Klassijuhatajale

# Elav tunnete termomeeter

| Valdkond | Klass | Aeg | Tegevuse liik |
|---|---|---|---|
| **Toimetulek emotsioonidega** | **6.–9. klass** | **10 min** | **Mäng** |

| Harjutatav oskus | Vahendid |
|---|---|
| **Tunde tugevuse märkamine ja sobiva vastuse valimine** | **paberilehed numbritega 0–10 (põrandale või seinale), tööleht** |

**Kasuta, kui:** Helge klassivaates on “Emotsioonid” kollane, oranž või punane.

**Helge küsimused:** Ärritun, kui asjad ei lähe nii, nagu mina tahan. Ma võin kogemata üle reageerida. Ma ei suuda kontrollida oma emotsioone.

## Tegevuse eesmärk

Õpilased näevad, et sama olukord tekitab eri inimestel eri tugevusega tunde. Nad õpivad tundma ära oma rohelise, kollase ja punase tsooni ning valima igaühe jaoks sobiva tegevuse.

## Vii läbi tegevus

| Aeg | Samm | Õpetaja ütleb või teeb |
|---|---|---|
| 0–1 min | **Ettevalmistus** | Pane numbrid 0–10 ritta põrandale või seinale. „Ma loen olukorra ette. Mine numbri juurde, kui tugevalt see sind häiriks.“ |
| 1–6 min | **Mäng** | Loe ette 4–5 olukorda töölehelt. Pärast igat küsi 1–2 õpilaselt, kes on erinevatel numbritel: „Mis paneb sind seal seisma?“ Vastamine on vabatahtlik. |
| 6–8 min | **Tsoonid** | Selgita tsoone: 0–3 roheline (saan mõelda), 4–6 kollane (vajan pausi), 7–10 punane (vajan aega ja abi). Õpilased kirjutavad töölehele, mis aitab igas tsoonis. |
| 8–10 min | **Kokkuvõte** | „Mis oli täna üllatav? Kas kõik reageerivad samamoodi?“ |

## Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Kasuta kolme tsooni (roheline, kollane, punane) numbrite asemel. Õpilane võib näidata tsooni värviga kaardilt.
- **Sidumine aineõpetusega:** Matemaatikas: keskmine ja hajuvus klassi vastustes. Kehalises kasvatuses: võistluse pinge.
- **Kaasamine:** Õpilased kirjutavad ise uusi olukordi järgmiseks korraks.

## Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi ei taha liikuda: las ta näitab numbrit sõrmedega või kirjutab töölehele.
- Kui õpilased hakkavad teiste numbrite üle naerma: peata ja tuleta meelde, et õiget numbrit ei ole.

## Keerukam versioon

Õpilased arutavad, mis tõstab kellegi termomeetrit päeva jooksul (uni, nälg, varasem tüli) ja miks sama asi võib ühel päeval olla 2 ja teisel päeval 8.

## Pea meeles

Mängus kasutatakse ainult väljamõeldud ja väikeseid olukordi. Ära küsi õpilastelt nende päris olukordi klassi ees. Mäng näitab, et ülereageerimine ei ole halb iseloom, vaid erinev tundlikkus, mida saab õppida juhtima.

**Tõendus:** Esialgne kuni mõõdukas. Tunnete intensiivsuse hindamine ja tsoonide kasutamine on sotsiaal-emotsionaalse õppe osa. Neid sisaldavad programmid on metaanalüüsides parandanud käitumist ja heaolu. Selle mängu mõju ei ole uuritud.

## Julgusta arutelu

**Kogemuse üle:** Mis sind üllatas, kui nägid, kus teised seisid?

**Strateegiad:** Mis aitab sul kollasest tsoonist tagasi rohelisse tulla?

**Ülekanne igapäevaellu:** Mis on sinu esimesed märgid, et termomeeter tõuseb?

**Koostöö:** Kuidas saame aidata kedagi, kes on punases tsoonis?

## Kodus ja pärast tundi

Õpilane märgib kolmel päeval oma kõige tugevama tunde numbri ja selle, mis aitas tagasi rohelisse tulla.

# Tunnete termomeeter

Märgi iga olukorra juurde, kui tugevalt see sind häiriks (0 = üldse mitte, 10 = väga tugevalt). Õiget vastust ei ole.

| Olukord | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Said loodetust halvema hinde | | | | | | | | | | | |
| Sõber lubas tulla, aga ei tulnud | | | | | | | | | | | |
| Keegi astub sulle bussis jalale | | | | | | | | | | | |
| Keegi võttis sinu asja luba küsimata | | | | | | | | | | | |
| Keegi naerab, kui sa tunnis vastad | | | | | | | | | | | |
| Telefon kukkus ekraaniga vastu asfalti | | | | | | | | | | | |
| Kõrvaklapid ununesid hommikul koju | | | | | | | | | | | |
| Koolipäeva viimane tund jäi ära | | | | | | | | | | | |
| Saatsid piinliku sõnumi kogemata valesse vestlusesse | | | | | | | | | | | |
| Keegi trügib järjekorras vahele ja võtab viimase sellest, mida tahtsid saada | | | | | | | | | | | |
| Kaotasid kodu võtmed ära | | | | | | | | | | | |
| Sinu parimat ideed esitletakse enda omana | | | | | | | | | | | |

## Minu tsoonid

| Tsoon | Kuidas ma seda märkan? | Mis mind aitab? |
|---|---|---|
| Roheline (0–3): saan mõelda | | |
| Kollane (4–6): vajan pausi | | |
| Punane (7–10): vajan aega ja abi | | |

| Päev | Kõige tugevam tunne (0–10) | Mis aitas tagasi rohelisse? |
|---|---|---|
| 1. päev | | |
| 2. päev | | |
| 3. päev | | |

> 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.