LAINED

VAIMSET TERVIST TOETAVAD HARJUTUSED MUUSEUMITUNDI

Käsiraamatu on koostanud Tartu Mänguasjamuuseum (Eesti) ning Muuseum Leikki (Soome) Erasmus+ rahastuse toel projekti "Muuseumipedagoogidele vajalik metoodika vaimse tervise teema integreerimiseks" raames (2024-2-EE01-KA210-ADU-000295647).

Autorid: Arja Kalistaja-Tikka, Elina Kivinukk, Minna Lehmusjoki, Eleri Saarik, Cätlin Tuuling ja Marjukka Westerlund © 2025

Projektijuht (sisu): Kadri Toomsalu

Projektijuht (finants): Katrin Vask

Mängumuuseum Leikki meeskond: Johanna Rassi, Tuuli Uusikukka, Anna Väänanen

Toimetajad: Heidi Iivari, Kati Metsaots, Kadri Toomsalu

Tõlkijad: Ninni Jalli, Tuuli Järmut, Kati Metsaots © 2026

Kujundaja: Maarja Roosi © 2026

Tartu ja Espoo

2026

Erasmus+
Rikastab elu, avardab silmaringi.

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Sisukord

4 Eessõna

6 Kuidas käsiraamatut kasutada?

8 Kaasav juhendaja

9 Kultuuritundlik juhendaja

10 Traumateadlik juhendaja

11 Head tavad teadveloleku taustaga harjutuste juhendamiseks

12 Rahupesa – lapse emotsionaalset arengut toetav koht

13 **Harjutused igale vanusele**

31 **Harjutused alates 4. eluaastast**

35 **Harjutused alates 5. eluaastast**

49 **Harjutused alates 6. eluaastast**

72 **Harjutused alates 7. eluaastast**

78 **Harjutused alates 9. eluaastast**

98 **Harjutused alates 10. eluaastast**

100 **Harjutused alates 12. eluaastast**

103 **Harjutused alates 13. eluaastast**

106 Tunnete kaardid

109 Kasutatud materjal

Eessõna

Käesolev käsiraamat on koostatud muuseumipedagoogidele ja teistele muuseumitundide läbiviijatele mõeldes, kuid suur osa harjutusi ja mänge on kasutatavad ka lasteaedades, koolitundides ja lapsevanema juhendamisel koduski. Vaimset tervist toetavad tegevused on koostanud ja kokku kogunud psühholoogid ja terapeudid ning on kasutatavad igas muuseumis olenemata teemast. Harjutused on mõeldud lastele ja noortele vanuses 4–15 eluaastat.

Haridusmaastikul töötajad on viimastel aastatel märganud laste keskendumisvõime, tunnetega toimetuleku, probleemilahendusoskuse, koostöö- ja suhtlusoskuse tugevat vähenemist ning ühtlasi paraku käitumisraskuste või vaimse tervisega kimpus oleku – olgu selleks ärevus, kapseldumine, depressiivsusele kaldumine või muu mure – sagenemist. Põhjuseid on mitmeid: lisaks eraldusse sundinud pandeemiale ning juba pikka aega maad võtnud arvutisse või nutitelefoni kapseldumisele vähendab laste omavahelist mänguaega ja suhtlust ka sündimuse vähenemine (vähemates peredes kasvab rohkem lapsi kui üks) ning kooli- ja küberkiusamise mõju. Kahjuks on mitmed tegurid nii-öelda nõiaringi loovad: mida vähem on koosveedetud aega, seda omasemaks muutub omaette olemise mugavusmull ning seda õhemaks kulub suhtlusjulgus ja -oskus ning muud suheldes arendatavad ehk sotsiaalsed oskused. Suhtluse vähenemisega jäävad arengus maha ka emotsionaalsed oskused, nagu mõistvus, tunnetega arvestamine, empaatia, mis on omakorda hea suhte alustalaks. Probleemi märkamine on teadupärast esimene samm, kuid kuidas edasi liikuda?

Ringahelalised kitsaskohad on enamasti lahendatavad ühe nimetaja muutmisega. Üks tõhusamaid viise laste ja noorte toetamiseks on sotsiaal-emotsionaalsete (ehk SE-)oskuste arendamine. Kui lapse suhtlusoskus on hea – see tähendab, et ta oskab kuulata ja olla empaatiline, julgeb, oskab ja soovib oma mõtteid väljendada –, on tal kerge suhelda, ning seetõttu ei tunne ta tõenäoliselt suurt üksildust ja ka depressiivsed mõtted ei leia pidet.

Heal suhtlejal on hõlpsam teha teistega koostööd, misläbi areneb elu igas valdkonnas vajalik probleemilahendusoskus ja ettevõtlikkus. Oluline on ka oskus tugevaid tundeid reguleerida ning rahumeelsel moel väljendada või paluda aega ja ruumi, kui vaja. Suutes luua ja hoida terveid suhteid, leida lahendusi, leevendada ärevust, kasvab lapse eneseusk ja -kindlus. Nagu näha, on kõik mainitud oskused kui vundament, mis toetab meid läbi terve elu – mitte pelgalt lapse- või noorukieas. SE-oskused on omavahel tihedalt seotud, seega on võimalik paari oskust tugevdades luua hea eeldus ka teiste oskuste arendamiseks. Eestis on näiteks Vaikuseminutite harjutuste mõju füsioloogiliselt tõestatud ning nenditud, et teadveloleku ja SE-oskuste arendamine peaks omama haridussüsteemis loomulikku kohta (Vaikuseminutid, 2025). Ka Tartu Ülikooli samal teemal läbi viidud uuring tõestab stressihormooni langust ning sedastab, et “süsteemne teadveloleku ja sotsiaal-emotsionaalse pädevuse õpe parandab oluliselt noorte vaimset heaolu ja toetab õpetajaid” (Tartu Ülikool, 2024). Vastutus ei kuulu siinkohal ainult õpetajale, pelgalt lapsevanemale või noorele endale. Kui kõik toimiks tavapäraselt tasakaalustatud süsteemina, omandaks laps ja noor vajalikud oskused igapäevaelu käigus siit ja sealt, kodust ja koolist – nii täiskasvanutega kui ka sõpradega, internetis kui ka vahetult lävides. Last võiks endiselt kasvatada terve küla ning muuseumid on selles meeleldi toeks.

Siinne harjutuste valim on enamjaos läbilõige Eesti ja Soome psühholoogide ja terapeutide igapäevasest tööriistakastist, kuid jagub neidki, mis on justnimelt muuseumikeskkonda silmas pidades loodud. Täname siinkohal spetsialiste, kes on selle käsiraamatu kokku pannud: muusikaterapeut, õpetaja ja laste emotsionaalsete oskuste treener Arja Kalistaja-Tikka, koolipsühholoog Cätlin Tuuling, mänguterapeut Eleri Saarik, spordipsühholoog Elina Kivinukk, psühhoterapeut Marjukka Westerlund ning nõustaja ja *coach* Minna Lehmusjoki. Oleme tänulikud ka kõigile, teiste seas Peaasjad MTÜ spetsialistidele, kes on aidanud harjutusi testida

ja kasutajasõbralikumaks muuta. Et harjutused, mängud ja meetodid on laialtlevinud psühholoogide, tegevus- ja mänguterapeutide ja koolitajate seas, on autorsus tihtilugu hägune. Paljud meetodid või mängud on sedavõrd üldkasutatavateks muutunud, et on keerukas viidata algallikale. Sellistel puhkudel oleme jäänud mõiste "üldkasutatav" juurde, kuid kui lugejale on autor teada, kutsume sellest meile teada andma!

Enne harjutuste kasutamisse lähemat süüvimist avame, mil moel need oma eesmärke täidavad. Lehmusjoki selgitab: "Polüvagaalse teooria (ehk nn uitnärvi teooria) kohaselt rahustab turvaline kogemus närvisüsteemi ning suurendab sotsiaalset sidet ja õppimist. Füüsilised meetodid, nagu rütmiline hingamine, kindel asend ja rahulik liikumine, toetavad ventraalse vagaalnärvi süsteemi aktiveerumist ja psühholoogilist turvatunnet." (Porges, 2011) Seega on (koos ülaltooduga) ka teadveloleku harjutuste mõju mitmeti ja teaduslikult tõestatud. (Lähemalt selle kohta, mida kujutlust, rahulikku liikumist ja hingamistehnikaid kätkevaid harjutusi läbi viies silmas pidada, saab lugeda leheküljelt 11, "Head tavad teadveloleku taustaga harjutuste juhendamiseks".) Westerlund märgib, et harjutused, mis tegelevad enesetunnetuse või tekkinud tundmuste analüüsiga (nt "Tagasisidekiri", "Inimkujud", "Ühine lugu sõprusest", "Koos loendamine", "Ma kuulan sind"), tugevdavad minapilti, enesekindlust ja enesehinnangut. Samuti võimaldavad need näha ennast ja oma tegusid teiste silmade läbi. Suhtlemisoskuse märksõnaga tähistatud harjutused arendavad sotsiaalseid oskusi, aidates aktsepteerida erinevusi, kuid julgustades osalejaid ühtlasi oma mõtteid väljendama ja iseendaks jääma. Ta toob eraldi välja tundetarkust arendavate harjutuste kohta järgmist: "Tundeharjutused tugevdavad võimet oma tundeid ja nendega seotud reaktsioone ära tunda ning reguleerida. Harjutused suurendavad ka julgust oma arvamust avaldada, oskust teha valikuid ning taluda tagasilööke. Neid harjutusi [nt "Tunnete detektiiv", "Üksikul saarel", "Pantomiim"] kasutatakse näiteks laste ja noorukite dialektilises käitumisteraapias (DKT), kus rõhutatakse muutust loovate elementidena iseenda aktsepteerimist ja vajadust muuta oma käitumist." (Dorado ja Zarkzewski, 2013). Inimene ja ta meel on keerukas ja mitmetahuline tervik ning vaimse tervise toetamiseks on enamasti tarvis tugevdada mitut oskust ning tegeleda ühtaegu paljude muutujatega. Loodame, et kogumik on selles mänguliseks ja lihtsaks toeks. Alljärgnevalt anname ülevaate, kuidas käsiraamatut kasutada.

Kuidas käsiraamatut kasutada?

Oleme koondanud ligi sada SE-oskuseid arendavat ja ärevust leevendavat tegevust. Need harjutused on mõeldud muuseumitundide kaudu jõudma üldhariduspedagoogide varamusse, sarnaselt Peaasjade soovitatud SE-oskuste arengut toetavatele IVAdele. Enamikku saab läbi mängida ka kodus oma lapsega. Edu saladus pole muidugi mingi saladus: arengu loob **regulaarsus ja järjepidevus**. Nagu IVAde mõju uurimusest nähtub (Durlak jt, 2010: 45, 294-309), loob muutuse isegi kord nädalas 5–10 minutit eesmärgistatud tegevust – nagu laine uuristab kaljut.

Harjutused, mängud ja meetodid, mida nimetamegi seetõttu Laineteks, on kogumiku jaoks koondanud ja muuseumikeskkonda silmas pidades loonud psühholoogid, terapeudid ja nõustajad, kes rõhutavad koos IVAde autoritega veel üht edu võtit: enne tegevust on tähtis lastele selgitada, millist oskust mäng, tegevus või harjutus, mida koos tegema hakkate, arendab. On teada, et **eelnev õpitava oskuse sõnastamine** aitab seda kergemini omandada. Õpitu kinnistamiseks on abi **näidetest kus ja milleks oskust võib vaja minna** – sellest on hea rääkida tegevuse lõpus. Kokkuvõtteks võib ka küsida, kuidas õpilased end tunnevad või mida enda juures märkasid, isegi lihtsa ja lühikese tegevuse järel. Igaüks ihkab olla kuuldud ja mõistetud ning sel viisil saavad nad oma tundmuseid või elamust kohe jagada (mis ühtlasi annab omakorda võimaluse harjutada oma mõtete korrastamist, analüüsi ja sõnastamist ning teiste ees kõneleda!).

Harjutuste kogumik on koostatud silmas pidades eelkõige lapsi ja noori **koolieelikutest kuni 8. klassini**. Samas on nende tegevuste puhul, mida on võimalik läbi viia ka nooremate lastega, märgitud siiski vastav vanus. Eelistasime kasutajamugavuse huvides sisu liigendada vanusegruppide järgi, kuna enamjaolt on tegevust otsides ja (muuseumi)tundi kavandades luubi all kindel vanusegrupp. Vanuse ülempiir (tahtmata seda tegelikult *piiriks* nimetada, kuna mängulised tegevused on sobilikud ja – nagu ülalmainitud uuringud on näidanud – aitavad ka täiskasvanuid) selles käsiraamatus on 15 eluaastat. Seega märge “6+” tähendab, et harjutus sobib 6–15-aastastele ning märge “Sobib igale vanusele” tähistab kogu vanusevahemikku, 4–15 eluaastat. **Kohandusvõimaluste alajaotis** pakub lisaks eri vanusegruppidega töötamiseks võimalusi, kuidas osalejate arvu või kultuurilise paljususega kohaneda; samuti kasutatavate vahendite või motiivi ning harjutuse rõhuasetuse, raskusastme või ajakulu varieerimiseks.

Tegevused on loodud **universaalseiks**, et neid oleks ühtviisi hõlbus kasutada nii ajaloo- kui ka arhitektuurimuuseumis, maantee- kui ka spordimuuseumis. Harjutusse võib suhtuda kui šablooni, kui selgroogu, mis toetab pead: vaimset tervist, aga ka loovust. See, kuidas harjutust põimida just oma muuseumi, külastatava näituse ja haridusprogrammi teemaga, on läbiviija loominguline võimalus tuua teema osalejatele lähedale. Toome mõne näite harjutuse sidumiseks muuseumikeskkonnaga.

- Teadvelolekuharjutusi saab hõlpsasti siduda kasutatud elemendi kaudu. Leidub ehk harjutuses mainitud mägi või meri muuseumi lähedal või on neid kujutatud näitusel? Lehed ja suled – kas näitusel võib kohata linde või kas on võimalik mõtet suunata praegusele aastaajale? Võib-olla on nendega lihtne seost leida hoopis kerguse, tsüklilisuse, mustrite või sensoorse aistingu kaudu? Värvitoonide seostamiseks on mugav harjutust teha ruumis, kus leidub suuri värvipindu või värvilisi esemeid.

- Muusikat kasutavate harjutuste puhul võimalik ära kasutada näitusel kõlavat muusikat või heli – või valida laul, mis seostub näituse teema, eksponaadi endaga või museaali taustalooga.

- Rollimängud annavad võimaluse isikustada ka mis tahes elutuid objekte. Ei tasu alahinnata laste kujutlusvõimet!

- Liikumist kätkevad harjutused proovige siduda eksponaatidega või näituse teemaga, kandes kehakeelde üle autosõitu, veskikivi ringi ajamist, oma päeva rütmi, vulkaanipurskeid, linnade laienemist, kunstivoolu

Kuidas käsiraamatut kasutada?

iseloomu, tööstuse arengulugu, … Piiriks on vaid fantaasia: liikumisse saab üle kanda kõike.

Ka võib elemente või vahendeid sidususe tarbeks asendada. Hea on vaid meeles pidada, et teemasid, mis võivad kellegi jaoks olla tundlikud või meelde tuletada traumaatilisi sündmuseid, **tuleks vältida**. Näiteks ei soovita psühholoogid luua variatsiooni, kus käsitletakse muresid. Olgugi et needki on loomulik elu osa, ei ole muuseumi juhendajal võimalust (ega pruugi olla ka teadmisi või oskust) potentsiaalselt kerkiva valupunkti või traumareaktsiooni avaldumisega tegeleda. Samuti ei ole hea kasutada harjutust konkreetse toimunud problemaatilise olukorra analüüsimiseks. Sellistes olukordades kipub enamasti olema kaks või enam vastaspoolt, ning üsna tõenäoliselt tunneb keegi end puudutatu või riivatuna. Seda eriti juhul, kui tekib rühma surve ja arutelu kaldub neutraalsest hoiakust kõrvale, mis enamasti kipub juhtuma, kui soovida osalejatele sõna anda (ja seda me soovime). Külastus ei tohiks kelleski tekitada raskeid või kurbi tundeid. Harjutuste puhul, kus hellaks tegevaid teemasid ja tundeid servapidi siiski käsitletakse (nt arutletakse pettumustunde üle), soovitame külastust broneerivaid õpetajaid sellest teavitada, et nad saaksid õpilastele eelinfot jagada. Allpool on soovi korral leitavad ka soovitused **traumateadlikuks, kultuuritundlikuks ning lihtsalt osalejaid kaasavaks juhendamiseks** (lk 8–10).

Video ikoonile klõpsates on võimalik vaadata näidisvideot sellest, kuidas harjutust läbi viia.

Maakera märgisega tähistatud tegevused on sobilikud ka gruppidele, kus on koos erinevat emakeelt kõnelevad või kultuuritaustaga osalejad. Märgistatute hulgas leidub ka harjutusi, mis ei nõua osalejalt kirjutamist ega rääkimist ja on seega keeleneutraalsed. Juhendaja mõistmine on siiski vajalik, kuid neis leidub võimalusi ka LAK-õppe jaoks või selle tarbeks kohandusteks. Harjutuse pealkirja alt leiate ka **märksõnad**, mis näitavad, millist pädevust või teemat harjutus kätkeb. Neid on kokku 10: keskendumine, suhtlus, empaatia, tundetarkus, enesetunnetus, ühtekuuluvus, probleemi lahendamine, rahunemine, ärevus, stress. Suhtluse ja tundetarkuse alla mahuks omakorda arvukalt alateemasid, kuid täpsema fookuse nende, nagu ka teiste märksõnade puhul, seletab lahti harjutuse **mõju kirjeldav alajaotis**. Et ülesehitus on kasutajamugavuse huvides allutatud vanusegruppidele, saab kindla märksõnaga harjutuste leidmiseks kasutada otsingut (Ctrl + F).

Käsiraamatu lõpust leiate prinditavad **tunnete kaardid**. Mitmekultuurilise või lasteaiagrupi puhul on võimalik kasutada ainult lihtsamate ja kergesti äratuntavate emotsioonide kaarte. Vajadusel (laste arvust tingituna) saab neid tegevuse tarbeks printida mitu komplekti.

Et muuseumis pole alati võimalik kõike katsuda või hoogsalt liikuda, on siinsed harjutused vähenõudvad: peamiselt toetume oma mõistusele ja kehale. **Vahendeid** kasutatakse vähe ja kui, siis pigem käepäraseid. Siiski nõuab mõni mäng avarat või vaikset ruumi. Tuleks analüüsida, kas harjutus sobib plaanitavasse ruumi, ja kui tarvis, julgesti kohandada või valida muu, mis aitab sama eesmärki täita.

Käsiraamatu koostaja Kadri Toomsalu

8 Kaasav juhendaja

Lapsega arvestava kaasava juhendaja ABC-sse kuuluvad

- aktiivne kuulamine ja avatud küsimused,
- tunnete ja mõtete peegeldamine,
- kokkulepete tegemine,
- ettepanekute ja valikute tegemise usaldamine õpilaste kätte,
- loovusele mitte faktiteadmistele rõhuvad küsimused/harjutused
- jpm.

Mõtteid võivad ergutada ka "Laste osalemise 10 põhimõtet", mille on koostanud Eesti Lastekaitse Liit koos Õiguskantsleri Kantseleiga (2025). See on leitav ka käsiraamatu lõpus toodud lisas.

Kui aga sügavamatesse kihtidesse kaevuda, tuleb märkida, et kuna inimeste käitumine on mõjutatud nende mõtetest ja tunnetest, tuleb olla aus ja sõbralik ka iseenda suhtumiste ning hoiakute osas: kas sul on hoiakuid mingite inimgruppide suhtes? Kas sul on veendumusi, et mingid kultuurigrupid, omadused või iseloomujooned takistavad inimestel õppimast? Kas sul on lemmikuid või kipud mingeid inimgruppe eelistama? Need on olulised küsimused, et enda hoiakutele otsa vaadata, aga eelkõige on see hea võimalus hooliva uudishimuga enda juhendamisvõtteid arendada: märgates iseenda kallutatust, on võimalik teemade kohta juurde uurida ning enda põhimõtteid kahtluse alla seada. Näiteks võib juhendaja märgata oma mõttemustrit "Poisid on enamasti lohakamad" ning kuidas see on mõjutanud poistega pisut teisiti käituma kui tüdrukutega. Selle asemel võib meenutada näiteid hoolsatest poistest ning seeläbi iseenda uskumust korrigeerida – ikka selleks, et olla ise kaasavam ja avatum ning seeläbi olla ka professionaalsem.

Kultuuritundlik juhendaja

Juhendajana on meie võimalus ja ühtlasi kohustus märgata erinevaid lapsi ja juhendada neid viisil, mis neid toetaks ega teeks kahju.

Elina Kivinukk ja Kadri Toomsalu

Järjest enam tuleb juhendajatel kokku puutuda olukorraga, kus rühmas on erinevaid lapsi, nii erineva emakeele, kultuurilise kui ka usulise taustaga. Erinevate kultuuritaustade osas saab olla lugupidav ning kaasav, mis omakorda võib muuseumikülastuse muuta värvikaks elamuseks ning rikastada nii laste sisemaailma.

Soovitused, kuidas erinevat emakeelt kõnelevate osalejatega rohkem arvestada.

- Anna igale osalejale võimalus väljendada end iseendale mugavas keeles, tema emakeeles – see pakub igaühele kompetentsustunnet, mis teatavasti toetab ka motivatsiooni. Võib pakkuda vüimalust aruteluks ühistes keelegruppides. (George Lucas Educational Foundation, 2021)
- Uued terminid õppige kõikides (esindatud) keeltes: miks mitte õppida emotsioonide sõnavara eesti, vene, ukraina, prantsuse ja võru keeles?
- Kasuta mitteverbaalset keelt targasti: näita ette, kasuta viipeid ja žeste. Näiteks kui tunnis on regulaarsed osad (joogipaus, koristamine), anna sellest märku hoopis kokkulepitud žestiga või plaksutades. Nii on võimalik kõigil võrdsel määral ja samal ajal ülesandest aru saada.
- Luba kõigil keele harjutamisel vigu teha, katsetada, proovida. Nagu tunnete väljendus võib olla isikupärane, on lubatud vigu teha ka enda keelelises väljenduses. Samuti on lubatud üksteiselt võõrkeelt õppida. (George Lucas Educational Foundation, 2021)
- Toeta kultuuridevahelist mitmekesisust – näiteks võivad osalejad lahkheli lahendamiseks vajalikes aruteludes välja tuua enda kultuuri eripära. Tegevuse taustaks võib kasutada osalejate näol esindatud kultuuride muusikat, kas emakeelseid laule või hoopis sõnadeta viise.

- Kasuta nii-öelda kihilisi küsimusi. Esita osalejale küsimusi vastavalt ta keeleoskusele: lihtsam on vastata kas-küsimustele kui sõnastada/kirjeldada enda tunnet. (George Lucas Educational Foundation (2021)
- Kasuta väiteharjutusi, mida on hea ette valmistada lauseid näiteks kolmes keeles siltidele kirjutades. Leppige ruumis kokku jah- ja ei-vastuse asukoht ning palu iga väite puhul osalejatel oma vastust ruumis paiknevusega näidata. Sellisel moel jõuavad juhised kõigini enam-vähem samadel alustel ning kõik saavad kohe tegevusega alustada ega pea ootama tõlget.

Elina Kivinukk George Lucas Educational Foundationi (2021) põhjal

Traumateadlikkus arvestab asjaoluga, et suur osa inimesi on oma elus traumat kogenud. Lapsed võivad olla kogenud hooletussejätmist, väärkohtlemist, läbi elanud õnnetusi ja katastroofe või on nad neid jälgi jätvaid sündmusi pealt näinud. Sageli võib trauma läbielamine mõjutada, milliseid olukordi kogetakse turvalisena ja millised tunduvad ohtlikud. See mõjutab omakorda tajutavaid emotsioone. Traumateadlik lähenemine arvestab sellega ning püüab inimest uuesti mitte traumeerida.

Mõned võimalused, kuidas olla harjutuste juhendamisel traumateadlik.

- **Ole oma keelekasutuses kaasav** – pigem paku võimalust kui anna juhiseid. Oluline on anda lastele ja noortele teada, et nad võivad ise teha otsuseid selle üle, kui palju soovivad harjutustes osaleda. See aitab igaühe kogemust väärtustada. Kui on soov saada lapsed ringi istuma, siis on parem öelda *Kutsun teid nüüd ringis istuma*, kui *Istume nüüd kõik ringi.*
- **Valmistu erinevateks reaktsioonideks.** Traumat kogenud lastel ja noortel võib olla keeruline näiteks kogeda puudutusi, teha sügavaid hingamisharjutusi või panna harjutuste ajal silmi kinni, sest kõik see võib esile kutsuda ohutunnet. Nii võib valmistuda erinevateks võimalusteks, näiteks pakkudes: “Kui soovid, pane silmad kinni, aga võid ka hoida silmad lahti, vaadates seda seina, kui nii on mugavam.”
- **Toeta head uudishimu** – püüa juhendajana vältida ootuste seadmist või teatud enesetunde ettekirjutust. Küsimus *Kas te tundsite end pärast seda harjutust rahulikumana?* võib mõjuda hinnanguna ja lapsed, kes rahulikumana ei tundnud – mis iganes põhjustel – võivad tunda end kõrvalejäetuna või kohandada oma arvamust gruppi kuulumise tunde survel. Parem on toetada uudishimu iseenda enesetunde suhtes ning

Head tavad teadveloleku taustaga harjutuste juhendamiseks

paluda rääkida, kuidas mingi harjutus enesetunnet mõjutas ning igal juhul väljendada mõistmist. See on oluline põhimõte kogu käesolevast harjutusvarast: igaühe tunded ja oskused on unikaalsed ning igaühe teekond on väärtuslik õppimiskogemus.

Lisaks leiab toetavat materjali MTÜ Traumateadlik Eesti kodulehelt.

Elina Kivinukk Dorado ja Zarzewski (2013) põhjal

- Harjutusi on hea alustada väikeste, vaikust harjutavate ülesannetega, kus tähelepanu suunatakse mõnele oma keha tundele või meelelisele aistingule.

- Kasuks tuleb, kui teadveloleku (ehk *mindfulness*-)harjutusi juhtival juhendajal on ka endal kogemusi sarnaste harjutuste tegemisega. Lisaks erinevatele kursustele on internetis palju täiskasvanutele mõeldud harjutusi, millega saab soovi korral eelnevalt tutvuda.

- On soovitatav, et juhendaja osaleks harjutuses. Lasterühma juhendades on juhendajal hea hoida silmad kogu harjutuse vältel lahti. Kõne peaks olema selge ja sisaldama piisavalt rahustavaid pause.

- Harjutuse ajal oleks kasulik olla püstises (selg sirge, toolil istudes jalatallad põrandal), kuid lõdvestunud asendis (nii, et õlad pole pinges ja käed on lõdvestunult süles). Iga osaleja võib aga võtta endale loomuliku ja mugava asendi, kui see ei häiri teisi osalejaid. Kedagi ei tohiks kunagi harjutuste tegemiseks survestada. Samuti on oluline tagada, et kõigil grupis osalejatel oleks kogu harjutuse vältel rahulik keskenduda ja osaleda.

- Harjutuse alguses on hea paluda osalejaid kogu harjutuse ajaks silmi sulgema, kuna see rahustab ja aitab neil keskenduda oma aistingutele. Kui silmade sulgemine on kellegi jaoks ängistav, võib talle soovitada suunata pilk allapoole, näiteks põrandale.

- Kui keegi harjutuse ajal magama jääb, pole vaja sekkuda. Olukorda saab

mõjutada näiteks harjutuse asendi või juhendaja kõnerütmiga.

- Hea oleks ette planeerida harjutuse alustamine ja lõpetamine. Üks variant on kasutada helikaussi, mille pehme heli sobib nii harjutuse alguseks kui ka lõpetuseks. Harjutuse lõpus oleks hea võtta hetk ühiseks aruteluks. Küsimused, nagu *Mis tunde harjutus tekitas?* või *Mida sa märkasid?*, aitavad osalejatel oma kogemust sõnadesse panna. Juhendaja peaks arutelus ka välja tooma, et nendele küsimustele ei ole õigeid ega valesid vastuseid.

Arja Kalistaja-Tikka

Üks viis laste tundetarkuse ning eneseregulatsiooni arendamiseks on luua muuseumisse (või õppeasutusse) Rahupesa. Rahupesa on vaikne ja turvaline koht, kuhu laps saab minna, et rahuneda, märgata oma tugevaid tundeid ning õppida nendega toime tulema. See on keskkond, kus last toetatakse eneseregulatsiooni kujunemisel. Pesas on saadaval erinevad tegevused, mis aitavad emotsioone reguleerida, näiteks raamatu lugemine, rahustava muusika kuulamine, sensoorsed mängud, stressipalli mudimine, pikutamine või lihtsalt vaikuses olemine. Rahupesa eesmärk on arendada lapse teadlikkust rahunemistehnikatest ning toetada oskust oma tundeid mõista, märgata ja reguleerida.

Rahupesale tuleks leida rahulik ja vaikne koht, mis oleks eemal suuremast lärmist. Seal võiks olla mugav (padjad, kott-toolid, madrats, pleed jms) ning leiduda võimalus teiste eest peitu minna (tipi, onn). Seinal võiks laps näha





13 Rahukorv

ÄREVUS RAHUNEMINE KESKENDUMINE

Sobib igale vanusele

MÕJU

Rahukorv leevendab ärevust.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Korv või kast asjade hoiustamiseks

Stressipallid, erinevad kellad (nagu mullikellad ja liivakellad), *pop-it* mänguasjad, müra summutavad kõrvaklapid, kõrvaklapid rahuliku muusika või loodushelidega, raamatud, joonistamisvahendid, sädeluspudelid, tunnete pildid jmt

Tasub läbi mõelda, kuidas saab ärevil osaleja suunata rahukorvi uudistama nii, et see teisi osalejaid ei segaks ega nende tähelepanu hajutaks. Võimalusel paigutada rahukorv teise ruumi ning saata laps selle juurde koos ühe grupi saatjaga.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Rahukorv on mõeldud osalejatele, kes tunnevad ennast ärevana või ei soovi grupitegevustest osa võtta. Korv peaks olema eelnevalt lähedusse kasutamiseks valmis seatud. Nimetatud vahendite vaatamine ja katsumine, nendega tegelemine aitab lapsel või noorel rahuneda ja ärevust leevendada, toetab keskendumist.

Tasub silmas pidada ja väljendada, et rahukorv ei ole karistuskoht, vaid turvapaik, rahulik koht. Last võib suunata rahukorvi juurde, öeldes näiteks: „Näen, et sul on praegu keeruline / et sa ei tunne ennast hetkel mugavalt. Kas soovid korraks rahukorvi juurde minna?“

ALLIKAS: Üldkasutatav vahend

14 Tunnete näitlemine

10 MIN

SUHTLUS | TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS

Sobib igale vanusele

MÕJU

Tegevus arendab mängijate tundesõnavara ning emotsionaalseid oskusi.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Tundesõnad koos piltidega

Vanusele vastavalt tuleks välja valida lihtsamad või raskemad emotsioone kirjeldavad sõnad.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja võiks seletada, et tundeid väljendavaid sõnu teada on oluline, et paremini aru saada, mida meie ise tunneme ja teised tunnevad ning kuidas nende tunnetega hakkama saada. Näiteks kui ma ei tea, kummalt poolt teed bussi peale minna, tunnen ma hirmu ja ärevust, sest olen segaduses. Kui mõistan, et olen segaduses, siis tean, et vajan selgust. Seega saan minna ja kelleltki abi küsida. Nüüd saan end rahulikumalt tunda!

Teine näide: Lähen lasteaeda, aga hommikul nutan, sest olen kurb ja kardan, et minu parimat sõpra ei ole täna lasteaias ja siis pean üksinda olema. Kui ma tean, et olen kurb ja kardan, saan seda emmele/issile/õpetajale öelda ning siis nad mõistavad, miks ma nutan ja saavad mind lohutada – või saame koos arutada, mida teha, et mul oleks lasteaias kergem olla.

Iga osaleja saab ühe tundekaardi/-sedeli ning peab seda tunnet enda näoilme ja kehaga väljendama. Teised püüavad ära arvata, mis tundega on tegu. Seejärel arutatakse, kus seda kehas tunda võib ja kuidas teha nii, et seda tunnet rohkem või vähem tunda.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Lasteaia- ja algklassilaste puhul võib enne arvamist kõik kasutatavad tunnete kaardid ette näidata ja neid väljendavad tundesõnad nimetada. Iga tunde juures võiks tuua näite, kus seda tunnet oma kehas tunda võib. See samm võib olla vajalik, et olla kindel, et kõik osalejad teavad käsitletavaid tundeid.
- Lasteaialaste puhul on soovitatav kasutada põhitundeid (kurbus, viha, rõõm, vastikus, hirm, üllatus).
- Vähemalt 8 aasta vanuste osalejate puhul võib kasutada keerukamaid tundeid (nt pettumus, süütunne, ootusärevus, rahutus, vaimustus).
- Väikese grupi puhul (kuni 5 õpilast) saavad kõik osalejad tunnet näidelda.
- Suure grupi puhul (rohkem kui 20 osalejat) võib osalejad paaridesse või väiksematesse gruppidesse jagada ning tegevus toimub gruppides.
- Võimalus on panna ka kogu grupp väljendama üht tunnet ning ainult üks grupi liige on arvaja rollis. Selleks keerab arvaja esialgu teistele mängijatele selja. Läbiviija näitab teistele tundekaarti ning palub kõigil on oma kehakeele ja miimikaga näidatud tunnet väljendada. Kui kõik on valmis, keerab arvaja end näoga teiste poole ning püüab tunnet ära arvata. Alternatiivina võib näidata äraarvaja selja tagant tunde nimetust, mis on suurelt paberile kirjutatud.
- Grupis, kus keegi ei soovi tunnete näitlemist proovida või ei oska seda veel teha, võib tunnet ette näidata juhendaja.

ALLIKAS: Angela Jakobsoni Tunnete kaardid

15 Mis teeb sind rõõmsaks? 5 MIN

TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS | EMPAATIA | ÜHTEKUULUVUS | Sobib igale vanusele

MÕJU

Mäng toob esile rõõmsaid tundeid ning aitab rühmas või klassis luua toetava ja turvalise keskkonna. Kuulates, mis teeb teisi õnnelikuks, õpivad osalejad üksteist paremini tundma, mis võib tugevdada sõprussuhteid. Lisaks arendab mäng empaatia- ja keskendumisvõimet. Osalejad harjutavad turvalises keskkonnas oma mõtete ja tunnete väljendamist.

VAHENDID

Pall

TEGEVUSE KIRJELDUS

Mängu alustab juhendaja, kes selgitab, et nad hakkavad üksteisega jagama, mis neid rõõmsaks teeb. Avatud ja usaldusliku õhkkonna loomiseks annab juhendaja esmalt ise eeskuju, öeldes näiteks: „Mind teeb rõõmsaks, kui ma näen teid naeratamas.“ Seejärel võtab ta palli ja viskab selle ühele osalejale, küsides: „Mis teeb sind rõõmsaks?“ Osaleja vastab täislausega, näiteks: „Mind teeb rõõmsaks, kui ma mängin õues sõpradega.“ Pärast vastamist viskab ta palli järgmisele, kes samuti jagab midagi, mis talle rõõmu valmistab. Mäng jätkub, kuni kõik osalejad on saanud vastata. Lõpetuseks suunab juhendaja osalejad ühiselt arutlema, kas kellelgi tuli välja sarnaseid rõõmuallikaid ning kas keegi avastas midagi uut oma kaaslaste kohta.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Kui muidu võib palli visata millisele mängijale tahes, siis lasteaialaste puhul võib palli ringi mööda järjest edasi saata.
- Lasteaialaste käest saab küsida lihtsaid küsimusi, näiteks: „Mis teeb sind rõõmsaks?“, kuid vanemate osalejate puhul võib kasutada eakohaseid mõtlemist arendavaid ja sisukamaid küsimusi, et mäng pakuks rohkem väljakutset ning võimaldaks sügavamalt oma tundeid ja mõtteid analüüsida.

Juhendaja võib esitada küsimusi ja palveid, nagu:

  - Nimeta kolm soovi.
  - Mis aitab sul rahuneda või teeb tuju paremaks, kui oled ärritunud?
  - Kuidas saad olla sõbrale toeks, kui tal on halb päev?

- Kui grupis on häbelikumaid osalejaid, võib mängu läbi viia ka kirjalikult. Iga osaleja kirjutab enne mängu algust paberile kolm asja, mis teda rõõmustavad. Kui pall tema juurde jõuab, saab ta ise valida, kas soovib jagada midagi oma paberilt või lisada midagi uut. See annab võimaluse osaleda ka neil, kes eelistavad tagasihoidlikku eneseväljendust.
- Mängu võib viia läbi ka väiksemates rühmades või paarides.

ALLIKAS: Caron Harbour Wedeking (2012). Harjutus “Feelings Hot Potato”. Täiendanud Eleri Saarik.

16

Kohale saabumine

5 MIN

TUNDETARKUS | EMPAATIA | SUHTLUS

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus aitab luua emotsionaalse kontakti ja toetava õhkkonna, ühtlasi aitab osalejatel teadvustada oma tundeid ning õppida üksteist kuulama.

VAHENDID

Tunnete kaardid või tundeid kujutavad pildid

TEGEVUSE KIRJELDUS

Tunni alguses selgitab juhendaja, et enne tegevuste juurde asumist tehakse ühine nii-öelda kohale saabumine, et kõik teaksid, mis tundega teised praegu siia on jõudnud. Iga osaleja saab võimaluse jagada ühe sõnaga, kuidas tema päev on alanud. See sõna võib väljendada tunnet, mõtet või üldist meeleolu. Näiteks võivad osalejad öelda *unistav, väsinud, rahulik, kiire, õnnelik, segane*, aga ka *pannkook, koer* jne. Oluline on, et keegi ei kommenteeri ega hinda teiste jagamisi – see on vaikne hetk, mille eesmärk on toetada teadlikku kohalolu ja üksteise märkamist.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- 4–7-aastased lapsed vajavad rohkem visuaalset ja keelelist tuge. Neile võib pakkuda tunnete pilte või sõnakaarte, mille seast nad saavad valida endale sobiva tunde. Kasutatakse lihtsamaid ja tuttavamaid sõnu, nagu *rõõmus, kurb, unine, elevil, arglik* jms. Visuaalsed abivahendid aitavad lapsel paremini oma tunnet ära tunda ja väljendada.
- Kooliealistega võib harjutuse sisu muuta mõtestatumaks, näiteks paludes öelda ühe sõna, mis kirjeldab õpilase hommikut, meeleolu või eelseisvat päeva. Soovi korral võivad osalejad jagada oma sõna suuliselt või kirjutada selle anonüümselt paberile, kui see tundub turvalisem.

ALLIKAS: Sirli Kivisaar, Eesti Mänguteraapia Akadeemia mänguterapeudi väljaõppekoolitus. Eri vanusegruppidele kohandanud Eleri Saarik.

17 5, 4, 3, 2, 1

2 MIN

ÄREVUS | RAHUNEMINE | KESKENDUMINE

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus arendab tähelepanu, keskendumisvõimet ja sensoorseid oskusi, aitab ärevuse, stressiga ja ülevoolavate tunnetega toime tulla ja neid maandada. Aitab luua rahulikku meeleolu.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Juhul kui klassiruumis või rühmaruumis ei ole midagi, mida saab maitsta, siis võib juhendaja selle sinna tuua.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub osalejatel jälgida ümbritsevat keskkonda ja märgata 5 asja, mida nad näevad, 4 asja, mida nad hetkel katsuvad või puutudes tunnevad, 3 asja, mida nad kuulevad, 2 asja, mida nad haistavad ning 1 asja, mida saab maitsta.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- 5–7-aastaste osalejate jaoks on võimalik harjutust lühendada, kohandades arvu, nt võib paluda leida 3 asja, mida nad näevad, 2 asja, mida tunnevad, 1 asi, mida kuulevad. Võib kasutada visuaalset tuge, nt pildikaarte meeltega seotud esemetest. Samuti võib kaasata liikumist, nt otsida ruumis midagi, mis on sinist värvi või paluda panna käsi millelegi pehmele.

ALLIKAS: Üldkasutatav meetod, nt Michael Vallejo (2022)

18

Keetmata ja keedetud spagett

3 MIN

ÄREVUS ENESETUNNETUS

Sobib igale vanusele

MÕJU

Aitab pinge ja stressiga toime tulla, õpetab oma keha tajuma ning lõdvestama.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja näitab algul mängijatele ise ette, milline on keetmata ja missugune keedetud spagett. Seejärel mängivad osalejad kõigepealt keetmata spagetti, mis on tugev ja sirge nagu pulk. Nad pingutavad kõiki lihased nii kõvasti kui võimalik, isegi kui keha hakkab pingutusest värisema. Seejärel muutuvad osalejad keedetud spagettideks – nad lõdvestavad kõik lihased täielikult, olles pehmed ja painduvad nagu keedetud spagetid.

Harjutuse lõpus selgitab juhendaja osalejatele keha seost tunnetega: “Vahel võime olla hirmul või isegi vihased. Sellistel hetkedel võivad meie lihased liiga pingesse minna ja isegi pea võib valutama hakata. Et lihased ei oleks liiga pinges, on hea vahepeal keedetud spagetti mängida ehk end lõdvaks lasta! Lihaseid tugevalt pingutades saame olla justkui keetmata spagett ning enda sees olevat ärritust füüsiliselt välja elada. Peale pingutust end lõdvestades ehk kujutledes, et oleme keedetud spagett, saame enda keha rahustada ning end paremini tunda!”

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Vähemalt 10-aastastele osalejatele saab selgitada lähemalt, kuidas sümpaatiline ja parasümpaatiline närvisüsteem töötavad. Sümpaatiline närvisüsteem aktiveerub, kui oleme ohus, stressis või ärevil. Parasümpaatiline närvisüsteem aga aktiveerub siis, kui oleme rahulikud või puhkame. Keha aktiveerib sümpaatilise närvisüsteemi, kui inimene on ohuolukorras või inimese poolt tajutavalt ohtlikkus olukorras (nt kardan, et midagi võib halvasti minna). Sümpaatiline närvisüsteem valmistab keha ette võitluseks, seega on sümpaatiline närvisüsteem meile väga vajalik. Sellega võib aga kaasneda lihaspinge, ja me ei pruugi isegi aru saada, et hoiame näiteks õlgu pinges. Seega selleks, et vabaneda tarbetust lihaspingest, on hea vahepeal keedetud spagetti mängida ehk end lõdvaks lasta. Või lihtsalt panna tähele, kus kehas on pingeid, ja proovida neid lihaseid lõdvestada.

ALLIKAS: Angela Jakobsoni Tugevate tunnetega toimetuleku kaardid

19 Erinevad tunded

6 MIN

EMPAATIA | TUNDETARKUS | SUHTLUS | PROBLEEMI LAHENDAMINE

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus arendab empaatiavõimet ja probleemilahendusoskust.

ETTEVALMISTUS

Mõelda välja muuseumi jaoks sobivate eksponaatide juurde aruteluks sobivad näited.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejatega eksponaati vaadates käivitab juhendaja arutelu, kuidas erinevad inimesed või tegelased võivad samas olukorras tunda erinevaid tundeid. Tähtis on olukord optimistlikus võtmes kokku võtta ja teha järeldusi.

Näiteks mängukarude juures võib juhendaja rääkida loo karuemmest, kes tegi karupojale ühepajatoitu. Karupojale see toit väga ei meeldinud, aga ta teadis, et see on tervislik ja ta peab seda sööma. Sööki tehes läks aga karuemmel toit kõrbema ja nad ei saanudki seda süüa.

Võimalikud küsimused aruteluks:

- Positiivset emotsiooni kogeva tegelase tunde nimetamine ja põhjus: "Mida võis karupoeg tunda? Miks ta võis nii tunda?" (Võimalikud vastused: Karupoeg võis olla õnnelik, sest ta ei tahtnud seda süüa. Tal võis olla ka karuemmest natuke kahju.)
- Negatiivset emotsiooni kogeva tegelase tunde nimetamine ja põhjus: "Miks võis karupojal karuemmest kahju olla? Mida võis karuemme tunda? Miks ta võis nii tunda?" (Võimalikud vastused: Karupojal võib kahju olla oma emmet kurvana näha. Karuemme võis olla kurb, sest ta oli palju vaeva näinud söögiga ja nüüd läks kõik untsu.)
- Enda kogemuse seostamine looga: "Kas sinul on viimasel ajal midagi untsu läinud, millega sa olid palju vaeva näinud? Kuidas sa ennast siis tundsid?" (Juhendaja võimaldab osalejatel jagada oma kogemusi ja tundeid.)
- Olukorrale lahenduse leidmine: "Mida saaks karupoeg teha, et karuemmel hakkaks parem? Mis aitas sind, kui sul midagi sassi läks?" (Võimalikud vastused: Ta võiks karuemmet lohutada ja kallistada.)

Olukorra saab kokku võtta, tehes järelduse, näiteks öeldes: "Olgugi et karupoeg tundis rõõmu, sai ta aru, et karuemme vajab lohutust, ja nüüd on ka karuemmel parem tunne. Selline käitumine näitab karupoja empaatiat ehk kaastunnet või hoolimist ja mõistmist."

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Lugu ja küsimusi saab kohandada vastavalt eksponaadile ja osalejate vanusele. Oluline on valida olukord, kus vähemalt kaks tegelast tunneksid samas olukorras erinevaid tundeid.

ALLIKAS: Inspiratsioon Sotsiaalsete probleemide lahendamise oskuste arendamise metoodikast (SPLO), täiendanud Cätlin Tuuling

Väeloom

KESKENDUMINE | ENESETUNNETUS | ÄREVUS | EMPAATIA

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus kasvatab empaatiavõimet ja arendab loovust.

ETTEVALMISTUS

Visuaalne ligipääs muuseumi eksponaatidele või esemetele

TEGEVUSE KIRJELDUS

Iga osaleja valib muuseumis välja ühe eseme. Juhendaja aitab osalejate tähelepanu suunata: “Vaatle eset tähelepanelikult. Mis sulle selle juures huvitav tundub? On tal mõni eriline omadus? Kuidas meeldib sulle selle värv? Mis sa arvad, kuidas see ese lõhnab? Kui saaksid seda katsuda, mis tunne sul tekiks? Kuidas tundub, kas sa oled sellega tuttavaks saanud?

Nüüd kujuta ette, et see asi on sinu sõber. Mida ta sulle ütleks? Kas ta saab sulle anda julgust? Või rõõmu? Või midagi muud, mida sa vajad? Võta hetk ja mõtiskle selle üle. Mis tunne on, kui tead, et sul on siin muuseumis selline sõber, kes saab sind kuidagi toetada või aidata?”

Lõpetuseks võib osalejate käest küsida, mida nad märkasid või mida nad tahaksid selle harjutuse kohta öelda.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Väeloom saab võtta ära ka mure, harjumuse või iseloomujoone. Näiteks saab ära anda enda laiskuse, mille pärast ei viitsi peale lõunaund voodit ära teha.
- Võib kasutada ka nimetust *võluloom*, kui *väeloom* kõlab lastele võõralt.

ALLIKAS: Autor Elina Kivinukk

21 Turvapaik

6 MIN

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | ENESETUNNETUS | TUNDETARKUS | Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus aitab rahuneda, parandab keskendumisvõimet ja leevendab stressi.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja annab osalejatele rahulikult juhiseid:

“Võta sisse mugav asend ja sule silmad. Rahune, et jälgida oma hingamist. Tunneta, milline see on just praegu, ja kus oma kehas sa hingamist tajud.

Tuleta meelde mõni eriline koht, mis sulle meeldib. Selline koht, kus sa tunned end hästi ja turvaliselt.

See paik võib olla sulle väga tuttav ja reaalne, nagu sinu enda voodi, suvila rand, võrkkiik, vanaema maja; või mõni kujuteldav koht. Kõige tähtsam on, et see oleks koht, kus sa end hästi tunned ja kus saad täielikult lõdvestuda.

Kuidas su keha end seal tunneb? Näiteks, kas sul on soe, oled sa lõdvestunud või rahulik?

Kuidas sa vaimselt end seal tunned? Näiteks, kas see koht on turvaline, rahulik või vaikne?

Kas selle kohaga on seotud mingid tuttavad helid või lõhnad?

Nüüd jäta meelde, mis tunne sul oma turvapaigas on. Kuidas on sinu meeles ja kehas olla selles meeldivas kohas.

Sa võid seal veel mõnda aega viibida.

Pea meeles, et saad igal ajal mõttes oma turvapaika naasta, et rahuneda või jõudu koguda.

Hetke pärast tuleme tagasi meie ühisesse ruumi. Kui oled valmis, ava silmad ja siruta end natuke.”

Lõpetuseks saab osalejatele öelda, et selle harjutuse abil saab oma meeli kiiresti rahustada ka pingelistes olukordades.

ALLIKAS: Autor Arja Kalistaja-Tikka.

Kandadel kiikumine

ÄREVUS RAHUNEMINE KESKENDUMINE

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus aitab vähendada pinget, ärevust, agressiivsust ja muid ülierutuvuse seisundeid.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub kõigil seista ringis või muus formatsioonis. Seejärel alustab juhendaja juhistega:

“Seisa sirgelt, lõdvesta õlad ja tõuse varvastele. Seejärel lase kogu kehal vabalt kandadele maanduda.

Liikumine tekitab õrna vibratsiooni, mis liigub läbi terve keha.

Seisa nüüd kandadel ja lase kehal uuesti täistallale maanduda.

Korda seda paar korda, samal ajal rahulikult hingates.”

ALLIKAS: Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Päivä Oy. Harjutuse on kohandanud Arja Kalistaja-Tikka.

Kaas pealt

TUNDETARKUS | RAHUNEMINE | ENESETUNNETUS | EMPAATIA

Sobib igale vanusele

MÕJU

Meetod aitab reguleerida tundeid ja kasvatada empaatiavõimet.

ETTEVALMISTUS

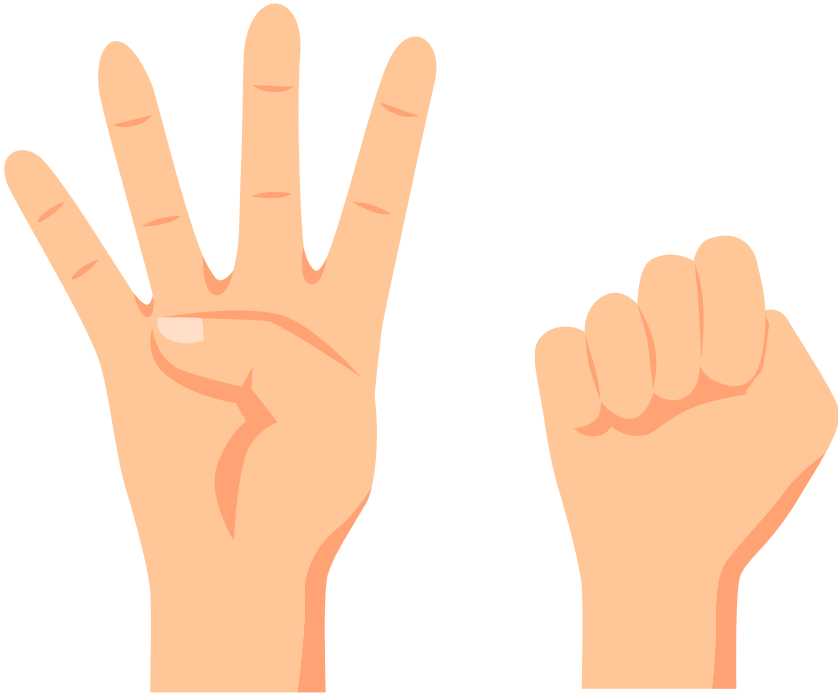
Vaadata taustinfoks Daniel Siegeli kirjeldust “Flip the Lid” mudeli kohta YouTube’i platvormil või uurida mudeli kohta mujalt.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja kirjeldab: “Kui tunded on kasvanud üle pea, kui keegi vihastab või ärritub, siis tekib inimese ajus selline olukord, et tunded on tugevamad kui mõttejõud – mõtted ei jõua järele. Sellest saab mõelda nagu potist, mille sisu üle keeb ja mis kaane pealt viskab. Teeme seda koos, igaüks oma käega.” Juhendaja näitab osalejatele ette, kuidas vihastumist käega läbi mängida.

Mis sellisel hetkel aitab? Hingetõmbepausi võtmine, korraks olukorrast eemaldumine. Osalejatega võib koos arutada ja julgustada, et nad pakuksid ka ise enda lahendusi, mis neid aitab.

Võib ka julgustada muuseumikülastuse jooksul osalejaid ise tulema ja näitama, kui tekib selline ärritav olukord: siis saab temaga kallistada või koos hingamisharjutust või muud teha, milles enne kokku lepitakse.



ALLIKAS: Daniel Siegeli põhjal mänguliseks kohandanud Elina Kivinukk

Jah, ja ...

SUHTLUS EMPAATIA PROBLEEMI LAHENDAMINE

Sobib igale vanusele

MÕJU

Improvisatsiooniharjutus arendab loovust mängulisel viisil ja õpetab ühtlasi teise mõtteid aktsepteerima.

ETTEVALMISTUS

Mõelda muuseumi jaoks sobilike eksponaatide kohta välja sobilik näide.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub või aitab osalejatel moodustada paarid või kolmikud ja osalejad valivad koos välja ühe muuseumi eseme või objekti. Seejärel palub juhendaja neil kordamööda öelda väiteid selle eseme kasutusvõimaluste kohta. Teine osaleja peaks alati selle väite heaks kiitma (võib ka plaksutada, naerda, huilata) ning lisama omalt poolt uue mõtte.

Näide kastiauto kohta:

“See kastiauto on ilus sinine.”

“Jah, ja sellega saab palju asju vedada.”

“Jah, sellega saab vedada õunu.”

“Jah, ja sellega saab vedada klotse.” jne

Oluline on mitte piirata ega kritiseerida, vaid minna kaasa esimese mõttega, mis pähe tuleb.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Kui grupp on väike (6–7 last), siis võib mängu teha ka ühiselt, ringis seistes, siis saab nalja ka jagada ning tekitada toetavat grupitunnet.
- Mäng sobib ka juhul, kui grupi liikmed räägivad eri keeli, sel juhul saab moodustada keelepõhised grupid.

ALLIKAS: Improteatris üldkasutatav harjutus

25

Ühisosa leidmine

7 MIN

PROBLEEMI LAHENDAMINE | ÜHTEKUULUVUS | EMPAATIA | SUHTLUS | RAHUNEMINE | Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus arendab konfliktilahendusoskust ja suurendab grupi ühtekuuluvustunnet.

ETTEVALMISTUS

Valmistada end ette olukorraks, kui osalejate seas peaks tekkima lahkheli.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Kui tunni või tegevuse jooksul tekib osalejate vahel lahkheli, on juhendajal vaja adresseerida ja peegeldada lahkheli: “Märkan, et teil oli siin erinev arvamus.” Juhendaja kuulab ära kõik osapooled.

Seejärel võiks juhendaja anda osapooltele võimaluse tundeid väljendada: “Mis tunne sul on?”

Siis saab juhendaja leida ühisosa: “Teile mõlemale meeldib see värv, te olete nii sarnased.”

Olukorra võib kokku võtta, öeldes, et see on normaalne, et suheldes tekib tülisid või lahkhelisid, aga nendest rääkimine aitab keerulisest olukordadest üle saada ning ikka sõpradeks jääda.

ALLIKAS: Greater Good Science Center`i metoodiliste materjalide põhjal Elina Kivinukk

26 Kolm sarnast omadust

5 MIN

EMPAATIA SUHTLUS ÜHTEKUULUVUS

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus toetab grupi ühtekuuluvustunnet ning arendab loovust.

ETTEVALMISTUS

Muusika

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad liiguvad vabalt lõbusa muusika saatel ringi. Kui muusika jääb vait, leitakse kiiresti paariline ja otsitakse paari peale kolm asja, omadust, tunnet, eelistust vm, mis on neil omavahel sarnast – võimalik, et see on juuksevärv või et mõlemal on roheline pluus või et mõlemale meeldivad õunad. Kui paarilised on saanud omavahel jagada, jätkub muusika, osalejad liiguvad taas ühekaupa ringi ja leiavad muusika katkemisel uue paarilise.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Muuseumikeskkonnas võib luua paarid ja lisada kolmandaks kaaslaseks mõne muuseumi objekti ning leida siis ühiseid omadusi või muid aspekte.
- Muusika esitamiseks võib kasutada ka mõnd pilli.
- Mängu saab kasutada järgmise tegevuse jaoks uute gruppide või paaride moodustamiseks.

ALLIKAS: Elina Kivinukk üldkasutatava meetodi põhjal

Museaalid räägivad

EMPAATIA SUHTLUS

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus kasvatab empaatiavõimet ja arendab loovust.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Visuaalne ligipääs muuseumi eksponaatidele või muudele esemetele

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad jagatakse paarideks või kolmikuteks. Juhendaja suunab osalejaid käima muuseumis ringi ja leidma kaht eset, mis tunduvad neile huvitavad. Juhendaja julgustab osalejaid kehastuma nendeks esemeteks ning looma esemete vahel dialoogi, lausudes inspiratsiooniks näiteks: “Õhtuti on nendel esemetel võimalik kokku saada. Millest nad omavahel räägivad? Mida mängivad? Mida üksteisele annavad? Miks nad teineteisele meeldivad?” Tuleb toonitada, et õigeid ega valesid lähenemisi ega mõtteid selles harjutuses pole. Seejärel saavad osalejad dialoogi läbi mängida.

KOHANDUSVÕIMALUSED

Saab kohandada vastavalt objektile ja vanusegrupile. Põhikooliealistega saab kasutada keerukamaid, sügavamaid ja abstraktseid mõttekäike ja teemasid, nagu näiteks suhted, mõtted või tunded, miks mitte kujutleda ja lahendada ka konfliktiolukorda.

ALLIKAS: Elina Kivinukk

Esemed ja tunded

TUNDETARKUS ENESETUNNETUS EMPAATIA

Sobib igale vanusele

MÕJU

Mäng aitab märgata, et samad olukorrad tekitavad erinevaid tundeid.

ETTEVALMISTUS

Valida üks ruum muuseumis, kus leidub erinevaid esemeid.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja julgustab osalejaid ruumis ringi liikuma ja ümbritsevaid objekte vaatlema. Juhendaja esitab küsimusi, uurides, millised objektid millist emotsiooni tekitavad ning osalejad võivad minna nende esemete juurde või neile osutada. Oluline on rõhutada, et pole õigeid ega valesid vastuseid.

- Milline ese siin ruumis tekitab sinu jaoks rõõmu? Miks?
- Milline tekitab huvi/uudishimu? Miks?
- Milline ese sind üllatab? Miks?
- Milline ese hirmutab? Miks?
- jne

Mängu kokkuvõtteks saab pöörata tähelepanu, et inimestel tekitavad samu emotsioone erinevad asjad, samuti võib üks inimene kogeda ühes olukorras üht tunnet, teine teist.

KOHANDUSVÕIMALUSED

See tegevus sobib väga hästi ka kultuuriliselt erineva taustaga osalejate puhul. Kasutada võib hoopis välja prinditud emotikone või eri keeltes emotsioone kirjeldavaid sõnu, siis ei pea end sõnaliselt väljendama ja kõik saavad vajaliku info samaaegselt.

ALLIKAS: Autor Elina Kivinukk

29

Tänulikkuse harjutus

6 MIN

KESKENDUMINE | ENESETUNNETUS | TUNDETARKUS | SUHTLUS

Sobib igale vanusele

MÕJU

Harjutus õpetab märkama head, loob hea tunde ning pakub emotsionaalset tuge. Ühtlasi arendab meetod keskendumisvõimet.

VAHENDID

Jutupulk või pehme mänguasi, mida saab osalejalt osalejale visata (valikuline)

Toolid, vaibad või istumispadjad (valikuline)

Asetada toolid, vaibad või istumispadjad nii, et osalejad saaksid istudes ringi moodustada.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad istuvad ringis ning sõnastavad kordamööda asjaolusid, mille eest nad on tänulikud. Tänulikuks võivad teha esemed, inimesed või olukorrad – oluline on rõhutada, et õigeid ega valesid vastuseid ei ole.

Osalejad väljendavad kordamööda tänu, näiteks lausega: “Olen tänulik ...” või “Mul on hea meel, et ...”. Ese, mis tähistab seda, kellel on parasjagu sõna, aitab koondada tähelepanu ja keskenduda kuulamisele.

Pärast harjutust võib arutada, mida osalejad märkasid ning kuidas tänulikkuse harjutus neid end tundma pani.

ALLIKAS: Greater Good Science Center’i põhjal loonud Elina Kivinukk

Puhkav nahkhiir

RAHUNEMINE ÄREVUS

4–9 a

MÕJU

Mäng õpetab osalejatele rahunemistehnikaid, mida tugevat tunnet tundes kasutada. Harjutus on hea viis teha väike paus tunnist ning rahustada osalejaid.

VAHENDID

Pildid nahkhiirest sirutuses ning puhkeasendis (lasteaialaste ja algkooliealiste jaoks; järgmisel lehel)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja tutvustab mängu. Ühtlasi võib väga noortelt osalejatelt küsida, kas kõik teavad, milline on nahkhiir ning näidata pilte nahkhiirest. Seejärel annab juhendaja suuniseid:

- Siruta nagu nahkhiir:

“Seisa sirgelt.

Hinga sügavalt sisse ja siruta käed aeglaselt külgedelt üles kõrgele, nagu nahkhiir, kes tiibu sirutab.

Kui su käed on kõige kõrgemas punktis, tõuse võimalusel kikivarvule ja kujuta ette, et oled kõrgel oksal.

Hoia asendit nii kaua, kuni ma loen kolmeni: 1, 2, 3.”

- Lõdvestus ja “puhkamine”:

“Nüüd hinga aeglaselt ja mõnusalt välja.

Lase ülakehal vajuda allapoole – käed ja pea ripuvad vabalt, nagu nahkhiir, kes ripub ja puhkab.

Ole selles lõdvestunud asendis kuni ma loen viieni: 1, 2, 3, 4, 5.”

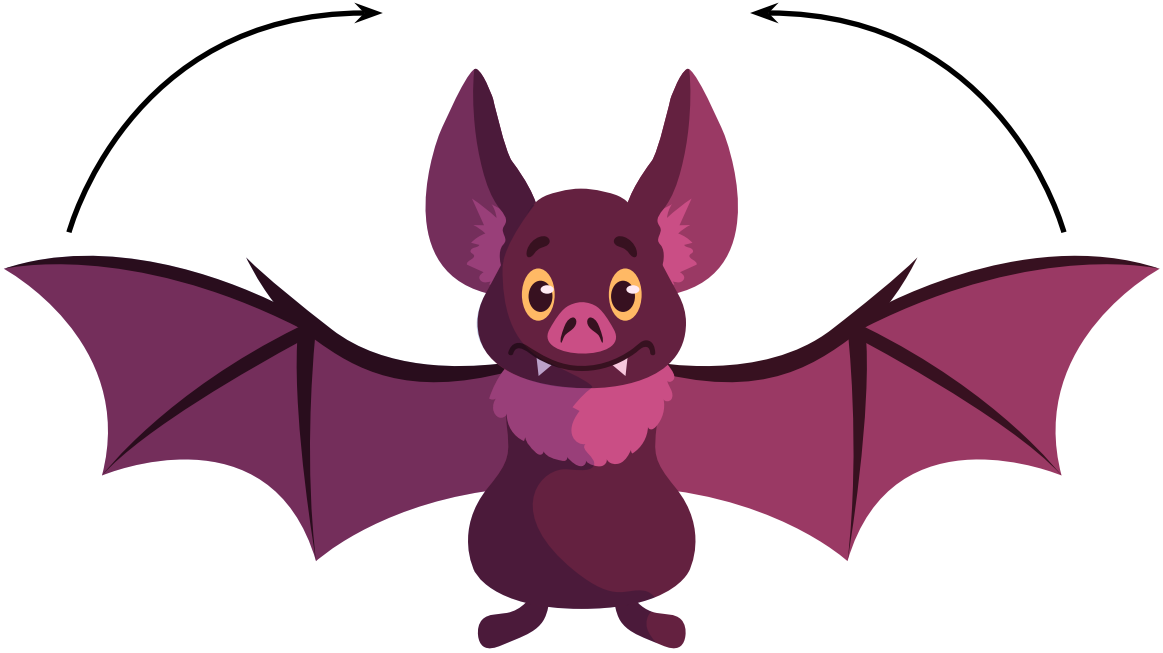
- Kordamine:

“Tõuse taas aeglaselt üles ja korda harjutust!” (Harjutust võiks teha läbi vähemalt 5 korda, et õpilased saaksid rahuliku hingamise mõjul rahunemist tunda.)

“Püüa iga korraga hingata sügavamalt ja lõdvestuda veelgi paremini.”

Aita osalejatel harjutust nautida – kasuta harjutuse jooksul rahulikku häält, liigu koos nendega ja rõhuta, et rahulik hingamine on sama tähtis kui liikumine. Harjutuse lõpus on soovitatav juhtida tähelepanu enesetundele – kas osalejad tunnevad end rahulikumana? Harjutuse lõpus võib lisada, et kui tunneme hirmu, ärevust, ärrituvust, siis saab sellist rahulikku hingamist teha ka ilma liigutusteta, kujutades näiteks nahkhiire harjutust enda peas ette. Rahulik sisse-välja hingamine aitab meie kehal rahuneda ja ennast mõnusasti tunda.

ALLIKAS: Pärast treeningut üldkasutatav lõdvestusharjutus, kohandanud Cätlin Tuuling





32

Lendlev sulg

5 MIN

KESKENDUMINE RAHUNEMINE

4–10 a

MÕJU

Harjutus õpetab märkama oma hingamist, aitab lõõgastuda pingeseisundist ja reguleerida tugevaid tundeid. Ühtlasi arendab harjutus keskendumisvõimet.

ETTEVALMISTUS

Rahulik muusika või tuule heli (valikuline)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja suunab osalejaid terve harjutuse jooksul. Alustuseks palub ta osalejatel kujutleda, et nad on hästi kerged ja õhulised suled – nii kerged, et tuul kannab neid hõlpsalt läbi õhu. Iga sulg liigub vaikselt ja kergelt, justkui tantsides õhus. Osalejad liiguvad vabalt ringi, jäljendades pehmet lendlemist – õõtsuvad, pöörlevad, libisevad. Juhendaja võib liikumist ette näidata, et suunata ja toetada liikumise pehmust ja voolavust. Mõne aja pärast jääb tuul vaikseks ja suled vajuvad aeglaselt maha – osalejad jäävad paigale, muutuvad kivikujudeks. Nad seisavad liikumatult, hingavad rahulikult sisse ja välja, tunnetades vaikust ja paigalseisu. Juhendaja hingab koos osalejatega, juhendades sügavat ja rahulikku hingamist. Vaikselt hakkab tuul jälle puhuma ja suled tõusevad taas lendu – osalejad muutuvad uuesti liikuvateks sulgedeks, liikudes kergelt üle ruumi. Harjutust võib korrata mitu korda, eesmärk on, et osalejad tunnevad end lõpetades rahulikult ja keskendunult.

Soovi korral võib lisada taustaks vaikse muusika. Kui muusika peatub, jäävad suled seisma ja muutuvad kivikujudeks.

KOHANDUSVÕIMALUSED

Tegevust võib kohandada vastavalt aastaaegadele, näiteks sügisel võib lennelda värviliste lehtede moodi.

ALLIKAS: Brigid Caffrey ja Shiloh Waldron. Calming Down Strategies For You and Your Preschooler Tried and True Techniques.

33

Tühjaks pigistatud apelsin

5 MIN

RAHUNEMINE

4–10 a

MÕJU

Harjutus aitab kehal lõdvestuda ja pingeid maandada ning ühtlasi harjutada rahunemisvõtet, mis aitab tugevate tunnetega toime tulla.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub osalejatel kujutleda, et nad seisavad apelsinipuu all ja sirutavad end pikaks, et mõlema käega apelsin haarata. Seejärel pigistavad nad kujutletavaid apelsine tugevasti, et kogu mahl välja saada. Pärast mõnda tugevat pigistust "viskab" igaüks oma apelsini korvi ja raputab käsi, et need lõdvestuksid. Harjutust korratakse mitu korda – iga kord uue apelsiniga. Viimase pigistamise järel raputavad lapsed lisaks kätele ka kogu keha ja hingavad rahulikult sisse-välja.

KOHANDUSVÕIMALUSED

Kui laps ei tea, mis on apelsin või ei ole seda kunagi käes hoidnud, võib kasutada ka muid kujutluspilte, mis sobivad pigistamiseks – näiteks märg käsn, väike pehme pall, tainatükk või isegi kujuteldav lumi. Oluline on, et laps saaks kogeda käte pingutamist ja seejärel lõdvestumist.

ALLIKAS: Save the Children Federation (2025). Relaxation activities to do at home with kids. *Lemon*.

Näita oma tunnet

TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS | EMPAATIA | SUHTLEMINE | 5–10 a

MÕJU

Meetod toetab empaatiavõime kujunemist, arendab tundesõnavara ja õpetab tundeid väljendama.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Tunnete pildikaardid (valikuline)

Muusika (valikuline)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja alustab tegevust lühikese sissejuhatusega, selgitades, et kõik inimesed tunnevad mitmeid erinevaid tundeid – rõõmu, kurbust, viha, hirmu, ärevust, üllatust, väsimust jne. Iga tunne on lubatud ja igaühe tunded on olulised.

Seejärel nimetab juhendaja ühe tunde, nt *rõõmus*, ja osalejad väljendavad seda tunnet kehakeele, näoilme või liikumise kaudu. Osalejad väljendavad tunnet täpselt nii, nagu nende arvates on kõige sobivam ja loomulikum seda edasi anda. Näiteks rõõmu korral võivad nad naerda, hüpata, plaksutada käsi või teha muid rõõmu väljendavaid liigutusi. Juhendaja juhib tähelepanu sellele, et igaüks võib tunnet väljendada omamoodi.

Hiljem võib juhendaja koos osalejatega arutleda, millist tunnet oli kõige lihtsam ja millist kõige keerulisem väljendada. Samuti võib rääkida sellest, millal ja missugustes olukordades nad on ise seda tunnet kogenud ning kas nad on märganud ka teisi inimesi sarnaseid tundeid tundmas.

Mängule võib taustaks lisada muusika, mis sobitub parasjagu väljendatava tundega. Näiteks võib rõõmsa tunde ajal mängida tempokat ja lõbusat muusikat, kurva tunde korral aga aeglast ja vaikset muusikat.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- 5–7-aastastele osalejatele võib toetuseks näidata tunnete pilte ja nimetusi, et neil oleks kergem tunnet ära tunda, sõnastada ning kehakeelega väljendada.
- Suuliste juhiste asemel võib (nt ka muukeelsetele osalejatele) näidata tunnete kaarte, muusikaliseks taustaks võib kasutada erinevast kultuurist pärit osalejate rahvamuusikat.

ALLIKAS: Inspiratsioon Olga Luptova koolituselt “Lastele sotsiaalsete oskuste õpetamine”, täiendanud ja muutnud Eleri Saarik

35 Elu muuseumis

20 MIN

SUHTLUS ÜHTEKUULUVUS

5–12 a

MÕJU

Harjutusega julgustatakse osalejaid kasutama kujutlusvõimet, tehes tähelepanekuid muuseumi ja selle eksponaatide kohta. Harjutus tugevdab osalejate narratiivset mõtlemist, toetab nende keeleliste ja sotsiaalsete oskuste arengut ning suurendab kogukonnatunnet.

VAHENDID

Visuaalne ligipääs eksponaatidele

Fotod näitusel olevatest esemetest

Suur paber, magnettahvel vm suur pind ühise loo jagamiseks

Viltpliiats või tahvlimarker

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub osalejatel võtta paaridesse ning valida näituse esemetest ühe huvipakkuva. Seejärel jagab ta igale paarile ühe foto ning osalejad tutvustavad kõigile teistele oma eset, öeldes lühidalt näiteks selle nime, oskuse või omaduse. Vajadusel võib juhendaja esitada lisaküsimusi, näiteks kuidas ese liigub või kas tal on sõpru. Juhendaja või osalejad (vastavalt vanusele) lisavad esemed ühisesse „maailma“ (suurele paberile või magnettahvlile), kirjutades detailid lühidalt foto lähedale üles.

Seejärel loovad osalejad koos ühise väikese seiklusloo. Juhendaja alustab lugu: „Elas kord muuseum, mis ei olnud päris tavaline muuseum. Ühel ööl, kui kõik inimesed olid koju läinud, juhtus midagi imelist …“ Lugu võib jutustada näiteks muuseumis ette valmistatavast peost või pöörasest seiklusest muuseumi pööningul.

Juhendaja küsib osalejatelt, mis juhtub esimesena, milline esemetest teele asub ja millega see teel kokku puutub. Lugu on üles ehitatud nii, et iga paar saab kordamööda rääkida, mida tema ese teeb ja kuidas see on seotud ühise looga. Nii sünnib lugu, kus igal esemel on hääl, tähendus ja isikupära. Juhendaja juhib lugu edasi vastavalt osalejate vanusele ja rühma vajadustele ning julgustab kõiki osalema, näiteks küsimuste abil:

- Kes oli esimene, kes märkas ...?
- Mida su tegelane tegi, kui …?
- Kes juhatas teised tagasi turvalisse kohta?

Loo viimases stseenis naasevad kõik esemed oma kohtadele või jäävad loo ühisesse kujuteldavasse maailma. Juhendaja lõpetab loo olukorrale sobival viisil ning tänab lapsi ja nende esemeid: “Täna sündis muuseumis uus maailm, kus kõik esemed seiklesid üheskoos.”

Lõpetuseks võivad osalejad juhendaja eestvedamisel arutleda:

- Mis oli loo kõige naljakam või põnevam hetk?
- Mis tunne oli koos juttu välja mõelda?

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Telefonimäng

SUHTLUS | PROBLEEMI LAHENDAMINE | KESKENDUMINE | ÜHTEKUULUVUS | 5+ a

MÕJU

Mäng arendab tähelepanu, sotsiaalseid ja probleemilahendusoskusi.

ETTEVALMISTUS

Mõelda välja lause, mida mängijatele öelda.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub mängijatel rivi moodustada ning ütleb ühele rivi otsmisele mängijale ühe sõna või lühikese väljendi/lause. Mängijad peavad kuuldut üksteisele rivis asetsedes sosinal edasi ütlema (nt *kollane liblikas tantsib*). Kui sõna jõuab rivi lõppu algsel kujul, saab osalejaid kiita nende hea eneseväljendusoskuse ja kuulamisoskuse eest ning võib anda järgmiseks raskema/pikema väljendi. Kui lause ei jõua rivi lõppu algsel kujul, võiks arutleda, miks info muutus ja luua seos päris eluga. Ka päris elus on kuulujutte, mis tegelikult ei vasta tõele, sest jutt tavaliselt ei jõua täpselt samal kujul lõpliku info saajani. Mida saaks teha, et teada saada, mis päriselt öeldi? Lõpuks juhib juhendaja osalejad vastuseni, et kõige kindlam on küsida inimeselt, kes rääkimist alustas. Mudeldame osalejatele ette, kuidas küsida esimeselt osalejalt öeldu õigsuse kohta (nt “Mart ütles mulle, et sa ütlesid, et *koopas lips tatsab*, kas see oli lause, mida sina ütlesid?”).

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Harjutuse raskusastet on võimalik reguleerida fraasi keerukusega. Lasteaia- ja algklassilaste puhul saab kasutada lihtsamaid sõnu ja lühemaid fraase, nagu näiteks *kilpkonn näksas muru*. või *lepatriinu laulis metsas*. Vanemate osalejate puhul võib kasutada pikemaid, ebaloogilisemaid fraase keerukamate sõnadega *kolmejalgne raagritsikas sahmerdas puudevilus*.
- Mitmekeelse grupiga on harjutust võimalik läbi viia ka liigutusi edasi andes ehk mängida kehatelefoni. Selleks seisavad osalejad kolonnis, seljaga, nii et liigutust näeb ainult see, kellele õlale koputatakse ja seejärel liigutust esitatakse. Edaspidi läheb mäng lõbusamaks, sest eelnevatel on võimalik jälgida, kuidas liigutus rivi mööda minnes aina muutuma kipub.

ALLIKAS: Üldkasutatav mäng

Näpuhingamine

RAHUNEMINE ÄREVUS

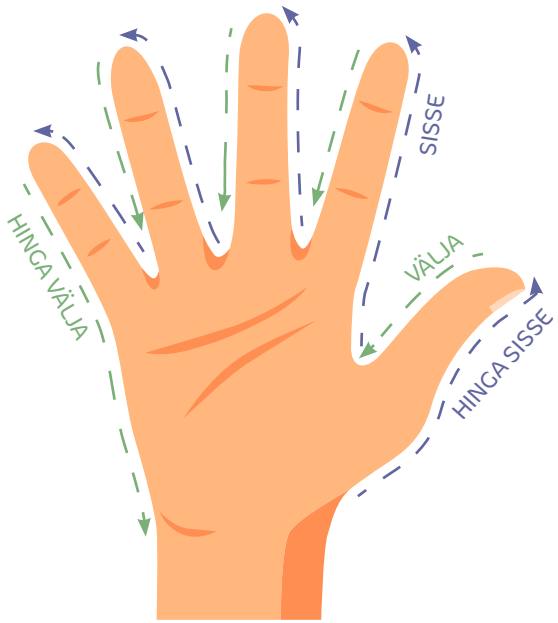
5+ a

MÕJU

Meetod õpetab teadlikult hingama, et toetada tunnete reguleerimist, leevendada ärevust ning soodustada keskendumisvõimet erinevates olukordades.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osaleja asetab ühe käe sõrmed sirgelt enda ette. Teise käe nimetissõrmega libistab ta mööda igat sõrme üles ja alla: sisse hingates sõrme mööda üles ja välja hingates sõrme mööda alla. Harjutust tuleks teha aeglaselt, rahulikus tempos ning hingata sügavalt. Kui vaja, võib harjutust korrata, tehes seda mõlemal käel või liikudes mööda ühe käe sõrmi edasi-tagasi.



KOHANDUSVÕIMALUSED

Alates 6. eluaastast on teine võimalus loendada numbreid pausidega kümneni. Harjutuse lõdvestavat efekti saab suurendada, kui osalejad seisavad ja nõjatuvad kogu keharaskusega vastu seina.

Juhendaja selgitab: "Aseta üks käsi kergelt rinnale ja teine alakõhule. Tunneta oma hingamise liikumist.

Hinga nina kaudu sisse ja loe kolmeni. Number neljani jõudes tee väike paus.

Hinga rahulikult suu kaudu välja, lugedes: 5, 6, 7 ja 8. Enne numbreid 9 ja 10 tee veel üks lühike paus.

Loe vähemalt kolm korda ühest kümneni, hingates rahulikult ja tunnetades kätega oma hingamise liikumist.

Sisse hingamine: 1, 2, 3, paus 4, välja hingamine 5, 6, 7, 8, paus 9, 10. Korda sama vähemalt kolm korda.

Jätkake harjutust nii kaua, kui lõdvestumiseks või rahunemiseks vaja.

Harjutuse lõpus saavad osalejad juhendaja juhtimisel pidada lühikese arutelu:

- Mis tunde harjutus tekitas?
- Mida sa märkasid?

ALLIKAS: Väljaste, H., Jung, N., Ljulko, E., Ots, E., Kaudne, L., Säre, E. (i.a.). *Vaikuseminutite harjutused. Baaskoolituse teise koolituspäeva lisavihik*. MTÜ Vaikuseminutid. Kohandusvõimaluse loonud Arja Kalistaja-Tikka

Meie erinevused ja sarnasused

EMPAATIA ÜHTEKUULUVUS

5+ a

MÕJU

Harjutus kasvatab tolerantsust.

ETTEVALMISTUS

Soovi korral võib grupile sobilikud väited ette valmistada.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja loeb ette erinevaid väiteid ning osalejad kogunevad ette näidatud kujutletaval või olemasoleval joonel. Joone ühes otsas on vastuseks *jah, kindlasti* ning teises otsas *ei, pole üldse nii*, vahepeale jäävad vahepealsed võimalused. Esialgu mängitakse osalejatega läbi testküsimused, et olla kindel, et kõik saavad harjutusest aru. Esimene küsimus võiks olla nt *Kas te kõik olete siin, … (koht, kus mängu mängitakse) … ?*. Teine küsimus võiks olla nt *kas praegu on öö?*. Nüüd peaksid kõik olema saanud aru, kuidas vastamine käib.

Juhendaja hakkab esitama väiteid, mis võiksid anda osalejate puhul erinevaid vastuseid, illustreerimaks seda, kuidas me kõik oleme erinevad, kuid samas on meil ka omavahelisi sarnasusi.

Näiteid väidetest:

- Mulle meeldib joonistada.
- Mulle meeldib jalgpall.
- Mulle meeldib kartulipuder.
- Mulle meeldib tantsida.
- Mul on või on olnud koduloom.
- Mul on pruunid silmad.
- Mulle meeldib puslesid kokku panna.
- Mulle meeldivad mullidega joogid.

Harjutuse lõpuks on soovitatav arutada, miks on hea, kui me oleme kõik natuke erinevad? Mis võiks maailmas juhtuda siis, kui me oleksime kõik täpselt samasugused? Juhendaja võib ise tuua näiteid ja küsida täpsemalt, nt *mis saaks siis, kui me kõik näeksime samasugused välja?; mis saaks siis, kui meile kõigile meeldiks süüa ainult kartuliputru?.*

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Mängijatele võib anda võimaluse ka ise väiteid välja pakkuda.
- Põhikooli II ja III astme õpilastele saab välja mõelda eakohasemaid väiteid.

ALLIKAS: Üldlevinud meetod

39 Tunded õhupallis

5 MIN

TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS | SUHTLUS | KESKENDUMINE

5+ a

MÕJU

Harjutus arendab emotsionaalseid oskusi ja julgust rääkida enda tunnetest.

VAHENDID

Õhupall(id) (vastavalt soovile/võimalusele kas ainult juhendaja või iga osaleja jaoks)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja arutleb ja näitlikustab, kuidas tunded meie kehas toimivad. Tunded on nagu õhk õhupalli sees. Juhendaja näitab osalejatele, et iga tugeva tundega läheb õhupall suuremaks.

- "Sain kurjaks, et multikat ei saanud vaadata" – juhendaja puhub õhupalli.
- "Tundsin kurbust, kui lemmikkaisukas jäi koju" – juhendaja puhub õhupalli.
- "Tundsin valu, kui õues jooksin ja kukkusin" – juhendaja puhub õhupalli.

Mis juhtub, kui õhupalli lõputult täis puhuda? Õige, see läheb pauguga katki! Kui me hoiame tundeid enda sees, võib juhtuda sama asi – lõpuks me plahvatame. Me ise katki ei lähe, aga võime hakata kellelegi halvasti ütlema, karjuma või asju lõhkuma. Seepärast on vaja tugevaid tundeid vahepeal vaikselt välja lasta.

Juhendaja näitab, kuidas oma tunnetega toime tulla, ja laseb õhupallist natuke õhku välja.

- "Ütlen emmele/issile, et mind muudab lausa vihaseks see, kui ma multikat vaadata ei saa" – juhendaja laseb õhupallist õhku välja.
- "Räägin õpetajale, et olen kurb, kuna mul ei ole kaisukat" – juhendaja laseb õhupallist õhku välja.
- "Kurdan täiskasvanule, et olen väga haiget saanud ja saan abi" – juhendaja laseb õhupallist õhku välja.
- Küsin emmelt/issilt kalli, sest mu tuju on paha ja mul on vaja lohutust" – juhendaja laseb õhupallist õhku välja

Kui me oleksime õhupalli täitsa täis puhunud, oleks see katki läinud ja meil polekski enam õhupalli. Õnneks jäi meil õhupall alles ja nii on palju toredam! Kui me räägime oma tunnetest ja muredest rahulikult, siis me ei tee ega ütle teistele halvasti ning teistega läbi saada on palju toredam kui tülis olla!

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Soovi korral võib kooliealistega, kes ei pelga pauku, mängida läbi olukorra, kus pall läheb katki. Selle jaoks võiks enne kõigilt saada kinnituse, et kelleski ei tekita see hirmu (mõne osaleja jaoks võib pauk olla meenutus traumaatilisest sündmusest). Kui keegi ei ole vastu, võib paluda neil, kes soovivad, kõrvad kinni katta. Juhendaja jätkab: "Kui me oleks õhupalli täitsa täis puhunud, oleks see katki läinud – vaat niimoodi! Korraks on see ehk isegi tore, aga nüüd meil enam õhupalli pole. Seepärast ongi vaja õhupallist vahepeal õhku välja lasta. Samamoodi peaksime ka enda muredest ja kurbusest vahepeal rääkima. Kui me anname oma tunnetest rahulikult märku, tunneme end paremini ega tee ega ütle teistele halbu asju. Teistega läbi saada on palju toredam, kui tülis olla!"

jätkub....

▶ Näitlikustada on võimalik ka ilma puhumata ja mängides hoopis kõrgusega – mida tugevam tunne, seda kõrgemale tõstame õhupalli. Sellisel juhul hoiab juhendaja algul õhupalli enda käes ning hakkab seda kõrgemale tõstma. Soovitatav on samaaegselt tuua mõni eluline näide häirivast olukorrast, et tundest oleks kergem aru saada: "Näiteks tahame telekat vaadata, aga keegi kogu aeg segab oma jutuga. Alguses see segab meid natuke, siis muutub väga häirivaks ja lõpuks saame juba väga vihaseks. Tahaks talle väga halvasti öelda, et ta mind kogu aeg segab. Tahaks isegi tema peale karjuda. Vaatame nüüd seda õhupalli – see on meie tunne. Alguses oli ta tavalisel kõrgusel, aga tunne tõusis järjest kõrgemale. Viskame nüüd õhupalli õhku, samamoodi nagu meie vihatunne läks hästi kõrgele. Mis õhupalliga juhtub? Õhupall tuleb vaikselt tagasi alla. Tunnetega on samamoodi, nad tulevad alati tagasi alla, isegi kui me midagi ei tee. Vahepeal on vaja lihtsalt natuke oodata ja rahuneda, et tunne tagasi alla jõuaks. Seega teleka ees ei pea me viha tundes teiste peale karjuma, et viha ära läheks. Võib-olla peaksime hoopis korraks minema oma tuppa, ootama, kuni tunne tagasi alla jõuab ja siis viisakalt ja rahulikult uurima, kas oleks võimalik, et teised vaiksemalt räägivad." Näidisolukorra saab valida osalejate vanust arvesse võttes.

ALLIKAS: Üldkasutatav meetod, kohandanud Cätlin Tuuling

41

Kui ta oleks päris ...

5 MIN

EMPAATIA TUNDETARKUS SUHTLUS

5+ a

MÕJU

Suurendab osalejate võimet mõista teiste vaatepunkti ning kasvatab empaatiavõimet.

VAHENDID

Muuseumieksponaat või ese klassis, millele on võimalik omistada inimlikke omadusi

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja võib tunni käigus ühe või mitme eksponaadi juures teha pausi ning mängida osalejatega mängu „Kui ta oleks päris …“. Kujutlege koos, et see ese või eksponaat on elus – tal on mõtted, tunded ja meeled, just nagu inimestelgi. Osalejatega saab arutleda järgnevatel teemadel:

Kui ta oleks päris, siis …

- … mida ta praegu näha võiks?
- … mida ta praegu kuulda võiks?
- … mida ta praegu tunda võiks (nt külma, kuuma, valu, ebamugavust, rõõmu jne)?
- … mida ta mõelda võiks?
- … milline tuju tal olla võiks?
- … mida saaksime teha, et tema tuju (veel) rõõmsamaks teha?

Lõpuks arutlege koos:

- Kas kõik inimesed tunnevad ja mõtlevad alati ühtemoodi?
- Kas sama olukord võib tekitada erinevates inimestes erinevaid tundeid?
- See, mis teeb ühele inimesele rõõmu, ei pruugi sama mõju avaldada kellelegi teisele (nt kallistus võib kellegi jaoks olla soe ja tore, aga teisele hoopis ebamugav).

KOHANDUSVÕIMALUS

Kooliealistega võib lasta harjutust teha iseseisva ülesandena, printides küsimused välja ning paludes igaühel oma lehel kirjalikult vastata. Harjutuse võiks lõpetada ühise aruteluga.

ALLIKAS: Autor Cätlin Tuuling

42 Kuidas sina tunneksid end, kui ... 10 MIN

EMPAATIA TUNDETARKUS ÜHTEKUULUVUS 5+ a

MÕJU

Harjutus arendab empaatiavõimet.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Tunnete kaardid ja tüliolukordade sedelid

Soovi korral luua tüliolukordade sedelid (vt harjutust "Jäätisepulk").

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad istuvad või seisavad ringis. Juhendaja loetleb järgemööda kujuteldavaid olukordi, alustades küsimust: "Kuidas sina end tunneksid, kui …?". Kasutada võib näiteks järgmiseid küsimusi:

- …, kui sõber ei taha sinuga mängida?
- …, kui keegi naerab sinu üle?
- …, kui sõber kutsub sind mängima?
- …, kui keegi ütleb sulle halvasti?
- …, kui keegi aitab sind?

Kui olukord on nimetatud, väljendavad kõik osalejad korraga oma tunnet kehakeeles või näoilmega, näiteks osutavad kurbuse, rõõmu, üllatuse, viha või hirmu kaardi poole. Soovi korral võivad osalejad ka öelda, mis tunne see oli.

KOHANDUSVÕIMALUSED

Koolieelikute ja algklassilastega mängides võib toetuseks kasutada tunnete kaarte.

ALLIKAS: Autor Eleri Saarik

43 Täringumäng

10 MIN

EMPAATIA | TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS

5+ a

MÕJU

Mängu käigus harjutab osaleja erinevaid tundeid nimetama ja väljendama ning õpib märkama ja mõistma, kuidas teised inimesed oma emotsioone väljendavad.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Kaks täringut (soovitatavalt eri värvi)

Loomapildid ja tunnete kaardid (valikuline)

Kirjutada paberile või tahvlile kuus looma ja kuus emotsiooni koos vastavat värvi täringu vastavate numbritega. Näiteks saab iga looma ette joonistada punast värvi täringu, kasutades iga looma puhul eri numbrit, ning iga tunde ette erineva numbriga (nt) sinise täringu. Teine võimalus on loomad ja tunded tähistada numbritega ning vastava tulba kohale joonistada vastavat värvi täring. Lasteaialaste ja esimese klassi laste puhul saab täringute asemel kasutada loomi ja tundeid kujutavaid pilte, mille seast laps tõmbab endale paari.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja on paberile või tahvlile kuue looma ja kuue tunde nimetused kirjutanud ning lisanud nende kõrvale vastavad täringu numbrid ühest kuueni. Mängus kasutatakse kahte täringut – üks määrab looma ja teine tunde. Iga osaleja veeretab mõlemat täringut ning saab tulemuseks näiteks *kurb karu* või *rõõmus konn*. Nüüd valib ta kumba täringu tulemust kasutab tunde ja kumba looma väljaselgitamiseks. Seejärel esitab ta selle tegelaskuju kehakeele ja miimikaga, nii et teised osalejad saavad ära arvata, keda ja mida ta väljendab.

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Kasutusel on üks täring, mille külgedele saab ise kirjutada või millel on taskud paberite jaoks. Igal küljel on erinev küsimus, näiteks *Mis teeb sind rõõmsaks?, Mis sind teeb vihaseks?, Mis sind teeb kurvaks?, Mis on sinu kolm soovi?, Mis aitab sul rahuneda?* Osaleja veeretab täringut ja vastab küsimusele.
- Konfliktide lahendamise oskuste arendamiseks on täringu igale küljele kirjutatud üks eale vastav kujuteldav tüliolukord. Mängija veeretab täringut, loeb ette tulemuseks sattunud olukorra (juhendaja saab neid, kes veel lugeda ei oska, aidata) ning selgitab, kuidas tema selle lahendaks. Harjutust võib läbi viia ka grupitööna – arutledes koos, millised lahendused oleksid sobivad.

ALLIKAS: Üldkasutatav mäng

Täringumäng



ÜLLATUNUD



RÕÕMUS



VASTIKUST TUNDEV



KURB



VIHANE



HIRMUNUD



KOER



ELEVANT



KARU



KASS



JÄNES



REBANE

 +  = ÜLLATUNUD ELEVANT

45 Laine laine järel

5 MIN

ÄREVUS RAHUNEMINE

5+ a

MÕJU

Harjutus leevendab ärevust ja stressi.

VAHENDID

Vaibad, madratsid või istumispadjad (valikuline)

Valida mugav koht, kus osalejad pikali saavad heita.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Kui osalejad on pikali heitnud, alustab juhendaja harjutust: “Vii käed külgedele. Lõdvesta jalad. Hinga sügavalt sisse ja seejärel hinga viis sekundit välja. Lase kogu õhk välja! Kujuta ette, et lebad sooja veega basseinis. Kas tunned, kuidas vesi su nahka puudutab? Hinga. Aja käed laiali. Aja jalad laiali. Lase tasastel lainetel end uinutada. Hinga. Üles. Alla. Üles. Alla. Aeglane, tasane liikumine. Kas tunned, kuidas lained liiguvad? Lase kõigil oma muredel lainetesse vajuda. Hinga.”

ALLIKAS: Chiara Piroddi (2021). Meelerahu raamat lastele: Teadveloleku (mindfulness) harjutused

Mullipüüdjad

ÄREVUS RAHUNEMINE

5+ a

MÕJU

Mäng leevendab liikumise ja mängulise tegevuse abil ärevust, pinget ja stressi.

VAHENDID

Mullitaja

Valida sobiv koht muuseumikeskkonnas, nt majaesine, sisehoov või võimalusel fuajee.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja puhub mulle ja osalejad püüavad neid, ilma käsi kasutamata. Mullide püüdmiseks võib kasutada pead, kõhtu, õlga jne. Juhendaja selgitab, et turvalisuse nimel tuleb jälgida ka teisi ja püüda mulle nii, et keegi haiget ei saaks.

ALLIKAS: Üldkasutatav harjutus

47

Tunnetepall

7 MIN

TUNDETARKUS ENESETUNNETUS EMPAATIA SUHTLUS

5+ a

MÕJU

Mäng arendab empaatiavõimet ja eneseväljendusoskust.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Pall

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja ütleb ühe tunde, näiteks *rõõm*, ja viskab palli ühele osalejale. Osaleja nimetab midagi, mis talle rõõmu teeb, ning ütleb seejärel uue tunde, näiteks *hirm*, ja viskab seda öeldes palli järgmisele. Uus osaleja ütleb, mis temas hirmu tekitab, ning mäng jätkub samas rütmis – iga osaleja jagab ühe isikliku kogemuse ja valib järgmise tunde.

Kui keegi jääb vastuse andmisega hätta, võib juhendaja teda vastustega toetada või suunata.

KOHANDUSVÕIMALUSED

Juhendaja avab ühe lause, öeldes näiteks: “Kui ma olen kurb, siis mind aitab …” ja viskab palli ühele osalejale. Osaleja nimetab midagi, mis teda kurbuse puhul toetab, ning valib seejärel uue tunde, öeldes näiteks: “Kui ma olen vihane, siis mind aitab …” ja viskab palli järgmisele mängijale.

Võimalikud variandid, mida juhendaja saab paluda jätkata:

- Kui ma olen rõõmus, siis mu keha liigub nii …
- Minu viha on … värvi.
- Kui ma olen kurb, siis mu nägu on selline …

ALLIKAS: Üldkasutatav harjutus

48 Jäätisepulk

7 MIN

PROBLEEMI LAHENDAMINE | EMPAATIA | SUHTLUS

6–9 a

MÕJU

Meetod toetab laste oskust lahendada konflikte ning aitab arendada empaatiavõimet, probleemilahendusoskust ja eneseregulatsiooni.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Tops või purk

Jäätisepulgad (või paberiribad – kasuta tabelit järgmisel lehel), millele on kirjutatud konfliktiolukorrad ja/või nende lahendamise viisid

Valmistada ette eakohased stsenaariumid ja lahendused.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja selgitab osalejatele, et kui neil peaks tekkima mõni tüli, saab appi võtta jäätisepulgad, millele on kirjutatud erinevad olukorrad ja lahendused. Olukorraga pulkadel on kirjas tüüpilised tüli- või lihtsalt keerulised olukorrad, mida saab alustuseks ka koos arutada ja läbi mängida – näiteks *sõber ei jaga mänguasja*.

Lahendusepulkadel on kirjas võimalikud viisid, kuidas olukorda lahendada – näiteks *ütle sõbrale, kuidas sa ennast tunned*. Juhendaja tutvustab osalejatele mõnd pulka, et nad saaksid aimu, kuidas neid kasutada. Soovi korral võib luua kaks eraldi purki – olukorrapulgad rollimängudeks ja aruteludeks ning lahendusepulgad, mida saab kasutada, kui keeruline olukord tekib.

Kui rühmas tekib lahkheli, saab juhendaja või laps ise võtta ühe olukorra- või lahendusepulga. Koos arutatakse, mida osalejad selles olukorras teeksid või katsetatakse mõnd lahendust, mis on pulgal kirjas.

KOHANDUSVÕIMALUS

Kui on aega, siis võib pulgad valmistada koos osalejatega – nad saavad ise pakkuda ideid olukordade ja võimalike lahenduste kohta. Selline kaasamine suurendab teadlikkust, vastutustunnet ja oskust rahumeelselt lahendusi otsida. Loodud komplekti saab hiljem grupile kaasa anda.

ALLIKAS: Inspiratsioon veebilehelt littlelearningcorner.com, kohandanud ja täiendanud Eleri Saarik

OLUKORRAD	LAHENDUSED
kooli meeskonnatöö, kus üks inimene teeb vähem kui teised	kallistan
sõber valetab	palun vabandust
keegi ütleb halvasti	räägin, miks ma nii käitusin
õde/vend võtab asju ilma loata	teeme omavahel kokkuleppe
mulle tundub, et vanemad ei mõista mind	mõtlen, kas mina soovin, et minuga nii käitutakse
kõik näevad, et kellegagi käitutakse halvasti, aga keegi ei lähe appi	annan lubaduse
sõber ei pidanud lubadust	küsin, mida ma oleksin saanud teisiti teha
keegi räägib saladuse välja	kuulan seda, kes end halvasti tunneb

OLUKORRAD

LAHENDUSED

51 Lase vabaks

5 MIN

ÄREVUS | TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS | RAHUNEMINE

6–12 a

MÕJU

Harjutus aitab märgata ja lokaliseerida ärevust oma kehas ning seda leevendada. Arendab eneseregulatsiooni oskust.

VAHENDID

Rahulik muusika

TEGEVUSE KIRJELDUS

Tegevus algab ärevustunde kirjeldamisega – koos arutatakse, millisel kujul võib ärevus kehas esineda: kas see paneb südame kiiremini põksuma, käed värisema või tekib tunne, et tahaks liikuda – või hoopis peitu pugeda. Seejärel kutsutakse osalejaid liikuma nii, nagu ärevust oma kehas tunnetavad. Osalejad võivad hüpata, raputada käsi ja jalgu, keerutada, teha suuri näoilmeid ja kiireid liigutusi. Liikumine on vaba ja mänguline – eesmärk on lasta ärevusel korraks hulluks minna, et see ei jääks kehasse kinni. Kui juhendaja annab märguande (nt öeldes *stopp*), jäävad kõik paigale. Järgneb rahunemise osa, kus võib kasutada rahulikku muusikat – tehakse koos sügavaid hingetõmbeid, pannakse käed kõhule ning keskendutakse aeglasele sisse- ja väljahingamisele. Soovi korral võib osalejad suunata istuma või lamama, silmad sulgeda ja kujutleda, kuidas ärevus kaob ja keha rahuneb.

KOHANDUSVÕIMALUS

Suuliste juhiste asemel võib (nt ka muukeelsetele osalejatele) näidata sobivat stopp-illustratsiooni ja žesti liikumiseks.

ALLIKAS: Sirli Kivisaar, Eesti Mänguteraapia Akadeemia mänguterapeudi väljaõppekoolitus

Intervjuud museaalidega

SUHTLUS EMPAATIA

6+

MÕJU

Harjutus kasvatab empaatiavõimet, arendab loovust ja suhtlusoskust.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Visuaalne ligipääs muuseumi eksponaatidele või muudele temaatilistele esemetele

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad jagatakse paarideks või kolmikuteks. Juhendaja suunab osalejaid ruumis (või ruumides) ringi käima ja välja valima ühe eseme, mis tundub hetkel huvitav. Üks osalejatest kehastub selleks esemeks. Juhendaja võib siinkohal jälgida, et igas paaris oleks keegi, kellele sobib selline loominguline kehastumise roll. (Vajadusel saab moodustada ka mõne kolmiku, kus on kaks intervjueerijat.) Paariline teeb esemega miniintervjuu (justnagu ajalehes või televisioonis). Üks osaleja esitab küsimusi ja teine võib neile oma äranägemist mööda vastata, näiteks:

- Kui vana sa oled?
- Milleks sind kasutatakse?
- Mis on sinu hobid?
- Mida sulle meeldib teha?
- Mis on su lemmiksöök?
- Kuhu sa sooviksid reisida?
- Mis sind paneb hästi tundma?
- Mis sind rõõmustab?

ALLIKAS: Autor Elina Kivinukk

53

Vahetage kohad, kui ...

8 MIN

SUHTLUS EMPAATIA ÜHTEKUULUVUS

6+ a

MÕJU

Mäng arendab sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi, sealhulgas kuulamisoskust. Ühtlasi loob mäng sarnasuste avastamise kaudu ühtekuuluvustunnet ning soodustab sõprussuhete loomist.

ETTEVALMISTUS

Toolid, vaibad või istumispadjad

Asetada toolid, vaibad või istumispadjad nii, et osalejad saaksid istudes ringi moodustada.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Kõik osalejad seisavad või istuvad ringis. Mängu juhendaja alustab ja ütleb ühe lause, näiteks: „Vaheta kohta, kui sulle meeldib ujuda," või „Vaheta kohta, kui sul on kodus lemmikloom." Kõik, kes väitega samastuvad, tõusevad püsti ja leiavad endale uue koha. Seejärel liigub juhiroll järgmisele osalejale, kes ütleb järgmise lause. Kõigil osalejatel peaks olema võimalus midagi öelda.

KOHANDUSVÕIMALUS

Alates 9. eluaastast on võimalik lisada reegel, et uus koht ei või olla vahetult lähtekoha kõrval.

ALLIKAS: Olga Luptova, Eesti Mänguteraapia Akadeemia koolitus "Sotsiaalsete oskuste õpetamine"

Hingamise sünkroniseerimine

RAHUNEMINE KESKENDUMINE ÜHTEKUULUVUS EMPAATIA 6+ a

MÕJU

Harjutus aitab rahuneda, keskenduda ja end kellegi teise olukorda panna.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses selgitab juhendaja, et paarisharjutust tehakse ilma sõnadeta. Igaüks leiab paarilise ja istub tema vastu (kuigi harjutust võib teha ka seistes). Juhendaja palub osalejatel oma partnerit mõttes hääletult tervitada, ja jätkab:

"Hingake mõlemad rahulikult, nagu tavaliselt, ilma midagi muutmata või pingutamata. Ärge rõhutage hingamise häält ega liikumist, vaid hingake täiesti tavaliselt.

Nüüd jälgi vaikides oma paarilise hingamist. Mille järgi sa aru saad tema hingamise rütmist?

Nüüd püüdke leida oma hingamisele ühine rütm, rahulikult ja ilma rääkimata või muul viisil suhtlemata, nii et mõne aja pärast hingaksite sina ja su paariline üheaegselt sisse ja välja.

Kui olete leidnud ühise rütmi, hingake hetkeks rahulikult samas tempos.

Kui olete valmis, võite harjutuse lõpetada, tänada paarilist ja oodata, kuni kogu grupp on lühikeseks aruteluks valmis."

Lõpetuseks saavad osalejad juhendaja eestvedamisel arutada:

- Kas paarilisega oli lihtne või raske ühist hingamisrütmi leida?
- Kuidas sa paarilise rütmi üles leidsid?
- Kas samas rütmis hingamine oli lihtne või raske?
- Mis tunne oli seda harjutust teha?

ALLIKAS: Autor Arja Kalistaja-Tikka.

Südamlikkuse harjutus

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | EMPAATIA | ÜHTEKUULUVUS | 6+ a

MÕJU

Harjutus aitab rahuneda ja keskenduda ning arendab empaatiat ja tugevdab grupi ühtekuuluvustunnet.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutus kulgeb sarnaselt traditsioonilisele Armastava Lahkuse meditatsioonile (*loving-kindness meditation*).

Harjutuse alguses juhatab juhendaja osalejad valitud ruumi ja alustab leebelt rahulike juhiste andmist:

"Leia mugav asend, kus saad mõnda aega rahulikult istuda, ja sule silmad. Keskendu hingamisele ja lase rahulikel, sügavatel hingetõmmetel meeled rahustada.

Tunneta oma hingamise liikumist ja tunne, kuidas terve su keha saab sellest jõudu.

Hingates soovi endale mõttes vaikselt kõike head. Soovi endale tervist ja rõõmu ning et saaksid koolis käia heatujuliselt ja turvaliselt.

Mõtle nüüd ühele oma klassikaaslasele ja soovi talle vaikselt mõttes kõike head. Soovi talle tervist ja rõõmu ning et ta saaks käia koolis hea tujuga ja turvaliselt.

Mõtle nüüd sellisele klassikaaslasele, kellega sa palju aega ei veeda, ja soovi talle vaikselt kõike head. Soovi talle tervist ja rõõmu ning et ta saaks koolis käia heatujuliselt ja turvaliselt.

Mõtle veel mõnele teisele klassikaaslasele, kellele need vaiksed soovid sinu arvates kasuks tuleksid. Soovi talle ka tervist ja rõõmu ning et ta saaks koolis käia heatujuliselt ja turvaliselt.

Mõtle nüüd kogu oma klassile, kõigile õpilastele ja õpetajale. Soovi vaikselt mõttes kogu oma klassile head, et saaksite kõik koos turvaliselt ja heas tujus koolis käia.

Lõpuks too mõtted tagasi iseenda ja oma rahuliku hingamise juurde.

Täna ennast vaikselt mõttes selle harjutuse eest. Kui oled lõpetanud, ava silmad."

Harjutuse lõpus saab arutada näiteks järgmiste küsimuste üle:

- Mis tunde harjutus tekitas?
- Mida sa märkasid?

ALLIKAS: Budistliku armastava lahkuse meditatsiooni (*Nash, J. (2019). What Is Loving-Kindness Meditation?*) põhjal kohandanud Arja Kalistaja-Tikka.

Muusikaline meditatsioon

10–30 MIN

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | EMPAATIA

6+ a

MÕJU

Harjutus aitab rahuneda ja keskenduda ning tugevdab emotsionaalseid oskusi ja empaatiat enda vastu.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Muusika

Pabertahvel (valikuline)

Marker või viltpliiats (valikuline)

Variatsiooniks: igale osalejale joonistus- või maalimisvahendid ja paber

Valida sobiv muusikapala.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses palub juhendaja osalejatel mugavalt istuda või lamada. Seejärel hakkab juhendaja leebelt ja rahulikult juhiseid andma:

“Kuulame nüüd paar minutit muusikat. Sinu ülesanne on lisaks muusikale jälgida ka oma tuju. Kuidas sa end tunned ja mida sa tunned, kui seda muusikat kuulad? Näiteks, kas see muudab sind rõõmsaks või kurvaks, rahulikuks või rahutuks?”

Osalejad kuulavad rahulikku muusikat paar minutit, eelistatult silmad kinni. Seejärel küsib juhendaja osalejatelt, milliseid tundeid muusika neis tekitas, ja soovi korral kirjutab need tunded pabertahvlile.

„Kuulame sama muusikat kohe uuesti. Sinu ülesanne on jälgida, kas märkad muusika poolt esile kutsutud tunnet kuskil oma kehas. Kas muusika tekitatud tunne põhjustab soojust, jahedust, pinget, lõõgastust, raskust, kergust või ehk kerget kipitust? Kus kehaosas sa seda tunned? Pole midagi, kui sa midagi ei märka. See on samuti tunne.“

Pärast mõneminutilist kuulamist saavad osalejad jagada, mida nad muusikat kuulates märkasid.

KOHANDUSVÕIMALUS

Harjutust saab läbi viia ka nii, et osalejad saavad muusikat kuulates värvidega joonistada või maalida. Sellisel juhul kuulatakse muusikat veidi kauem ja pärast kuulamist saab arutada, milliseid emotsioone erinevad värvid ja kujundid kirjeldavad.

Lisaks võib arutada, kuidas muusika …

- toob esile tundeid,
- kutsub esile mälestusi,
- aitab tundeid sõnastada, töödelda ja väljendada,
- tekitab tugevat kuuluvustunnet (eriti noortes).

ALLIKAS: Autor Arja Kalistaja-Tikka.

Vaikuse väljakutse

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | ENESETUNNETUS

6+ a

MÕJU

Harjutus toetab rahunemist ja keskendumist ning tugevdab enesetunnetust.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses juhatab juhendaja grupi vaiksesse ruumi ja palub neil istuda. Juhendaja küsib osalejatelt, mida nende arvates tähendab fraas *esitame endale väljakutse* või *paneme end proovile* (kuni 8-aastastele saab selle asemel selgitada, et proovite koos teha midagi keerulist ning vaatate, kuidas see õnnestub). Osalejad arutlevad sel teemal lühidalt (seda võib teha ka paarides).

Järgmiseks küsib juhendaja osalejatelt: “Kuidas tunduks võtta vastu väljakutse olla koos vaikuses ja suletud silmadega kaks minutit?” ning alustab vaikuse väljakutsega. Enne võib rühmaga kokku leppida, et juhendaja kommenteerib järelejäänud aega, öeldes pärast esimest minutit näiteks: “Pool ajast on möödas”. Juhendaja lõpetab harjutuse kahe minuti möödudes.

Harjutuse lõpus saavad osalejad juhendaja juhtimisel arutada:

- Kas kaks minutit vaikust tundus pika või lühikese ajana?
- Kas vaikida oli lihtne või raske?
- Kas koos vaikselt olla on kuidagi teistmoodi kui üksi?
- Mis kasu võiks vaikusest olla?

KOHANDUSVÕIMALUS

Sama harjutuse ajal võib kuulatada ka kostuvaid helisid. Juhendaja selgitab: „Keskendu enda ümber kostvate erinevate helide kuulamisele. Võid neid isegi oma kehas kuulda. Jää seejuures täiesti vaikseks ja talleta oma mällu võimalikult palju erinevaid helisid.”

Harjutuse lõpus saavad osalejad juhendaja kaasabil arutada, mis tunne tekkis ja mida kuuldi.

ALLIKAS: Autor Arja Kalistaja-Tikka.

Hingamise jälgimine

RAHUNEMINE KESKENDUMINE

6+ a

MÕJU

Harjutus toetab rahunemist ja keskendumisvõimet.

VAHENDID

Helikauss (valikuline)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub võtta mugava asendi, sulgeda silmad ning hingata omas ja endale loomulikus tempos rahulikult sisse ja välja. Koolieelikutega võib enne enda kehal osutades üle korrata, kus on rindkere ja kus seljalihased.

Seejärel palub juhendaja osalejatel tunnetada oma kehas hingamisest tulenevaid tundmusi, jättes lausete vahele aega tajumiseks.

„Tunneta rahulikult hingates, milliseid hingamisest tingitud tundmusi sa oma kehas tajud.

Sa tunned oma ninasõõrmetes, et sissehingatav õhk on jahedam kui väljahingatav õhk, mida su keha on soojendanud.

Sisse hingates tunned, kuidas rindkere laieneb ja välja hingates tõmbub kokku. Sügavalt hingates võid tunda, kuidas kõht hingamisrütmis tõuseb ja langeb. Võid märgata ka seljalihaseid, mis hingamises osalevad.

Mõtle, millises kehaosas tunned sa hingamist kõige selgemini.

Õnneks oskab meie keha hingata ilma, et peaksime seda käskima. Võime lihtsalt lasta sellel toimuda ja jääda rahulikult seda jälgima.

Hingamise jälgimine on hea viis rahunemiseks, see on alati olemas.

Jälgi veel hetk oma hingamist. Kui oled valmis (või kui helikausi heli vaibub), ava silmad.”

Harjutuse lõpus võib juhendaja osalejatelt küsida näiteks järgmiseid küsimusi:

- Mis tunde harjutus tekitas?
- Mida sa märkasid?

KOHANDUSVÕIMALUSED

- Lisaks hingamisaistingule keskendumisele või selle järel saab mõelda ka hingamisest kui haldjaliftist (sobib 4–12-aastastele) või liumäest (vt järgmist punkti).

Haldjalifti harjutuse puhul on oluline, et asend oleks mugav ning selg sirge.

“Hinga sügavalt ja rahulikult sisse ning kujuta ette, et õhk on nagu lift, mis su sees liigub. Sisse hingates sõidab lift kõige ülemisele korrusele ja väljahingamisel alla. Võid kujutada lifti sõitma väikest haldjat või mõnda muud sulle meelepärast tegelast. Jälgi, kuidas tegelane liftiga sõidab.”

Harjutuse lõpus teatab juhendaja, et haldjas astub liftist välja. Juhendaja palub osalejatel silmad avada. Osalejad võivad jagada, kelle haldjas jõudis ülakorrusele ja kelle oma allkorrusele.

- Liumäe hingamisharjutust (sobib igale vanusele) on kõige parem teha seistes, nii et igaühel oleks enda ümber piisavalt ruumi, et tunda end mugavalt.

“Sule silmad ja hinga rahulikult sisse ja välja. Kujuta ette ilusat suurt liumäge. Sisse hingates roni liumäe astmetest üles. Välja hingates lasku mõttes mööda pikka liumäge alla.”

Pärast mõnd kordust võib osalejaga arutada näiteks järgmise üle:

- Mis tunde harjutus tekitas?
- Mida sa märkasid?

ALLIKAS: Autor Arja Kalistaja-Tikka.

Värvidega hingamine

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS | 6+ a

MÕJU

Harjutus aitab rahuneda, parandab keskendumisvõimet ja leevendab stressi.

VAHENDID

Helikauss (valikuline)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja alustab harjutust, öeldes:

"Võta sisse hea asend (eelistatult sirge selg, aga õlad lõdvestunud ja käed mugavalt süles) ning jälgi oma hingamist. Sule silmad, et paremini keskenduda. Kus sa oma kehas hingamist tunned? Kas ninasõõrmetes, rinnus, külgedel, kõhus ...?

Vii nüüd mõtted näole. Lase ka sellel lõdvestuda. Võid lasta ilmel otsekui näolt maha libiseda. Otsaesine on täiesti sile, põsed lõdvestuvad, lõug lõdvestub. Silmade ümber olevad väikesed lihased lõdvestuvad. Huuled lõdvestuvad ja ka keel suus puhkab täiesti lõdvalt.

Suuna nüüd mõte kogu oma kehale ja taju oma keha rahuliku, hingava tervikuna.

Mõtle värvile, mis sulle meeldib ja mis võiks sulle head teha.

Kui oled oma värvi leidnud, kujuta ette, et see ümbritseb sind. See imeline, head tegev värv on kõikjal sinu ümber.

Nüüd, kui hingad rahulikult omas tempos, silmad kinni, märkad, kuidas iga sissehingamisega see imeline tervendav värv sinusse voolab. Tunned, kuidas peale iga sissehingamist on su sees veidi enam seda head tegevat värvi.

Tunne, mida see värv endaga kaasa toob. Võib-olla toob see rõõmu, turvatunnet, jõudu, puhkust, tervist, rahu, entusiasmi, tarkust ... Sina ise tead, mida täna kõige rohkem vajad. Või äkki on sinu valitud värv lihtsalt värv, mis sind leebelt hoiab.

Taju, kuidas iga sissehingamisega voolab sinusse tervendav värv, täites järk-järgult kogu su keha, sõrmede ja varvasteni välja.

Tunneta, kas su kehas on mõni osa, kus veel värvi pole.

Äkki on su kehal mõni koht, mis eriti vajaks leebet värviga paitamist? Saad suunata sissehingatava värvi just nendesse piirkondadesse.

Taju, kuidas kogu su hingav keha on täidetud imelise värviga, mis sind õrnalt ravib. See värv võib aidata sul saada tugevamaks just nii, nagu sa täna vajad.

Võid veel hetke tunnetada oma keha värviga täitumist. Samuti võid otsustada, et lased tervendaval värvil jääda kehasse ja oma ravivat tööd jätkata ka siis, kui sa kohe silmad avad."

Juhendaja lõpetab harjutuse kas helikausi heli kuulates või paludes osalejatel omas tempos rahulikult ärgata. Osalejad võivad liigutada sõrmi ja varbaid, avada silmad ja veidi end sirutada.

Pärast harjutust võib osalejatega järgneva üle arutada:

- Mis värvitooni sa sisse hingasid?
- Mis tunne sul tekkis?
- Kas tunned end pärast harjutust kuidagi teistmoodi?

ALLIKAS: Autor Arja Kalistaja-Tikka.

Keha ja vaim

RAHUNEMINE | TUNDETARKUS | EMPAATIA | ENESETUNNETUS | 6+ a

MÕJU

Harjutus toetab rahunemist ning tugevdab emotsionaalseid oskusi, eneseteadlikkust ja empaatiat enda vastu.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja palub osalejatel sisse võtta mugava istumis- või lamamisasendi ja silmad sulgeda. Seejärel alustab ta juhistega:

“Rahune ja jälgi oma hingamist.

Lase oma kehal hingata just sellises rütmis, nagu see tahab, ilma midagi muutmata. Tunneta vaid, kuidas hingamine su keha liigutab.

Nüüd, kui sa rahulikult hingad, küsi samal ajal endalt mõttes: kuidas mu keha end täna tunneb? Kas rahuliku, raske, kerge, rahutu, väsinud või erksana?

Jäta oma vastus meelde ja mõtle nüüd, mis tuju sul on.

Nende kahe küsimuse vastus võib olla sama või täiesti erinev. Vastus võib olla näiteks, et nii keha kui ka vaim tunnevad end rahulikult. Samuti võib olla, et näiteks keha tunneb end väsinuna, kuid vaim on erk. Kuidas su keha ja vaim end just praegu tunnevad? Kui oled mõlemale küsimusele vastanud, võid silmad rahulikult avada.”

Harjutuse lõpus võib juhendaja osalejatelt küsida, kes sai kaks ühesugust ja kes kaks erinevat vastust.

KOHANDUSVÕIMALUS

Harjutust tehes võib hoopis kujutleda, et hingatakse sisse mõnd head tunnet ja välja hingates vabastatakse keerukaid tundeid. See variant sobib igas vanuses lastele ja noortele. Koolieelikutele ja algklassilastele tuleks valida eakohased tunded.

Juhendaja suunab osalejaid: “Võta sisse hea, sirge asend. Lõdvesta õlad ja keskendu rahulikule sisse- ja väljahingamisele. Silmade sulgemine aitab sul keskenduda.

Iga sissehingamisega keskendu ja võta vastu rahu, kaastunne või rõõm.

Iga väljahingamisega lase lahti võimalikust pingest/stressist/muredest.”

Juhendaja võib harjutuse lõpetada näiteks helikausi mängimisegamängimisega ja/või aruteluga, kasutades ülaltoodud küsimusi.

ALLIKAS: Autor Arja Kalistaja-Tikka.

61

Tundetool

8 MIN

TUNDETARKUS SUHTLUS EMPAATIA

6+ a

MÕJU

Mäng arendab empaatiavõimet ja toetab julgust ja oskust end väljendada.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Pildid, mis kujutavad erinevaid tundeid

Muusika

Toolid, vaibad või istumispadjad

Asetada toolid, padjad või vaibad ringikujuliselt ruumi põrandale ning iga istekoha peale panna üks tunnet kujutav pilt. Osalejatele peaks jääma ruumi ümber istumiskohtade liikumiseks.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja selgitab osalejatele mängureegleid. Algul liiguvad osalejad muusika saatel ümber istumiskohtade – nagu klassikalises toolimängus. Kui muusika katkeb, istub iga osaleja lähimale vabale kohale. Seejärel vaatab ta pilti oma istekohal ja arutleb juhendajaga. Näited, mida juhendaja saab käsitletava tunde kohta esitada:

- Mis teeb sind rõõmsaks/kurvaks?
- Kuidas sa väljendad oma rõõmu?
- Mida sa vajaksid, kui oled kurb?
- Kuidas saad aidata kedagi, kes kardab või on kurb/vihane?
- Mis aitab sul rahuneda, kui oled vihane?
- Mis tekitab sinus hirmu?
- Kus see hirm sinu kehas asub? Mis aitab hirmu kehast välja saada?
- Millal sa olid viimati üllatunud?
- Millist nägu sa tegid?

Kui osaleja ei soovi oma tunnet teiste ees arutada, võib juhendaja kasutada käpiknukku, kellele saab vaikselt kõrva sosistada. Käpiknukk jagab osaleja tundeid teistega tema eest – juhul, kui ta on sellega nõus. Kui osaleja ei soovi ka käpiknukule oma tunnet rääkida, võib ta hiljem sellest pildi joonistada ja anda selle kas käpiknukule, juhendajale või otsustada ise, mida ta pildiga teeb.

KOHANDUSVÕIMALUS

Koolieaeliste osalejate puhul võib laiendada tundesõnavara, lisades keerukamaid tundeid, nagu kadedus, häbi, segadus jm. Piltide asemel võib kasutada kirjalikke tunnete nimetusi. Lisaks võib toolidele asetada ka olukorrakirjeldusi, mis võivad tekitada erinevaid tundeid, näiteks *sa kaotasid oma lemmikasja* või *sõber kutsus sind sünnipäevale*. Osaleja loeb ette olukorra ning nimetab, millise tunde see temas tekitaks.

ALLIKAS: Eesti Mänguteraapia Akadeemia mänguterapeutide väljaõppekoolituse põhjal kohandanud Eleri Saarik

Popkorn

KESKENDUMINE ÜHTEKUULUVUS

6+ a

MÕJU

Mäng õpetab üksteist paremini märkama ning arendab impulsside juhtimist.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad seisavad ringis. Iga osaleja hüppab mängu jooksul käsi plaksutades õhku. Mängijate hüpped toimuvad juhuslikus järjekorras – kindlat järjekorda pole, igaüks otsustab ise, millal on tema hetk. Mängureegel on aga, et kaks või rohkem osalejat ei tohi hüpata samal ajal.

Enne mängu alustamist võivad osalejad rahunemiseks ja keskendumiseks teha koos juhendajaga lihtsa hingamisharjutuse, nt hinga 4 sekundit sisse, hoia 2 sekundit hinge kinni ja hinga 6 sekundit välja. Sama harjutust võib korrata ka mängu lõpus.

KOHANDUSVÕIMALUS

Kui hüppamine ja plaksutamine tundub liiga kärarikas, ei sobi kasutatavasse ruumi või on mängijate seas keegi, kes hüpata ei saa, võib sama mängu mängida järjestikuseid numbreid või tähestikku lugedes, nii et igaüks saab ühe korra numbrit või tähte öelda.

ALLIKAS: : Classroom games, Oh Happy Day teaching, 2025.

63

Kreemipurk

5 MIN

ÄREVUS RAHUNEMINE ENESETUNNETUS

6+ a

MÕJU

Meetod toetab emotsionaalset eneseregulatsiooni. Harjutus aitab osalejal märgata, mis neid rahustab või rõõmustab, ning õpetab kehateadlikkust ja turvatunde loomist läbi liigutuse ja kujutlusvõime. Stressi ja ärevuse leevendamine.

VAHENDID

Vaibad või istumispadjad (valikuline)

Valida mugav koht, kus osalejad saavad istuda.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad kutsutakse istuma ringi või mugavasse asendisse põrandale. Juhendaja tutvustab harjutust ning räägib, et koos valmistatakse kujuteldavat rahutunde kreemi – erilist kreemi, kuhu pannakse mõtteid ja tundeid, mis aitavad rahuneda või teevad rõõmsaks.

Iga osaleja kujutab ette, et tema peopesas on veidi nähtamatut kreemi. Teise käe sõrmedega segatakse seda aeglaselt, ringjate liigutustega, justkui päris kreemi. Ükshaaval saavad osalejad teistele öelda, mida nad kujuteldava kreemi sisse panevad – need võivad olla tegevused, inimesed või hetked, mis aitavad rahuneda või teevad rõõmsaks. Juhul kui keegi ei soovi oma mõtteid jagada, võib ta seda vaikselt ise teha. Igaüks, kes soovib, saab öelda valjult, näiteks: kallistamine, muusika kuulamine, joonistamine, sõbraga mängimine jne. Kui kreem on valmis, saab hakata seda peale määrima, liikudes järjest üle kogu keha. Liigutused võiksid olla aeglased ja teadlikud.

Juhendaja juhendab:

“Paneme veidi kreemi otsaette – siia paneme rahu ja head mõtted.

Nüüd põskedele – siia paneme naeratuse ja rõõmu.

Kreemi läheb ka õlgadele – siia paneme kallistusi.

Siis kätele ja sõrmedele – siia paneme lahkuse.

Kreemi võib panna kõhule ja seljale – siia paneme armastuse.

Lõpuks jalgadele ja varvastele – siia paneme julguse.”

Soovi korral võib taustaks kasutada rahulikku muusikat.

KOHANDUSVÕIMALUS

Juhiseid saab toetada tunnete kaartidega, mis on hea lahendus ka muukeelsele ja mitmekeelsele grupile.

ALLIKAS: Monika Allert (2022). Meelerahu- ja keskendumisharjutused lastele. Täiendanud Eleri Saarik

Viha paberile

TUNDETARKUS ENESETUNNETUS

6+ a

MÕJU

Mäng aitab osalejatel mõista ja väljendada oma negatiivseid tundeid turvalisel viisil. Samuti loob see võimaluse arutada, kuidas vihaga toime tulla ja sellest lahti lasta.

VAHENDID

Paber ja pliiats (igale osalejale)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Mängu alustab juhendaja, kes selgitab osalejatele, et kõik tunded – ka viha – on loomulikud. Samas on oluline õppida, kuidas nende tunnetega turvaliselt toime tulla. Seejärel jagab juhendaja igale osalejale paberi ja pliiatsi. Osalejad saavad ülesandeks kirjutada või joonistada midagi, mis on neid hiljuti vihaseks teinud. See võib olla mõni olukord, öeldud sõna, tehtud tegu või lihtsalt tunne, mis on neid häirinud või ärritanud. Igal osalejal on vabadus oma viha paberil väljendada just talle sobival moel – sõnade või piltide kaudu.

Kui kõik on oma viha paberile välja valanud, selgitab juhendaja, et nüüd on aeg vihast lahti lasta. Osalejad kortsutavad oma paberi palliks ning viskavad selle tugevalt vastu seina. Selline liigutus annab füüsilise väljundi sisemisele pingele ja aitab tunnetada vabastavat tegevust. See tegevus aitab osalejatel mõista, et viha on loomulik osa inimlikust tundemaailmast. Samal ajal rõhutab see vajadust õppida viha turvalisel ja sobilikul viisil väljendama.

Lõpus toimub ühine arutelu:

- Kuidas tundsid end enne seda, kui paberit viskasid?
- Kuidas tunned end nüüd?
- Kas viha välja kirjutamine ja viskamine aitas sul end paremini tunda?
- Millised on veel turvalised viisid vihaga toimetulemiseks?
  - Hingamisharjutused
  - Rahuliku muusika kuulamine
  - Jalutamine
  - Sportimine

ALLIKAS: Sirli Kivisaar, Eesti Mänguteraapia Akadeemia mänguterapeutide väljaõppekoolitus

Kuula kellahelinat

RAHUNEMINE KESKENDUMINE

6+ a

MÕJU

Mäng aitab rahuneda ning arendab kuulamisoskust ja keskendumisvõimet.

VAHENDID

Kelluke või mõni muu helisev objekt, mille heli vaibub aegamööda

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad võiksid seista, istuda või valida endale mugava asendi – kuidas ruumis on võimalik. Seejärel selgitab juhendaja, et ta helistab kellukest ning nende ülesanne on keskenduda ja kuulatada kellahäält nii kaua, kuniks see täielikult vaibub. See aitab tuua tähelepanu käesolevasse hetke, rahustab ning arendab kuulamisoskust. Seejärel helistab juhendaja kellukest (või mõnd muud helisevat eset). Osalejad kuulavad vaikselt helina vaibumist. Kui heli on lõppenud, võiksid osalejad rahulikult paigale jääda. Kui mõni osaleja ei suuda keskenduda või katkestab vaikuse, võib juhendaja sõbralikult ja rahulikult suunata: „Proovime uuesti – keskendume heli kuulamisele." Harjutust võib korrata mitu korda.

Pärast harjutust toimub ühine arutelu, kus juhendaja võib küsida näiteks järgmiseid küsimusi:

- Kuidas tundsite end, kui kuulasite kella?
- Kas kuulata oli lihtne või raske?
- Kuidas tunnete end nüüd, pärast seda kuulamismängu?

KOHANDUSVÕIMALUS

Koolieelikute puhul on oluline, et tegevus oleks lühike, selge ja mänguline. Õpetaja või juhendaja võib helistada kellukest vaid paar sekundit ning seejärel palub mängijatel hetkeks kuulata, kuni heli vaibub. Tegevuse kaasahaaravamaks ja mängulisemaks muutmiseks võib juhendaja kasutada ka visuaalset tuge – näiteks hoida kellukest mängijate ees nähtavalt ning paludes vaadata kella ja kuulata hoolikalt, kuidas heli vaikselt lõpeb.

ALLIKAS: Programm Vaikuseminutid

Kuula oma südant

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | ENESETUNNETUS

6+ a

MÕJU

Harjutus õpetab kuulama oma keha, aitab mõista, kuidas füüsiline liikumine ja tunded mõjutavad südame tööd ning kuidas hingamine aitab rahustada tugevaid tundeid.

ETTEVALMISTUS

Valida koht, kus osalejad end mugavalt tunneksid.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja selgitab, et osalejad hakkavad kuulama oma südametukseid. Kõik istuvad mugavalt, asetavad käed rinnale südame kohale ning jäävad vaikseks, keskendudes sellele, kuidas süda lööb ja milline on selle rütm rahulikus olekus. Seejärel tõusevad osalejad püsti ja teevad 10–15 harki-kokku hüpet, mis tõstab nende pulssi ja kiirendab südame tööd. Pärast hüppeid istuvad nad uuesti maha, asetavad taas käed rinnale ning püüavad märgata, kas südamelöögid on muutunud kiiremaks. Juhendaja suunab osalejaid rahulikult hingama – aeglaselt sisse ja välja –, et süda saaks rahuneda. Hingamisharjutust korratakse 3–5 korda. See lihtne, kuid tõhus tegevus aitab osalejatel teadlikumalt tunnetada oma keha, mõista seoseid liikumise, hingamise ja südametöö vahel ning harjutada eneseregulatsiooni oskusi.

KOHANDUSVÕIMALUS

- 6–7-aastaste lastega mängides võib igaühe kõhule pehme kaisuka või väikese mänguasja asetada. Lapsed lamavad või istuvad mugavalt ning hingavad rahulikult sisse ja välja, jälgides, kuidas mänguasi liigub koos nende hingamisega õrnalt üles ja alla.

Juhendaja võib lapse jaoks seostada hingamist leluga näiteks nõnda: “Tunneta, kuidas su hingamine kiigutab pehmet mänguasja (karu/kassipoega/kutsikat/…). See on hea teile mõlemale, nii sulle kui ka mänguasjale või loomale, kes rahulikult su kõhu peal kiigub. Su hingamine rahustab teid mõlemaid.”

- Teine võimalus on mõelda hingamisest kui merelainetest. Juhendaja suunab järgmiselt, jättes lausete vahele tunnetamiseks aega: “Istu või seisa mugavalt ja sule silmad. Hinga rahulikult omas tempos ja pane tähele, kus sa oma kehas hingamise liigutusi tunned.”

Kujuta nüüd ette, et seisad mererannal. On ilus suvepäev ja liiv tundub su jalge all soe. Meri lainetab, aga sina oled kuival maal ja imetled seda.

Kui sa vaatad merd, siis märkad, et iga kord, kui sa sisse hingad, tulevad lained kalda poole ja kui sa välja hingad, taanduvad lained mere poole. Sa seisad soojal ja kuival liival, aga naudid ühist rütmi merelainetega.

Iga sissehingamisega toob värske tuul laineid kalda poole ja iga väljahingamisega taanduvad lained mere poole.

Siin hingates kuuled lainete kohinat ja võib-olla ka linnulaulu.

Võid tunda ka merevee soolast lõhna.

jätkub....

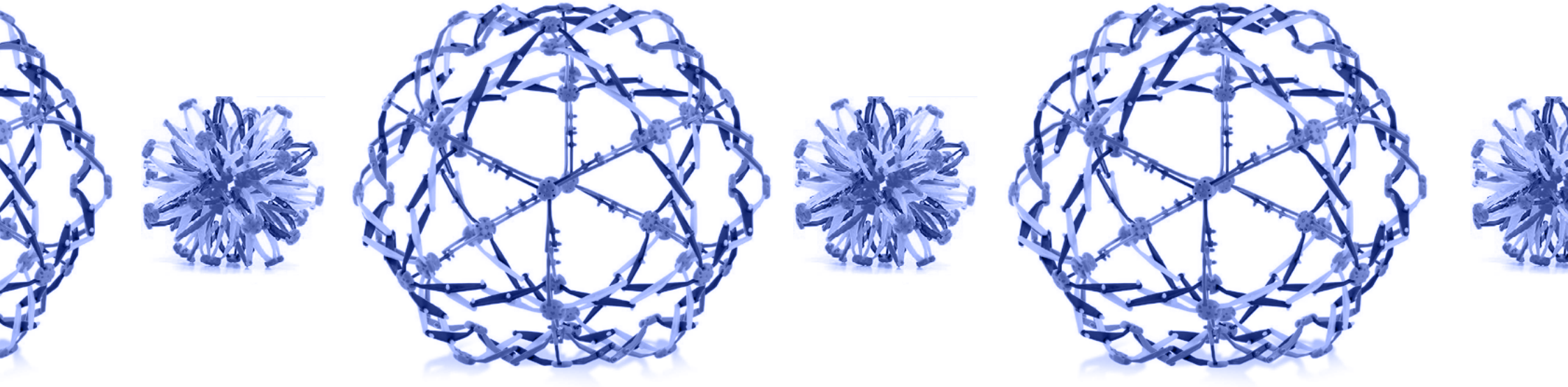
Naudi seda hetke veel. Seejärel too oma mõtted tagasi kehasse ja hingamise liigutustesse. Kui oled valmis, ava silmad."

Pärast harjutust võib osalejatega arutleda järgmistel teemadel:

- Kuidas harjutus tundus?
- Mida sa märkasid?

- Grupiviisilist hingamist on võimalik juhendada ka muusikariista (nt trianglit, vihmapilli) või muu vahendi abil, nt suurust muutva hingamispalliga.

ALLIKAS: Alexandra Eidens. 5 Fun Mindfulness Activities for Kids. Kohandanud Eleri Saarik ja Arja Kalistaja-Tikka



Peeglimäng

KESKENDUMINE | SUHTLUS | ÜHTEKUULUVUS | ENESETUNNETUS

6+ a

MÕJU

Mäng arendab keskendumisvõimet, tähelepanu ja koostööoskust.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad moodustavad paarid ja seisavad paarilisega vastamisi. Üks paarilistest on liigutaja, teine aga peegel. Liigutaja hakkab aeglaselt tegema erinevaid liigutusi, näiteks sirutab käsi, kallutab pead, painutab põlvi või tõstab aeglaselt jalgu. Peegli rollis olev mängija püüab matkida kõiki liigutusi täpselt samal ajal ja samal viisil, justkui oleks ta teise mängija peegelpilt. Oluline on, et kogu tegevuse vältel ei kasutata sõnu ega räägita – suhtlus toimub ainult pilgu, liikumise ja kehakeele kaudu. Mõne minuti möödudes vahetatakse rolle, et mõlemad saaksid kogeda nii juhtimist kui ka jälgimist.

Pärast harjutust toimub ühine arutelu, kus juhendaja võib küsida:

- Kuidas oli olla liigutaja? Mis aitas, mis tegi keeruliseks?
- Kuidas oli olla peegel? Mis aitas, mis tegi keeruliseks?
- Kas lihtsam oli ise juhtida või matkida?

KOHANDUSVÕIMALUS

Võimalik on peegeldada ka tundeid: emotsionaalset eneseväljendust, miimikat.

ALLIKAS: Sirli Kivisaar, Eesti Mänguteraapia Akadeemia mänguterapeutide väljaõppekoolitus

Meelerahumuinasjutt „Rõõmuõhupall“

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | ENESETUNNETUS

6+ a

MÕJU

Juturännak arendab keskendumisvõimet, kujutlusvõimet ja oskust lõõgastuda. Juhitud kujutlusharjutus toetab emotsionaalset tasakaalu ning õpetab rahulikku hingamist ja keha tunnetamist.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Meelerahumuinasjutt

Valida kuulamiseks mugav koht.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osaleja leiab endale mugava koha, kus ta saab rahulikult muinasjuttu kuulata.

Juhendaja jutustab meelerahumuinasjuttu: “Sule silmad, ole hästi vaikselt ja kujuta ette, et sa seisad keset rohelist rohuplatsi ja rohu sees kasvab palju erinevaid lilli. Seal on nii rahulik ja vaikne. Võta üks lill ja nuusuta seda, hingates rahulikult sisse ja siis välja. Paita sõrmedega rohututte, kõditab eks? Liigu mööda platsi edasi, jää seisma ja kuula, kuidas linnud laulavad ja rohutirtsud siristavad. Sa märkad suurt punast õhupalli, kuhu on kirjutatud *rõõm*. Haara sellest õhupallist ja tõuse lendu. Lenda õhupalliga üle taeva ja puuduta sõrmeotstega pehmeid pilvepatju. Sa jõudsid mere kohale, kus puhub õrn soe tuul. Lasku allapoole, et varvastega vett puudutada. Eemal paistab rand, kus saad maanduda pehmele liivale. Õhtu on saabunud ja päike hakkab loojuma. Hinga sügavalt sisse ja välja ja nüüd, kui oled valmis, liiguta sõrmi ja varbaid, siruta ennast ja ava vaikselt silmad.”

KOHANDUSVÕIMALUS

Muinasjutu saab ise välja mõelda või kohandada vastavalt vanusele või teemale, mis on parasjagu aktuaalne.

ALLIKAS: Jutu autor on Eleri Saarik

Stopp ja jään paigale

RAHUNEMINE | KESKENDUMINE | TUNDETARKUS

6+ a

MÕJU

Mäng aitab rahuneda ja arendab keskendumisvõimet. Laps kontrollib enda keha liikumist. Laps saab teadmisi, kuidas tugeva tunde korral mänguliselt ennast peatada ja rahuneda.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad liiguvad ruumis vabalt – nad võivad tantsida, hüpata, kõndida varvastel, lennata nagu linnud või liuelda nagu lehed tuules. Liikumine on vaba ja loominguline. Juhendaja jälgib liikumist ning ütleb aeg-ajalt selge ja rahuliku häälega *stopp*. Kõik osalejad peavad seejärel kohe täiesti paigale tarduma – nagu kivikujud. Juhendaja selgitab: "*Sule silmad, hinga sügavalt sisse ja välja*." Sügavat hingamist võib 2–3 korda korrata, et aidata osalejatel rahuneda ja teadlikult hetke kogeda. Kui kõik on rahulikud ja valmis, suunab juhendaja osalejaid edasi liikuma. Mäng jätkub samal viisil – vahelduvad liikumine ja paigalolek ehk ergas väljendus ja rahulik sisekaemus.

KOHANDUSVÕIMALUS

- Lasteaialaste ja algklassiõpilaste jaoks saab mängu muuta veelgi lõbusamaks ja kaasahaaravamaks, lisades loomade liikumisviise. Juhendaja suunab lapsi liikuma erinevate loomade kombel, öeldes näiteks: „*Kõnni nagu karu, hiili nagu rebane, keksi nagu jänes, lenda nagu lind, rooma nagu madu*“ jne.
- Osalejatele võib anda võimaluse ka ise mängu juhendada nii, et kordamööda antakse teistele juhiseid.
- Muukeelse või mitme emakeelega grupi puhul võib suuliste juhiste juurde näidata stopp-märki ja viidet liikumiseks ning pilte loomadest, autodest või muudest elementidest (nt siksak vmt), mille järgi mängijad saavad liikuda.

ALLIKAS: Loovterapeut Alissa Kiinvaldi koolitus "0–6 aastaste laste arengu toetamine"

71

Ole nagu kilpkonn

5 MIN

RAHUNEMINE TUNDETARKUS

6+ a

MÕJU

Harjutus aitab enesekontrolli arendada, reguleerides emotsioone ning ohjates ja maandades impulsiivset käitumist.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad seisavad püsti ja sulgevad soovi korral silmad. Juhendaja palub neil kujutleda, et nad on kilpkonnad, kes on alustamas rahulikku jalutuskäiku, ja juhendab neid rännakul. Kilpkonnad liiguvad aeglaselt ja vaikselt, justkui tunnetades igat sammu ja ümbrust. Äkitselt hakkab vihma sadama. Kilpkonnad peatuvad, kükitavad ja tõmbuvad oma turvalise kilbi sisse. Selles asendis hingavad nad aeglaselt ja sügavalt: rahulik sissehingamine ja rahulik väljahingamine. Hingamist korratakse umbes kümme sekundit. See on aeg, mil keha puhkab. Kui vihm on möödunud ja päike tuleb taas välja, sirutuvad kilpkonnad aeglaselt oma kilbist välja. Nad sirutavad käed ja jalad, ajavad end vaikselt sirgu ning jätkavad rahulikku jalutuskäiku. Harjutust võib korrata mitu korda. Oluline on see lõpetada aeglase ja rahuliku liikumisega, et keha ja meel saaksid rahuneda.

ALLIKAS: Üldkasutatav meetod

Südamekalender

SUHTLUS EMPAATIA TUNDETARKUS

7+ a

MÕJU

Kalender julgustab eneseväljendust, mitmekesistab tundesõnavara, loob toetava ja ühtse õhkkonna.

VAHENDID

Juhendaja ettevalmistatud ühe kuu südamekalender

Selleks võib kasutada paberit, tahvlit või digitaalset tahvlit. Kalendri võib teha ka märkmepaberitest, tavalist kalendrit täiendades, paberist välja lõigates vmt. Kalendrikuus võiks olla 31 ruutu või akent, mida avades tuleks nähtavale üks küsimus või mõtteharjutus. Oleks eriti hea, kui kalender oleks korduskasutatav.

Enne tundi tasub läbi mõelda, mis vormis osalejad vastama suunata – kas suuliselt kogu grupi ees või paarides / väikestes rühmades; kirjalikult või joonistades.

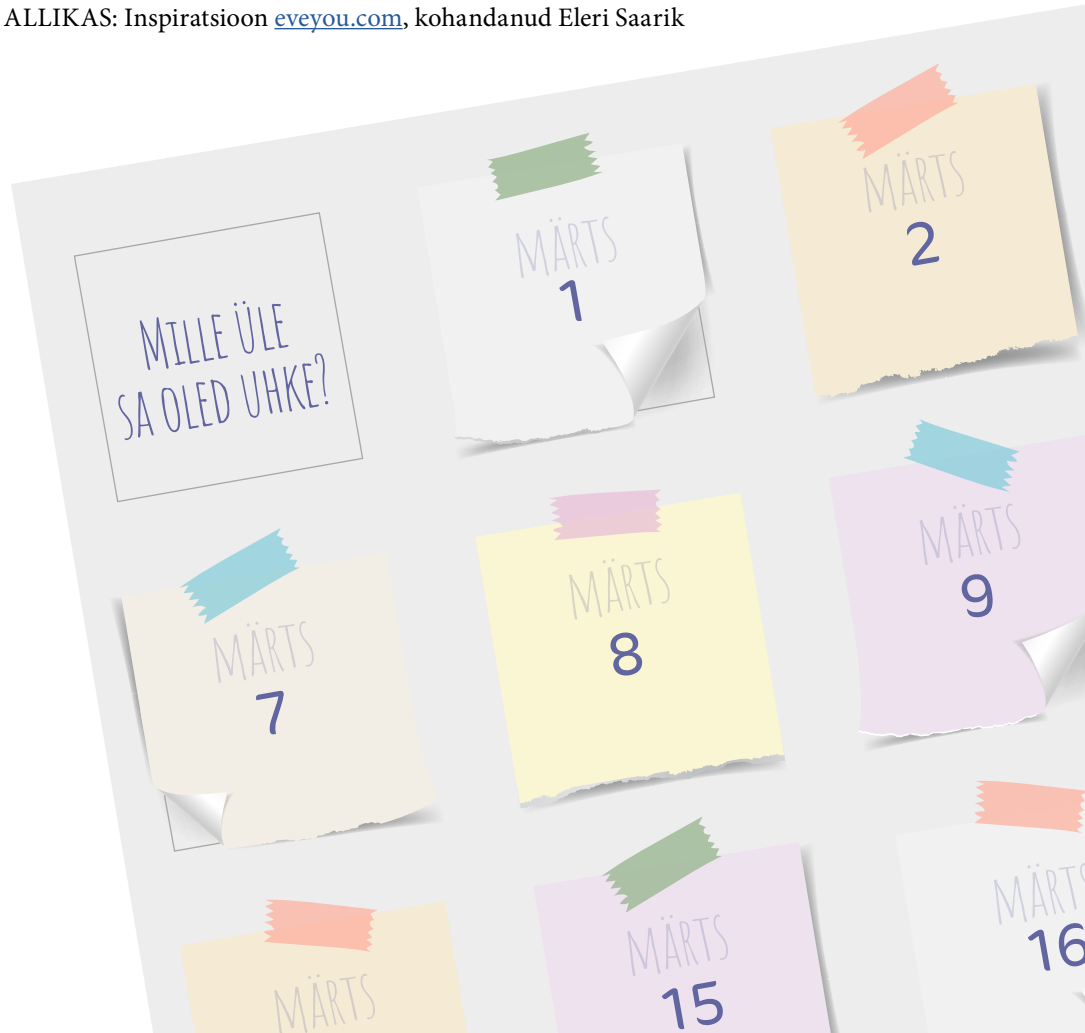
TEGEVUSE KIRJELDUS

Igas tunnis saab avada järgmise või suvalise ruudu. Üks osaleja avab ruudu ja loeb ette avaneva küsimuse või mõtteharjutuse. Osalejad vastavad ja jagavad oma mõtteid. Oluline on, et igaüks, kes soovib vastata, oleks ära kuulatud.

KOHANDUSVÕIMALUS

5–7-aastastele lastele saab esitada lihtsamaid küsimusi, näiteks *Mis teeb sind rõõmsaks?*, *Milline on sinu lemmikmäng?* vmt.

ALLIKAS: Inspiratsioon eveyou.com, kohandanud Eleri Saarik



Südamekalender

Näidisküsimused, mida kalendrisse kirjutada:

- Mis teeb sind rõõmsaks?
- Nimeta kolm asja, mille eest oled tänulik.
- Mida kindlasti tahaksid kunagi elus teha?
- Nimeta kolm soovi.
- Kui sa oleksid superkangelane, mida sa maailmas muudaksid?
- Mis sulle enda juures kõige rohkem meeldib?
- Mida sa oskad hästi?
- Mida sa tahaksid õppida?
- Kes on sulle kõige kallimad?
- Kuhu sa tahaksid reisida?
- Mis on sinu unistus?
- Mis aitab sul rahuneda?
- Mis ajab sind naerma?
- Kelleks sa tahaksid saada?
- Kirjelda oma rahupaika, mis aitab sul rahuneda.
- Millist heategu tahaksid teha?
- Mille üle sa oled uhke?
- Millal sa tunned ennast kõige õnnelikumana?
- Milline loom sa tahaksid olla? Miks?
- Mida sa ütleksid endale, kui oled kurb?
- Mis on sinu lemmiklaul?
- Mis on sinu lemmiksõna?
- Kui sa saaksid olla nähtamatu, mida sa teeksid?
- Mida sulle meeldib vabal päeval teha?
- Kellele sa saad kõigest rääkida?
- Kui su sõber on kurb, mida sa talle ütleksid?
- Kui sa saaksid olla õpetaja, mida sa teeksid teistmoodi?
- Nimeta kaks asja, mis tulevad sul hästi välja.
- Milline ilm sulle meeldib? Miks?
- Kui sa saaksid olla superkangelane, mis võimed sul oleksid?
- Kuidas teised saaksid sind aidata, kui sa oled kurb?

Lahkusekett

EMPAATIA SUHTLUS TUNDETARKUS

7+ a

MÕJU

Tegevus arendab empaatiavõimet, positiivset eneseväljendust ja suurendab rühma/klassi ühtsustunnet. Laps saab teadmisi lahkusest.

VAHENDID

Paber ja pliiats (igale osalejale, juhul, kui lahkuseketti teha kirjalikult või joonistades)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Enne harjutuse alustamist võib juhendaja vestelda osalejatega lahkusest: mida tähendab olla lahke ning millised on lahked ja hoolivad sõnad. Tagasihoidlikute või ärevate osalejate puhul võib juhendaja kasutada käpiknukku, et vähendada pinget ja toetada eneseväljendust. Laps saab oma lahke sõnumi sosistada käpiknukule, kes seejärel edastab selle kogu grupile. Selline vahendatud suhtlemine muudab jagamise turvalisemaks ning võimaldab igal osalejal oma hääle kuuldavaks teha just talle sobival moel. Käpiknukk aitab luua mängulise ja usaldusliku keskkonna.

Osalejad istuvad või seisavad ringis või rivis. Juhendaja alustab lahkuseketti, öeldes esimesele osalejale midagi head ja julgustavat, näiteks: “Mulle meeldib, kuidas sa alati naeratad.” Seejärel pöördub see osaleja enda naabri poole ja ütleb temale omakorda midagi lahket, näiteks: “Sul on alati nii ägedad mõtted.” Nii liigub lahkuse sõnum järjest edasi, kuni iga osaleja on saanud kuulda midagi toredat enda kohta ja öelda midagi head ka kellelegi teisele. Selline lihtne tegevus aitab tugevdada grupis positiivseid suhteid, tõstab osalejate meeleolu ning õpetab märkama ja sõnastama teiste häid omadusi.

KOHANDUSVÕIMALUS

Vanematele osalejatele (12–16 eluaastat) võib kohandada harjutust nii, et igaüks võtab purgist grupikaaslase nime ja kirjutab sedelile lahkuse sõnumeid, mis algavad nt *Ma imetlen sinu juures …, Aitäh, et sa …, Mind ajab naerma, kui sa …* jne. Sedelid pannakse purki ja juhendaja jagab need nt tunni lõpus laiali. Oluline ei ole autor, vaid sõnum ise. Paberid võib kleepida ka hoopis osalejatele selja peale ja lahkuse sõnumid kirjutatakse seljal.

ALLIKAS: Eesti Mänguteraapia Akadeemia mänguterapeudi väljaõppekoolitus. Kohandanud Eleri Saarik

Jänku-jänku

KESKENDUMINE SUHTLUS

7+ a

MÕJU

Mäng aitab suurendada tähelepanu- ja keskendumisvõimet ning arendab suhtlusoskust.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Mängijad seisavad ringis. Üks alustab liigutusega, mis sarnaneb kahe sõrmega jutumärkide tegemisele ehk ühtlasi jänku kõrvadele. Kõigepealt suunab alustaja sõrmed enda poole ja liigutab neid, öeldes *jänku-jänku*. Siis suunab ta sõrmed mõne teise mängija poole talle silma vaadates ja kordab liigutust, lausudes *jänku-jänku*. Mängija kellele *jänku-jänku* edastati, saadab selle sama moodi edasi järgmisele.

Kui see tuleb mängijatel kenasti välja ning jänku-jänkud liiguvad õigesti, siis saab lisada veel ühe raskusastme. Osalejad, kes asetsevad kahel pool mängijat, kes parasjagu *jänku-jänku* lausub, peavad tema kõrval tegema liigutust nagu külvaks porgandit maasse (keerates end mängija suunas, lükates kaht avatud pihku justkui sõrmeotsi pidi mulda) ning ütlevad *porgand-porgand-porgand-porgand*.

Peale harjutust arutatakse, mida oli vaja teha, et *jänku-jänku* saaks edukalt liikuda. Juhendaja suunab osalejad jõudma arusaamani, et oluline on veenduda, et teine osaleja näeb, et talle soovitakse sõnumit edasi anda, enne kui talle hakatakse sõnumit edastama. Samuti peavad kõik mängijad olema tähelepanelikud ning valmis, juhuks kui nende poole pöördutakse. Seega on suhtlus kahepoolne: ei saa rääkida ilma kuulajata ning ei saa kuulata ilma rääkijata.

KOHANDUSVÕIMALUS

Vähem vilunud gruppide puhul piisab vaid jänku-jänku versioonist.

Vilunumate gruppide puhul võib lisada *porgand-porgand-porgand-porgandi*. Soovi korral võib *jänku-jänku* ringlema lasta ka mitmest erinevast osalejast korraga, kuid seda vaid väga vilunud grupi puhul, kelle jaoks on eelnevad versioonid liiga lihtsad.

ALLIKAS: Ruutu10 improkoolitus ja skaut.ee

Jäämägi

EMPAATIA | SUHTLUS | TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS

7+ a

MÕJU

Harjutus arendab emotsionaalseid oskusi.

VAHENDID

Illustreeriv materjal (järgmisel lehel)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja võib selgitada, et vahel on viha nii-öelda kattetunne: esmalt tundub, et me oleme vihased, aga kui veidi selle üle mõtiskleda, siis võime tunda veel tundeid. Nagu jäämägi, mis tundub vee pealt väikene, kuid on tegelikult on vee all väga suur.

Näiteks oleme vihased, et teised meid oma mängu ei võtnud, aga kui järele mõelda, mõistame, et tunneme ka üksildust või kõrvalejäetust. Iga tunne on vajalik ja annab meile infot selle kohta, mida me vajame. Kui tunneme üksildust, siis järelikult vajame me näiteks lähedust või mõistmist.

Näide muuseumi eksponaadiga

Juhendaja seletab, et muuseumi eksponaadid on õnnelikud, et neid täpselt neile meelepärasel temperatuuril, mõnusas valguses ja parasjagu kuivas keskkonnas säilitatakse. “Täna aga mängime, et vaatame neid kui sinuvanuseid lapsi/noori. Näiteks – kui see maja makett, kes mõtleb ja tunneb nagu 10-aastane laps, peab terve päeva siin muuseumis liikumatult paigal olema ja ootama, siis võiks ta tunda, et on päris vihane!” Ise tunde nimetamise asemel võib juhendaja osalejatelt küsida, mida nemad tunneksid. Tunnet nimetades osutab juhendaja jäämäe tipule. “Või vähemalt nii ta esmapilgul arvab …” Juhendaja juhib tähelepanu jäämäe alumisele poolele, mis sümboliseerib peidus olevaid tundeid. Juhendaja arutleb osalejatega: “Mis tundeid võib see eksponaat veel tunda? Mis te arvate, mis paneb ta nii tundma? Mida võiks eksponaat vajada?”

ALLIKAS: Jäämäe teooriale tuginedes loonud Cätlin Tuuling ja Elina Kivinukk


VIHA

Mulle meeldib see – aga sulle?

ENESETUNNETUS SUHTLUS EMPAATIA

9–12 a

MÕJU

Harjutus tugevdab enesetunnetust ja aitab erinevusi aktsepteerida.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

3 suurt paberilehte

Kirjutusvahend

Kirjutada erinevatele paberitele *jah*, *võib-olla* ja *ei*. Asetada paberid põrandale ruumi erinevatesse kohtadesse nii, et *võib-olla* paber jääb kahe teise vahele.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses esitab juhendaja arvamustel põhinevaid väiteid, nagu „mulle maitseb maksaroog“, „mulle meeldib suusatada“, „koerad on toredad“ või „sügis on parim aastaaeg“. Väited ei kirjelda oskusi ega omandit. Iga lause järel liiguvad osalejad selle paberi juurde, mis kirjeldab kõige paremini nende arvamust. Ka osalejad võivad ise väiteid esitada.

Harjutuse lõpus arutletakse, kui lihtne oli oma arvamust leida või mis tunne tekkis, kui teised valisid teise vastuse.

ALLIKAS: Mielenterveistalo enesehoiuprogramm autismispektrihäiretega lastele. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Lootuse seemned

ENESETUNNETUS | EMPAATIA | ÜHTEKUULUVUS | TUNDETARKUS | 9–12 a

MÕJU

Harjutus toetab osalejate lootuse, vastupanuvõime ja positiivse ellusuhtumise arengut ning tugevdab nende usku omaenda mõjujõudu. See julgustab neid märkama väikseid häid asju ja unistusi ning nägema, et väikesed teod ja mõtted on positiivse tuleviku loomisel olulised.

VAHENDID

Märkmepaber ja pliiats (igale osalejale)

Suur paber või seinapind ühise "istutusala" jaoks

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja alustab harjutust, öeldes: "Kui maailm oleks aed, oleks meil kõigil oma väike seeme, mida istutada. See võib olla unistus, mõte, tegu või soov, millest kasvab tulevikus midagi head. Täna mõtiskleme selle üle, millised lootuse seemned meil võiksid olla."

Seejärel palub juhendaja rühmal seista või istuda valitud kohas ning alustab lühikest hingamisharjutust, öeldes: "Sulge hetkeks silmad. Hinga paar korda rahulikult sisse ja välja. Kujuta ette, et sul on käes väike seeme. See seeme sisaldab midagi head, mida sa tahad maailmas kasvama panna."

Seejärel annab ta igale osalejale märkmepaberi ja pliiatsi ja jätkab: "Kirjuta või joonista üks lootuse seeme. See võib olla sõna, lause, pilt, sümbol või lugu. Mõtle, kuidas külvad neid soove tulevikku. Seemnete ideedeks võivad olla näiteks sinu enda julgus proovida midagi uut, looduse hoidmine või kellegi rõõmustamine."

Kui osalejad on valmis, jätkab juhendaja harjutust: „Nüüd kujuta ette, et lootuse seeme, mille sa paberile kirjutasid või joonistasid, külvatakse maailma. Võid panna sellele õrnalt käe peale ja mõelda: „Sellest kasvab midagi head, isegi kui ma veel ei tea, kuidas." Soovi korral võivad osalejad oma seemne n-ö istutada, näiteks liimides selle suurele paberitükile (nn maapinnale) või joonistades koos maapinna, kuhu seemned külvatakse ehk asetatakse.

Lõpuks võib juhendaja lasta rühmal arutada harjutuse üle, küsides näiteks järgmisi küsimusi:

- Mis tunne oli mõelda, et isegi väikestel soovidel ja tegudel võib olla mõju?
- Mida saan teha, et mu seeme kasvama hakkaks?

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Pantomiim

SUHTLUS ENESETUNNETUS KESKENDUMINE

9–12 a

MÕJU

Harjutus tugevdab osalejate sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses jagab juhendaja osalejad 5–10-liikmelistesse rühmadesse. Iga osaleja teeb kordamööda pantomiimi lühikese sündmuse või looga, mis on nendega hiljuti juhtunud ja neis tundeid tekitanud. Teised arvavad ära, mis sündmusega on tegemist. Esineja kinnitab pöidla püsti tõstmisega, kui teised õigesti pakuvad. Oletusi esitatakse seni, kuni kogu sündmus või lugu on õigesti ära arvatud.

Lõpetuseks võib juhendaja gruppidelt küsida, mis oli esituse ja äraarvamise juures keeruline.

ALLIKAS: Pöyhtäri, J., Ranta, K (2010). Dialektinen käyttäytymisterapia.
K. Kumpulainen (toim), Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (lk 536–543).
Helsinki: Kustannus OY Duodecim.

81 Tagasisidekiri

15 MIN

ENESETUNNETUS EMPAATIA

9–12 a

MÕJU

Harjutus tugevdab empaatiavõimet ja enesetunnetust.

VAHENDID

Märkmepaberid vastavalt osalejate arvule (igale osalejale)

Pliiats (igale osalejale)

A4 formaadis paberid (1 iga osaleja kohta)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutus sobib eriti hästi gruppidele, kus kõik tunnevad üksteist.

Juhendaja paneb põrandale paberid, millest igaühel on ühe rühmaliikme nimi (või kirjutab nüüd igaüks ise oma nime). Kõik kirjutavad oma märkmepaberile iga rühmaliikme kohta ühe positiivse omaduse, näiteks "oled viisakas". Kui märkmed on kirjutatud, kinnitavad osalejad need suurtele paberitele. Seejärel annab juhendaja igale osalejale lugemiseks ja kaasa võtmiseks tema enda paberi, kontrollides, et seal ei esineks solvanguid.

Lõpetuseks võib lühidalt arutada, mis tunne oli positiivset tagasisidet anda ja vastu võtta.

KOHANDUSVÕIMALUS

Soovi korral võib harjutusele rohkem aega kulutada. Näiteks võivad osalejad saadud märkmeid valjusti ette lugeda. Märkmete kirjutajad saavad oma tagasisidet põhjendada.

ALLIKAS: Nuorten Akatemia, Harjoituspankki, www.mahis.info. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Inimkujud

10–20 MIN

SUHTLUS ÜHTEKUULUVUS

9–12 a

MÕJU

Harjutus tugevdab osalejate sotsiaalseid oskusi.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja jagab osalejad umbes 6-liikmelistesse gruppidesse. Gruppides moodustavad osalejad juhendaja nõuannete järgi oma kehadega erinevaid kujusid. Näiteks ütleb juhendaja: “Maad võivad puudutada viis jalga ja kolm kätt” või “Maad võivad puudutada kolm jalga, kaks kätt ja üks tagumik”. Kui kuju on valmis, kontrollib ja kiidab juhendaja selle heaks, enne kui kuju lammutatakse.

Lõpuks arutavad osalejad juhendaja juhendamisel järgmist:

- Mida sa sellest harjutusest arvad?
- Kas ülesanne oli lihtne?
- Kuidas koostöö sujus?
- Kuidas oleks saanud ülesande kiiremini lõpule viia?

ALLIKAS: Nuorten Akatemia, Harjoituspankki, www.mahis.info. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Märgates lootust

EMPAATIA ENESETUNNETUS TUNDETARKUS ÜHTEKUULUVUS SUHTLUS 9–14 a

MÕJU

Harjutus tugevdab osalejate võimet leida nukratest või keerukatest lugudest lootuse ja kasvu vaatenurki. See arendab osalejate empaatiavõimet ja oskust tunda ära nii enda kui ka teiste tundeid ning aitab vaadata ümbritsevat tähendusrikkuse ja jõustumise vaatepunktist.

VAHENDID

Visuaalne ligipääs eksponaatidele

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja juhatab osalejad muuseumisse ja alustab küsimusega: „Mis annab sulle lootust või enesekindlust, kui on raske?“ Soovijad võivad oma vastuseid lühidalt teistega jagada.

Järgmiseks suunab juhendaja osalejaid valima muuseumi näitusesaalist ühe eseme või teose, mis tekitab osalejates mingi tunde reaktsiooni – näiteks kurbus, vastikus, igatsus, lootus või imestus.

Seejärel jagab juhendaja osalejad väikestesse rühmadesse või paaridesse. Osalejate ülesanne on luua eseme või teose kohta lühike lugu nii, et selles esineks lootus või mingi arenguvõimalus. Juhendaja võib loo üles ehitamiseks esitada suunavaid abiküsimusi:

- Milline raskus, väljakutse või kurbus on esemega seotud?
- Kuidas tekib sellest lootuseni viiv teekond?
- Mida saaks sellest esemest/loost õppida?

Kes soovib, võib jagada oma lootuse lugu väikeses rühmas või terve grupi ees. Lõpetuseks võib kogu grupiga arutleda harjutuse teema üle, tuginedes järgmistele küsimustele:

- Mida kõike võib lootus tähendada? Kust seda leida võib?
- Kas lootuse leidmine oli lihtne või raske?
- Kas tunned pärast loo välja mõtlemist rohkem kergust?
- Mida see harjutus sulle sinu ja sinu mõtete/maailmavaate kohta ütles?

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Hääletud sammud

RAHUNEMINE KESKENDUMINE

9+ a

MÕJU

Harjutus aitab osalejatel rahuneda ja häälestuda muuseumi keskkonnale. Harjutus parandab keskendumisvõimet, leevendab stressi ning suurendab teadlikkust oma keha tundmustest, olemata seejuures otseselt teadvelolekuehk *mindfulness*-harjutus.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja alustab harjutusega, juhendades osalejaid järgmiselt:

“Muuseumis liigume ringi nagu vaiksed uurijad. Proovime, mis tunne on kõndida hästi kergelt ja rahulikult. Iga samm on nagu väike hääletu jalajälg, mis jääb õhku hõljuma ega häiri midagi enda ümber.”

Seejärel näitab juhendaja esmalt ise ette, kuidas astuda, samal ajal kui rühm paigal ootab. Kui juhendaja annab märku (nt ütleb „samm“), astutakse üks aeglane ja kerge samm. Harjutus edeneb samm-sammult ja rahulikult, justkui aegluubis filmis. Kui aeglane ja hääletu astumine tuleb juhendamise järgi juba hästi välja, võivad osalejad liikuda iseseisvalt, aga rahulikult. Soovi korral lõpetab juhendaja harjutuse järgmiste lausetega: „Muuseumis oleme nagu kerged jalajäljed – hoolivad, rahulikud ja tähelepanelikud. Mida kergemalt me liigume, seda rohkem suudame märgata ja kogeda.”

KOHANDUSVÕIMALUS

- Kui tegemist on väikese grupiga (alla 10 osaleja), võib põrandale panna mõned paberid, millel on kujutatud jalajäljed või suunamärgid. Osalejad järgivad neid radu ilma sooritussurveta. Harjutuse ajal palub juhendaja osalejatel hetkeks paigale jääda ja oma keha kuulatada. Harjutuse lõpus võib juhendaja esitada näiteks järgmisi küsimusi:
  - Kuidas liikumine su kehas tundus?
  - Kas enesetunne muutus vaikse liikumise ajal?
- Vanusele 4–10 on võimalik tegevust mängulisemaks muuta. Juhendaja selgitab, et selles mängus tehakse kõiki liigutusi aegluubis ja näitab lastele näiteks jooksmise näol ette, mida see tähendab. Seejärel tehakse koos harjutusi või kujuteldavalt igapäevaseid tegevusi. Kasutada saab näiteks järgmiseid tegevusi: kõndida või joosta aegluubis ühest toast teise, ujuda aegluubis (käed liiguvad aeglaselt nagu vees), ronida aegluubis mäkke, korjata suuri kujuteldavaid lilli ja nuusutada neid pikalt, hüpata aegluubis, naerda aegluubis (see pakub ka palju lusti). Juhendaja võib öelda näiteks: „Kujuta ette, et aeg läks nüüd väga aeglaseks. Iga samm on nagu väga aeglane elevandi samm. Isegi su hingamine muutub aeglaseks. Kas tunned, kuidas keha rahuneb?“ Taustaks võib mängima panna rahuliku muusika või loodushelid. Lõpetuseks palub juhendaja lastel istuda ringi või matile ning teha paar rahulikku hingetõmmet. Soovi korral võib küsida, kuidas osalejad ennast pärast aegluubis liikumist tunnevad või milline tegevus meeldis neile kõige rohkem.

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki. Teine kohandusvõimalus on üldkasutatav meetod.

85

Headuse seeme

5–10 MIN

RAHUNEMINE ENESETUNNETUS TUNDETARKUS

9+ a

MÕJU

Harjutus aitab pärast intensiivset muuseumikülastust rahuneda. See toetab võimet ära tunda oma tundeid ja mõtteid ilma kiirustamata või neile hinnangut andmata. Harjutus suurendab sisemist rahu, turgutab teadlikku kohalolu ja arendab positiivselt mõtlemist, hoiakuid või tundeid.

VAHENDID

Paberilipik (igale osalejale)

Pliiats (igale osalejale)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses palub juhendaja osalejatel mugavalt istuda või pikali heita ning sulgeda hetkeks silmad. Järgmiseks palub juhendaja osalejatel hingata rahulikult sisse ja välja, ilma end selleks sundimata. Lisaks kutsub ta osalejaid üles mõtlema: “Praegu on kõik hästi.”

Siis suunab juhendaja osalejaid hea seemne külvamise juurde. Ta palub avada silmad, võtta paber ja pliiats ning kirjutada paberile üks hea seik selle päeva kohta. See võib olla väike või suur, näiteks mõni sõna, tegu või tunne. Seejärel palub juhendaja mõelda ja kirjutada üles veel üks soov järgmisesse päeva, suunates neid mõtisklema näiteks nii: “Mida sa sooviksid sellest muuseumikogemusest endaga koju või kooli kaasa võtta?”. Soov võib olla näiteks: „Tahaksin kergemini märgata headust.” Või: „Tahan, et julgeksin aja maha võtta, kui seda vajan.”

Lõpuks palub juhendaja osalejatel paberilipiku kokku murda ja panna see näiteks märkmiku vahele, taskusse või padja alla. Harjutuse võib lõpetada lausega: “Lase sellel seemnel öö jooksul oma meeltes kasvada. Homme võid märgata, et see hea, mille sa istutasid, hakkab vilja kandma.”

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Oma ruum ja kaitsemull

TUNDETARKUS ENESETUNNETUS SUHTLUS

9+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab oma isikliku ruumi tunnetust ja autonoomiat turvalises keskkonnas, arendades seejuures sotsiaal-emotsionaalseid oskusi, enesetunnetust ning oskust seada turvalisi piire. Ühtlasi õpetab harjutus austama üksteise ruumi, soodustades seeläbi heaolu ja õppimist.

VAHENDID

Kerge, läbipaistev kangas (nt marli) või nöör (igale osalejale või paari peale jagamiseks)

Muusikariist ja rahulik taustamuusika (valikuline)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja avab teema: "Meil kõigil on oma ruum – nii füüsiliselt kui ka oma meeltes. On oluline austada oma ruumi ning sama oluline on austada ka teiste ruumi. Täna uurime, mis tunne on tajuda oma piire ja kuidas neid leebelt väljendada."

Pärast seda saab igaüks marliriide tüki. Osaleja poeb selle alla ja laotab kergelt enda ümber, nagu oleks see kaitsemull. Alternatiivina moodustab iga osaleja nöörist põrandale ringi, mis tähistab tema enda ruumi. Pärast seda istuvad või seisavad osalejad oma ringi sees. Juhendaja võib taustaks mängida vaikset muusikat.

Harjutuse käigus võivad osalejad oma mullis liikuda ettevaatlikult, ilma et nad läheks teiste kaitsemullide sisse. Kui keegi tuleb liiga lähedale, võib osaleja öelda sõbralikult näiteks: "Kas sa saaksid mulle veidi ruumi anda?" või "Vajan veel omaette olemise aega."

Harjutuse lõpus julgustab juhendaja osalejaid koos mõne järgmise küsimuse üle lühidalt mõtisklema:

- Kas see oli hea tunne, kui keegi oli su lähedal?
- Mis tunne oli siis, kui keegi tuli sulle liiga lähedale?
- Mis tunne oli olla oma ruumis?
- Kas sa tundsid end turvaliselt?
- Mis tunne valdas siis, kui sa said oma ruumi?
- Mis tunne oli, kui keegi austas sinu isiklikku ruumi?
- Mis tunne oli paluda endale rohkem ruumi?
- Kuidas saaksid seda kogemust kasutada näiteks koolis, kodus või sõpradega olles?

ALLIKAS: Edmondson (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Teams. 44: 250–282.

Ryan and Deci (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. 55 (1): 68–78.

Harjutuse on kasutatud allikate põhjal kohandanud Minna Lehmusjoki.

Oleme teineteise peeglid

ÜHTEKUULUVUS | EMPAATIA | ENESETUNNETUS | TUNDETARKUS | SUHTLUS | 9+ a

MÕJU

Harjutus toetab rühma ühtekuuluvustunnet, empaatiavõimet ja vastutustundlikku koostööd. Harjutuse keskmes on kaastunne, kogukonnatunne, teiste väärtustamine ning vastastikuse mõistmise tugevdamine.

VAHENDID

Väike peegel või muu peegeldav ese (igale osalejale)

Paberileht (igale osalejale)

Pliiats (igale osalejale)

Üks korv

Suur plakati suurune paber ühise kokkuleppe sõlmimiseks (harjutuse kohandusvõimaluse puhul)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja alustab harjutust osalejatele teema tutvustamisega: "Aafrikas on mõtteviis nimega *Ubuntu*. See tähendab, et keegi meist pole üksi. Meie olemasolu, headus ja rõõm tulenevad ühendusest teiste inimestega. Kui me aitame ja kohtleme teisi hästi, tugevdame ka iseennast."

Pärast sissejuhatust annab juhendaja igale osalejale peegli või peegeldava eseme ja juhendab: "Vaata hetkeks vaikuses iseennast. Mõtle, et sa peegeldad teistele seda, mida sa tood endaga ühisesse rühma. Ja teised peegeldavad sulle tagasi enda energiat."

Seejärel jagab juhendaja osalejatele paberilipikud ja annab juhise: "Kirjuta paberilehele üks hea omadus, mida oled märganud kellegi teise või ükskõik kelle puhul selles rühmas (kuid ilma nimeta). Võid kirjutada ka terve rühma kohta."

Lõpetuseks kogub juhendaja paberilehed ühisesse korvi, kust neid loetakse juhuslikus järjekorras ette. Etteloetud iseloomustustest saab kogu rühma ning iga selle liikme ühine varandus.

Kui aeg lubab, võib juhendaja juhtida rühma kokkuvõtva aruteluni, kasutades järgmisi küsimusi:

- Mis tunne on mõelda, et oleme üksteise peegeldused?
- Kuidas saaksime igapäevaelus üksteise häid pooli tugevdada?
- Kuidas saab üks väike heategu mõjutada kogu rühma õhustikku?
- Kuidas mõjutavad üldist meeleolu naeratus või sõbralik pilk teise suunas?

KOHANDUSVÕIMALUS

Harjutust võib jätkata või soovitada grupil hiljem koolis jätkata ühise *Ubuntu*-kokkuleppe kirjapanekuga. Kokkuleppes osalejad saavad arutleda järgmiste küsimuste üle:

- Millised tahame üksteisega koos olles olla?
- Mida saame üksteisele lubada, et igaüks tunneks end väärtustatuna?

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Natuke headust minus eneses

EMPAATIA ÜHTEKUULUVUS ENESETUNNETUS TUNDETARKUS

9+ a

MÕJU

Harjutus aitab osalejatel märgata ja väärtustada head iseendas. Osalejate kaastundlik ja aktsepteeriv suhe iseendaga tugevneb. Harjutus näitab, et väikesed positiivsed tähelepanekud suurendavad heaolu ja enesekindlust.

VAHENDID

Väike paberilipik (igale osalejale)

Pliiats (igale osalejale)

Korv, karp või suur paber

TEGEVUSE KIRJELDUS

Seda külastust kokkuvõtvat harjutust saab sisse juhatada näiteks nii: „Muuseumis liikudes on meil võimalus märgata mitte ainult meid ümbritsevat maailma, vaid ka midagi head iseendas. Võtame hetke, et mõelda, mida head me muuseumikogemuse käigus enda seest leidsime."

Seejärel annab juhendaja igale osalejale paberilehe ja pliiatsi ning juhendab: „Mõtle endamisi ühele väikesele asjale, mis räägib headusest sinus täna siin muuseumis. See võib olla näiteks see, et märkasid midagi ilusat, et suutsid keskenduda, et olid sõbralik, julgesid maailma tunnetada või tegid kellegi meele rõõmsaks."

Juhendaja palub osalejatel kirjutada või joonistada paberilehele väikese märgi, mis tähistab seda head asja. Kui kõik on valmis, kogutakse paberid ühisesse "headuse aardekirstu" (näiteks korvi, karpi või suurele paberile). Harjutuse käigus ei loeta märkmeid valjusti ette, vaid väärtustatakse igaühe headust vaikides. Harjutuse lõpus võib juhendaja harjutuse lõpetada osalejaid tänades: "Meis kõigis on natuke headust, mis kasvab, kui seda märgata."

Kui on aega, võib juhendaja kokkuvõtteks küsida, mis tundeid see harjutus tekitas.

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Keha piirjooned

RAHUNEMINE | ENESETUNNETUS | TUNDETARKUS

9+ a

MÕJU

Harjutus toetab lõdvestumist, eneseregulatsiooni ja oma keha piiride tajumist.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

joogamatt (igale osalejale)

Seada joogamatid põrandale valmis.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses heidavad osalejad joogamattidele selili ja sulgevad silmad. Juhendaja palub käed ja jalad lõdvestada ning kehal lasta vabalt vastu joogamatti vajuda. Hingata võiks rahulikult omale sobivas tempos. Seejärel valivad osalejad endale kujuteldava töövahendi, millega mõttes oma keha piire joonistada või maalida. Töövahendiks võib olla näiteks terava või pehme otsaga pliiats, kriit, vildikas või pintsel. Lisaks valivad osalejad mõttes värvi või värvid, millega oma kujutluses piirjooni tõmmata.

Juhendaja palub osalejatel alustada joonistamist või maalimist pealaest ning liikuda rahulikult ja hoolikalt kujuteldava töövahendiga mööda kogu keha, järgides selle piirjooni. Juhendaja tuletab osalejatele meelde, et nad hingaksid rahulikult. Kui keha piirjoontes on mõni koht, mis vajab täitmist, võib osaleja seda kohta üle joonistada.

Juhendaja võtab harjutuse kokku aruteluga, kasutades näiteks järgmiseid küsimusi:

- Kui lihtne oli joonistusvahendit ja värvi valida?
- Mis tunne oli joonistada või maalida?
- Millist joone osa oli kõige raskem joonistada? Millist kõige lihtsam?

ALLIKAS: Martin, Seppä, Lehtinen, Törö (2014). Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Koos loendamine

SUHTLUS ÜHTEKUULUVUS KESKENDUMINE EMPAATIA

9+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab keskendumisoskust ja arendab vaatlus- ja tunnetusoskust.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad seisavad ringis ja proovivad loendada numbreid 1–20 nii, et korraga on kuulda vaid üks inimene. Kui kaks osalejat ütlevad numbri samal ajal, alustatakse loendamist algusest peale. Iga osaleja võib numbri öelda siis, kui ta tunneb, et on õige hetk – eelnevalt kokkulepitud järjekorda ei ole.

Lõpuarutelus võib juhendaja kasutada näiteks järgmiseid küsimusi:

- Mida sa sellest harjutusest arvad?
- Kas harjutus oli lihtne?
- Kuidas koostöö sujus?

ALLIKAS: Nuorten Akatemia, Harjoituspankki, www.mahis.info. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Ma kuulan sind

SUHTLUS EMPAATIA KESKENDUMINE

9+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab suhtlus-, kuulamis- ja eneseväljendusoskust.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Osalejad valivad omale paarilise ja asuvad vastakuti. Juhendaja annab paaridele ühise teema, millest mõlemad peavad paarilisele üheminutilise kõne pidama. Kõne teemad võivad olla näiteks: “Mis minuga täna hommikul juhtus?” või “Mida ma sellest muuseumikülastusest ootan?”. Enne kõne algust saab iga osaleja hetke mõelda, mida ta tahab rääkida. Üks paarilistest alustab ja teine keskendub aktiivsele kuulamisele. Kõnelejat ei või katkestada, kuid teda võib julgustada näiteks noogutamisega. Kui minut on läbi, jutustab kuulaja kuni pool minutit oma sõnadega kuuldut. Esimene kõneleja ei tohi juttu katkestada ega parandada. Seejärel palub juhendaja rollid vahetada. Lõpetuseks tänavad paarilised üksteist.

Osalejad arutavad lühidalt juhendaja kaasabil järgmist:

- Mis tunne oli lugu jutustada?
- Kuidas oli kuuldut ümber jutustada?
- Kas teise inimese kokkuvõte loost vastas algsele loole või sõnum muutus?
- Kas olite head kuulajad?
- Kuidas saaks kuulamisoskust parandada?

ALLIKAS: Nuorten Akatemia, Harjoituspankki, www.mahis.info. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Liblikakallistus

RAHUNEMINE ÄREVUS

9+ a

MÕJU

Harjutus aitab lõdvestuda ja rahuneda. Liblikakallistus töötati algselt välja EMDR-teraapia (Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy) jaoks, mis toetab traumaatiliste mälestuste töötlemist. Liblikakallistuse puhul kasutatakse bilateraalselt stimuleerivat tehnikat, kus keha mõlemale poolele antakse vaheldumisi ühtlases rütmis stiimulit. See stimulatsioon vabastab organismis oksütotsiini.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses palub juhendaja osalejatel panna pöidlad risti ja peopesad vastu rinda nii, et parem käsi moodustab vasaku „liblikatiiva“ ja vasak parema. Osalejad panevad peopesad vastu rinda nii, et sõrmeotsad puudutavad rangluid, ja patsutavad vaheldumisi mõlema peopesaga rinnakorvi ühtlases rütmis. Juhendaja suunab osalejaid leidma endale sobivat rütmi ja intensiivsust. Patsutamine kestab kaks minutit. Samal ajal hingatakse sügavalt ja rahulikult.

Pärast harjutust saab juhendaja kaasabil arutada, mis tunde liblikakallistus tekitas.

ALLIKAS: Jarero ja Artigas (2014). The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation. EMDR Foundation. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Vanaema lõngakera

ENESETUNNETUS SUHTLUS ÜHTEKUULUVUS

9+ a

MÕJU

Harjutust saab kasutada sotsiaalsete oskuste ning ühtekuuluvustunde tugevdamiseks.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutus sobib eriti hästi 8–10-liikmelisele grupile.

Algul läheb üks osaleja hetkeks ruumist välja. Teised moodustavad ringi ja hoiavad üksteise käest kinni. Nad ajavad lõngakera sassi, liikudes teineteise käte pealt või alt. Käest ei tohi terve mängu vältel lahti lasta. Kui lõngakera on sassi aetud, palutakse ruumist väljas olnud osalejal tagasi tulla. Ta püüab lõngakera lahti harutada, andes juhiseid, kuidas sõlmes olevad osalejad peaksid liikuma – kükitama, astuma kätepaarist üle või pugema kätepaari alt läbi.

Lõpuks saavad osalejad lühidalt arutada, mis tunne oli sõlmes olla või olla see, kes sõlme lahti harutab, ning kuidas koostöö sujus.

ALLIKAS: Nuorten Akatemia, Harjoituspankki, www.mahis.info. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

94

Ühine lugu sõprusest

10–20 MIN

SUHTLUS ÜHTEKUULUVUS ENESETUNNETUS

9+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab sotsiaalseid oskusi.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse pikkust saab muuta olenevalt rühma suurusest ja külastuse kestusest.

Juhendaja palub osalejatel istuda ringis või muus sobivas formatsioonis. Üks osaleja alustab mõne lausega lugu teemal sõprus. Ta võib jutustamise katkestada lause lõpus või keskel. Järgmine osaleja jätkab lugu. Igaüks viib lugu alati veidi edasi, et sellest tuleks võimalikult sidus jutt. Viimased jutuvestjad tagavad, et lugu saaks lõpu. Päris viimase jutuvestja ülesanne on lõpp looga loogiliselt siduda.

Lugu muutub lõbusamaks ja ülesanne raskemaks, kui kõneleja lõpetab oma osa üllataval või looga seosetul viisil.

Lõpuks saavad osalejad arutleda juhendaja juhendamisel lühidalt:

- Mida sa sellest harjutusest arvad?
- Kuidas valminud lugu kõlas?
- Kas kellegi teise lugu oli lihtne jätkata?
- Kuidas sujus omavaheline koostöö?

ALLIKAS: Nuorten Akatemia, Harjoituspankki, www.mahis.info. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Muuseum sosistab

KESKENDUMINE | RAHUNEMINE | TUNDETARKUS

9+ a

MÕJU

Harjutus aitab rahuneda ning tugevdada osalejate keskendumisvõimet ja kohaloluoskust muuseumikeskkonnas. Harjutus arendab tundlikkust märgata ja tõlgendada kunsti ja kultuuriobjektide hääletuid sõnumeid osavõtlikul viisil.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja alustab harjutust, öeldes: „Muuseum on täis vaikseid sõnumeid – esemeid ja kunstiteoseid, mis jutustavad lugusid sõnadeta. Nüüd peatume hetkeks, et neid sõnumeid kuulata.“

Pärast seda liiguvad osalejad muuseumis vabalt, kuid hääletult.

Juhendaja jätkab suunamist, öeldes: “Leia üks objekt või kunstiteos, mis sind kõnetab. Lase oma pilgul vabalt rännata ja peatu sellel, mis tundub sulle oluline.”

Kui kõik osalejad on valitud objekti leidnud, peatuvad nad selle juures. Juhendaja palub igal osalejal veel vaikselt endamisi mõtiskleda järgmistel teemadel:

- Mida see ese või teos mulle öelda tahaks, kui see oskaks rääkida?
- Mis tunde see minus tekitab? (nt rõõm, kurbus, uudishimu, rahu, igatsus)
- Mida ma tahaks, et see ese või teos tulevikku kannaks?

Harjutuse lõpus võivad osalejad oma tundeid kaaslasega sosistades (ning soovi korral lisaks kogu grupiga) jagada: “Minu leitud hääletu sõnum oli ...” Siinjuures võiks rõhutada, et jagamine on vabatahtlik ning omaette vaikne mõtiskelu on sama väärtuslik kui teistega jagamine.

Harjutuse lõpus võib juhendaja suunata osalejaid ühisesse arutellu, küsides näiteks:

- Kuidas harjutus meeldis?
- Mis tundeid see tekitas?

KOHANDUSVÕIMALUS

Kui rühm koosneb vanematest osalejatest (13–15-aastased), siis võib juhendamisel rõhutada vaba vaatlust ja isiklikku tõlgendust („Mida sa leiad?“). Lisaks võib juhendaja gruppi suunata lisaküsimustega, näiteks: „Milliseid küsimusi see minus tekitab?“.

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Pettumuse ja lootuse ojad

TUNDETARKUS | EMPAATIA | SUHTLUS | ENESETUNNETUS

9+ a

MÕJU

Harjutus aitab pettumustunnet kehalise ja emotsionaalse kogemusena ära tunda ning tugevdab oskust pettumustundega turvaliselt silmitsi seista ja sellest lahti lasta. Harjutus suurendab mõistmist, et pettumused on elu loomulik osa ning võivad olla ka kasvu allikaks.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

- Pildid või sümbolid, millest osa väljendab pettumust
- Sedelid pettumustunnet tekitavate olukordadega (igale grupile üks)
- Pabeririba (igale osalejale)
- Pliiatsid
- Kaks salli või nööri, üks n-ö pettumuse oja ja teine lootuse oja jaoks
- Tahvel või mõni muu pind, kuhu pildid kinnitada

Valida ja printida pilte, ikoone, sümboleid jm, mis võiksid seostuda pettemustundega, nt must pilv, murdunud puu, hall värv, lomp, närtsinud lill jne. Sekka võib lisada ka neid, mis on rõõmsa alatooniga. Kinnitada pildid tahvlile.

Luua sedelid pettumustunnet tekitavate olukordadega (saab kasutada olukordi harjutusest “Silla ehitajad”).

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses räägib juhendaja: “Pettumust tuleb ette meil kõigil. Seda võib tunda kõhus, kurgus või rinnus. Täna peatume hetkeks, et märgata, kuidas pettumustunne väljendub, ning uurime, kuidas seda mõista ja seejärel minna lasta.”

Juhendaja viitab piltidele ja palub osutada neile, mis seostuvad pettumustundega. Vastamine on vabatahtlik ja igaühe vastus võib olla erinev ja on õige. Seejärel jagab juhendaja osalejad 3–4-liikmelistesse gruppidesse, annab igale grupile ühe sedeli pettumust valmistava olukorraga ning palub omavahel arutleda, kes on sellises olukorras olnud. Harjutuse vältel võiks juhendaja rõhutada, et kõik olukorrad on olulised, nii väikesed kui ka suured. Osalejad võivad anda oma paberi juhendajale või asetada selle nii-öelda pettumuste ojja.

Pärast seda algatab juhendaja uue lühikese arutelu: “Nüüd mõelge, mida saate selles olukorras pettumusest õppida? Kas pettumus võib mõnikord viia ka millegi heani?” Mõtete üles tähendamiseks jagab juhendaja igale osalejale pabeririba, kuhu ta saab kirjutada või joonistada midagi lootusrikast, näiteks: „Alati saab uuesti proovida“ või „Kõik ei õnnestu kohe ja see on täiesti okei“. Osalejad asetavad lootuse ribad teise ehk nii-öelda lootuse ojja, kus need voolavad rühma ühise jõuna. Juhendaja ühendab jõed omavahel, märkimaks, et pettumustunne muutub voolus kergemaks.

Nüüd saavad kõik osalejad juhendaja eestvedamisel üheskoos arutleda:

- Mis tunne oli pettumuse üle arutleda?
- Kas su tunded muutusid, kui said pettumuse ojja lasta?
- Mis tunne oli pettumuse asemel lootust tunda?
- Mida olulist sa harjutuse käigus enda kohta mõistsid?“

Lõpuks saab igaüks juhuslikult valida endale ühe lootuse riba mälestuseks ja toeks.

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Rühma kinnituslause

ÜHTEKUULUVUS SUHTLUS KESKENDUMINE

9+ a

MÕJU

Harjutus aitab suurendada kohalolu ja käsitleda tundeid turvalisel viisil. See tugevdab grupi ühtekuuluvus- ja turvatunnet. Harjutus suurendab nii individuaalset kui ka kollektiivset keskendumisvõimet ning aitab rühmal liikuda rahutust seisundist avatuse ja kaasa elamise suunas. Harjutust saab kasutada näiteks enne rühma liikumist rohkeid stiimuleid sisaldavasse näitusesaali või kui rühm on rahutu, pinges või väsinud.

ETTEVALMISTUS

Valida afirmatsioon ehk kinnituslause.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja suunab osalejad mugavas asendis istuma või seisma ning ütleb: „Võtame hetke, et saaksime üheskoos häälestuda muuseumi lugude ja atmosfääri kogemiseks.“

Seejärel ütleb juhendaja valjusti eelnevalt valitud kinnituslause. Ta palub rühmal lauset rahulikult järgi korrata ning seejärel veel kaks või kolm korda, igaüks hingab omas tempos. Fraasi korrates suruvad osalejad kergelt jalad vastu maad või panevad peopesad kergelt kokku. See suurendab kehatunnetust ja kohalolu.

Järgmisena ütleb juhendaja: “Oleme hetke vaikselt, kuni oleme selleks ühiseks teekonnaks valmis.”

Juhendaja lõpetab harjutuse ja suunab rühma näituse alale, öeldes näiteks: „Nüüd saame üheskoos edasi liikuda.“

Näiteid afirmatsioonidest:

- Olen siin. Olen valmis kogema.
- Olen kohal. Olen valmis kogema midagi uut.
- Võtan selle hetke rahulikult vastu.
- Kuulan, vaatan ja kogen avatud meelel.
- See on minu aeg uurida ja imestada.
- Olen turvaliselt selles hetkes ja grupis.

Harjutuse lõpus võib juhendaja osalejatelt küsida, mis tundeid harjutus tekitas.

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Silla ehitajad

TUNDETARKUS | ÜHTEKUULUVUS | EMPAATIA | SUHTLUS | 10+ a

MÕJU

Harjutuse eesmärk on harjutada sotsiaalseid olukordi, kus tekivad konfliktid või eriarvamused. Harjutus arendab oskust end rahulikul moel väljendada ja teist inimest austavalt kuulata. See aitab mõista, et konflikt on elu loomulik osa. Harjutusega ehitatakse sildu erinevate kogemuste ja vaadete vahel.

VAHENDID

Käärid

Jupp villast või puuvillast lõnga (igale osalejale, u 40–50 cm)

Luua tüliolukordade sedelid.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alguses palub juhendaja osalejatel mõelda ühele asjale, mis muudab kellegagi rääkimise meeldivaks, näiteks silmside, sõbralik hääl või kuulamine. Igaüks saab kordamööda oma vastust teistega jagada.

Järgmiseks annab juhendaja igale osalejale ühe lõngajupi ja moodustab paarid või 3–4-liikmelised rühmad. Juhendaja annab igale rühmale ühe konfliktiolukorra lahendamiseks. Osalejad arutlevad rühmas, kuidas nad võiksid konflikti konstruktiivselt lahendada.

Konfliktiolukorrad võivad olla näiteks järgmised:

- kooli meeskonnatöö, kus üks inimene teeb vähem kui teised,
- sõber valetab,
- keegi ütleb halvasti,
- õde/vend võtab asju ilma loata,
- mulle tundub, et vanemad ei mõista mind,
- kõik näevad, et kellegagi käitutakse halvasti, aga keegi ei lähe appi,
- sõber ei pidanud lubadust,
- keegi räägib saladuse välja.

Harjutuse ajal toetab juhendaja rühmade arutelu ja suunab osalejaid leidma toimivaid lahendusi.

Rühmad töötavad olukorra läbi järgmise skeemi kohaselt:

- Mida ma selles olukorras tunnen? Nimeta oma tunne. Igaühe lõngajupp sümboliseerib tema tunnet.
- Kuidas ehitada sild ehk leida lahendus? Siduge olukorrale lahendusi pakkudes oma lõngad sõlmega kokku.

Lõpuks seob iga grupp oma lõnga teiste lõngajuppidega kokku, moodustades ühise sillaketi.

Pärast harjutust võib osalejatega arutada järgmiste küsimuste üle:

- Mis tunne oli mõelda teise inimese vaatenurgast?
- Kas oli lihtsam jagada oma tundeid või kuulata teiste tundeid?

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

Minu hääl

SUHTLUS ENESETUNNETUS TUNDETARKUS EMPAATIA

10+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab osalejate enesetunnetust, arendab eneseväljendusoskust ja oma hääle väärtustamist, samuti oskust austada individuaalsust ning olla empaatiline enda vastu. Harjutusega võimaldatakse mõtiskleda selle üle, mida oma hääle kasutamine tähendab, ning julgustab igaüht leidma oma isikupärast visuaalset väljendusviisi.

VAHENDID

Valge paber (igale osalejale)

Värvilised pliiatsid, vildikad või akvarellvärvid

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse alustuseks viib juhendaja läbi lühikese arutelu, küsides:

“Kas oma hääle kuuldavaks tegemine on lihtne või keeruline? Mis selle lihtsamaks teeb? Mis võib teha selle vahel raskeks?” Osalejaid saab suunata mõtestama häält kui ka oma arvamuse väljendamise või väärtuste kaitsmise julgust.

Seejärel annab juhendaja osalejatele juhised: “Mõtle hetke rahulikult: mida tähendab oma hääle kuuldavaks tegemine just sinu jaoks? Ja millal sa tunned, et sinu hääl oli kuulda?”

Siis jagab juhendaja igale osalejale paberi ning pliiatsid või akvarellid ning juhendab: “Joonista või värvi midagi, mis iseloomustab sinu häält või eneseväljendust. See võib olla näiteks sümbol, loom, värv, maastik, mõni vorm või mis tahes muu asi, mis kirjeldab su häält või seda, kuidas see sinu jaoks tundub.”

Lõpetuseks võivad osalejad soovi korral esitleda oma pilti ja rääkida, mida see nende hääle kohta väljendab. Kui aeg lubab, võib juhendaja suunata arutelu näiteks järgmiste küsimuste abil:

- Mis tunne oli mõelda oma hääle ja väljenduse üle pildikeeles?
- Kas oli lihtne leida viis enda kirjeldamiseks?
- Mis on oluline, kui tahame ka teise häält kuulda?

ALLIKAS: Harjutuse koostas Minna Lehmusjoki.

100

Tunnete detektiiv

10 MIN

TUNDETARKUS | ENESETUNNETUS | SUHTLUS

12+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab tunnete äratundmist ja sotsiaalseid oskusi, sealjuures vahel näidates, et eeldustele või oma tunnetele tuginemine teiste tunnete mõistmisel ei ole alati tõene.

VAHENDID JA ETTEVALMISTUS

Pliiats (igale osalejale)

Luua väike tunnete blankett (1 iga osaleja kohta), kuhu osaleja saab lühidalt üles tähendada 1) olukorra, 2) grupikaaslase nime ja 3) tunde, mida arvas kaaslast tundvat.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Muuseumikülastuse algul saab iga osaleja n-ö detektiivi blanketi ja pliiatsi. Juhendaja alustab harjutust, mõtiskledes üheskoos rühmaga lühidalt selle üle, milliseid tundeid inimesed tavaliselt kogevad ja kuidas need teistele paista võivad.

Osalejad teevad muuseumikülastuse ajal tähelepanekuid üksteise emotsionaalsete reaktsioonide kohta, lähtudes nende ilmetest ja käitumisest, ning kirjutavad need paberile.

Külastuse lõpus vaadatakse juhendaja eestvedamisel tähelepanekud lühidalt üle ja arutletakse, kas tehtud tõlgendused olid õiged.

ALLIKAS: Pöyhtäri, J., Ranta, K (2010). Dialektinen käyttäytymisterapia.
K. Kumpulainen (toim), Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (lk 536–543).
Helsinki: Kustannus OY Duodecim.

101

Üksikul saarel

10–20 MIN

SUHTLUS ÜHTEKUULUVUS PROBLEEMI LAHENDAMINE

12+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab osalejate probleemide lahendamise ja sotsiaalseid oskusi.

VAHENDID

Pliiats (igale osalejale)

10 paberilehte, nt märkmepaberid (igale rühmale)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja jagab osalejad 3–5-liikmelistesse rühmadesse. Osalejad kirjutavad üheskoos paberilehtedele kümme eset, mida nende arvates asustamata saarel vaja läheks. Iga ese kirjutatakse eraldi paberilehele. Seejärel arutatakse ja põhjendatakse omavahel, millised viis paberilehte nad eemaldaksid, sest kõiki asju ei saa saarele kaasa võtta. Mõtlema peaks ühtlasi selle üle, milliseid asju nad kõige rohkem ja kõige vähem vajaksid.

Harjutuse lõpus küsib juhendaja rühmadelt, kuidas läbirääkimine läks, kas koostöö sujus hästi ja mis tunne oli loobuda millestki nende jaoks olulisest.

KOHANDUSVÕIMALUS

Harjutuse pikkust võib muuta asjade arvu muutes.

ALLIKAS: Pöyhtäri, J., Ranta, K (2010). Dialektinen käyttäytymisterapia.
K. Kumpulainen (toim), Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (lk 536–543).
Helsinki: Kustannus OY Duodecim.

Ümin

ÄREVUS RAHUNEMINE TUNDETARKUS

12+ a

MÕJU

Harjutus aitab lõdvestuda ja rahuneda ning arendab oskust kuulata iseennast ja teisi.

VAHENDID

Istumispadi (igale osalejale)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Juhendaja suunab osalejad istuma põrandale või patjadele üksteisele üsna lähedal, nii et nad vaatavad eri suundades. Osalejad istuvad sirge seljaga, käed süles ja õlad lõdvestunult. Pärast seda palub juhendaja osalejatel silmad sulgeda ja rahulikult läbi nina hingata. Juhendaja istub osalejate keskele ja hakkab sobival kõrgusel ja oma hingamise tempos ümisema. Osalejad hingavad sügavalt läbi nina sisse, ühinevad juhendaja ümisemisega ja jätkavad seda endale sobivas hingamistempos. Juhendaja võib kogemuse paremaks mõtestamiseks öelda: “Püüdke tunda üminast tulenevat vibratsiooni oma rinnus, kurgus ja peas. Kujutage ette, et ümina helilained uhuvad teie kehast välja kõik ärevuse või pinge.” Ümisemist jätkatakse 2–3 minutit.

Pärast harjutust veab juhendaja arutelu selle üle, kas oli raske oma häälega teiste ümisemisega kaasa minna ja mis tunne kehas pärast ümisemist on.

ALLIKAS: Autor psühhoterapeut Kati Hanioja. Ümina harjutus põhineb Bhramari Pranayama hingamisharjutusel. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

103 Jalataldadega hingamine

5–10 MIN

KOHALOLU | ÄREVUS | RAHUNEMINE

13+ a

MÕJU

Harjutus toetab lõdvestumist ning arendab eneseregulatsiooni ja sotsiaalseid oskusi.

VAHENDID

Joogamatt (igale osalejale)

TEGEVUSE KIRJELDUS

Enne harjutuse algust asetab juhendaja põrandale vastakuti paaris arvu joogamatte.

Harjutuse algul jagab juhendaja osalejad paaridesse ja palub neil lamada selili joogamattidel, jalatallad vastu paarilise jalataldu. Seejärel palub juhendaja osalejaid rahulikult läbi nina hingata ja hetkeks põrandat oma kehaga tunnetada. Osalejad saavad vaikselt jälgida, millised kehaosad puudutavad põrandat ja millised on õhus.

Järgmisena palub juhendaja osalejatel sügavalt ja pikalt välja hingata ning ette kujutada, et õhk liigub nende jalataldade kaudu paarilise jalataldadesse. Sisse hingates kujutavad osalejad ette, kuidas õhk naaseb läbi jalataldade tagasi ninasõõrmetesse. Hingamist tuleks jätkata näiteks kümne hingetõmbe jagu.

Lõpuks tänatakse paarilist ja juhendaja juhtimisel arutatakse, mis tunde harjutus tekitas.

ALLIKAS: Autor psühhoterapeut Kati Hanioja, kohandanud Marjukka Westerlund.

Viisakas või ebaviisakas

TUNDETARKUS SUHTLUS ENESETUNNETUS

13+ a

MÕJU

Harjutus arendab sotsiaalseid oskusi ja tugevdab enesehinnangut.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutuse pikkust saab kohandada vastavalt grupi külastuse kestusele.

Juhendaja jaotab osalejad 3-liikmelisteks gruppideks ja rõhutab, et harjutuses räägitakse kordamööda. Väikegrupi kaks liiget saavad ülesande ajaks ebaviisakad rollid: üks räägib ainult endast ega pööra tähelepanu teise kommentaaridele ning teine kritiseerib pidevalt esimese juttu. Rühma kolmas liige on vaatleja, kes kuulab vestlust kommenteerimata. Teemaks võib olla näiteks muuseumituuril kogetu või mõni nähtud ese. Jutustamiseks võib anda mõne minuti ning vestlusringe on kokku kolm, nii et kõik katsetavad kõiki rolle.

Harjutuse lõpus saab iga osaleja soovi korral rääkida, kuidas tema enda ja teise roll arutelusituatsioonis tundus. Mis tunne oli käituda ebaviisakalt? Üheskoos võib arutleda, milline suhtlemisviis julgustab teisi oma arvamusi avaldama ja viib vestlust konstruktiivselt edasi.

ALLIKAS: Autor psühhoterapeut Pirkka Haanpää, kohandanud Marjukka Westerlund.

105

Lähedus ja kaugus

10–20 MIN

ENESETUNNETUS SUHTLUS TUNDETARKUS

13+ a

MÕJU

Harjutus tugevdab enesehinnangut ja sotsiaalseid oskusi, aga ka võimet oma piire ära tunda.

TEGEVUSE KIRJELDUS

Harjutus viiakse läbi etappide kaupa.

Harjutuse esimeses etapis jagab juhendaja osalejad paaridesse. Juhendaja palub ühel paarilisel paigal seista ning jälgida oma hingamist, mõtteid ja tundeid. Seejärel suunab juhendaja paarilist lähenema seisjale eestpoolt aeglaselt ja vaikselt kõndides.

Harjutuse teises etapis korratakse lähenemist mitu korda, muutes kõndimise kiirust. Juhendaja nõustab paigal seisjat tegema korrigeerivaid liigutusi lähemale või kaugemale vastavalt sellele, mis tundub talle mugav.

Harjutuse kolmandas etapis palub juhendaja seisjal sirutada käed õlgade kõrguselt otse ette, läheneja suunas. Juhendaja selgitab, et seisja võib käed läheneja poole avada ja oma ala vähendada või isiklikku ruumi kaitsta, lükates peopesad stopp-märgina läheneja poole. Sel juhul läheneja peatub.

Harjutuse neljandas etapis annab juhendaja seisjale juhised tõhustada lähenejale peatumise märguandeid, öeldes *stopp*, kui tundub, et teine osaleja ületab tema piire. Juhendaja julgustab katsetama erinevate hääletugevustega.

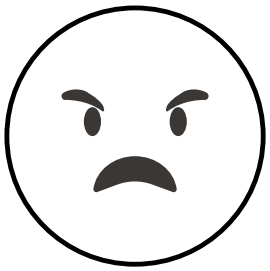
Pärast seda on võimalik paariliste rolle vahetada ja harjutust korrata.

Harjutuse lõpus saab osalejatega arutleda, milliseid mõtteid ja tundeid erinevad lähenemisviisid tekitasid. Kasutada saab näiteks järgmiseid küsimusi:

- Millised muutused hingamises toimusid?
- Kui lihtne oli lähenejat tõrjuda?

ALLIKAS: Martin, Seppä, Lehtinen, Törö (2014). Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy. Harjutuse on kohandanud Marjukka Westerlund.

Tunnete kaardid



VIHANE



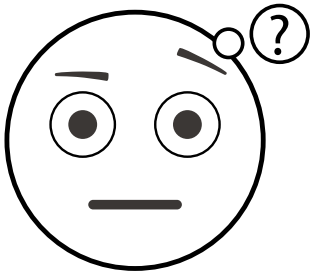
KURB



RÕÕMUS



ÜLLATUNUD



SEGADUSES



SOLVUNUD

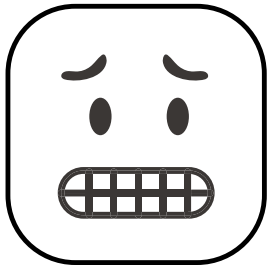


PETTUNUD

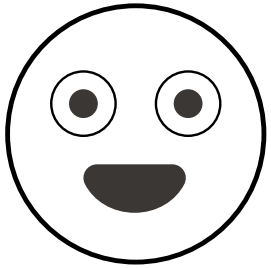


VÄSINUD

Tunnete kaardid



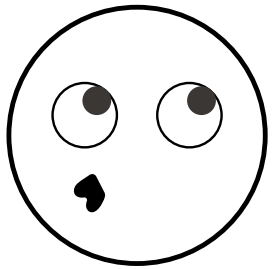
HIRMUNUD



ELEVIL



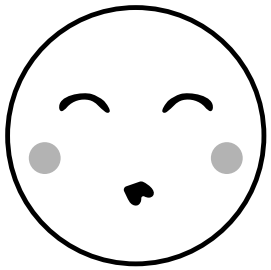
RAHULIK



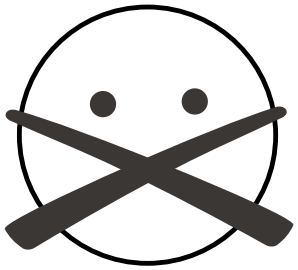
ÜKSKÕIKNE



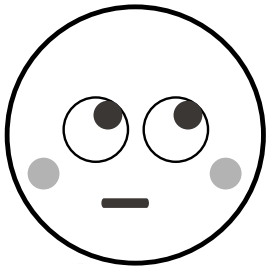
ÕNNELIK



HÄBELIK

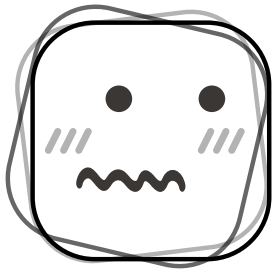


TÕRJUTUD

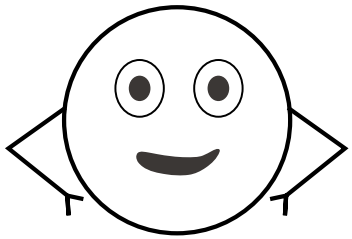


ALANDLIK

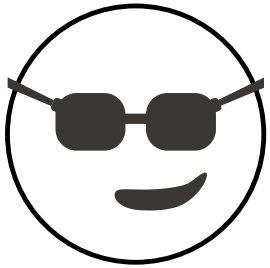
Tunnete kaardid



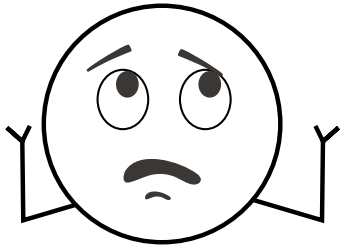
ÄREV



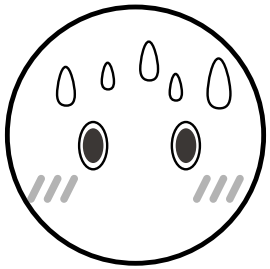
KARTMATU



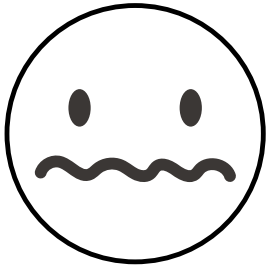
ENESEKINDEL



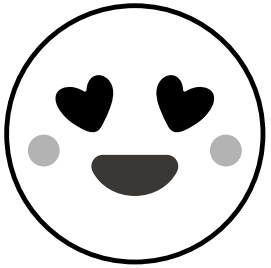
ÜKSIK



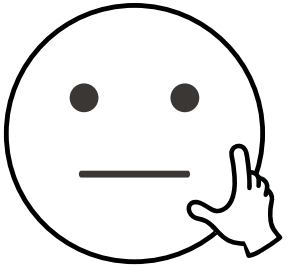
SÜÜDI



SAAMATU



TÄNULIK



MÕTLIK



HÄBISTATUD

Kasutatud materjalid

Eessõna:

Dorado, J., Zarkzewski, V. (2013). How to Help a Traumatized Child in the Classroom. Greater Good Magazine. Science-based Insights for a Meaningful Life. Kasutatud 12.05.2025, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_silent_epidemic_in_our_classrooms

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). *A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents.* American journal of community psychology, 45, 294–309.

Porges, S. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. W. W. Norton & Company.

Tartu Ülikool, 2024. Tartu Ülikooli uuring: mõju stressi ja kurnatuse vähenemisele. Kasutatud 14.07.2026, https://vaikuseminutid.ee/tartu-ulikooli-uuring-moju-stressi-ja-kurnatuse-vahenemisele/

Vaikuseminutid MTÜ, 2025. Heaolu Loov Lasteaed ja Kool (HLK) programmi mõjuanalüüsi kokkuvõte. Kasutatud 14.07.2026, https://vaikuseminutid.ee/hlk-programmi-uuringu-kokkuvote/

Kaasav juhendaja:

Eesti Lastekaitse Liit ja Õiguskantsleri Kantselei (2010). *Laste osalemise 10 põhimõtet*. Kasutatud 15.07.2026, https://www.lastekaitseliit.ee/et/lapse-osalemise-10-pohimotet/

Kultuuritundlik juhendaja:

George Lucas Educational Foundation (2021). *Making Classrooms More Inclusive for Multilingual Learners.* Kasutatud 25.09.2025, https://www.edutopia.org/video/making-classrooms-more-inclusive-multilingual-learners

Traumateadlik juhendaja:

Dorado, J., Zarkzewski, V. (2013). How to Help a Traumatized Child in the Classroom. Greater Good Magazine. Science-based Insights for a Meaningful Life. Kasutatud 12.05.2025, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_silent_epidemic_in_our_classrooms

Rahupesa:

Rahupesa Instagrami lehekülg. Võik, L.-M., https://www.instagram.com/rahupesa/

Harjutused:

Caffrey, B. ja Waldron, S. *Calming Down Strategies For You and Your Preschooler Tried and True Techniques*, lk 14. Kasutatud 18.06.2025, https://cdnsm5-ss18.sharpschool.com/UserFiles/Servers/Server_78741/File/Calming%20Down%20Strategies%20For%20You%20and%20Your%20Preschooler.pdf

Caron Harbour Wedeking (2012). Harjutus "*Feelings Hot Potato*". Kasutatud 08.06.2025, https://www.lianalowenstein.com/featureTechFeelingsHotPotato.pdf

Chiara Piroddi (2021). Meelerahu raamat lastele: Teadveloleku (mindfulness) harjutused

Edmondson (1999). *Psychological Safety and Learning Behavior in Teams*. 44: 250–282.Eesti Skautide Ühing. *Jänku-jänku*. Kasutatud 4.09.2025, https://skaut.ee/seiklused/janku-janku/

Eidens, A. (2024). *5 Fun Mindfulness Activities for Kids* Kasutatud 18.06.2025, https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-mindfulness-activities-children-breathing-exercises?_pos=1&_sid=46824165a&_ss=r

Kasutatud materjalid

Greater Good Science Center'i kodulehekülg. https://ggsc.berkeley.edu/

Jarero, I., Artigas, L. (2014). *The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation*. EMDR Foundation.Jakobson, A. (2017). Tugevate tunnetega toimetuleku kaardid. Tartu: Rakaselg OÜ

Kiinvald, A. (2021) *Koolitus "0–6 aastaste laste arengu toetamine"*. Tartu

Kivisaar, S. (2020). *Eesti Mänguteraapia Akadeemia mänguterapeudi väljaõppekoolitus.* Tartu

Little Learning Corner veebilehekülg. https://littlelearningcorner.com/

Luptova, O., (2021). *Koolitus "Lastele sotsiaalsete oskuste õpetamine"*. Tartu

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. (2014). *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Mediapinta Oy.

Mielenterveystalo kodulehekülg. https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/autismikirjon-omahoito-ohjelma

Monika Allert (2022). Meelerahu- ja keskendumisharjutused lastele

Nash, J. (2019). *What is Loving-Kindness meditation? (Incl. 4 Metta Scripts)*. Kasutatud 24.05.2025, https://positivepsychology.com/loving-kindness-meditation/

Niemi, P. (2014). *Hyvää mieltä & tunnetaitoja*. Päivä Oy.

Noorteakadeemia (2019). Harjutuste pank. Kasutatud 12.07.2025, https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2022/09/Mahis-harjoituspankki.pdf

Oh Happy Day teaching (2025). *A Zero-Prep, Collaborative Classroom Game: Popcorn*. Classroom games. Kasutatud 30.05.2025, https://www.ohhappyday-teaching.com/blog/a-zero-prep-collaborative-classroom-game-popcorn?utm_source=Pinterest&utm_medium=organic

Porges (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Pöyhtäri, J., Ranta, K (2010). Dialektinen käyttäytymisterapia. K. Kumpulainen (toim), Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria (lk 536–543). Helsinki: Kustannus OY Duodecim.

Ruutu10 (2020). *Ruutu10 improkoolituse töötuba*. Tallinn

Ryan and Deci (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist*. 55 (1): 68–78.

Save the Children Federation (2025). Relaxation activities to do at home with kids. *Lemon.* Kasutatud 2.08.2025, https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/easy-at-home-relaxation-activities-to-help-calm-kids

Siegel, D. [Dr. Dan Siegel]. (2015, 24.07). *Daniel Siegel Hand Model* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=qFTljLo1bK8

Sotsiaalsete probleemide lahendamise oskuste arendamise metoodika (SPLO), 2023. Kasutatud 22.06.2025, https://www.icanproblemsolve.org/icps/

Vaikuseminutid MTÜ. *Vaikuseminutite harjutused – proovi ise!* Kasutatud 4.06.2025, https://vaikuseminutid.ee/harjutused/

Vallejo, M. (2022). *How to Use the 5-4-3-2-1 Grounding Technique for Anxiety Relief.* Kasutatud 30.05.2025, https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/54321-grounding-technique

Väljaste, H., Jung, N., Ljulko, E., Ots, E., Kaudne, L., Säre, E. (i.a.). *Vaikuseminutite harjutused. Baaskoolituse teise koolituspäeva lisavihik*. MTÜ Vaikuseminutid. Kohandusvõimaluse loonud Arja Kalistaja-Tikka