

Laste vaimse tervise edendamine 2013

Lotte on sõbralik

Koostaja: õpetaja Maili Magerramov, Tartu Lasteaed Sipsik

Teema

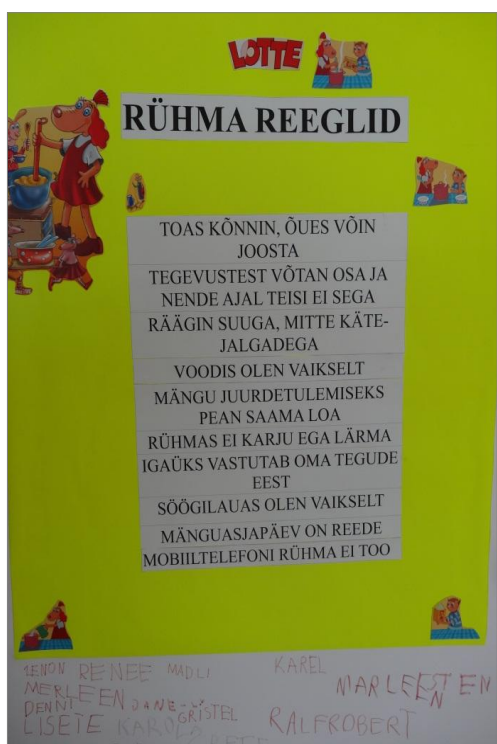
Emotsioonidega toimetulek

Taustinformatsioon

Teema sai valitud seoses reaalse vajadusega suure poiste ülekaaluga temperamentses koolieelikute rühmas õpetada lastele oskust kontrollida oma käitumist tugevate emotsioonide (viha) korral.

Rühmas käib ka kaks erivajadustega last, kellest eriti ühel esineb tihti teiste suhtes agressiivset käitumist. Lastega kokkuleppel olid õppeaasta algul kehtestatud küll rühma reeglid, kuid vaid kirjutatud laused rühmaruumi seinal ei osutunud piisavaks laste käitumise kujundamisel.

Kuna õppeaasta algul vahetus rühmas üks õpetajatest, siis oli minul uue õpetajana raske ennast kehtestada ning rühmas rahulikku ja sõbralikku õhkkonda luua.



Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid:

- laps oskab kirjeldada oma tundeid, mis tekivad tüliksedes ja/või vihastudes ning leppimisel;
- laps oskab oma vihaga toime tulla viisil, et see säästaks ennast ega kahjustaks teisi.

Osalenute vanus ja arv

6–7-aastased, 20 last.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus ja läbiviimise metoodika, integreeritus teiste õppe- ja kasvatustegevuste valdkondadega

Läbiviidud tegevuste juures olen lõiminud „keel ja kõne“, „mina ja keskkond“ ning kunsti valdkondi; tegevuste alaliikidena kasutanud arutelu, kirjanduspala kuulamist ja selle põhjal küsimustele vastamist, rollimängu, dramatiseeringut, käelist tegevust jm.

Kuna antud teema käsitlemisel ja sobilike käitumisviiside kujundamisel on tegemist pikemaajalise protsessiga, siis koostas in eesmäärke silmas pidades üksikasjaliku sotsiaalsete oskuste õpetamise tegevuste kava. Allpool on kirjeldus etappide kaupa.

VAJADUSE MÄÄRATLEMINE

Töövõtte rakendamise esimese päeva hommikuringis viiakse õpetaja juhtimisel läbi vestlusring lastega mõnest hiljuti toimunud konfliktsituatsioonist rühmas. Arutletakse küsimuste üle:

„Mis toimus?“

„Mis põhjustas selle, et mõni laps väga vihastas, läks väga endast välja?“

„Mis te arvate, kuidas ta ennast tundis?“

„Mida ta sellises olukorras teha tahtis?“

„Kuidas oleksid sina tema asemel käitunud?“

See arutelu keskendub ainult emotsioonidele, viha põhjustanud käitumist oluliselt ei analüüsita ja kedagi ei süüdistata. Arutelu eesmärgiks on, et lapsed jõuaksid ise määratluseni, et mõnikord võib mingi asi nii vihastada, et kohe ei teagi, mida edasi teha; n-ö silmade eest läheb mustaks. Aga vihane laps rühmas on hirmutav ja võib teistele või ka endale haiget või halba teha. Ideaalis jõuavad lapsed ise järelduseni, et oleks vaja mingeid käitumisjuhiseid selliste olukordade tarbeks.

SISSEJUHATUS

See etapp viiakse läbi sama päeva „keel ja kõne“ valdkonna tegevusena. Kuulatakse õpetaja poolt ettelõetud jutukest raamatust „Lasteaiatark“, lk 43.

„Mõned mängud LÄHEVAD lausa pööraseks.

Algab kõik sellest, et poisid nimetavad lasteaiamänge jubedateks titekateks ja KÜSIVAD luba minna saali koledaid sõjamänge mängima.

Tüdrukud lähevad siis ka. Et võib-olla on sanitarid vaja. Ei tule mängust midagi. Ei saa reegleid kokku leppida.

„Mängige esiotsa ilma reegliteta. Reeglid TULEVAD ise,“ arwab Hanna.

Poisid KISAVAD rõõmsalt. Igamees haarab, mida saab, kellel on oda, kellel vibu, kellel lasso, kellel kaheraudne, kellel suurtükk, kellel pommilennuk.

Teised ei tea, kellel mis relv on.

Keegi ei tea, kes on vaenlane, kes oma.

Keegi ei tea, mis sõda see on.

Madin käib ja kisa on kohutav.

Tüdrukud taganevad seina äärde. Siis RONIVAD toolide otsa ja KILJUVAD, nagu oleksid hiiri näinud. Steni sõrmel on kriim. Paul sai muhu otsaette. Viljo küünarnukk satub Roberti silmaauku. „Seda ma ei jäta!“ karjub Robert Viljot taga ajades. „Lasen maha!“

Mäng ja elu segunevad hirmutaval kombel.

Õpetaja Maara ilmumine lõikab möllu katki.

Õpetaja viib poisid rühmatuppa. Tüdrukud lähevad siis ka, et näha, mis saab. Märulimehed pannakse toolidele puhkama. Robertile antakse tükk plastiliini, et ta oma viha sellesse sõtkuks.

Rühmatoas on nii vaikne, nagu polekski seal kedagi.

Tasapisi hakkavad tüdrukud kihistama ja poisid nihelema.

„Puhkus on läbi!“ kuulutab õpetaja.

Kõik LEIAVAD endale tegevuse.

Aga Roberti ees laual on vihase mehikese kuju, kel rusikad püsti.

Mehikesel on Viljo suured kõrvad.“

Jutu kuulamisele järgneb arutelu:

„Mis juhtus?“

„Mida Robert võis tunda ja mõelda?“

„Mida õpetaja lasi Robertil teha?“

„Miks õpetaja pani Roberti voolima?“

„Kas meil rühmas tuleb ka selliseid sündmusi ette?“

Õpetaja tutvustab lastele väljendeid „tark ei torma“ ja „ühtegi putru ei sööda nii kuumalt, kui seda keedetakse“ ja arutleb lastega, mida on nendega tahetud öelda.

SOTSIAALSE OSKUSE KOMPONENTIDE MÄÄRATLEMINE:

- mingi olukorra või konflikti tulemusena tunneb laps ennast segadusse viiduna või närvi minevat;
- laps eemaldub ja leiab endale rahustava tegevuse, n-ö võtab aja maha;

- kui viha on leevenenud, lahendatakse olukord rahulikult ja sõnadega (mitte käte abil).

Selline käitumisaktide järjestus esitatakse ka lastele.

SOTSIAALSE OSKUSE MODELLEERIMINE

Kui lapsed järgmise (teise) päeva hommikul lasteaeda jõuavad, näevad nad õpetaja laual kolme plastiliinist koletist. Kollid on musta värvi, sarvedega ja väga kurjade nägudega.

Kui lapsed kogunevad hommikuringi, räägib õpetaja laste üllatunud küsimustele vastuseks loo oma äpardunud hommikust. Kõigepealt oleks ta äärepealt sisse maganud, siis komistas ta kodumaja trepil ja sai jalale haiget, siis astus tänaval kogemata suurde porilompi ning tegi ennast mustaks ja märjaks, kiirustades üle tänava minnes oleks ta äärepealt auto alla jäänud ning lõpuks lasteaeda jõudes oli ta väga-väga kuri ja pahane. Oli selline tunne, et täna hakkab küll iga väikese asja peale lastega torisema ja pahandama. Mõni inetu sõna kohe tahtis suust välja tulla. Aga kui ta oma laua taha istus ja ühtegi last veel kohal polnud, tuli tal järsku eile etteloetud lugu meelde ning ta võttis plastiliini kätte. Nagu iseenesest muutus viha tema sees plastiliinikoletisteks ta sõrmede vahel ja kui kolmas koll valmis sai ning esimesed lapsed lasteaeda jõudsid, oli ta jälle rõõmus ja rahulik.

Õpetaja vajutab oma plastiliinikollid laste nähes lapikuks katki.

KÄITUMISE HARJUTAMINE ROLLIMÄNGUDES toimub paari järgneva päeva jooksul hommikuringis ning erinevate tegevuste vahel.

Õpetaja annab mõnele lapsele mänguringis ülesandeks lavastada teistele käpiknukkudega mingi hiljuti rühmas toimunud tüli või kaklus. Sellise situatsiooni võib ka välja mõelda ja siis teistele esitada. Kui situatsioon on läbi mängitud, sekkub õpetaja, samuti käpiknukuna, ja pöördub laste poole küsimusega: mida teha, et kõik jälle korras oleks? Harjutus paneb lapsed küsimusi esitama ja arutlema ning olukorrale lahendusi pakkuma. Selline läbimängimine valmistab last ette sisemiseks dialoogiks. Hästi oluline ongi arutleda selle üle, mida keegi tunneb selle situatsiooni ajal. Ükskõik, mis moel olukord läbi mängitakse, tähtis on, et lapsed lõpuks

mõistavad teise inimese tundeid ja oskavad ise tulevikus analoogses olukorras käituda.

Lastel on keeruline panna ennast teise inimese olukorda. Laps eeldab, et teine tajub ja mõtleb nii nagu tema. Eriti just agressiivsetel lastel on madal empaatialävi. Agressiivseid lapsi ei häiri ümbritsevate inimeste kannatused, nad ei kujuta ette, et teisel inimesel on halb või ebamugav. Aga kui selle harjutuse käigus selgub, et teine laps kirjeldab sama olukorda erinevalt, peaks laps hakkama selle üle mõtlema. Mõistes, et teine ehk ei käitunud meelega halvasti, ei olegi enam põhjust nii rängalt vihastuda. Lisaks lahenduse leidmisele õpetavad sellised läbimängimised lapsi juba varakult ära tundma enda jaoks potentsiaalselt ärritada võivaid olukordi. Õpetaja ülesanne on jälgida, kuidas näitemängu tegelased tulevad toime vihaga, näidata kätte, kus on see n-ö järelemõtlemise koht ja kuidas rahunenuna olukord lahendada. Rollimängud peavad kindlasti toimuma õpetaja jälgimise all, et ta saaks vajadusel suunata (lapsed ei pruugi alati jõuda toimivate lahendusteni) ja õigeid lahendusi kinnitada.

RAKENDAMINE

Õpetajad ja õpetaja abi jälgivad järgnevate päevade jooksul lapsi hästi teraselt kõigis lasteaiasituatsioonides. Kui laps on silmnähtavalt vihane või raevu sattunud, siis suunatakse ta laua taha, kus ta saab voolida plastiliinist kurja kuju ja selle siis ära lõhkuda. Seda võib teha nii mitu korda järjest kui vaja. Plastiliini võib ka lüüa rusikaga, kätte võtta ja tükkideks rebida, laua vastu lüüa jne. Kui last valdavad tugevad emotsioonid, on tõenäoline, et ta ei kuula nagunii kellegi nõuandeid ega lohutusi. Koletist voolides saab ta rahuneda ja lõdvestuda lihaspinge vähenemiseks. Talle endale saab selgemaks, mis ta hinges toimub. Voolitud koletis ei tee last süüdlaseks ega tüüta õpetussõnadega. Viha või solvumine ei muutu olematuks, kuid see leevendub. Kui laps on rahunenud, saab juhtunust edasi rääkida.

Voolimine sobib hästi ka erivajadusega lastele. Just nendel aitab peenmotoorika rakendamine kaasa ühelt poolt rahunemisele, teisalt tähelepanu kogumisele.

Väga oluline on, et voolima suunamine poleks eksponeeritud mitte karistusena, vaid rahunemisvõimalusena. Õpetaja jälgib ja tunnustab iga märgatud õiget uue võtte kasutamist, et kinnistada lastel enda pidurdamise ja valitsemise oskust.

ISESEISEV KASUTAMINE

Terve nädala vältel jälgib õpetaja, kuidas lahendatakse rühmas tülisid ja vaidlusi ning kas probleemsete situatsioonide tekkides on lastel meeles kasutada uut õpitud ajamahavõtmismoodust. Voolimislaud leiab tihedat kasutamist. Sagedased voolijad omandavad märkimisväärsed kogemused erinevate tegelaste kujutamises. Hea mõte oleks neid kasutada kunstivaldkonna mõne voolimistegevuse juures „juhendajatena“, sellega saaks rakendada ka nende energiaülejääke. Igasugused konfliktsituatsioonid on nii rühma personali kui juba ka laste teravdatud tähelepanu all. Kui positiivne käitumisviis on kujunenud, hakkavad lapsed seda ka väljaspool lasteaeda rakendama.

JÄTKUVUSE KINDLUSTAMINE

Kui lasteaias on alati ootel lauake voolimisasjadega, siis laps, kes tunneb ennast segadusse viiduna või „näarvi minevat“, suundub varsti juba ise, enne konflikti suureks paisumist, voolima ja rahunema. Seda võivad vabalt teha ka konflikti mõlemad osapooled koos. Võib-olla ununeb tüli loomingulise tegevuse käigus sootuks. Lastel kujuneb õpitud harjumus pingelolukorras aeg maha võtta. Kõigi laste puhul ei pea olema rahustavaks tegevuseks voolimine; samuti laste vanemaks saades võib asjakohaseks osutada miski muu; oluline on oskus ennast tunnetada ja kontrollida. Lapse sees olevaid pingeid võib aidata vabastada ka näiteks maailma kõige koledama, vihasema ja kurjema pildi joonistamine.

Lastele kinnitatakse, et uute käitumisviiside kasutamine aitab kaasa sõbralikele suhetele ja rahulikule õhkkonnale nii lasteaias kui mujal. Isegi kui iga kord pole meeles tulla aega maha võtma või see võtte mõnikord mingil põhjusel ei toimi, on püüe sinnapoole alati kiiduväärt! Ideaalis võiks laps enda sees jõuda järelduseni, et kui ta vihahoos kedagi tõukab või lööb, siis saab kaaslane haiget ja võidumees pole ikkagi mitte tema, vaid vihakoll tema sees. Kuid kui ta võtab aja maha, laseb vihal enda seest välja tulla, ta lapikuks lööb ja sõbraga olukorra rahulikult ära lahendab, siis on ta saavutanud võidu vihakolli üle.

Jätkuvuse kindlustab vaid täiskasvanud eeskujude endi vaoshoitud ja adekvaatne käitumine. Oskust oma käitumist tugevate emotsioonide korral kontrollida vajame kogu eluks.

Kaheksas etapp, jätkuvuse kinnistamine on määramatu ajalise kestvusega, kuid juba nädal pärast uue oskuse õpetamist teeb rühma personal kokkuvõtte ja järeldused harjutatu tulemuslikkuse kohta ning jagab neid ka lastega. Vajadusel tehakse uus kokkuvõtte jällegi nädala möödudes jne.



Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

- raamat „Lasteaiatark“;
- plastiliin;
- lauakatted;
- voolimise abivahendid;
- mõned käpiknukud.

Läbiviidud tegevuste mõju hindamine

Läbiviidud tegevuste mõju kohta saame hinnanguliselt tõdeda, et õhkkond rühmas on muutunud rahulikumaks ja sõbralikumaks. Rühma meeskonna igapäevaste arutelude tulemusena on paranenud ka omavaheline infovahetus ja kinnistunud ühised kindlad nõudmised laste käitumisele. Konflikte laste vahel tuleb ette harvem ja need kulgevad kergemal kujul. Lapsed on muutunud teiste suhtes tähelepanelikumaks. Enda emotsioone on kergem vaos hoida, kui on teada sobilikud käitumisviisid probleemseteks puhkudeks.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Hainsalu, L., Tagel, P. (2005). Lasteaiatark (lk 43). Tartu: Atlex.

Nõmme, A. (2009). Iga laps tuleb oma õnnega (lk 58–61). Tartu.

Tartes-Babkina, H. (2010). Kunst abiks lapse ja noore mõistmisel (lk 149–152). Tallinn.