

Laste vaimse tervise edendamine 2013

Enesega toimetulek läbi muusika- ja kunstiteraapia

Koostaja: Ingrid Prikk, Kärdla Lasteaed

Teema

Emotsioonide kirjeldamine ja nendega toimetulek

Taustinformatsioon

Töö teema valik tulenes Kärdla Lasteaia võimalusest rakendada TLÜ kunstiteraapiate erilala praktikanti, viimaks läbi muusika- ja kunstiteraapia tegevusi lastega, kellel on raske toime tulla oma emotsioonidega. Valiku põhjenduseks võib tuua laste sotsiaalsete oskuste arendamise eesmärkide toetamist.

Õpetajate ja vanematega saavutasime kokkuleppe nelja lapse individuaalseks toetamiseks muusika- ja kunstiteraapia valdkonnas nelja kuu jooksul veebruarist maini 2013.

Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid ehk eeldatavad tulemused lapsest lähtuvalt:

- laps püüab mõista teiste inimeste tundeid ning arvestada neid oma käitumises ja vestluses;
- laps suudab oma emotsioone kirjeldada ning tugevaid emotsioone, näiteks rõõmu ja viha, sobival viisil väljendada;
- laps kirjeldab enda häid omadusi ja oskusi;
- laps teeb vahet hea ja halva käitumise vahel;
- laps järgib kokkulepituid reegleid ja üldtunnustatud käitumisnorme;
- laps suudab laulu või muusikapala tähelepanelikult kuulata ja kuulatud muusikat iseloomustada;
- laps mängib eakohastel rütmi- ja meloodiapillidel õpitud lastelauludele ning instrumentaalpaladele lihtsaid kaasmänge;
- laps väljendab end loovalt muusika kaudu, liigub vastavalt muusika meeleolule;
- laps väljendab joonistades meeleolusid ja fantaasiaid;
- laps kasutab liikumisel erinevaid vahendeid ning liigub vastavalt enda tekitatud rütmile ühtlase ja vahelduva tempoga.

Osalenute vanus ja arv

Osalesid 6–7-aastased lapsed, kolm poissi ja üks tüdruk.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus, metoodika, integreeritus

Muusikateraapia eesmärgid:

- meeldiva muusika kuulamine leevendab lapses pingeid ja ärevust;
- pillimäng arendab mängulisust, treenib tunnetuslikke oskusi ning arendab loovust ja koordineerimist;
- muusika loomine tõstab enesekindlust ja parandab probleemilahendamise oskust;
- läbi laulu ja hääleimprovisatsiooni toimub keha vabastamine pingest, tunnete maandamine ning enesehinnangu parandamine;
- muusika kuulamine koos joonistamisega aitab lapsel oma keha lõdvestada, mälu värskendada ja vastuvõtlikkust suurendada.

Tegevused toimusid individuaalselt lapse ja muusikaterapeudi vahel hubases lasteaia lugemispesas, kus oli võimalik mõnusalt toolil istuda või patjadel lesida. Kasutada olid erinevaid vahendeid.

Tegevus algas vestlusega sellest, kuidas lapse päev oli läinud ja kus ta eelmisel päeval või nädalavahetusel perega oli käinud. Samal ajal võis laps võtta kätte talle sobiva pilli ja seda mängida, vesteldes samal ajal õpetajaga. Meeldivamate pillidena kasutati kannelt, flööti, tamburiini ja guiro. Õpetaja küsis küsimusi väga taktitundeliselt, seejuures lapse isikupära ja tundeid arvestades. Vestlemise ajal arendati pillimängu abil lastes mängulisust, treeniti tunnetuslike oskuste kasutamist, arendati otsustusvõimet.

Pärast vestlust pani õpetaja rahustava muusika mängima. Ta küsis lapse enesetunde kohta, üheskoos arutleti erinevate igapäevateemade üle: sõbrad rühmas, lapse mäng, lapse silmaring, lapse soovid, lapse mõtted. Muusika kuulamise ajal kadus lastel pinged. Need lapsed, kes olid ärevad, rahunesid. Lastel on sageli mõni koht haiget saanud, kuid muusika kuulamise käigus see ununes ja valu justkui kadus.

Enesehinnangut aitas lastel tõsta ja end enesekindlamana tunda ise musitseerimine, kas siis individuaalselt või õpetajaga koos. Sageli tekitas õpetaja mingisuguse rütmi ja laps sai seda pilliga järele teha. Teinekord proovis laps improviseerida ja õpetaja jagas oma mõtteid, mida tema tundis.

Lapse ebatavalisele käitumisele reageeris õpetaja rahulikult, jagas temaga tunnet ja nad rääkisid, millest see tunne tuli.

Muusika kaudu kinnistati tähtede tundmist ja sõnade väljamõtlemist. Õpetaja kasutas lapse liikumisaktiivsuse rahuldamiseks erinevaid liikumisi. Pehmete pallide ja õhupallide viskamist-püüdmist tunnetati erinevate kehaosadega: pea, öla, käe, jala, jalalaba, põlvega.

Muusikateraapia tegevuses meisterdas laps koos õpetajaga erinevaid rütmipille, mis toetasid lapse loovust ja mängulisust. Meisterdamine koos õpetajaga aitas tõsta lapse enesehinnangut ja suurendas julgust ise pilli valmistada.

Muusikateraapia efektiivsemaks rakendamiseks praktiseeris õpetaja iga kord laste joonistamist. Muusika kuulamine koos joonistamisega on eriti produktiivne, sest muusika kaudu sai laps paberile panna oma tunded, mõtted ja mälestused. Tegevuse viimasel korral joonistasid lapsed paberile kolm suvesoovi. Iga tegevuse lõpus tunnustas õpetaja lapse toimetulekut ja andis tagasisidet.

Kärdla Lasteaia lapsed, õpetajad ja vanemad said kogemuse võrra rikkamaks, kuidas kunsti- ja muusikateraapia toetab õppekava, lapse toimetulekut ja rahulolu.

Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

- muusikainstrumendid: kannel, suupill, flööt, marakad, triangel, kuljused, tamburiin, guiro, CD- mängija, plaadid;
- kunstivahendid: erineva suurusega paberid, rasvakriidid, värvipliatsid;
- õhupallid, padjad, pehmed mänguasjad, lindid, rätikud.

Läbiviidud tegevuste mõju hindamine

Tegevuste mõju on hinnatud laste käitumise jälgimise, individuaalse vestluse, suulise küsitluse „Lapse mõtted“ põhjal. Laste jälgimise tulemusel võib öelda, et on paranenud nende laste iseendaga toimetulek rühmas ning koostöö teiste laste ja täiskasvanutega. Individuaalne vestlus vanematega selgitas, et kodus on muutunud lapsed rahulikumaks, väljendavad end selgemalt ja on kannatlikumad. Individuaalsest vestlusest lastega selgus, et neile meeldis viibida kunsti- ja muusikateraapia tegevustes, põhjenduseks öeldi, et seal oli rahulik ja „minuga räägiti nii hästi“. Suulise küsitluse „Lapse mõtted“, mis on sisehindamise materjal lasteaia arengu toetamiseks, põhjal selgus, et paarile lapsele oli

osalemine muusika- ja kunstiteraapia tegevustes kõige meeldivam asi üldse lasteaia aja jooksul.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Almann, S. (2007) Tunded ja lapse turvalisus. Tea ja Toimeta. Tallinn: Ilo.

Muhel, I. (1997). Meie lapse käitumisraamat. Tallinn: Koolibri.

Moroney, T. (2008). Armastus. Minu tunded. Tallinn: Koolibri.

Moroney, T. (2008). Headus. Minu tunded. Tallinn: Koolibri.

Moroney, T. (2008). Kadedus. Minu tunded. Tallinn: Koolibri.

Moroney, T. (2008). Üksildus. Minu tunded. Tallinn: Koolibri.

Mänd, M. (2007). Turvalised ja sõbralikud suhted. Tea ja Toimeta. Tallinn: Ilo.