – suunake õlad ette ja pea alla.

Püüdke teha liigutusi aeglaselt ja sujuvalt, ilma katkestusteta. Kujutage ette, kuidas teie keha liigub nagu laine – ühest asendist teise, lehmaasendist (nõgus selg) kassiasendisse (kumer selg).

➔ **Tehke paus, et õpilased saaksid taas ümbritsevale keskenduda.**

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

➔ **Õelge:**

Liikuge järjest aeglasemalt, kuni teie selg on sirge – te ei ole enam kass ega lehm. Kui teie silmad olid kinni, avage need nüüd aeglaselt.

➔ **Küsige:**

Kuidas teile meeldis liikuda kassi- ja lehmaasendi vahel?

Mida õppisite harjutusest „Kass ja lehm“? Kuidas kavatsete õpitut igapäevaelus kasutada?

➔ **Õelge:**

Teadvelolekut ja neid liigutusi saab harjutada igal ajal. Kui võtate hetke, et rahulikult hingata ja oma selga liigutada, võib see aidata teil end paremini tunda ning muutuda paindlikumaks ja tähelepanelikumaks.

➔ **Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.**





Raputage kõik maha

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed ja noored

- 🎯 **Harjutuse eesmärk:** muutuda liikumisel abil tähelepanelikumaks ja vabastada pingeid

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Kujutage ette, et raputate kõik maha

[30 sekundit]

➔ **Öelge:**

Täna raputame kõik maha.

3. Võtke mugav seismisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Raputage kõik maha

- ➔ Õpilased peaksid seisma üksteisest piisavalt kaugel, et nad üksteist ei puudutaks.
- ➔ Juhendage neid oma kehaosi ükshaaval ja tugevalt raputama. Iga kehaosa tuleks raputada vähemalt 10 korda.

Vasak käsi: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Parem käsi: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Vasak jalg: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Parem jalg: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Kogu keha: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



- ➔ **Võite harjutust korrata just nii tihti, kui lapsed seda soovivad või kui palju teil aega on.**
- ➔ **Seejärel paluge lastel hetkeks paigal seista ja oma keha tunnetada.**

6. Kokkuvõte

➔ **Küsige:**

*Milline tunne oli iga kehaosa raputada?
Käsi? Jalg? Kogu keha?*

*Mida te sellest harjutusest õppisite?
Kuidas saate seda harjutust oma igapäevaelus kasutada?*

➔ **Öelge:**

Kui tunnete, et olete pinges, rahutu või stressis, proovige kehaosade raputamist – see võib aidata teil oma emotsioone vabastada või teid lõõgastada.

- ➔ **Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.**





Kasvavad ja kahanevad ringid

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed ja noored

- 🕒 **Harjutuse eesmärk:** õppida aeglast liikumist ja tajuda, kuidas keha lõdvestamine või sirutamine mõjutab enesetunnet

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Kasvavad ja kahanevad ringid“ sissejuhatus

[30 sekundit]

➔ **Õelge:**

Täna teeme teadlikult oma kehaga väikeseid ja suuri ringe.

3. Võtke mugav seismisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Kasvavad ja kahanevad ringid

[kuni 5 minutit]

➔ **Näidake liigutused ette ja paluge õpilastel neid korrata.**

➔ **Võimalus on teha ka kasvavaid ja kahanevaid ringe kõigepealt ettepoole ja seejärel tahapoole.**

➔ **MÄRKUS:** lapsed peaksid harjutuse alati lõpetama õlgade taharullimisega, et saavutada hea kehahoia.

➔ **Õelge:**

Kui oleme oma keha sirutanud, teeme väikseid õlaringe, mis muutuvad järjest suuremaks. Korrake liigutusi, mida ma teile ette näitan. Tõstke esmalt õlad kõrvade juurde, hingates samal ajal sisse. Hingake seejärel aeglaselt välja, rullides õlad ette ja lastes need alla. Järgmisel sissehingamisel tõmmake õlad taha ja üles ning tehke samal ajal õlgadega väga väike ring.



Laske ringidel iga hingetõmbega pisut suuremaks muutuda ja kaasake liikumisse ka oma käed. Rullige õlad hingamise rütmis ettepoole. Lõpuks tehke suurte ja aeglaste liigutustega ringe oma kätega. Püüdke lasta ringidel võimalikult aeglaselt järjest suuremaks kasvada.



- ➔ **Paluge lastel hingamist jätkata ja kätega ringe teha. Kui kõik on hakanud tegema ringe kogu käsivarrega, andke järgmised juhised.**

Kui olete lõpetanud, jälgige minu liigutusi ja korrake neid. Pöörake täielikult välja sirutatud käsi vastassuunas. Järgmisel sissehingamisel liigutage käsi ettepoole ja üles. Väljahingamisel pöörake käed tagasi ja alla.

Hingake rahulikult ja liigutage käsi ringidena tahapoole, lastes liigutustel tasapisi väiksemaks muutuda. Kui olete lõpetanud, lõdvestage õlad.

- ➔ **Kui teil on aega, võite harjutust mitu korda teha.**

- ➔ **Õelge:**

Teadvelolekut saab harjutada igal ajal. Kui leiate mõne hetke, et rahulikult hingata ja endale keskenduda, võib see aidata teil tunda end tasakaalukamana, rõõmsamana ja ning pöörata rohkem tähelepanu ümbritsevale.

- ➔ **Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.**

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

- ➔ **Õelge:**

Seiske paigal ja tunnetage oma keha.

- ➔ **Küsige:**

Milline tunne oli teha õlgade ja kätega suuri ja väikeseid ringe?

Mida te enda kohta teada saite, kui te ringe tegite?

Kuidas kavatsete õpitut igapäevaelus kasutada?





Tärkav seeme

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed ja noored

🕒 **Harjutuse eesmärk:** mõista väliste tegurite mõju kasvule

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „tärkav seeme“ sissejuhatuse

[30 sekundit]

➔ **Öelge:**

Täna kasvame teadlikult väikesest seemnest suureks taimeks.

3. Võtke mugav seismisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Tärkav seeme

[kuni 5 minutit]

➔ Näidake liigutused ette ja paluge õpilastel neid korrata.

➔ **Öelge:**

Olete väikesed seemned mullas. Tehke end nii väikseks kui suudate. Te hakkate nüüd aeglaselt kasvama väikseks taimeks.

Kujutlege, et keegi kastab teid teid ja te kasvate järjest suuremaks. Taimed kasvavad väga aeglaselt. Seega püüdke kasvada võimalikult aeglaselt.

Kujutlege, kuidas päike teid soojendab ning te sirutate oma oksad ja lehed taeva poole. Sirutage käed üles, samal ajal kui kasvate järjest suuremaks taimeks.

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

➔ **Öelge:**

Võtke taas püstiasend – nagu harjutuse alguses. Hingake veel kord sügavalt ja aeglaselt sisse ning tunnetage, kuidas teie kõht ja rindkere laienevad ning te muutute justkui veidi suuremaks. Tunnetage oma keha.

➔ **Küsige:**

Mis tunne on olla seeme, mis kasvab suureks taimeks?

Kuidas kavatsete õpitut igapäevaelus kasutada?

➔ **Öelge:**

Oma keha aeglaselt ja teadlikult liigutamine võib aidata vabastada tarbetuid pingeid.

Teadvelolekuharjutusi saab teha igal ajal – ka siis, kui olete pinges või tunnete end halvasti.

➔ **Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.**





Lendav lind

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed ja noored

- 🎯 **Harjutuse eesmärk:** tunda end pingetest vabana, avades rindkere ja sirutades käed laiali

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Lendava lind“ sissejuhatus

[30 sekundit]

➔ **Öelge:**

Täna kujutleme end linnuna lendamas. Valige üks lind, kes te soovite olla.

3. Võtke mugav seismisasend

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Kõhuhingamine

Vaadake „Kõhuhingamine“

5. Lendav lind

[kuni 5 minutit]

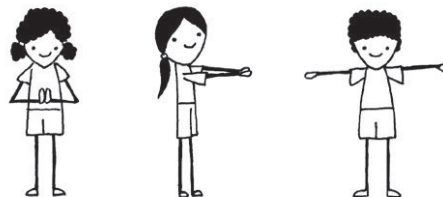
➔ **Näidake liigutused ette ja paluge õpilastel neid korrata.**

➔ **Öelge:**

Korrake liigutusi, mida ma teile ette näitan. Viige oma käed rinnale kokku ja hingake sisse ja välja.

Sirutage oma käed sirgelt ette ja hoidke käed kokku surutud – just nii, nagu ma teile ette näitan.

Järgmisel sissehingamisel lugege neljani, liigutage käed külgedele – just nagu ma ette näitan – ja hoidke käed sirgelt välja sirutatuna, nagu lind, kes oma tiibu sirutab.



Väljahingamisel lugege neljani ja tooge käed aeglaselt keha ette kokku – just nii, nagu ma ette näitan.

Kujutlege järgmise viie hingetõmbe jooksul, et lendate nagu lind.

➔ **Korrake liigutust koos õpilastega või paluge neil harjutust iseseisvalt viie hingetõmbe vältel jätkata. Toetage neid, lugedes koos sisse- ja väljahingamisi.**

➔ **Öelge:**

Asetage nüüd oma käed lõdvestunult keha kõrvale nii, et peopesad puudutavad reisi, nagu ma teile ette näitan.

Vaadake, kuidas ma oma käsi tõstan, ja tehke seda liigutust jäarele.



Sissehingamisel lugege neljani ja sirutage käed aeglaselt külgedele, peopesad suunatud ülespoole – just nagu ma teile ette näitan. Sirutage käed üles, kuni peopesad kohtuvad pea kohal.

Järgmisel väljahingamisel lugege taas neljani ja langetage käed aeglaselt tagasi külgedele – täpselt nii, nagu ma ette näitan.



- ➔ **Korrake liigutust koos õpilastega või paluge neil harjutust iseseisvalt viie hingetõmbe vältel jätkata.**

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

➔ **Õelge:**

Seiske veel mõne hingetõmbe jagu vaikselt, kuni teie hingamine on rahunenud.

➔ **Küsige:**

Mis tunne oli lennata nagu lind?

Kas tundsate kerguse ja vabaduse tunnet?

Kuidas saaksite harjutust „Lendav lind“ igapäevaelus kasutada?

Õelge:

Teadvelolekuharjutusi saab teha igal ajal – ka siis, kui olete pinges või tunnete end halvasti. Kui võtate hetke, et hingata ja keskenduda iseendale, lastes hingamisel liikumisega koos kulgeda, võib see aidata teil tunda end rahulikumalt ja rõõmsamalt.

- ➔ **Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.**





Pea, õlad, kael

Harjutuse tüüp: aktiivne | Sihtrühm: lapsed ja noored

- 🕒 **Harjutuse eesmärk:** leevendada pinget õlgades ja kaelas väikeste liigutustega, mida saab teha igal ajal ja igas kohas

🕒 **Aeg:** 10 minutit

✂️ **Vahendid:** pole vaja

1. Teadvelolekuks häälestumine: paneme pähe teadvelolekumütsi

Vaadake „Korduvad tegevused“

2. Harjutuse „Pea, õlad, kael“ sissejuhatus

[30 sekundit]

➔ Õelge:

Paljud inimesed tunnevad pinget õlgades ja kaelas.

Täna teeme teadveloleku harjutuse, mida saate kasutada selleks, et vabastada õlgades ja kaelas olevaid pingeid.

Seda harjutust saab teha nii istudes kui ka seistes.

➔ Hinnake grupi energiataset ja kohandage harjutust vastavalt.

3. Võtke sisse mugav asend – istudes või seistes.

Vaadake „Korduvad tegevused“

4. Köhuhingamine

Vaadake „Köhuhingamine“

5. Pea, õlad, kael

[kuni 5 minutit]

➔ Näidake liigutused ette ja paluge õpilastel neid korrata.

➔ Õelge:

Hingake sisse, hoidke selg sirge ja kael sirutatud.

Näitan teile ette ja teie tehke järelle. Hoidke keha ja õlad rahulikult paigal, hingake välja ja pöörake oma pead samal ajal aeglaselt ja ettevaatlikult paremale. Hingake aeglaselt sisse ja pöörake pilk jälle otse ette.



Hingake välja ja pöörake samal ajal oma pead aeglaselt ja ettevaatlikult vasakule. Hingake aeglaselt sisse ja pöörake pilk jälle otse ette.

➔ Näidake liigutused ette ja tehke neid koos või laske neil harjutust iseseisvalt korrata – kummalegi poole kolm korda.

➔ Õelge:

Hingake sisse, hoidke selg sirge ja kael sirutatud ning suunake pilk ettepoole.

Näitan teile ette ja teie tehke järelle. Hoidke oma keha ja õlad paigal, hingake välja ja kallutage seejuures aeglaselt ja ettevaatlikult paremat kõrva parema õla suunas.



Hingake aeglaselt sisse ja tõstke pea taas üles.



Järgmisel väljahingamisel kallutage vasakut kõrva vasaku õla suunas Hingake aeglaselt sisse ja tõstke pea taas üles.

- ➔ **Tehke seda uuesti koos või laske neil harjutust iseseisvalt kolm korda läbi teha.**

- ➔ **Õelge:**

Näitan teile ette ja teie tehke järele. Tõstke sissehingamisel õlad kõrvade suunas ja tunnetage pinget oma õlgades. Laske õlad väljahingamisel taas alla vajuda ja tunnetage, kuidas pinge kaob.

- ➔ **Tehke seda liigutust koos kolm korda üles ja alla. Kui õpilased on selle harjutusega aja jooksul paremini tuttavaks saanud, võite lasta neil seda ka iseseisvalt teha.**

6. Kokkuvõte

[2 minutit]

- ➔ **Õelge:**

Seiske nüüd sirgelt. Tunnetage oma keha.

- ➔ **Küsige:**

Kuidas te end tundsate, kui oma pead ja kaela selle harjutuse ajal liigutasite?

Mida te enda kohta teada saite?

Kuidas kavatsete õpitut ja neid harjutusi igapäevaelus kasutada?

- ➔ **Õelge:**

Teadvelolekuharjutusi saab teha igal ajal – ka siis, kui olete pinges või tunnete end halvasti. Kui võtate mõne hetke, et hingata ja keskenduda iseendale, võib see aidata teil rahuneda, eriti kui märkate pingeid kindlates kehapiirkondades ja lödvestate end teadlikult.

- ➔ **Lubage lastel end veidi koguda, enne kui liigute järgmise harjutuse juurde.**



Teadveloleku hetked

Teadvelolek on Rahvusvahelise Päästekomitee sotsiaal-emotsionaalse lähenemisviisi läbiv teema, mis toetab kõigi viie pädevuse kujunemist. Teadvelolek tähendab keskendumist hetkele – selle teadlikku tajumist, aktsepteerimist ning uudishimulikku ja avatud suhtumist sellesse, mis toimub meie sees ja ümber. Õpilased õpivad teadveloleku kaudu, kuidas see aitab vähendada ärevust ja stressi, parandada keskendumisvõimet ning arendada visadust ja püsivust raskuste ületamisel.

Uuringud näitavad, et teadvelolekul põhinevate lähenemisviiside, nagu jooga ja meditatsioon, kaasamine kooliprogrammidesse võib vähendada laste tajutud stressi, parandada nende sotsiaalseid oskusi, täidesaatvaid funktsioone ja üldist heaolu.⁴ Tegevused, mis keskenduvad keha ja vaimu ühendamisele, visualiseerimisele ja keskendumisele, empaatialle enda ja teiste vastu ning metakognitiivsele teadlikkusele (vanemate laste puhul), aitavad lastel paremini toime tulla stressiga ning toetavad nende sotsiaal-emotsionaalset heaolu.



1. ME OLEME KÕIK PUUD

Kõige parem on teha seda harjutust õues, kuid seda saab teha ka klassiruumis. Hingake sügavalt sisse ja aeglaselt välja. Sulgege silmad. Kujutlege, et olete kõrge ja tugev puu, mis seisab avaral väljal, kus puhub soe ja õrn tuul. Kujutlege, et teie jalad on juured. Suruge need tugevalt maa sisse. Tunnetage, kuidas need teid toetavad ja püsti hoiavad. Kujutlege, et teie jalad ja kere on puu tüvi – tugev ja sirge. Kujutlege, et teie käed on oksad. Sirutage need nii kõrgele kui võimalik. Sirutage need nii laiali kui võimalik. Tunnetage ruumi, mille enda ümber võtate. Kujutlege, et teie sõrmed on lehed. Tunnetage oma sõrmi. Kas tuul puhub? Kas on soe või külm? Keskenduge uuesti hingamisele. Keskenduge rahule, mis ruumis valitseb. Hingake veel korra sügavalt sisse ja välja. Nüüd avage aeglaselt silmad.



2. 5-5-5- HINGAMINE

Mängige rahulikku muusikat või pange tahvlile rahustav pilt. Paluge õpilastel hingata viie sekundi jooksul sisse, hoida hinge viis sekundit kinni ja seejärel viie sekundi jooksul välja hingata. Korrake harjutust, kuni õpilased muutuvad rahulikumaks.



3. MAANDAMISTEGEVUS

Laske lastel loendamiseks sõrmi kasutada.

Paluge neil ruumis ringi vaadata ja öelda:

- 5 asja, mida nad näevad
- 4 asja, mida nad saavad puudutada
- 3 asja, mida nad kuulevad
- 2 asja, mille lõhna nad tunnevad
- 1 asi, mida nad saavad maitsta

Plakat, mis seda tehnikat kujutab, aitab lastel end rahustada hetkedel, mil nad tunnevad end ärevana või ülekoormatuna, ilma et nad vajaksid alati täiskasvanu abi.



4. METSAHELID

Mängige YouTube'ist metsahelid ja paluge lastel silmad sulgeda ning kujutleda, milline mets välja näeb, kuidas nad end seal tunnevad ja mida nad näevad. Tehke seda paar minutit, seejärel paluge lastel kirjutada või rääkida, kuidas nende tunded selle harjutuse ajal muutusid. Seda saab kasutada ka loovkirjutamise või kunstitundide sissejuhatava tegevusena.



5. JOOGA KLASSIRUUMIS

YouTube'ist leiab palju lühikesi joogaharjutusi, mis on mõeldud klassiruumis tegemiseks. Neid võib kasutada kehalise kasvatuse tunnis, vahetunnis või klassis, kui tunnete, et õpilastel on vaja rahuneda.

Emotsioonide reguleerimise ressursid

Tunnete vulkaani värvimisharjutus

5 – Olen väga vihane



4 – Olen pahane



3 – Mul on üsna ebamugav



2 – Olen pisut stressis



1 – Olen rahulik



Tunnete termomeeter

Kuidas sa end tunned?

Selle tunnete termomeetri omanik on: _____



5

Kui olen vihane, saan ...



4

Kui olen kurb, saan...



3

Kui olen närviline, saan ...



2

Kui olen õnnelik, saan ...



1

Kui olen rahulik, saan...

Kui olen rahulik, saan...

Kui olen väga vihane, saan ...	
	teha hingamisharjutusi
	selgitada rahulikult, mida ma tunnen
	teha väikese pausi rahulikus kohas
	juua vett
	mõelda inimesele, asiale või kohale, mis mind õnnelikuks teeb

Kasutage õpilastega järgmisel lehel olevat tühja malli. Paluge lastel arutada rühmades ja välja pakkuda soovitusi neile määratud tunde kohta.

Kasutage parimaid ettepanekuid postritel ning paigutage need nähtavale kohale, kus kõik lapsed saavad neid kasutada.

Kui olen väga kurb, saan ...	
	teha hingamisharjutusi
	selgitada rahulikult, mida ma tunnen
	lugeda või kuulata juttu
	mõelda õnnelikule mälestusele
	kaisutada pehmet märguasia

Kui olen suures mures, saan ...	
	teha hingamisharjutusi
	selgitada rahulikult, mida ma tunnen
	meeles pidada, et see tunne möödub
	mõelda ajale, mil olin rahulik, ja taaslustada seda hetke
	rääkida täiskasvanuga sellest, mis mind muretsesema paneb

Eneseregulatsiooni tsoonid

Kuidas sa end tunned?

Kuidas muuta negatiivne
emotsioon taas
positiivseks?

