

**RAHVUSOOPER- JA
BALLET ESTONIA**

HARIDUSPROJEKT

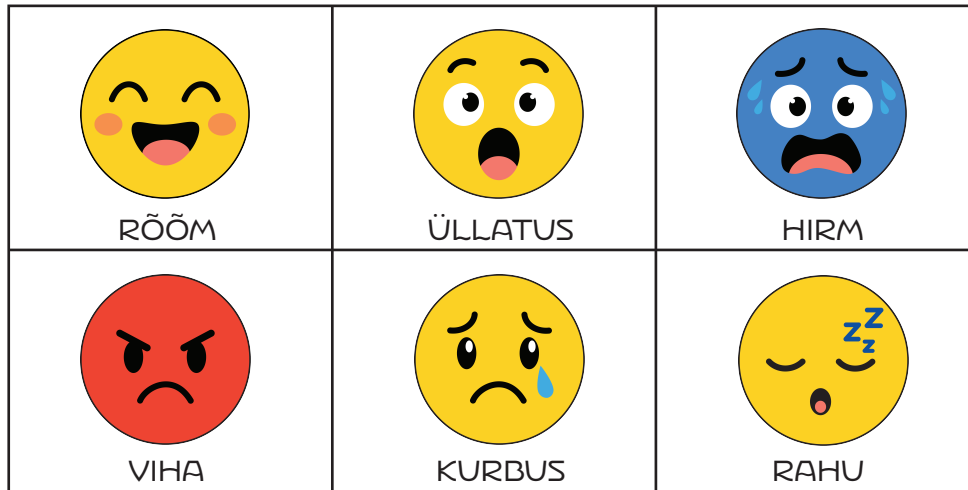
“KONTSERT KÕIGILE”

MINU TUNNETE KAART

KÕIK TUNDED ON LUBATUD. TUNDED TULEVAD JA LÄHEVAD

1. MÄRKA

Milliseid tundeid sa täna kohtasid? Vali need, mis sulle meelde jäid.

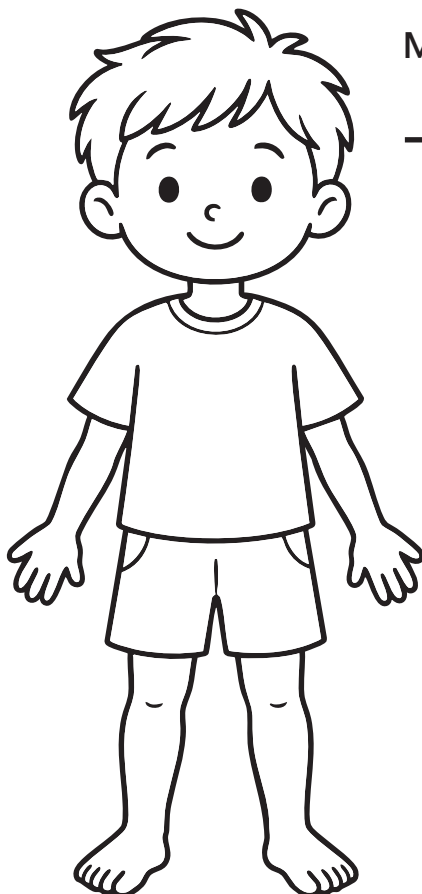


2. TUNNE KEHAS

Kuidas sa ennast praegu tunned? Vali üks tunne.

Kus sa kehas seda tунnet märkad?

Märgi see koht lapse kujul.



Minu tunne on...

Võimalikud
kohad kehas:

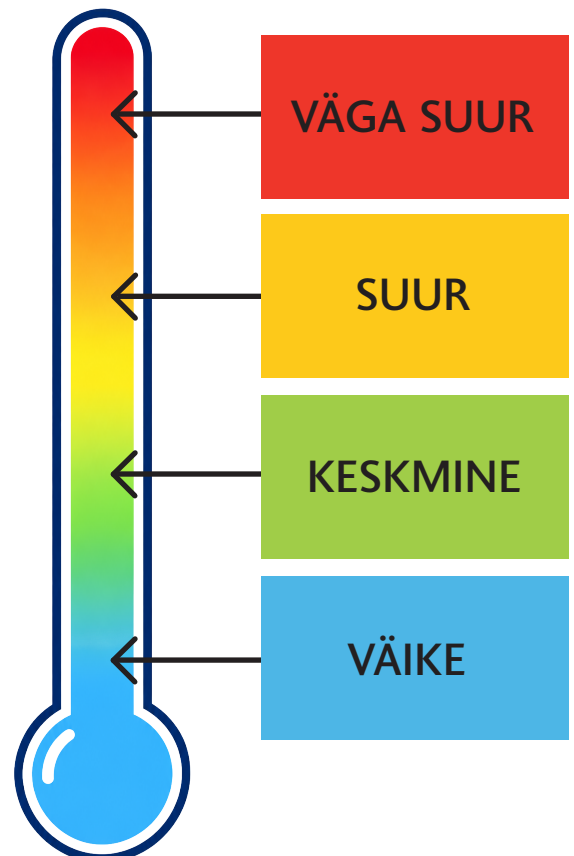
SÜDA
KÕHT
KURK
PEA
KÄED
JALAD
KOGU KEHA
MUU

Märgi või värvi siia, kus sa
tunnet oma kehas märkad.

3. MINU TUNNETE TERMOMEETER

Kui tugev on minu tunne praegu?

Märgi termomeetril see koht, mis sobib.



Tugev tunne ei tee mind halvaks.
See annab märku, et mul on midagi vaja.

4. AITA

Kui tunne läheb väga tugevaks, mida võiksin proovida? Vali need, mis võiksid sind aidata.

☐ HINGAN RAHULIKULT 😊

☐ KUULAN MUUSIKAT 🎵

☐ LIIGUN 🚶

☐ KALLISTAN 👤👤

☐ RÄÄGIN KELLEGAGI 💬

☐ OLEN KORRAKS VAIKUSES ❤️

☐ MIDAGI MUUD: _____

5. MILLIST MUUSIKAT MINA VAJAN?

☐ VAIKNE

☐ RAHULIK

☐ AEGLANE

☐ RÕÕMUS

☐ VALI

☐ KIIRE

☐ MINU LEMMIKLUGU

☐ MUU: _____

6. MÄRKA TEIST

Kui sõber on kurb...

☐ KÜSIN: „KAS SA TAHAD RÄÄKIDA?“

☐ OLEN TEMA KÕRVAL

☐ KALLISTAN, KUI TA SEDA SOOVIB

☐ KUTSUN MÄNGIMA

☐ KUTSUN APPI TÄISKASVANU

☐ MUU: _____

Kui ma olen rõõmus, kuidas saan ma oma rõõmu sõbraga jagada?

MINU TÄHTIS MÕTE

Kõik tunded on lubatud.

Ma võin oma tunnet märgata ja sellest rääkida.

Ma võin valida, kuidas ennast aidata.

Ja ma võin märgata ka seda, mida tunneb teine.

Täna sain enda kohta teada, et...