

KIPI TIIM TEGELEB OMA MUREDEGA



ME VAJAME SELLES
LOOS SINU ABI.
AITAME NEID ÜHESKOOS!



Tegevusvihik on mõeldud 4–9-aastastele lastele. Lapsed võivad sellega töötada üksi või koos täiskasvanuga. Lugu ja tegevused annavad lastele võimaluse oma tunnete peale mõelda. Täiskasvanu on selleks, et kuulata ja aidata murest või hirmust põhjustatud tundeid ära tunda. Mõelge koos, kuidas muredest või hirmumõtetest rääkida, ning leidke viise, kuidas enda ja teiste enesetunnet parandada. Lapse jaoks on ülioluline õppida, et kõik tunded on tähtsad ja neist kõigist saab rääkida.



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Lastekaitse Liit
Estonian Union for Child Welfare



Soca, Waaba, Tuka ja Maco räägivad sellest, kuidas nad end tunnevad, kui on millegi pärast mures või endast väljas.

Ma ei suuda lõpetada oma murele mõtlemist.



Ma tunnen, nagu oleks mu kõhus liblikad.



Mu süda peksab kiiresti ja tunnen, et hakkan kohe nutma. Ma olen ka vihane.



Mul on raske mängida ja kodutöid teha.



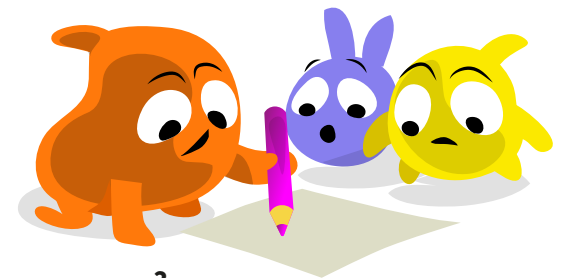
Mõnikord on mul raske uinuda.



Valmistume Kipi kampa aitama.

Enne mõtle aga sellele, mis sind muretsema paneb.

Joonista või kirjuta sellest siia lehele. Sa võid joonistada nii ühe kui ka mitu muret.



Soca kuulis häirivat uudist.

Oh ei! Mis toimub?
Kas mul on ikka turvaline?



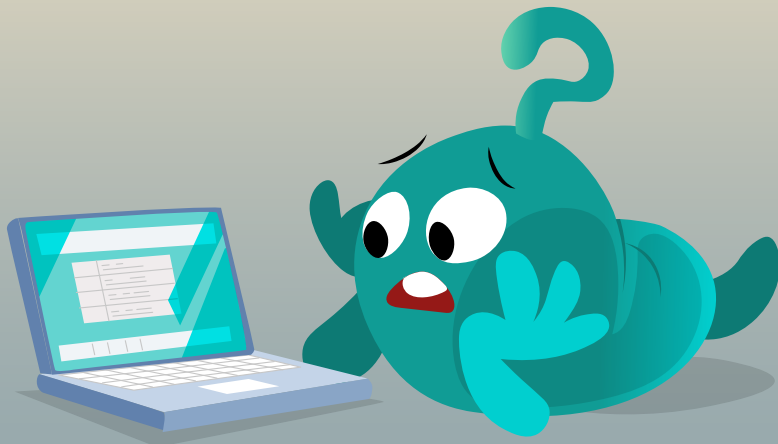
Soca otsustab Tukale oma murest rääkida.
Ta tunneb ennast pärast seda paremini.
Nüüd mõtlevad nad koos, kuidas muret lahendada.

Hea, et sa seda
mulle ütlesid.
Mõtleme koos
lahenduse välja.

Ma olen tõsiselt
endast väljas.



Soca ei saa öösel magada. Ta loeb veel
rohkem muretsema panevaid uudiseid.



Soca jätab oma telefoni telefoniparklasse. Ta
läheb välja sõpradega mängima.



Mulle meeldib väga
sõpradega mängida!

KIPI KAMBA NIPID

Tuka teeb trenni. See aitab murel kehast lahkuda.

Mõnikord on Tuka endast väljas ja tunneb koduigatsust. Siis hoiab ta vanaemalt saadud kaelakeed kõvasti peopesas.



Soca kujutab ette, et värvib muret tekitava pildi oma peas vikerkaarevärvidesse. Ta kujutab seda hästi väiksenä ja siis ei tekita muremõte enam nii palju muret.

Mõnikord aitab kallistus või lemmiklooma paitamine. Patja on ka mõnus kallistada.



Waaba teeb hingamisharjutusi. Ta puhub kõigepealt kogu õhu suu kaudu välja, nagu kustutaks küünalt. Siis hingab ta nina kaudu sisse. Ta kujutab ette, et nuusutab maasikaid. Waaba teeb seda harjutust mõnda aega ja tunneb end rahulikumana.

Maco räägib oma murest täiskasvanule. Ta mõtleb, mida head võiks muret tekitavas olukorras leida, näiteks kuidas teised hättasattunuid abistavad. Selline mõtteviis aitab Macol murest vabaneda.



MÄNGIME KIPI KAMBAGA

Lõika Kipi kamba tegelaste pildid välja ja mängi nendega nii, et nende mured ununeksid.

Sa võid ka panna tegelased koos mõtlema sellele, kuidas nad saaksid oma muredega paremini hakkama.

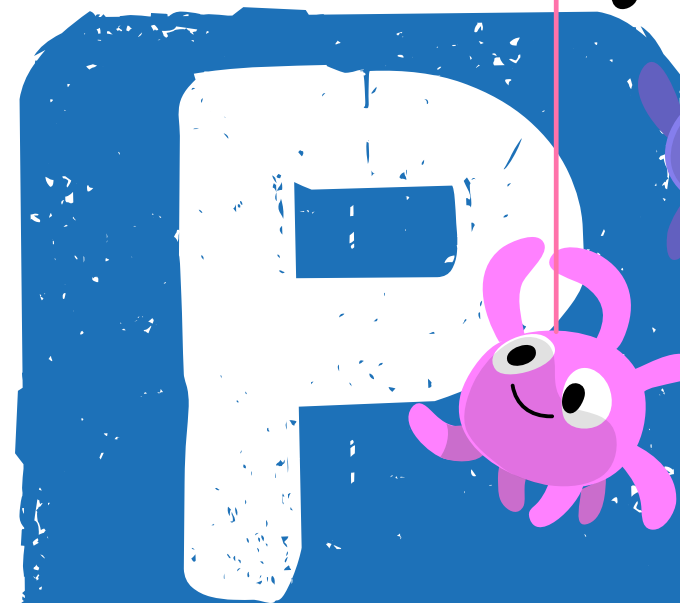
Ära unusta tegelastele öelda, et kõik tunded on olulised ja me ei peaks neid vältima. Me saame koos õppida tunnetest rääkima. Rääkimine aitab muret tekitavate tunnetega paremini toime tulla. Samuti on tähtis teistega toredaid tundeid jagada.

Kipi kamp soovib kõikidele lastele lõbusat mängimist!





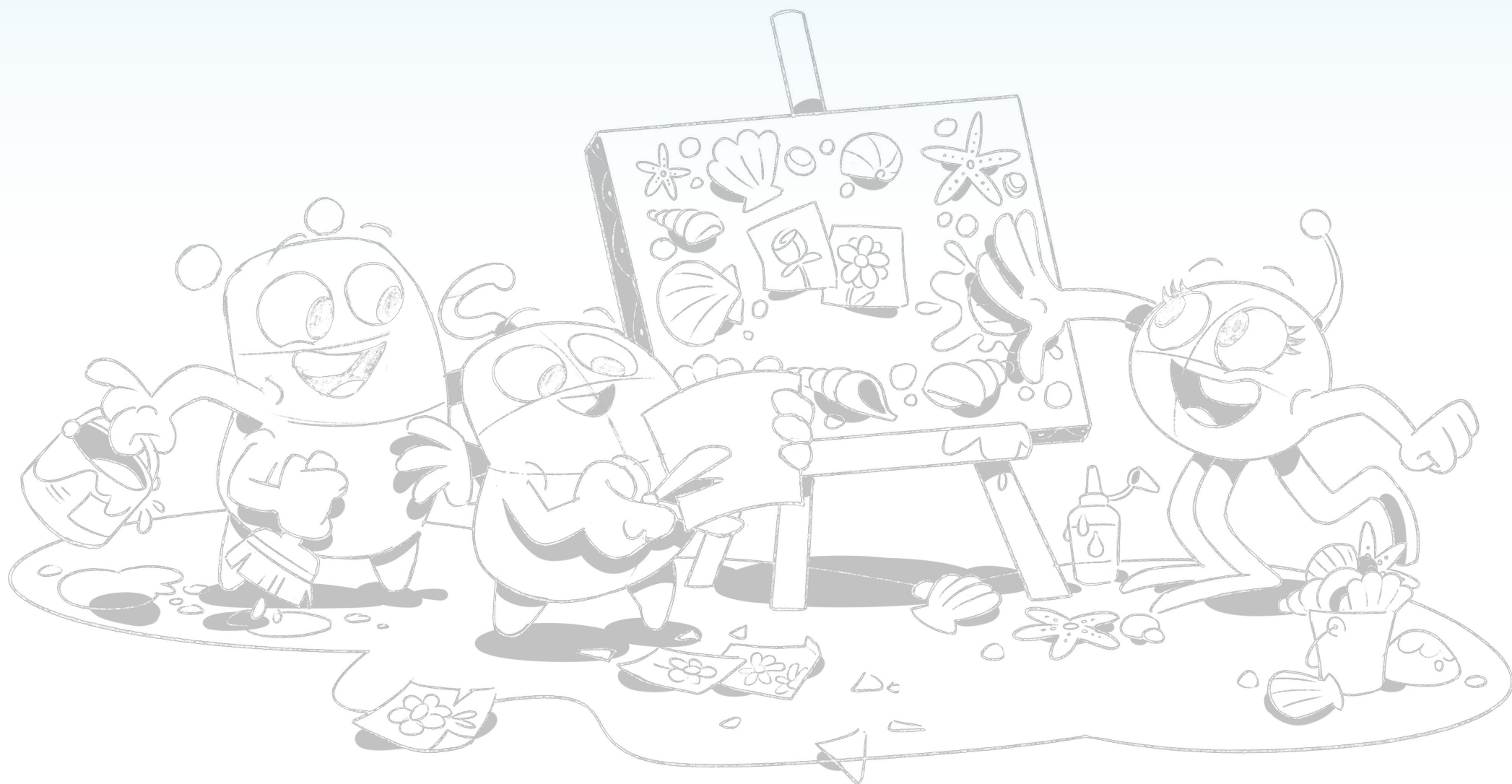
**TELEFONIPARKLA ON KOHT,
KUHU SAAD ÖÖSEKS OMA
TELEFONI JÄTTA. SA VÖID
TELEFONI JÄTTA SINNA KA
PÄEVAL, KUI TEED MUID
ASJU. KUI SUL EI OLE
TELEFONI, VÖID TELEFONI-
PARKLA ANDA KELLELEGI
TEISELE, KES SEDA VAJAB.**



**TELEFONIPARKLA ON KOHT,
KUHU SAAD ÖÖSEKS OMA
TELEFONI JÄTTA. SA VÖID
TELEFONI JÄTTA SINNA KA
PÄEVAL, KUI TEED MUID
ASJU. KUI SUL EI OLE
TELEFONI, VÖID TELEFONI-
PARKLA ANDA KELLELEGI
TEISELE, KES SEDA VAJAB.**

**Värvi pilt. Sa võid samal ajal kuulata
rahulikku muusikat. Vali muusika, mis teeb
sind rahulikuks või õnnelikuks.**

**Värvimine ja rahuliku muusika kuulamine
võib aidata muredega tegeleda!**



ME VAJAME SINU ABI

See väike olend on murelik ja hirmunud.

Joonista või kirjuta, kuidas sina ta tuju tõstaksid või kuidas ta ennast rahustada saaks. Sa võid ise midagi välja mõelda või valida mõne Kipi kamba nippidest.

