

## Vaimne ja emotsionaalne turvalisus

### Tervise väärtustamine naeratusnädala üritustega



**Autor:** Irina Melnikova, liikumisõpetaja, **Lasteaed Ojake (Tallinn).**

#### Taustinformatsioon

Emotsioonid (ladina keeles *emovere* – muretsen, vaimustun) – see on osa isiksuse psühholoogilisest elust, mis määravad inimese suhtumist ümbritsevasse tegelikkusesse ja iseendasse.

Meie arvame, et rõõmu tundmine ja positiivsed emotsioonid on väga tähtsad nii laste kui ka täiskasvanute igapäevases elus. Seoses sellega toimus lasteaias tervisenädal, mis oli pühendatud lapse psühhosotsiaalse ja emotsionaalse keskkonna arengule.

Nii täiskasvanu kui ka laps soovib, et tema ümber oleks stabiilne psühhosotsiaalne keskkond. Selleks peaks igal inimesel välja kujunema positiivne suhtumine endasse ja teistesse inimestesse. Samuti peaks igaüks oskama luua sõprussuhteid.

Sattudes ohtlikku psühholoogilisse olukorda, tunneb inimene hirmu ja ärritust. Need tunded tekitavad kaitsereaktsioone, mis väljenduvad käitumises.

Positiivsed emotsioonid loovad hea tuju ja parandavad tervist, inimene tunneb end enesekindlalt. Inimese käitumine on stabiilne, kui tema närvisüsteem on korras, lapsed ja täiskasvanud suudavad stressiga toime tulla, magavad paremini ja puhkavad end välja.

Rühmades oli põhiliseks teemaks oma käitumise ja emotsioonide kontrollimise oskuse arendamine, sõprussuhete loomine ja aru saamine teiste inimeste tunnetest ja soovidest. Nii laste kui ka täiskasvanute tervis on seotud OHUTUSE ja TURVALISUSEGA psühhosotsiaalsest aspektist, sest hea enesetunne ning ümbritsevad heatahtlikud inimesed suudavad toetada ja arendada lastel õigeid emotsioone, käitumist ning suhtumist ellu.

## Tegevuse eesmärgid:

- ✓ positiivse emotsionaalse meeleolu loomine;
- ✓ emotsionaalse turvatunde ja õhkkonna loomine ning kindlustamine;
- ✓ laste tegevuste mitmekesistamine – mängud, tegevused, üllatusmomendid;
- ✓ lastel positiivse minapildi kujundamine;
- ✓ laste kaasamine toimuvatesse tegevustesse;
- ✓ liikumismängude ja tegevuste kaudu lastes positiivsete ja ühiste emotsioonide äratamine (rõõm, imestus jne).

## Õppe- ja kasvatustegevuse tulemused lapsest lähtuvalt

Eeldatav tulemus	Saavutatud tulemus (Rühmaõpetaja ja lastevanemate jälgimise põhjal)
<p><b>5-aastane laps:</b> Nimetab tegevusi, mis on tervisele kasulikud (nt tervislik toitumine, piisav kehaline aktiivsus, piisav uni ja puhkus, mäng, hea tuju, meeldivad suhted). Nimetab oma emotsioone (rõõm, kurbus). Rakendab iseseisvalt põhilisi viisakusreegleid. Abistab vajadusel nõrgemat. Kirjeldab küsimustel, mille poolest inimesed on erinevad (nt kasv, juuksed). Selgitab eluliste olukordade põhjal, mis on õige või vale. Näitab oma käitumisega, et hoolimata erinevustest (sh puudega inimene) tuleb kõikidesse inimestesse sõbralikult suhtuda (nt kaasab teisi oma mängu, jagab mänguasju, pakub maiustusi).</p>	<p>Teab, kuidas tuleb toituda, puhata ja rühmakaaslastesse suhtuda. Kasutab rohkem viisakusväljendeid ja järgib käitumisreegleid. Püüab rohkem aidata endast nooremaid lapsi. Mängides teiste lastega suhtub neisse sõbralikumalt ja jagab meelsamini oma mänguasju ning pakub maiustusi.</p>
<p><b>6-aastane laps:</b> Selgitab, kuidas hoida enda ja teiste tervist. Märkab ja mõistab enda ja teiste (ka pildil ja fotol) emotsioone (hirm, kurbus, üllatus, viha, rõõm). Põhjendab viisakusreeglite järgimise vajadust. Loob püsivaid sõprussuhteid.</p>	<p>Märkab ja mõistab teiste laste emotsioone ja vajadusel püüab lohutada või aidata. Käitub vastavalt viisakusreeglitele ja tuletab meelde neid reegleid ka teistele lastele.</p>
<p><b>7-aastane laps:</b> Arvestab eakaaslaste ja täiskasvanute tunnetega. Kirjeldab oma tundeid. Tuleb toime tugevate emotsioonidega. Kontrollib oma käitumist vastavalt üldlevinud viisakusreeglitele ja korrigeerib seda vajadusel. Väljendab oma käitumisega, et inimeste huvid ja arvamused võivad erineda (nt näitab üles viisakat huvi teise tegevuse vastu, mis ei pruugi endale meeldida).</p>	<p>Oskab paremini kontrollida oma emotsioone ja neid õigesti väljendada, räägib oma tunnetest. Suhtub mõistvalt ja heatahtlikult teistesse lastesse.</p>

## Osalejate vanus ja arv

70 last koos oma õpetajatega, logopeedid, muusika- ja liikumisõpetaja.  
Lapsed olid vanuses 5–7 eluaastat.

## Seostatus teiste valdkondadega

- Mina ja keskkond: viisakas käitumine, emotsioonide väljendamine, positiivne ja heatahtlik suhtumine üksteisesse.
- Muusika: teatevõistlus, presentatsioon muusika saatel.
- Liikumine: tantsimine, liikumine muusika saatel „Hommikvõimlemine“, hüppamine.
- Joonistamine: joonistusvõistlus „Joonista Zdrastikut ja Fõrkut“.
- Keel ja kõne: dialoogis osalemine, mäng „Ütle täpsemalt“.

## Ettevalmistus

Nädala jooksul viisid õpetajad igas rühmas läbi õppe- ja kasvatustegevuse, mis oli suunatud laste emotsioonide väljendamisele. Rühmades korraldati selliseid tegevusi nagu „Toredate sõnade nädal“, „Hea tuju“, „Mustkunstnikul külas“, „Lõbusad stardid“ jne.

## Materjalid ja vahendid:

- molbertid, suured lehed, viltpliiatsid
- arvutiekraan presentatsiooni näitamiseks
- suured pallid
- korv puuviljadega

## Kirjandus

Z. Aksjonova „Peod lasteaias“.

## Üldtegevuse „NAERATUS“ lühikirjeldus

Muusikasaali kogunesid lapsed neljast rühmast.

Esiialgu räägiti laste meeleolust, lindude laulmisest.

Tuju muutub heaks!

Ja kõik koos lauldi laulu „Kui sul tuju hea!“.

Suurel ekraanil tulid lastele külla kaks tegelast „Zdrastik“ ja „Fõrk“.

Lapsed iseloomustasid neid, mis tuju neil on, kas nad on terved või haiged ja miks?

Kas on võimalik neid aidata?

Siis algas joonistusvõistlus, mille käigus lapsed ühe kaupa joonistasid hea ja halva meeleoluga inimnägu.





Lõpuks tuli saali veel üks tegelane – rõõmsameelne suur Karlsson, kes ütles, et tema on pisut külmetanud, kuid on välja mõelnud tore ravimi, mis koosneb nätsust, kommist, marmelaadist, šokolaadist ja küpsistest. Lapsed hakkasid kohe seletama tervislikust toitumisest ja liikumise vajalikkusest.

Koos Karlssoniga alustati hüppamist, koos tantsiti ja mängiti ning maiustati puuviljadega.

Meie lõbus üritus meeldis meeldis nii lastele kui ka õpetajatele. Järgmisel päeval mainisid lapsevanemad, et küll on kahju, et nemad seda üritust ei näinud, sest laste sõnul oli see olnud päris tore! Lastevanemad avaldasid soovi tulevikus sellistel üritustel osaleda.



### Tegevuse hinnang

Õpetajate ja laste poolt on antud suuline positiivne hinnang meie üritusele, kuna see sisaldas erinevaid mängu ja informatsiooni, tegevus oli lastele eakohane ja pakkus nendele huvi.

Lapsed suudavad oma emotsioone selgitada, vanemad lapsed püüavad neid kontrollida. Vanemates rühmades koostasid lapsed koos õpetajaga rühmareeglid ja järgivad neid reegleid ka peale ürituse läbiviimist. Kui keegi lastest edaspidi neid rikub, siis teised lapsed näitavad talle seina peal olevat reeglite pilti ja suuliselt arutletakse ebaõige käitumise teemal. Lapsed kasutavad viisakusväljendeid. Nädala jooksul ütlesid lapsed kaaslastele sagedamini kommente ja häid sõnu ning püüavad sellist käitumist ka jätkata. Lastevanemate ja õpetajate sõnul lapsed saavad sellega nüüd paremini hakkama, kuid aeg-ajalt vajavad lapsed selle teema kordamist ja meeldetuletamist. Peale ürituse lõppu hindavad laste tulemusi jooksvalt õpetajad ja lastevanemad ning vajadusel jätkavad selle teema arendamist ja kinnistamist.