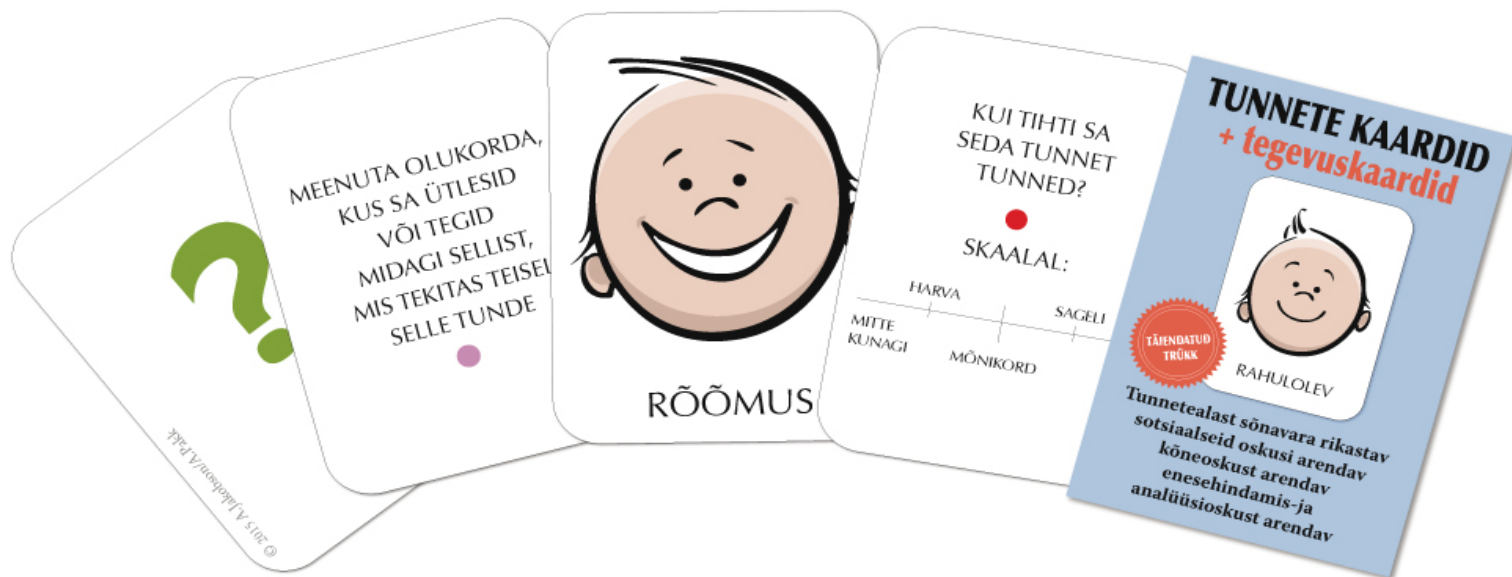


TUNNETE KAARDID - MIS, KELLELE, KUIDAS ?



Angela Jakobson
kliiniline psühholoog

Tunnete kaardid – MIS?

- 60 tunnete kaarti
- 18 tegevuskaarti

- Tunnetealast sõnavara rikastav
- Sotsiaalseid oskusi arendav
- Kõneoskust arendav
- Enesehindamis- ja analüüsi oskust arendav



Illustratsioonid: Annika Pakk



Tegevuskaardid



Tunnete kaardid – MIKS?

- Meie sisse mahub palju erinevaid tundeid.
- Tunded ei ole ohtlikud – neid ei pea kartma.
- Teades erinevaid tundeid saab õppida tähele panema, millised olukorrad tekitavad head või halba enesetunnet, kuidas tunded tekivad, tugevnevad ja lõpuks vaibuvad.
- Ka “raskemate” tunnetega on võimalik koos olla. Neid võib lasta tulla, olla ja mööduda. Tunnetega pole kiiret.



Sa ei suuda peatada laineid



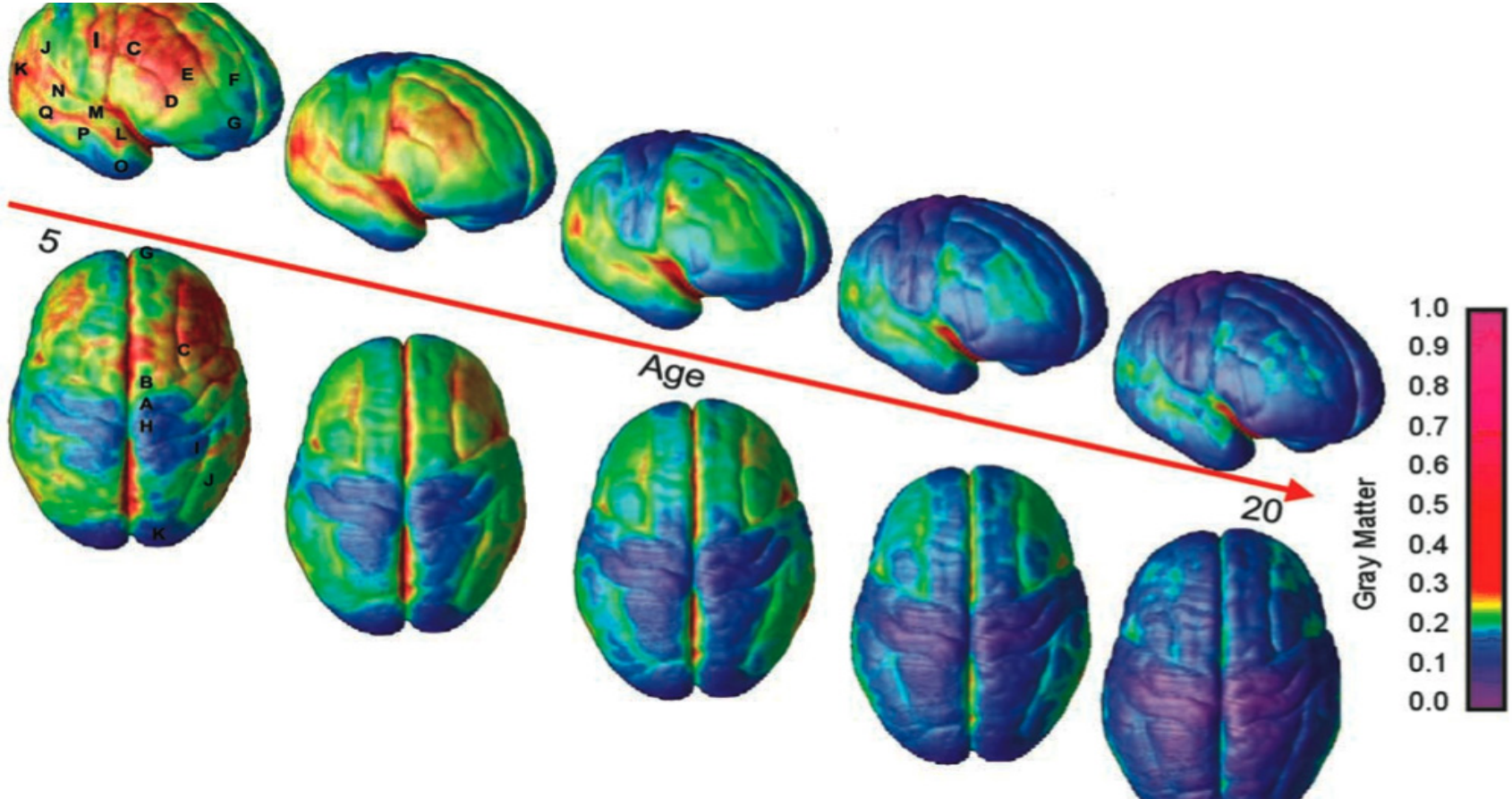
Miks on tugevate tunnetega toimetulek lapse jaoks raske?

Lapsed võivad jääda hätta oma intensiivsete negatiivsete tunnete väljendamisel, kuna puudu jääb

- elukogemusest,
- impulsi kontrollist,
- frustratsiooni taluvusest,
- tunnetealasest sõnavarast ja
- probleemilahendusoskustest.

Kõik eelpool nimetatud tegurid aitavad inimest oma viha väljendamisel turvalisel viisil.





Tunnete juhtimine on õpitav

LAPS VAJAB	TÄISKASVANU SAAB
<ul style="list-style-type: none">○ sõnavara	<ul style="list-style-type: none">○ lapse tunnetele empaatiaga vastata○ aidata lapsel tundeid kirjeldada
<ul style="list-style-type: none">○ oskust mõista ja eristada oma tundeid	<ul style="list-style-type: none">○ nimeta lapse tundeid ja nende vallandajaid○ osutada oma tunnetele ja nende vallandjatele
<ul style="list-style-type: none">○ oskus väljendada oma tegelikke tundeid ja kasutada rahunemismõtteid	<ul style="list-style-type: none">○ õpetada lapsele iga nädal üks rahunemistehnika, valides selleks aja, mil laps on rahulik○ kasutada ise sama tehnikat lapsega suheldes, et tal oleks võimalik juhendada eeskujust



Tunnete kaardid – KELLELE?

- Kaarte saab kasutada nii üksi, paaris kui grupis.
- Kaarte saab kasutada laste, noorte ja täiskasvanutega.



Tunnete kaardid – KUIDAS?

2 - 3 a vanuste lastega

- Kasutatavate kaartide arv soovituslikult 3-10
- Äraarvamismängud



RÕÕMUS



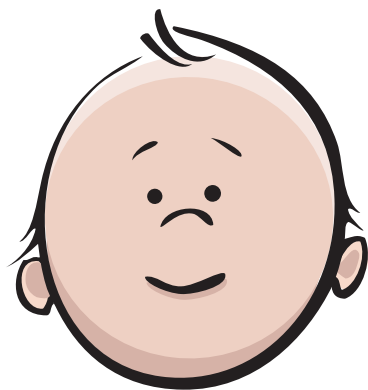
KURB



Tunnete kaardid – KUIDAS?

4+ vanuste lastega

Päeva kokkuvõtte



RAHULIK



MURES



LÕBUS



VÄSINUD

- *Mis tunnet Sa homme väga tahaksid tunda?*
 - *Mida Sa saaksid ise teha, et see tunne Sind homme külastaks? Kas mina saaksin ka midagi teha?*
-



Tunnete analüüs

- “Kui ma olen **VIHANE**, siis ma ...”
 - Milline on sinu nägu, kui sa oled ...?
 - Kuidas sa tunned seda tunnet oma kehas?
 - Kui tihti sa seda tunnet tunned?
 - Mida sa saad teistel paluda kui sa oled...?
 - Mida sa VEEL saad teistel paluda kui Sa oled?
- Mida sina saad teha kui teine on ...?



VIHANE



Tunnete analüüs

- Mida sulle meeldib siis teha, kui oled **RÕÕMUS**?
 - Kuidas sa tunned seda tунnet oma kehas?
 - Milline on sinu nägu kui oled...?
- Kui tihti sa seda tунnet tunned?
- Mida saavad teised teha, et sa ennast ... tunneksid?
- Mida sa võid teistel paluda, et olla veel...?
- Mida ma saan teha, et teine oleks...?



RÕÕMUS



Tunnete valgusfoor



Tunnete kaardid – KUIDAS?

Kooliealised lapsed

- *“Minu töö on valmis”*
- *“Nüüd on kogu raha otsas”*
- *“Ma sain sellega hakkama”*
- *“Ma ei usu, et ta tuleb”*



VAIMUSTUNUD



PETTUNUD



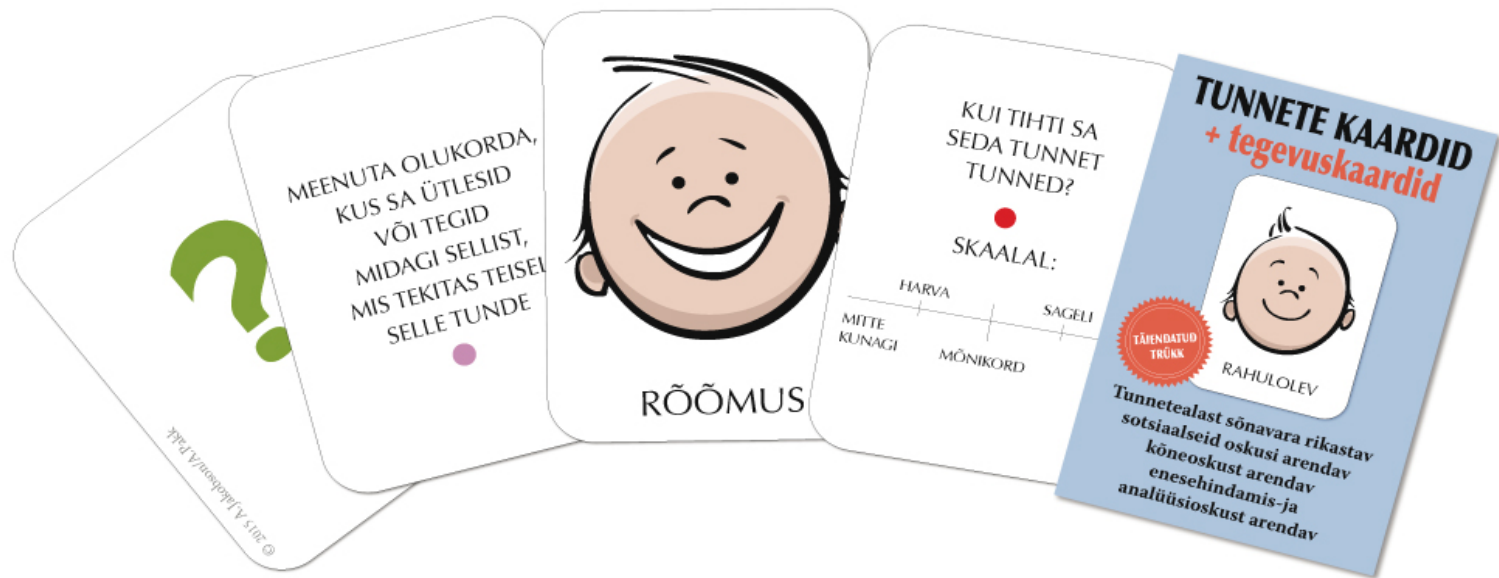
ÄRRITUNUD



ÕNNELIK

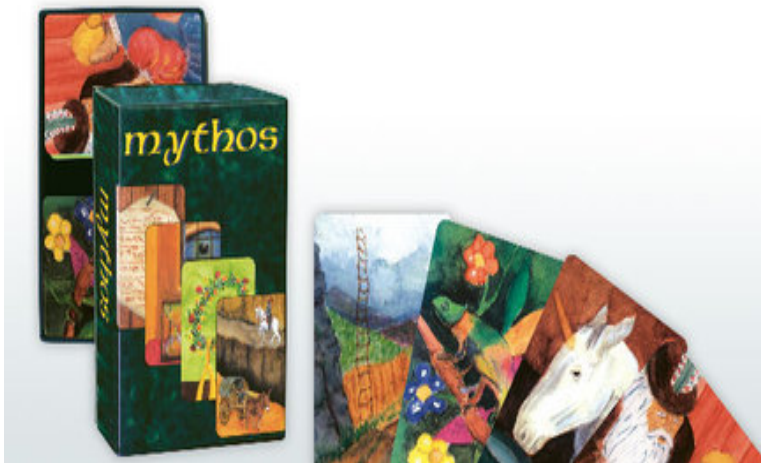
Tunnete kaardid – KUIDAS?

Ainetundidesse lõimimise võimalused



Võimalikud abivahendid lapse emotsioonitöötluste ja eneseväljenduse abistamiseks, arendamiseks

Jutuvestmise kaardid (Mythos)



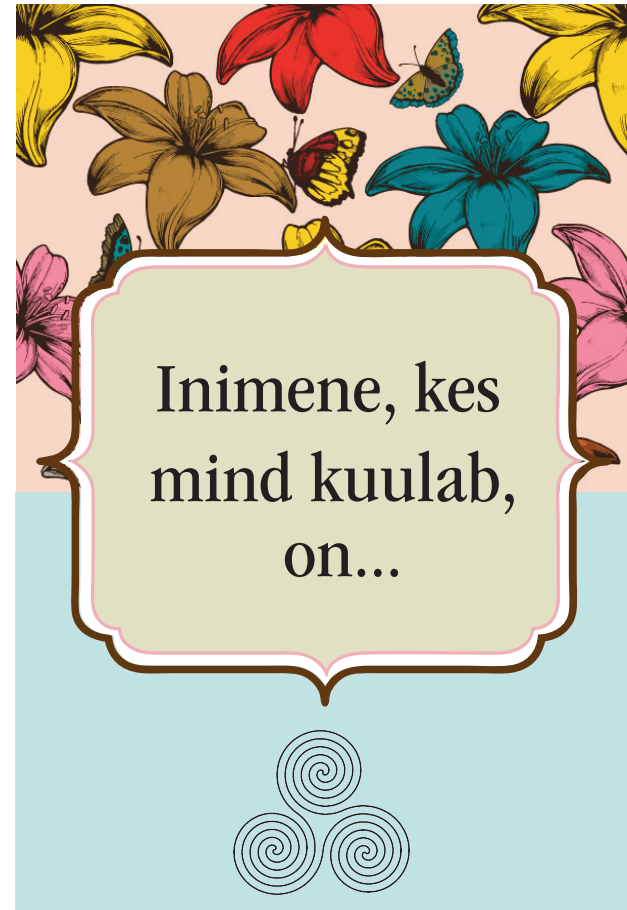
**LAUSETE
LÕPETAMISE
KAARDID**

Parim asi,
mida tean ...

Mänguline ja loov abivahend
lapsega kontakti saavutamiseks,
lapse analüüsivõime
ja väljendusoskuse arendamiseks.

TÄIENDATUD
TRÜKK
60
kaarti

Lõpetamata lausete kaardid



Lõpetamata lausete kaardid



Vestluskaardid paaridele

Õnnelik kooselu on üks kõige olulisemaid asju elus. Iga paarisuhe on ainulaadne, kordumatu koosus. Ühte, kõigile sobivat õnnevalemit pole olemas. Et kooselu saaks olla õnnelik tuleb õppida tundma oma kaaslast ja iseennast. Kuna enamus meist ei valda mõtetelugemise kunsti, siis on selgel eneseväljendusel ja teineteist austaval dialoogil väga suur osa õnneliku kooselu saavutamisel.

Kui esitada õigeid küsimusi, siis on kerge muuta suhet avatumaks ja lähedasemaks, jagada mõtteid, väärtusi, unistusi ja kogemusi.

“101 vestluskaarti paaridele” on lihtne, kerge ja mänguline võimalus avastada, kuidas saada elult ja teineteiselt rohkem seda, mida soovime. Kaardid on koostanud psühholoog Angela Jakobson ja teatral Rein Pakk.

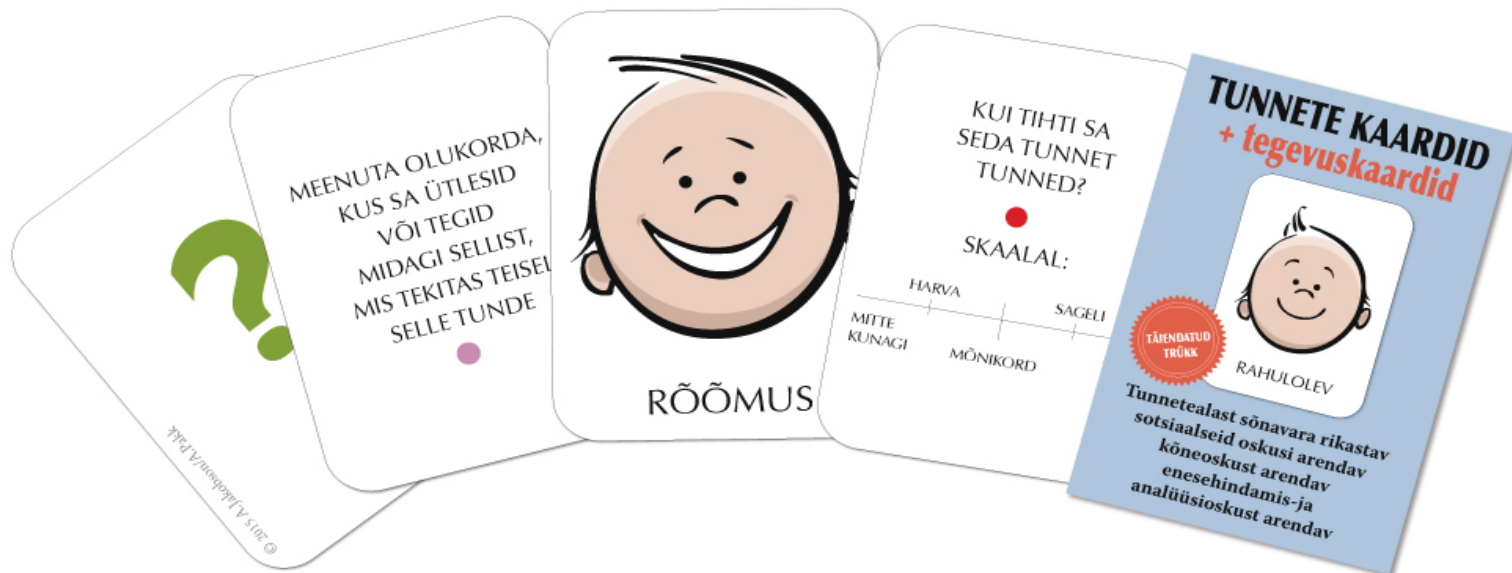
KAARDID ON MÜÜGIL
APOLLO JA RAHVA RAAMATU KAUPLUSTES
VÕI KÜSIGE OTSE AUTORITELT:
angela.jakobson@hotmail.com
rein@vanemuine.ee

Mis hetkel said Sa aru,
et oled minusse armunud

Kas ja kuidas Sa oled
viimase aastaga muutunud

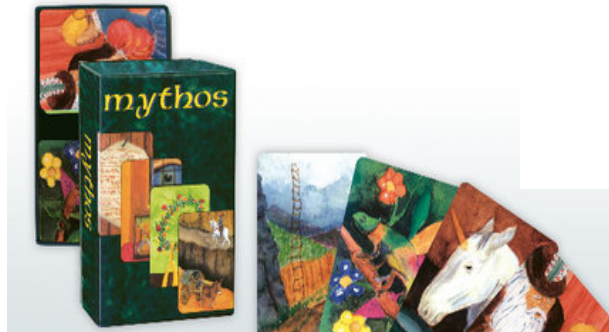
Missugune oleks meie
ideaalne romantiline õhtu

101
VESTLUSKAARTI
PAARIDELE
ÕNNELIK KOOSELU



TUNNETE KAARDID - MIS, KELLELE, KUIDAS ?





TUNNETE KAARDID
+ **tegevuskaardid**

RAHULOLEV

TÄIENDATUD TRÜKK

Tunnetealast sõnavara rikastav
sotsiaalseid oskusi arendav
kõneoskust arendav
enesehindamis- ja
analüüsiioskust arendav

Tunneteküllast kaartide kasutamist



LAUSETE LÕPETAMISE KAARDID

Mänguline ja loov abivahend lapsega kontakti saavutamiseks, lapse analüüsiivõime ja väljendusoskuse arendamiseks.

TÄIENDATUD TRÜKK: 60 kaarti

