Klassijuhatajale

Kus tunne kehas asub?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	10.–12. klass	8 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Kehaliste tundemärkide märkamine	tööleht kehakontuuridega, värvipliiatsid

Kasuta, kui: Helge klassivaates on “Emotsioonid” või “Füüsiline enesetunne” kollane või punane. Õpilased kurdavad pea- või kõhuvalu stressirohketel päevadel.

Helge küsimused: Ma ei suuda kontrollida oma emotsioone. Ma võin kogemata üle reageerida. Olen sageli ilma konkreetse põhjuseta kurb või ärritunud.

Tegevuse eesmärk

Õpilased teevad lühikese kehaskaneeringu ja märgivad kehakontuurile, kus tunded neil kehas tunda annavad. Nad saavad teada, et kehamärgid on tunde varajane hoiatus.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Tunded ei ole ainult peas. Uurijad on leidnud, et inimesed tunnevad näiteks viha ja hirmu kehas üsna sarnastes kohtades.“
1–4 min	**Kehaskaneering**	Õpilased istuvad, silmad kinni või lahti. Juhenda tähelepanu aeglaselt jalgadest pealaeni: „Pane tähele, kus on pinge, soojus või raskus. Ära muuda midagi, ainult märka.“
4–7 min	**Kehakaart**	Õpilased valivad kaks tunnet (nt viha ja ärevus) ning värvivad kehakontuurile, kus nad neid tavaliselt tunnevad.
7–8 min	**Arutelu**	„Mis on sinu esimene kehamärk, et tunne tõuseb? Mida saaksid siis teha?“ Vastamine on vabatahtlik.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta ühte kehakontuuri ja ühte tunnet.
- **Sidumine aineõpetusega:** Bioloogias: närvisüsteem. Kunstis: tunded ja värvid.
- **Kaasamine:** Õpilased valivad ise, milliseid tundeid kaardistada.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilasel on ebamugav (nt trauma tõttu): keegi ei pea skaneeringut tegema.
- Kui õpilane räägib peavalust või kõhuvalust: soovita rääkida kooliõe või perearstiga, sest valul võib olla ka muid põhjuseid.
- Kui õpilane räägib, et on pikka aega kurb, tühi või ärritunud: räägi temaga eraldi ja võta ühendust tugispetsialistiga.

Keerukam versioon

Õpilased võrdlevad kahte tunnet, mis tunduvad kehas sarnased (ärevus ja elevus), ja arutavad, kuidas neid eristada.

Pea meeles

Kehaskaneering ei ole kõigile mõnus. Paku alati võimalust silmad lahti hoida või mitte osaleda. Kehakaarte ei korjata kokku ega näidata klassile.

Tõendus: Mõõdukas seose osas: uuringus (Nummenmaa jt 2014) paigutasid eri kultuuride inimesed tunded kehale sarnaselt. Osa teadveloleku ja emotsioonide reguleerimise programmidest (esialgne kuni mõõdukas tõendus noortel).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kus kehas sa midagi märkasid?

Strateegiad: Mida saad teha, kui märkad esimest kehamärki?

Ülekanne igapäevaellu: Millises olukorras sel nädalal kehamärke jälgid?

Koostöö: Kuidas saab sõber märgata, et sinu termomeeter tõuseb?

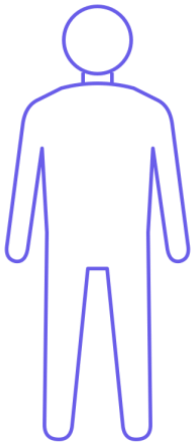
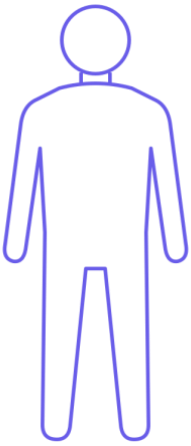
Kodus ja pärast tundi

Õpilane märkab nädala jooksul kahel korral, kus tunne kehas tõusis, ja kirjutab, mida ta siis tegi.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) ·
Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Kus tunne kehas asub?

Vali kaks tunnet. Märgi kontuuril, kus sa neid tavaliselt tunned (pinge, soojus, raskus, kipitus). Seda lehte ei pea kellelegi näitama.

Tunne 1	Tunne 2
	
Tunne: _____	Tunne: _____

Tunne	Minu esimene kehamärk	Mida saan siis teha?

> Kui pea, kõht või selg valutavad sageli, räägi kooliõe või perearstiga. Kui oled pikka aega peaaegu iga päev kurb või ärritunud või sul on väga raske, räägi täiskasvanuga, keda usaldad. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.