

Laste vaimse tervise edendamine 2013

Tunneme rõõmu

Koostajad: muusikaõpetaja **Margit Teder**, liikumisõpetaja **Tiia Kadalipp**, algõpetuse õpetaja **Kersti Puusild**, **Viljandi Lasteaed Männimäe**

Teemad

Stressi maandamine ja emotsioonidega toimetulek

Taustinformatsioon

Emotsioonidega toimetulek on igapäevaelus oluline. Vajadust rahu ja lõõgastumise järele ei tunne mitte ainult vanemad lapsed ja täiskasvanud: see vajadus on olemas juba lasteaialastel.

Huumorimeele treenimise abil saame maandada negatiivset stressi ja on lihtsam toime tulla pingevalisusega. Hea võimalus on huumorimeelt ja naerulihaseid treenida.

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas on kirjeldatud, et lasteaia õppe- ja kasvatustöö toetab lähtuvalt üldeesmärgist lapse kehalist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut. Üldoskuste eeldatavad tulemused 6–7-aastasele lapsele kirjeldavad, et laps suudab oma emotsioone kirjeldada ning tugevaid emotsioone, näiteks rõõmu ja viha, sobival viisil väljendada.

Töö teema valikul sai otsustavaks küsimus: kuidas saaksime pakkuda lastele lasteaia tingimustes pingevabu ja lõõgastavaid elamusi?

Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid ehk eeldatavad tulemused lapsest lähtuvalt:

- laps õpib erinevaid emotsioone ära tundma muusika ja värvide kaudu;
- laps õpib oma tundeid ja mõtteid julgelt väljendama;
- laps oskab oma tundeid väljendada muusika ja joonistamise kaudu;
- laps õpib naeratamise erinevaid viise;
- laps õpib naeruharjutuste abil vabastama oma sisemist naeru;
- laps õpib erinevate harjutuste abil vabanema pingetest ja looma hea tuju;

- laps oskab jutustada ja enda tundeid väljendada;
- laps oskab kuulnud loo järgi väljendada oma tundeid liikumise kaudu.

Osalenute vanus

5–7-aastased, 22 last.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus ja läbiviimise metoodika ning integreeritus teiste õppe- ja kasvatustegevuse valdkondadega

Tegevused viidi läbi kolmel erineval päeval. Omavahel olid integreeritud jutustamine, kuulamine, kõnelemine, muusika-, kunsti- ja liikumistegevus.

Muusika ja kunsti lõimimine

Lapsed tulevad kevadiselt kaunistatud saali. Iga laps leiab endale saalis sobiva koha (vaiba, mis on saali põrandal).

Muusikaõpetaja vestleb lastega klassikalisest muusikast. Arutletakse, missugune see muusika on, miks see muusika meeldib, mida laps seda muusikat kuulates tunneb.

Heliloojad on pannud oma tunded ja meeleolud muusikasse, kuid kuulajatel võib tekkida hoopis oma kujutluspilt neid helisid kuulates.

„Kevad on käes. Täna kuulame helilooja Antonio Vivaldi lugu „Kevad“. Antonio Vivaldi on kirjutanud tsükli neljast viiulikontserdist, mis on pealkirjastatud aastaegade nimetuste järgi. Pärast "Kevade" algusosa tuleb vaikne triller, mis kujutab linnulaulu.“

Muusika kuulamine, õpetaja näitab kuulamise ajal erinevaid pilte loodusest. Pärast loo kuulamist räägivad õpetaja ja lapsed erinevatest tunnetest, mida muusika tekitas. Seejärel kuulatakse muusikat veel. Kes soovib, heidab pikali, sulgeb silmad ja kuulab. Kes soovib, võtab juba pliitsid ja paberi ning hakkab enda pilti joonistama.

Pildi joonistamine, taustaks muusika Vivaldi „Kevad“.

Pärast joonistamist vestleb õpetaja iga lapsega individuaalselt. Laps mõtleb enda pildile pealkirja, õpetaja abistavate küsimustega jutustab laps, mida ta tundis seda muusikat kuulates, ja õpetaja kirjutab need tunded pildi tagaküljele. Kui pildid on valmis, siis tehakse kohe valminud piltidest näitus.

Naer ja emotsioonide vallandumine

Pilt ja enda tunnete kirjeldamine

Kõik ruumis viibijad istuvad toolidel ringikujuliselt, tegevuse juht asetab põrandale (keskele) pildid.

„Otsi ja leia endale põrandalt sobiv pilt. Mõtle, mis tundeid see sinus tekitab, missugune tunne sul seda pilti vaadates tekib. Kirjelda seda tunnet.“

Tegevuse juht alustab enda pildi kirjeldamisega ja jutustab, missuguseid emotsioone valitud pilt temas tekitab. Aitame lastel jutustada abistavate küsimustega.

Vabastav naer, valju häälega naermine

Kõik seisavad, mängujuhil on rätik ning ta viskab selle õhku. Nii kaua, kuni rätik vabalt langeb, naeravad kõik valjuhäälselt. Kui rätik on käes, siis on ruumis vaikus. Naerdakse järjest mitu korda, proovida võib naermist erinevate häälikutega (aaa, eeee, ooo, iiii jne).

Laulmine naljakooris

Lapsed laulavad tuntud laulu, näiteks „Põdral maja metsa sees“, mängujuht katkestab neid. Näiteks „Põdral maja metsa sees, väiksest aknast välja vaatab. Jänes jookseb kõigest väest...“ kohal peatab mängujuht laulu (plaksutades) ja väljendab rahulolematust, et „laul ei kõla kuidagi hästi“. Kõikidele lauljatele jagatakse kõrvad, et nad paremini üksteist kuuleksid (pappaldrikutele on keskele lõigatud augud ja nendest tuleb kõrvad läbi panna).

Alustatakse laulmist uuesti algusest, mängujuht katkestab laulu (plaksutades). Kõikidele lauljatele jagatakse sinised mütsikesed, kuna lauljad peavad olema mängujuhi arvates sarnased (pähe pannakse sinine kilesuss).

Algab laulu esitamine ja jälle katkestab mängujuht, sest kõik lauljad peavad lauldes naeratama. Kõik mängijad saavad paberist või papist lõigatud kaks esihammast ja asetavad need ülahuule alla. Algab laulu esitamine ja mängujuht lubab selle lõpuni laulda.

Naljalaul

(regivärss-laul, millele on mõelnud sõnad Männimäe lasteaia lapsed ja muusikaõpetaja Margit Teder)

Muusikaõpetaja ettelaulmisel lauldakse lõbusalt naerdes „Naljalaulu“:

„Käes on kena kevade, päike läks külla rehale.
Taevas lendas linnupuur, puuris istus kärbes suur.

Elevant see juukseid kammis, munad sõidavad kõik trammis.
Krokodill tegi mää, mää, mää, kalad järves vää, vää, vää.

Lepatriinu lendas kuule, päike ja tähed istusid puule.
Õunapuu oli käbisid täis, minul kaamel külas käis.

Auto sõitis järvejääle, pudrunui läks üles mäele.
Arvutil olid rattad all, veeres õues nagu pall.

Orav hüppas leppapuul, endal sada hammast suus.
Pistis noka järvevette, kloppis lillelisi tekke.

Oli see vast naljalaul, naljalaul ja naerulaul.
Seda alati meeles pea – nali ja naer on tervisele hea!“

Mäng hea tunde tekitamiseks läbi keha tunnetamise

Lapsed istuvad ringis. Õpetaja palub neil silmad kinni panna ja peopesad kausiks teha. Mängib vaikne muusika. Igale lapsele tilgutatakse veetilk peopesa. Koos

mõistatatakse, mis see on. Õpetaja selgitab, et see on vihmapiisk, mis tuli vihmapiilvest.

Lapsed istuvad „vihmapilvele“ – tumesinisele kangale. Kellukest helistades võlutakse nad vihmapiiskadeks.

Seejärel jutustab õpetaja järgneva värssloo:

„Sõudvad kõrgel üleval, hallid pilved taeva all (silitatakse peopesaga üle selja).

Sõudvad üle iga maja, puhkust täna nad ei vaja.

Kuni äkki, sorts ja sorts, piisku langeb terve ports (lüüakse kaks korda kergelt käega seljale ja siblitakse sõrmeotstega üle selja).

Algab õige vihmasadu, millest tuleb päris padu.

Vihmapiisad, märjad, suured, siin ja seal te teete luuret, hüppate ja tantsite, vihmaretkel vantsite (toksitakse ja koputatakse kiiresti nimetissõrmega seljal).

Kui kohal, ei te siiski tuku, eks ikka allapoole kuku (mõlema käe sõrmedega siblitakse mööda keha allapoole).

Kuni varvasteni välja – pauh!, küll loigus saab vast nalja! (sõrmed peatuvad varvastel. Mõlema käega lüüakse kergelt seljale)

Päike tuleb, pilgu heidab – (seljale joonistatakse suur ring)

Kus see piisalaps end peidab? Otsib usinalt ja vilkalt päike väikest vihmatilka.

Lõpuks leiab, neelab alla, kannab jälle taeva alla (liigutakse sõrmedega aeglaselt varvastelt mööda keha tagasi ülespoole, kuni peani).

Koos pilvedega üleval, piisad retke jätkavad (peopesadega silitatakse selga).

Ees neid ootab kodutee (käed tõstetakse kehast eemale).

Läbi saigi lugu see.“

Lapsed moodustavad kangast kinni hoides suure pilve, mis liigub rahuliku muusika saatel vabalt ruumis. Muusika muutudes algab „vihmasadu“ ja lapsed liiguvad ringi, igaüks omaette. Kui päike välja tuleb (õpetaja märguande peale) ja vihmapiisku puudutab (keegi lastest), siis moodustavad teised lapsed uue vihmapiilve.

Lapsed moodustavad ringi nii, et saaksid seda lugu üksteisele selgadele joonistada (kirjeldused värssloo juures). Õpetaja on jutustaja rollis. Mängu lõppedes jutustavad lapsed enda tunnetest ja jagatakse kogemusi.

Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

- CD;
- erinevad looduspildid – slaidid seinal;
- värvipliatsid;
- valge paber;
- naljalaul;
- kelluke;
- pipett veega;
- tumesinine või hall riidekangas;
- lõdvestav muusika.

Läbiviidud tegevuste mõju hindamine

Kõikide tegevuste ajal oli märgata laste suurt keskendumist ja osavõtlikkust. Iga järgmise tegevusega oli tunda laste suuremat avanemist, mis väljendus julguses ja tahtmises oma tunnetest rääkida.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Biermann, I. (2005). Igaühel oma pill. Tallinn: Tormikiri.

Päts, R. (1977). Prantsuse lastelaul, Põdra maja. Käsiraamat I ja II klassi muusikaõpetajale. Tallinn: Valgus.

Riigi Teataja. Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. RT I 2008, 23, 152.

(<https://www.riiqiteataja.ee/akt/13351772>)