Klassijuhatajale

Nimeta tunne, et seda tunnet taltsutada

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	6.–9. klass	8 min	Mõtlemine ja arutelu

Harjutatav oskus	Vahendid
Tunnete täpne nimetamine	tööleht tunnete sõnadega (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Emotsioonid kollane, oranž või punane. Klassis on palju ärritumist ja tülisid. Õpilased kirjeldavad tundeid sõnadega: „normaalne“ või „ok“.

Helge küsimused: Ma ei suuda kontrollida oma emotsioone. Ärritun, kui asjad ei lähe nii, nagu mina tahan. Olen sageli ilma konkreetse põhjuseta kurb või ärritunud. Ma võin kogemata üle reageerida.

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, et tunde täpne nimetamine vähendab selle tugevust. Nad laiendavad oma tunnete sõnavara ja harjutavad seda väljamõeldud olukordade peal.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kui küsin, kuidas läheb, vastame tihti „normaalselt“ või “ok”. Täna saame töölehest inspiratsiooni täpsemate sõnade leidmiseks.“
1–3 min	**Miks nimetada?**	Selgita töölehe kasti abil: kui paned tundele täpse nime, rahuneb aju häirekeskus kiiremini.
3–6 min	**Olukorrad**	Paarid loevad kolm väljamõeldud olukorda ja otsivad töölehe tabelist kõige täpsema sõna. Ühele olukorrale võib sobida mitu tunnet.
6–8 min	**Arutelu**	„Mis vahe on „ma olen vihane“ ja „ma olen pettunud, sest ootasin …“ vahel? Mida teine inimene sellest paremini mõistab?“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta ainult põhitundeid ja pilte või emotikone.
- **Sidumine aineõpetusega:** keeltes: sõnavara. Kirjanduses: tegelase kirjeldamine.
- **Kaasamine:** Klass täiendab tunnete tabelit oma sõnadega ja paneb selle seinale.

Kui tund läheb teisiti

- Kui klass naerab mõne sõna üle: see on tavaline, sest tunnetest rääkimine teeb kohmetuks. Jätka rahulikult.
- Kui õpilane räägib, et on pikka aega kurb, tühi või ärritunud, või räägib lootusetusest: räägi eraldi ja informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased leiavad tabelist kaks tunnet, mis võivad olla korraga (nt elevil ja ärev), ja arutavad, kuidas segatunded mõjutavad käitumist.

Pea meeles

Tunnete nimetamine ei tähenda, et tunne peab kohe kaduma. Vihane või kurb olla on lubatud. Eesmärk on tunne ära tunda, et selle järgi valida, mida teha.

Tõendus: Mõõdukas. Tunnete sõnastamine on katsetes vähendanud aju emotsionaalset reaktsiooni (Lieberman jt 2007). Sotsiaal-emotsionaalse õppe programmid tunnete äratundminel, on parandanud õpilaste käitumist ja heaolu.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Milline sõna oli uus või üllatav?

Strateegiad: Kuidas saab tunnet nimetada, kui oled väga vihane?

Ülekanne igapäevaellu: Kellele ja kuidas võiksid öelda, mida sa tunned?

Koostöö: Kuidas saame klassis küsida, kuidas kellelgi läheb, nii et vastus oleks aus?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane kirjutab nädala jooksul igal päeval üles ühe tunde täpse sõnaga, kas töölehele või Helge äpi päevikusse.

Nimeta tunne, et seda tunnet taltsutada

Miks tunnet nimetada?

Kui tunne on tugev, töötab aju häirekeskus samuti tugevalt. Kui paned tundele täpse nime, rahuneb see kiiremini. Siis on lihtsam mõelda, mida edasi teha.

„Ma olen pettunud, sest lootsin, et sõber tuleb ka" on täpsem kui: „Mul on jama".

Põhitunne	Täpsemad sõnad
Viha	ärritunud, pettunud, solvunud, tüdinud, kade, raevunud, vihane, pahane, tige, tusane, pahur, sapine, nördinud, trotslik, vaenulik, plahvatusohtlik, põlglik, mõru, õel, sõjakas, kiuslik, marus
Kurbus	kurvameelne, üksildane, igatsev, mahajäetud, väsinud, tühi, kurb, nukker, muserdatud, rusutud, masendunud, lootusetu, leinav, ahastuses, hüljatud, tujutu, tuim, apaatne, melanhoolne, kurnatud, murtud, kahetsev, nutune, tröötitu
Hirm	ärev, närviline, murelik, ebakindel, hirmunud, paanikas, kartlik, kohkunud, ehmunud, tardunud, õuduses, pinges, rahutu, kaitsetu, haavatav, heitunud, kõhklev, värisev
Vastikus	tülgastunud, jälestav, põlglik, iiveldav, võõristav, tõrges
Üllatus	rabatud, jahmunud, imestav, hämmeldunud, keeletu, oimetu, imestunud, pahviks löödud, šokeeritud, vapustatud, lummatud, ahhetav, jalust rabatud
Segadus	kimbatuses, nõutu, eksinud, ummikus, kahevahel, kahtlev, kõhklev, peata, hajevil, tupikus, halvatud, sihitu
Häbi	piinlik, kohmetu, süüdi, alaväärne, ebamugav, alandatud, vääritu, paljastatud, löödud, punastav, kohmakas, põlatud, enesesüüdistav, patune, naeruvääristatud, tõrjutud, allasurutud, vabandav
Rõõm	rahul, uhke, elevil, tänulik, lõbus, õnnelik, rõõmus, vaimustunud, joovastunud, eufooriline, helge, lootusrikas, rahulolev, särav, elujõuline, inspireeritud, heatujuline, tujuküllane, enesekindel, õnnis, elurõõmus
Armastus	kiindunud, hooliv, õrn, soe, hell, südamlik, jumaldav, helde, kirglik, siiras, osavõtlik
Uudishimu	põnevil, elevil, huvitatud, kütkestatud, sütitatud, avatud, teotahteline
Tasakaalukas	ok, rahulik, leplik, tüüne, lõdvestunud, harmooniline, normaalne, muretu, leebe, selge, kannatlik, kindel, turvaline, vaoshoitud, stabiilne, vaikne, klaar, vaevatu, vaba

Leia igale olukorrale kõige täpsem sõna. Olukorrad on väljamõeldud.

Olukord	Tunne
Liisa peab homme klassi ees esinema ja ei saa magama jääda.	
Mari harjutas kaks nädalat raskeks kontrolltööks, aga tund jäi ära.	
Rasmus saatis sõprade grupivestlusse küsimuse, mida kõik lugesid ("seen"), aga keegi ei vastanud mitu tundi.	
Hannale salaja meeldiv koolikaaslane istus sööklas ootamatult tema kõrvale ja hakkas temaga rääkima.	
Gertrud nägi mitu päeva vaeva kunstitööga, kuid õpetaja tõi selle klassi ees negatiivseks näiteks.	
Karl valitakse kehalise kasvatuse tunnis tiimi viimasena ja tiimi kapten ohkab tüdinult.	
Pärast pingelist kontrolltööd istub Kaspar reede õhtul sõpradega koos.	
Sandra avastab, et klassiõde postitas temast naljaka ja piinliku video.	
Anette esineb kooli aktusel esimest korda ja laulu lõppedes hakkab terve saal püsti seistes aplodeerima.	

Minu tunnete päevik

Päev	Tunne	Mis seda tekitas?
E		
T		
K		
N		
R		

> 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.