

Juhend kaartide kasutamiseks

Emotsioonid ehk tunded on meie kõigi igapäevaelu osa. Tunded võivad muutuda iga minuti, tunni, päeva järel ning need sõltuvad olukorrast. Tunnete tundmine on inimeseks olemise üks osa ning ei ole olemas halbu või häid tundeid. Mõned tunded põhjustavad meis lihtsalt tugevamaid reaktsioone kui teised. Seega, näiteks viha tunneme me vahepeal kõik ja viha tunda on igati loomulik, samas ei ole hea vihahoos destruktiivselt käituda, kedagi lüüa, asju lõhkuda vms.

Emotsioonid mõjutavad inimese käitumist, aitavad paremini tunda ennast ja teisi. Seetõttu on lapsel oluline enda ja teiste emotsioone tundma õppida, et paremini hinnata erinevaid olukordi.

Käesolevad kaardid tutvustavad lapsele tunnete maailma. Kaardid jagunevad kolmeks osaks: **tunnete-, situatsiooni- ja tegevuskaardid.**

Kaardid aitavad lapsel eristada mõningaid tundeid, aitavad mõista kuidas saab neid väljendada ning mõista ka enda käitumist vastavalt tundele. Õpetage last nimetama ja aru saama erinevate tunnete tekkimise põhjuseid. Seni kuniks lapsel ei ole veel piisavalt sõnavara, saavad tema tundeid mõista ja tõlgendada vanemad: "Mul on tunne, et sa oled kurb. Kas sa kurvastad sellepärast, et isa on ära sõitnud?". Nii õpib laps oma tunnete põhjuseid analüüsima.

Asudes lapsega koos **tunnete kaarte** avastama, võtke selleks rahulikult aega, et tundeid uurida ja neil teemadel vestelda. Kui laps on vestluseks avatud, siis kirjeldage tunnet, kasutades kas kaardi taga olevat lühikest kirjeldust ja näidet ja/või rääkige enda kogemusest.

Kaardi tagumisel küljel on toodud ka mõned abistavad küsimused lapsega vestluseks. Küsimuste küsimisel tasub siiski tähele panna, et lapsel ei tekiks ristküsitluse tunnet ja et vestlus oleks loomulik ja rahulik.

Pakis kaasas olevatel **situatsioonikaartidel** on kujutatud erinevad olukorrad ning tunded. Vaadake neid kaarte koos lapsega ja paluge lapsel kirjeldada, mida tema pildil näeb ja mida keegi selles olukorras tunda võib. Samuti saate arutada, mida laps ise erinevates olukordades tunda võiks ning mis edasi võib juhtuda. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid, vaid oluline on see, kuidas teie või laps neid situatsioone tõlgendate.

Samuti on pakis kaasas mõningad **tegevuskaardid**, kus laps saab vastavalt kaardil toodud ülesandele joonistada näole teatud tundeid, väljendada joonistusel oma viha või rõõmu jne. Kui laps ei oska tunnet joonistada, siis võib võtta kodus abiks peegli.

Tegevuskaartidel ei ole ülesandeid alati väga täpselt kirjeldatud, et anda lapsele vabadus kujutada oma tundeid just nii nagu tema neid parajasti näeb.

Emotsiooniderikast tunnete maailma avastamist!