

Ülevaade teemade järgnevusest ja eesmärkidest

Peatükk 1: Õppimisoskused

Õppetükk 1: Kuulama õppimine

Õppetüki põhimõtted

- Kuulamisreeglite järgimine aitab igäüht õppimisel
- Meie aju areneb igakord kui teda kasutame

Eesmärk

Lapsed on võimelised

- nimetama ja demonstreerima reegleid, kuidas grupis kuulata

Õppetükk 2: Tähelepanu koondamine

Õppetüki põhimõtted

- Tähelepanu koondamiseks peame kasutama silmi, kõrvu ja aju.
- Sa saad koondada oma tähelepanu mõteledes sellele ja mida rohkem mõtled, seda paremini see õnnestub
 - Sisekõne kasutamine aitab tähelepanu koondada

Eesmärgk

Lapsed on võimelised:

- Nimetama ja demonstreerima kuulamise reegleid
- Demonstreerima tähelepanemise oskusi mängu käigus

Õppetükk 3: Juhiste järgimine

Õppetüki põhimõtted

- Kuulamine ja juhiste järgimine on olulised õppimisoskused
- Juhiste kordamine aitab neid meeles pidada
- Juhiste järgimine kaasab sinu silmad, kõrvad ja aju

Eesmärk

Lapsed on võimelised

- mängu käigus demonstreeima kuulamist ning juhiste järgimist.

Õppetükk 4: Sisekõne ülesande juures püsimiseks

Õppetüki põhimõtted

- *Sisekõne* tähendab seda, et räägid omaette vaikse häälega või mõttes
- Sisekõne aitab keskenduda ja hoiduda tähelepanul hajumast

Eesmärk

Lapsed on võimelised

- joonistamismängu käigus demonstreerima sisekõnet tööjuhiste meeldejätmiseks.

Õppetükk 5: Enesekehtestamine

Õppetüki põhimõtted

- Enesekehtestamine tähendab sirget kehaasendit (vaatad kaaslasele otsa, pea püsti ja õlad tahapoole suunatud) ja kindlat hääletooni (rahulik, kindel hääl, lugupidavad sõnad)
- Kehtestav suhtlemine on parim viis ka abi küsimiseks.

Eesmärk

Lapsed oskavad

- demonstreerida, kuidas vastata kehtestavalt erinevates situatsioonides.

Peatükk 2: Empaatia

Õppetükk 6 : Tunded

Õppetüki põhimõtted

- Kui oskad anda iseenda tunnete nimesid, aitab see paremini mõista, mida teised tunnevad.
- Kõik tunded on loomulikud (õiged). Mõned neist on mõnusad, mõned ebameeldivad.
- Füüsilised märgid aitavad sul teiste tundeid mõista

Eesmärgid

Lapsed on võimelised:

- Ära tunda *õnne-* ja *kurbusetunde* füüsiliste tunnuste põhjal
- Mõistma, et õnnetunne on mugav ja kurbus on ebamugav tunne
- Tuvastama mitmeid tundeid mis ilmnevad erinevates olukordades

Õppetükk 7: Veel tunnetest

Tunni põhimõtted

Vihjed situatsioonile aitavad mõista teise tundeid.

Eesmärgid

Lapsed oskavad:

- Ära tunda järgmisi seisundeid: huvitatus, kartus, hirm ja oskavad neid nimetada kui viimased esinevad koos situatiivsete vihjete ja füüsiliste märkidega
- Seostada huvitatus mugavus- tundeseisundiga ning kartust ja hirmu ebamugavustundega
- Ära tunda tervet rida tundeseisundeid mis ilmnevad erinevates situatsioonides

Õppetükk 8: Viha

Õppetüki põhimõtted

- Viha on loomulik tunne, kuid vihane olla on ebamugav
- Ei ole lubatav olla õel ja teistele haiget teha
- *Empaatia* tähendab tunda või mõista, mida keegi teine tunneb

Eesmärgid

Lapsed oskavad:

- Ära tunda vihast inimest kui neile anda välimuses ilmnevaid ja situatsioonilisi vihjeid
- Identifitseerida viha ebamugava tundenähtena
- Kindlaks teha erinevaid tundeid, mis tekivad vastuseks situatsioonide kirjeldustele.

Õppetükk 9: Sarnane või erinev

Õppetüki põhimõtted

- Inimesed võivad samas situatsioonis tunda erinevaid tundeid
- On loomulik, et sama situatsioon võib tekitada eri inimestes erinevaid tundeid

Eesmärgid

Lapsed oskavad

- Võrrelda füüsilisi ja emotsionaalseid sarnasusi ja erinevusi kahe lapse puhul keda kirjeldatakse
- Kindlaks teha sarnaseid ja erinevaid tundeid vastuseks situatsioonikirjeldusele

Õppetükk 10: Õnnetud juhused/õnnetused

Õppetüki põhimõtted

- *Õnnetu juhused/õnnetused* tähendab seda, et oled teinud midagi sellist, mida sa ei plaaninud teha
- Kui sa oled põhjustanud midagi taolist, siis on vajalik seda öelda, et teine ei mõtleks, et tegid seda nimelt

Eesmärgid

Lapsed teavad

- mida öelda, kui nad on teinud midagi kogemata
- ja oskavad demonstreerida sobivat sõnastust, vastuseks kujuteldavas situatsioonis: "Mul on kahju, see juhtus kogemata, kas kõik on korras?"

Õppetükk 11: Hoolimine ja aitamine

Õppetüki põhimõtted

- *Kaasa tundmine* tähendab hoolida teise tunnetest
- Kui sa tunned empaatiat kellegi suhtes, siis *kaasa tundmine* on viis seda välja näidata
- Oma hoolimist saad näidata, kui ütled või teed midagi head

Eesmärgid

Lapsed oskavad:

- Identifitseerida, et kuulamine on üks viis näidata, et sa hoolid
- Identifitseerida, et aitamine on teine viis näidata, et sa hoolid
- Demonstreerida hoolivat ja abistavat käitumist vastuseks kirjeldatud situatsioonile

Peatükk 3: Emotsioonide juhtimine

Õppetükk 12: Tundeid tunneme kehas

Tunni põhimõtted

- Sul on võimalus tundma õppida oma keha füüsilisi märke, mis peegeldavad sinu tundeid
- Kõik sinu tunded on loomulikud
- Kui oled murelik, siis on tähtis rääkida sellest mõne täiskasvanuga

Eesmärgid

Lapsed oskavad

- Kindlaks teha füüsilisi märke, mis annavad teada murest
- Identifitseerida täiskavatu, kellele minna rääkima oma murest

Õppetükk 13: Frustratsiooniga toimetulek

Õppetüki põhimõtted

- Tunded erinevad oma tugevusastme poolest
- Eriti tugevaid tundeid tuleb valitseda
- Öeldes „Stop” ja andes tundele nime, saame hakata rahunema

Eesmärgid

Laps teab

- Et öeldes „stop” ja nimetades tunde nime saab ennast maha rahustada
- Kuidas vastata kirjeldatud situatsioonis „stop” ja öelda valitseva tunde nime

Õppetükk 14: Tugevate emotsioonidega toimetulek

Õppetüki põhimõtted

- Kõhuhingamine aitab rahuneda
- Õige kõhuhingamise korral sissehingates kõht kerkib

Eesmärgid

Lapsed on võimelised

- Demonstreerima kõhuhingamist
- Kindlaks tegema ja demonstreerima eneserahustamise võtteid

Õppetükk 15. Toimetulek ootamisega

Õppetüki põhimõtted

- Rahunemise võtted aitavad ärritumise puhul ja ka siis, kui pead midagi või kedagi ootama.
- Endale vaikse tegevuse leidmine, mis teisi ei häiri, aitab ka ootamist lihtsamaks teha

Eesmärgid

Laps on võimeline

- nimetama maharahunemise samme
- Rakendama rahunemise samme kujutletavas ootamismängu simulatsioonis

Õppetükk 16: Toimetulek vihaga

Õppetüki põhimõtted

- Kõik võivad vahetevahel vihastada. Jäme ja haiget tegev käitumine ei ole lubatav.
- Su keha annab märku, kui vihastad
- Rahuneda aitab lõdvestuma õppimine

Eesmärgid

Lapsed on võimelised

- Nimetama viha füüsilisi märke
- Rakendama Rahunemise Samme mängu situatsioonis

Õppetükk 17: Toimetulek pettumusega

Õppetüki põhimõtted

- Kui sa ei saa seda, mida tahtsid, tunned pettumust
- Tugev pettumustunne võib viia kurbuse või agressiivsuseni

Eesmärgid:

Lapsed oskavad

- Eristada pettumustunnet
- Demonstreerida rahustamisvõtteid tundes pettumust

Õppetükk 18: Kuidas käituda, kui keegi sind pikali jookseb

Õppetüki põhimõtted

- Kui sa saad haiget on esialgu tähtis rahuneda, enne kui midagi ette võtad
- Sa pead hankima lisainformatsiooni, enne kui oletad, et keegi tegi seda meelega

Eesmärgid

Lapsed oskavad

- Demonstreerida rahunemisvõtteid, vastavaid juhtumeid lahendades
- Ütleda teisele, et ta sai haiget ja küsida selgitust juhtunu kohta
- Demonstreerida, kuidas vabandada ja kuidas öelda, et õnnetus juhtus kogemata

Peatükk 4: Probleemi lahendamine

Õppetükk 19 : Probleemi lahendamine

Õppetüki põhimõtted

- Enne probleemi lahendamist tuleb rahuneda
- Probleemi lahendamiseks tuleb kõigepealt see sõnadesse panna
- Teiseks tuleb otsida võimalikult palju lahendusvariante

Eesmärgid

Lapsed oskavad

- Situatsioonikirjeldustes toodud probleeme sõnastada
- Nimetatud probleemidele mitmeid lahendusvariante pakkuda

Õppetükk 20: Mängu kutsumine

Õppetüki põhimõtted

- Kui näed, et keegi on mängust välja jäänud on oluline seda märgata ja olla tema suhtes empaatiline
- Kaaslase mängu kutsumine on hoolimise väljendus
- Koos mängimine aitab kaaslasti tundma õppida

Eesmärk

Lapsed oskavad

- demonstreerida, kuidas kaaslast mängu kutsuda vastavalt nädissituatsioonile

Õppetükk 21: Õiglane Mäng

Õppetüki põhimõtted

- Koosmäng, mänguasjade vahetamine ja kordamööda mängimine tagavad ausa ja lõbusa mängu
- Koosmäng tähendab ühises mängus koos mängimist

Eesmärk

Lapsed oskavad:

- Etteantud situatsioonis kindlaks teha probleemi
- Genereerida lahendusi etteantud situatsioonile
- Nimetada õiglaste lahendustena *koosmängu, mänguasjade vahetamist ja kordamööda mängimist* olukorras, kus mitu last soovivad ühe ja sama mänguasjaga mängida

Õppetükk 22: Et sõpradega koos oleks tore

Õppetüki põhimõtted

- Õiglase Mängu põhimõtteid rakendades on kõik rahul
- Kaaslastel võivad olla erinevad soovid või eelistused
- Sõprust aitab hoida lõbus koos mängimine vastupidiselt ainult oma eesmärkide taotlemisele

Eesmärk

Lapsed oskavad:

- demonstreerida probleemilahendamise samme õppetükis toodud probleemi lahendamiseks.

Õppetükk 23: Kui keegi võtab sinult mänguasja

Õppetüki põhimõtted

- Enne probleemi lahendamist tuleb rahuneda
- Kui keegi on sinu vastu tahtlikult halb, siis on vajalik olla kehtestav
- Teiselt asja äravõtmine on lubamatu

Eesmärgid

Lapsed on võimelised

- kindlaks tegma probleemi käsitletud situatsioonis
- käsitletud situatsioonis genereerima probleemile lahendusvariante
- demonstreerima käsitletud situatsioonis kehtestavat käitumist

Õppetükk 24: Toimetulek pilkamisega

Õppetüki põhimõtted

- Lubamatu on haavata teise inimese tundeid pilkava sõnakasutusega
- Kui keegi pilkab või kutsub sind solvava nimega võid seda ignoreerida (sellest mitte välja teha) või vastata kehtestavalt
- Kui see teine laps ei lõpeta, pead pöörduma täiskasvanu poole

Eesmärgid

Lapsed on võimelised

- demonstreerima enesekehtestamist või ignoreerimist kui tõhusaid vahendeid vastuseks pilkajale
- leidma täiskasvanu, kelle poole selles situatsioonis pöörduda, kui pilkaja ei lõpeta

Õppetükk 25: Õpitud oskuste kordamine

Õppetüki põhimõtted

- Te kõik olete õppinud palju uusi oskusi
- Te oskate märgata kui palju olete õppinud

Eesmärgid

Lapsed on võimelised

- Meenutama ja demonstreerima kuulamisoskusi
- Demonstreerima seda, kuidas rahuneda
- Meenutama õiglase mängu viise