

KAIRI ENNOK

LAPSE  
EMOTSIONAALNE  
ARENDAMINE

**Tundekasvatust toetavad  
praktilised tegevused ja mängud**

*Metoodiline abimaterjal lasteaiaõpetajatele ja  
õpetajakoolituse tudengitele*

Retsenseerija: Kätlin Konstabel  
Toimetaja: Ele Ainsoo  
Küljendaja: Irina Gron  
Kaanekujundus: Ege Taškin  
Illustratsioonid ja emotsiooniluuletused: Vilve Aavik-Vadi

Kõik õigused kaitstud.  
Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik  
paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ettenähtud vastutuse.

Autoriõigused OÜ Atlex ja autor, 2012, 2013, 2014, 2017, 2018. ISBN 978-9949-492-09-1

OÜ Atlex  
Kivi 23  
51009 Tartu  
Tel 734 9099  
Faks 734 8915  
atlex@atlex.ee  
www.atlex.ee

ISBN 978-9949-492-09-1

# SISUKORD

<b>Eessõna</b> .....	5
<b>Emotsioonid</b> .....	7
<b>Lapse emotsionaalne areng eelkoolieas</b> .....	8
Emotsionaalse arengu mõjutajad.....	8
Emotsioonide areng ja avaldumine.....	9
Emotsioonide mõistmine.....	9
Emotsionaalsed ja käitumisraskused.....	11
<b>Lapse emotsionaalse arengu toetamine lasteaias</b> .....	12
Lapse emotsionaalne areng koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas.....	12
Emotsioonide mõistmine integreeritud õppe- ja kasvatustegevustes.....	13
Esimene lasteaia kogemus ja kohanemine.....	14
Emotsioonide mõistmise arendamine eri vanustel lastel.....	15
<b>Emotsioonide mõistmist arendavad tegevused lasteaias</b> .....	18
Õppetegevuste rakendamise põhimõtted.....	18
Tujumärgid.....	19
Tegevuspildid.....	22
Mängud, praktilised tegevused ja ideed emotsioonide mõistmise arendamiseks.....	75
Rõõm.....	75
Kurbus.....	77
Hirm.....	79
Viha.....	81
Vastikus.....	84
Üllatus.....	86
Uhkus.....	88
Häbi.....	89
Rahulolu.....	91
Mure.....	93

Tusane .....	95
Kadedus.....	96
Süü .....	98
Solvumine .....	100
Sõbralikkus.....	102
Uudishimu .....	105
Üksindus .....	107
Tüdimus .....	108
Igavus .....	110
Põnevus .....	113
Armastus .....	115
Armukadedus .....	117
Pettumus .....	118
Ükskõiksus .....	120
Ehmatus .....	122
Kaastunne.....	123
<b>Lapse emotsionaalse arengu hindamine .....</b>	<b>126</b>
Hindamisvahendid.....	126
Näidised (intervjuud, vaatluslehed, töölehed).....	127
<b>Kasutatud ja soovituslik kirjandus .....</b>	<b>151</b>

## EESSÕNA

Lapse emotsionaalse arengu tase on olulise tähtsusega tema toimetulekus inimsuhetega, uute teadmiste omandamise ja sellega, kui edukas ja õnnelik on laps oma tulevases iseseisvas elus. Nii, nagu kõik teised oskused, on ka emotsioonidega seotud oskused arendatavad ja õpetatavad.

Käesolevas raamatus toodud õppetegevused on mõeldud põhiliselt laste emotsioonide mõistmise oskuste arendamiseks. Emotsioonide mõistmine sisaldab endas oskust nii enese kui teiste kogetud ja väljendatud emotsioone ära tunda ja nimetada, oskust näha emotsioonide põhjuseid ning emotsiooni sobivust antud olukorda. Kuigi lapse emotsioonide mõistmise taset mõjutab suurel määral tema perekond ja lähedased inimsuhted, on ka lasteaial suur roll lapse emotsionaalse arengu suunamisel. Teadusuuringud on kinnitanud, et emotsioonide mõistmise eri aspekte on lastele võimalik õpetada ja et grupis toimuv õpe aitab emotsioone paremini mõista. Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas on toodud rida emotsionaalse arenguga seotud pädevusi, mille peab olema omandanud kooliminev laps. Samas on vähe saadaval temaatilist teavet ja praktilist abimaterjali. Kas, kui tihti ja millisel tasemel lastele emotsioonide mõistmisega seotud oskusi õpetatakse, sõltub konkreetsetest õpetajatest, nende teadmistest ja oskustest antud valdkonnaga seonduvat temaatikat käsitleda.

Metoodilise materjali aluseks on lasteaialastega läbi viidud emotsioonide mõistmise uuring, milles kasutati abimaterjalina selleks spetsiaalselt loodud pilte ja jutukesti (Ennok, 2010). Kuna antud abivahendid kõitsid laste tähelepanu ja õhutasid neid rääkima nii enda kui teiste inimeste tunnetest, andiski see mõtte arendada teemat edasi. Kuna keelel ja kultuuril on emotsioonide arengule tugev mõju, olid uurimuse tulemused metoodika välja töötamisel suureks abiks ja õppematerjal on seetõttu sobilik just meie kultuuriruumis kasvavate laste arendamiseks.

Õpetaja leiab raamatust emotsioonide teoreetilist tausta käsitleva osa, mis annab alusteadmisi ning kirjeldab, millises arenguetapis lapse emotsioonidega seotud võimed ja oskused kujunevad. Praktilises osas on toodud valik tujumärke koos juhendiga nende kasutamiseks. See sisaldab ka 26 tegevuspilti emotsioone esile kutsuvatest olukordadest koos tegevusjuhendi, jutukeste, temaatiliste luuletuste ja vanasõnade valikuga. Iga emotsiooni kohta leiab lisaks mängu ja tegevusi seotuna erinevate valdkondadega. Lapse emotsionaalse arengu hindamiseks on toodud valik näidiseid hindamisvahenditest.

Arendavate tegevuste ja mängude hulgas leidub nii ammutuntud mängude/tegevuste kohandatud versioone kui originaalloomingut (käemängud, jutukesed, loovtegevused jms), milleks on ideid andnud igapäevane töö. Mõningad ideed pärinevad ka venekeelsest temaatilisest metoodilisest materjalist (Fesjukova, 2006). Tegevustes on suur rõhk loovusel ja mängul ning need on loomulikult integreeritavad erinevate õppe- ja kasvatustegevuste valdkondadega. Õppematerjal võimaldab õpetajatel temaatilisi õppetegevusi suurema ajakuluta ette valmistada ja läbi viia. Paljusid raamatus toodud tegevusi ja mängu on võimalik rakendada ka kodustes tingimustes, mistõttu sobib raamat hästi kasutamiseks ka kodustele emadele, kes oma laste arendamiseks ideid otsivad.

Mängude ja tegevuste kaudu õpivad lapsed enda ja teiste tundeid ära tundma, neid sildistama, nägema emotsioonidega seonduvaid põhjuseid ja leidma olukorda sobivaid väljendusviise. Olles need oskused omandanud, tulevad lapsed paremini toime oma tunnetega, n-ö loevad edukamalt teiste inimeste emotsioone, oskavad olukordadest tõenäolisemalt õppida ja saavad paremini hakkama probleemide lahendamisega. Seega on neil paremad eeldused kasvada õnnelikeks ja hästi hakkama saavateks täiskasvanuteks.

Suur tänu Tartu Klaabu lasteaia tublidele õpetajatele, kelle kaasabil raamatus toodud mängu ja tegevusi realselt läbi katsetati, ning lastele, kes need innukalt ja rõõmuga vastu võtsid!

## EMOTSIOONID

Emotsioonid on loomulik osa meie igapäevaelust. Eneselegi teadvustamata on neil suur roll kõiges, mida me teeme või ette võtame. Emotsioone võib pidada sisemisteks protsessideks, millest igapähele on eriline kohandunud funktsioon. Samuti on emotsiooni kirjeldatud kui subjektiivset tundeelamuslikku reaktsiooni sisemistele ja välistele ärritajatele või kui tunduste läbielamise vahetat protsessi. Bioloogiliselt on emotsioonide roll anda olukordadele hinnang, et siis olukorrale vastavalt käituda. Sellist sündmuste hindamist võib pidada üheks inimese ja loomade peamiseks võimeks. Seetõttu saab emotsioone vaadelda kui protsesse, mis hõlmavad hinnangu andmist.

Emotsioone iseloomustavaid peamisi omadusi võib kirjeldada järgnevalt:

- ◇ emotsioon tekib, kui olukord on inimese jaoks oluline;
- ◇ emotsioonidega kaasnevad muutused inimese käitumises, subjektiivses kogemuses ning füsioloogias;
- ◇ emotsioone on võimalik kirjeldada laiaulatuslike (positiivsed või negatiivsed) ning üksikute spetsiifiliste kategooriate (rõõm, kurbus) kaudu.

Üldiselt arvatakse, et põhiemotsioonid on olemas sünnist alates, alguses mitteteadlikud, kuid kõik inimesed kogevad ja väljendavad neid sarnaselt. Põhiemotsioonide teooria järgi on kõikide emotsionaalsete seisundite aluseks lõplik arv eristatavaid põhiemotsioone (rõõm, kurbus, hirm, viha, vastikus, üllatus).

Eri kultuurides on põhiemotsioonide väljendamine miimika abil sarnane, inimese päritolust sõltumatult äratuntav ning need on pärit evolutsiooni varasemalt astmelt. On teada, et kõik maailma rahvad sõltumatult rassist, keelest ja kultuurilisest arengust, tunnevad ära vähemalt kuut (eeltoodud) põhiemotsiooni. Samas on kultuuriti erinevad nii emotsioonide väljendamine kui emotsionaalne kogemus ja emotsioone kirjeldav sõnavara. Seega võib öelda, et iga emotsioonikomponendi juures on olemas nii universaalsed kui kultuurispetsiifilised aspektid.

Lisaks primaarsetele ehk põhiemotsioonidele on inimestel võime tunda ka nn teiseseid emotsioone, mida on peetud baasemotsioonide kombinatsioonideks. Näiteks on uhkus kindla tegevuse edukaks hindamise tulemus, millega kaasneb kas rõõm, mõte või tunne, et midagi sai hästi tehtud. Selliseid kompleksemotsioone on nimetatud ka kultuurisõltelisteks, eneseteadlikeks või sotsiaalseteks emotsioonideks. Kompleksemotsioonid vajavad sündmuste jada, mida suudab ära tunda ainult inimene ise. See, kuidas ja millest me mõtleme, saab näiteks uhkuse, häbi või süü esilekutsujaks. Seega on kompleksemotsioonide tingimuseks põhjalik ajas kulgev tunnetuslik protsess ning ise-ene ehk mina-mõiste olemasolu. Kompleksemotsioonid hõlmavad kõigepealt standardite, reeglite või eesmärkide kogumit (nt häbi on inimese hinnang oma tegevusele tema reeglite, eesmärkide või standardite järgi ja selle üldistamine endale). Need on kultuurist sõltuvad nähtused, mida õpetatakse lastele ning mis on seotud nende õppimisega ja tahtmisega pidada neid standardeid, eesmärke ja reegleid enda omadeks. Seejuures toimub esmalt standardite, eesmärkide ja reeglite kehtestamine, seejärel nende alusel oma tegevuse hindamine kas edukaks või läbikukkunuks ja lõpuks enesele omistamine. Kompleksemotsioonid osutavad mingil moel inimesele endale ja sellele, kuidas ta sotsiaalsetes olukordades toimib.

# LAPSE EMOTSIONAALNE ARENG

## EELKOOLIEAS

### Emotsionaalse arengu mõjutajad

Lapse emotsionaalne areng hõlmab emotsioonide kogemist, nende väljendamist ja neist arusaamist. See saab alguse lapse sünniga ja kestab läbi lapsepõlve. Emotsionaalsete võimete ja suhete aluseks on lapse ja lapsevanema vahelise suhtlemise emotsionaalne toon. Sünnist saadik on üks esmaseid vajadusi vajadus soojuse, kaitstuse, turvatunde ning lapse ja vanema vahelise kontakti järele. Kiindumus lähedastesse inimesesse on keskuseks, mille ümber pöörleb inimese elu imikueast kõrge vanaduseni. Spetsiifiline kiindumus tekib kuuenda ja kaheteistkümnenda elukuu vahel. Selline lähedus annab inimesele jõudu ja rahulolu eluga toimetulekuks. Erinevalt freudistlikest vaadetest, mille järgi lapse kiindumus emasse tekib tänu baasvajaduste rahuldamisele, on seotusteooria järgi väga vajalik vanema poolt pakutud kindlus- ja turvatunne (st ema on lapsele turvalise tagala rollis, kust arenev laps saab minna maailma uudistama, et sinna kindlustunde saamiseks jälle tagasi pöörduda).

Tänapäeva probleemina on psühholoogid välja toonud lastel esinevaid erinevaid häireid, mille põhjuseks on olnud nende vanemate oskamatus lastega kiindumussuhte luua. Seeläbi on tekkinud puudujääk laste turvatundes, mis võtab neilt huvi välismaailma vastu ja uudishimu, mis on aga lapse arengu aluseks. Probleemid võivad ilmneda ka hirmude ja muredena. Oskamatus muredega toime tulla võib lapsel tekitada nii käitumishäireid kui psühhosomaatilisi probleeme. Oluline on siinjuures teada, et katkenud seotussuhte (nt vanema surm) negatiivne tagajärg ei ole paratamatu. Teatud tegurid (nt head suhted teise vanemaga/vanavanematega, paindlik isiksus jt) võimaldavad seotussuhte katkemisel tekkinud pikaajalist mõju leevendada.

Lapse emotsionaalses arengus on oluline mõjutegur ka õdede-vendade olemasolu perekonnas. Õdede ja vendade suhetes võib esineda märkimisväärseid emotsioone. Õeks või vennaks olemine on olukord, kus saab õppida teiste mõistmist ja mõjutamist. Isegi imikute puhul on näha, et nad õpivad väga varases eas, kuidas õde või venda ärritada, narrida, lohutada, lepitada või neilt soovitud saavutada. Kui ema selgitab ühele õele või vennale teise õe/venna emotsionaalset seisundit ja tegevusi, kujuneb vanematel õdedel ja vendadel tõenäolisemalt välja positiivne käitumine nooremate suhtes. Emade selgitused õdede-vendade tunnete kohta mõjutavad sarnaselt ka laste hilisemat mõistmisvõimet ja suhete emotsionaalset kvaliteeti. Vaenuliku või ebasõbraliku õe/vennaga koos kasvanud lastel esineb noorukina tõenäolisemalt agressiivsust, depressiooni ja närvilisust. Negatiivselt mõjutavad lapsi ka vanematevahelised agressiivse tooniga lahkkelid ja vastastikune vaenulikkus, kuna need põhjustavad antisotsiaalset käitumist.

Lapse emotsionaalset arengut võib juba varases eas mõjutada ka tema temperament. Temperamendi tunnused on üsna erinevad juba väga väikestel lastel. Laiemas plaanis võib eristada raskesti käsitletavaid (kohanemisvõimetu, rahutu, arg vms) ja kergesti käsitletavaid (hästi kohanev, rahulik vms) lapsi. Lapse temperament võib tingida vanemate reaktsioone, mis on oluliseks osaks arengus. Näiteks on nn keerulise lapse kasvatamine vanema jaoks oluliselt suuremat pingutust nõudev. Selliste laste puhul saadakse head tulemused siis, kui vanemad teatud perioodil imiku või maimiku käitumisele sobival viisil vastavad (julgestavad, pakuvad võimalust suuremaks kehaliseks aktiivsuseks vmt). Seega on lapse kasvatamisel ja õpetamisel vajalik arvestada ka tema temperamenditüübiga ning valida vastavaid käitumistaktikaid.



Nähes, kuidas inimesed toimivad lähisuhetes, kohandavad väikelapsed selle järgi enese vaateid. Neil arenevad välja seesmised käitumismudelid ehk süstematiseeritud pildid inimestevahelistest suhetest. Neid mudeleid mõjutab tugevalt see, mida lapsed end ümbritsevaid inimesi jälgides tähele panevad.

## Emotsioonide areng ja avaldumine

Juba sündides eristavad beebid inimeste nägusid ja hääli teistest helidest ja piltidest ning paar päeva pärast sündimist eelistavad tuttavaid võõrastele. Lapsed suudavad üsna varases eas eristada ka mõningaid teiste inimeste emotsioone, reageerides ema käitumisele üldjuhul kohaselt (nt kui ema on rõõmus, on seda ka imik; kui ema on vihane, näib ka laps vihane). Samas ei saa siiski väita, et imik mõistab ema emotsiooni. Ta pigem tõlgendab rõõmsat väljendust (välist käitumist) meeldivaks ja vihast ebameeldivaks.

Esimesed eristatavad tunded imikul on positiivsed või negatiivsed – rahulolu/rahulolematuse (naeratus/nutt). Vastsündinu emotsionaalsed reaktsioonid täpsustuvad ja muutuvad aja jooksul. Laps on suhtlemisvalmis ja emotsionaalselt avatud, esimesed negatiivsed kogemused tekitavad temas aga usaldamatust ja negatiivseid emotsioone. Kolmekuuse lapse naeratus näitab juba, kas ja kuivõrd ta tunneb ära täiskasvanuid. Selleks ajaks on naeratus muutunud vastastikuseks ja sotsiaalseks.

Lapse emotsionaalne käitumine peegeldab 8.–9. elukuul kuue põhiemotsiooni ilmumist. Esimese üheksa kuu jooksul õpivad imikud ka näoilmeid kokku viima vastava häälega. Sel perioodil muutub lapse emotsionaalne seisund kiiresti. Laps kardab võõraid kohti ja isikuid (võõrastamine), müra või äkilisi liigutusi. Iseloomulik on tundmuste püsimatuse, negatiivsed ja positiivsed emotsioonid vahelduvad kiiresti.

Aastaselt lapsel on välja kujunenud armastus/kiindumus. Sel perioodil avaldub ka armukadedus. Vajalik on luua lapse kasvukeskkonnas rõõmus meeleolu, kuid last ei tohi emotsioonidega üle koormata ning liialt erutada. Aastased lapsed kohandavad uut asja nähes oma reaktsioone vastavalt ema reageeringule. Aastane laps arvab, et teised inimesed näevad, teevad ja tunnevad samu asju, mis nemad.

Umbes pooleteise aasta vanune laps hakkab mõistma, et inimestel on omad tahtmised ja need on erinevad. Kaheaastaselt hakkab laps ideed läbi uurima, pannes kaalule oma vanemate kannatuse (ehk siis teeb kõike vastu-pidi). Kaheaastased lapsed oskavad selgelt väljendada oma viha, hirmu ja rõõmu. Umbes 3. eluaastal ilmnevad ka komplekseemotsioonid nagu uhkus, häbi, kadedus, süütunne jt. Seda kirjeldatakse kui laste võimet võrrelda ja hinnata oma käitumist standardiga. Antud mõtete standard võib olla välimine (õpetaja või lapsevanema karistus või kiitus) või sisemine. Esimese kolme aasta jooksul omandab laps välja kujunenud ja kompleksse emotsionaalse süsteemi. Ehkki see süsteem veel laieneb, on põhilised struktuurid selleks ajaks juba olemas. Kolmandal eluaastal hakkavad lapsed teiste vastu üles näitama empaatiavõimet. Nad püüavad pakkuda lohutust viisil, mis neile õige tundub (nt plaasterdada nutvat ema) ja tunnetavad teiste inimeste kurbust. Kujunema hakkab emotsionaalne tundlikkus, abivalmidus ja empaatiavõime.

Kolme- kuni seitsmeaastase lapse kiiresti vahelduvad, püsimatud tundmused asenduvad keerulisemate ja püsivamatega. Sel perioodil on laps emotsionaalselt avatud ja õpib põhitõdesid kiiresti. Last tuleb õpetada enda ja teiste emotsioone ära tunda ning vastavalt käituma. Eelkoolialne laps kasutab emotsioone palju, kuid enesele teadvustamata, ja väljendab neid impulsiivse käitumise abil. Laps ei suuda oma impulsiivset käitumist kontrollida, eriti iseloomulik on see uudsetele olukordadele. Selleks, et saada hakkama tugevate tunnetega, vajab laps veel täiskasvanu abi.

## Emotsioonide mõistmine

Emotsioonide mõistmine võimaldab aru saada emotsioonidega laetud keelest ja informatsioonist ümbritsevas keskkonnas, tunda ära enda ja teiste kogetud ning väljendatud emotsioone, mõista millised emotsioonid on antud olukorras sobivad ning ära tunda emotsioonide põhjuseid ja tagajärgi. Sellised oskused aitavad inimestel sotsiaalse suhtlemisega paremini toime tulla ja erinevates olukordades hakkama saada. Sotsiaalsetes suhetes on väga oluline see, mida lapsed mõistavad oma lähedaste inimeste tunnete ja sisemiste olekute kohta. Seeläbi õpivad nad aru saama, kuidas teiste inimeste käitumine on seotud nende tunnete, mõtete ja soovidega. Lapsed, kes emotsioone paremini ära tunnevad ning neile sobivamalt reageerivad, käituvad suhtlusolukordades sobilikumalt ning neil on ka väiksem risk sotsiaalseks tõrjutuseks. Seega võib öelda, et laste hakkamasaamine igapäevases suhtluskeskkonnas sõltub paljuski nende emotsioonide mõistmise tasemest.

Laste oskused mõista teisi inimesi on tugevalt seotud eakaaslastega suhtlemise ja sagedaste keeruliste rollimängudega. Niinimetatud vaimuteooria (s.o arusaam teisest inimesest kui isikust, kel on oma soovid, uskumused ja veendumused) arenguks on eriti vajalik lastevaheline suhtlemine, milles ei tehta mõõndusi (nagu täiskasvanutega suheldes). See sunnib lapsi pingutama ja teise lapse uskumuste ning teadmistega arvestama.

Lapsed saavad paremini aru (s.o tunnevad ära, oskavad nimetada ja seostada sündmustega ning näha sobivaid väljendusviise) põhiemotsioonidest (rõõm, kurbus, viha, hirm, vastikus, üllatus) kui kompleksemotsioonidest (nagu uhkus, häbi, uudishimu jpt). Samas on ka põhiemotsioonidest ühed lihtsamalt mõistetavad (nt rõõm/kurbus) kui teised (nt üllatus/hirm). Kuigi juba 3,5aastastel lastel on olemas teatud teadmised ka kompleksemotsioonidest, ei saa nad neist emotsioonidest siiski veel päriselt aru. Nii põhi- kui kompleksemotsioonide mõistmisega seotud oskusi saab ja tuleb teadlikult arendada lasteaiaaegistel lastel, kuna siis on laste emotsioonide mõistmise arengus tundlik periood (millises vanuses millised oskusi konkreetselt arendada, vt Emotsioonide mõistmise arendamine eri vanustel lastel, lk 15).

Laste emotsioonide uurija Paul Harris (vt Blades jt, 2008a) on uurinud laste võimet mõista teiste inimeste emotsioone. Tema teooria järgi võimaldab lapse teadlikkus oma vaimsest seisundist peegeldada sarnaseid seisundeid teistele inimestele (st kellegi teise mõistmine tekib enda asetamisest nende olukorda). Teiste inimeste mõistmiseks peab olema täidetud kolm eeltingimust – nendeks on eneseteadlikkus, teesklusvõime ja võime eristada teesklust tegelikkusest. Eneseteadlikkus ilmub end lapse 20. elukuuks, 2-aastaselt oskavad lapsed juba oma emotsionaalset seisundit väljendada. Teesklusvõime ilmneb teisel eluaastal, siis hakkavad lapsed mängima kujutlusmänge. Kolmandal eluaastal kujutavad nad neis mängudes juba elusolendeid oma soovide ja emotsioonidega. Võime eristada teesklust tegelikkusest on nähtav kolmandaks eluaastaks, kui lapsed annavad kujutlusmängudes ise märku oma mängu teeseldusest (nt mängime, et sina oled isa). Nad suudavad juba ka eristada tegelikkust väljamõeldud olukordadest ning mõistavad väljendeid tõeline ja teeseldud. Kui laps muutub oma emotsionaalsest seisundist teadlikuks, siis saab ta seda peegeldada teistele inimestele ning mõistab, et teiste inimeste kujutletud tegelikkus võib erineda tema omast. Selles vanuses tekivad lastel oletused teiste inimeste emotsioonide ja soovide kohta (nn mõtetelugemise oskus). Seega kujuneb võime mõista teiste inimeste emotsioone juba üsna varases lapseas, kuigi enese emotsioone õpivad lapsed mõistma varem.

Kuigi emotsioonide mõistmise areng on järjepidev protsess, mõjutavad seda tugevalt ka laste individuaalsed erinevused. Näiteks teevad mõned väikesed lapsed (3.–6. eluaastal) rohkem kui 25 emotsioonidega seotud (sõnalist) avaldust tunnis, samas kui teised ei tee neid üldse. Samuti on teada, et ühevanuste laste emotsioonide mõistmise tasand võib olla väga erinev, mistõttu võib mõni 4–5aastane laps olla kõrgemal emotsioonide mõistmise tasemel kui näiteks mõni 10–11aastane laps. Selliste individuaalsete erinevuste üheks põhjuseks võib pidada perekondlikku suhtlemist (st mida selgemad on perekondlikud kommunikatsioonid, seda paremini areneb laste emotsioonide mõistmine).

Eelkoolialiste laste emotsioonide mõistmise arengus on väga tähtis roll kõnel ja suhtlemisel. Parema emotsioonide tajumine viib ka suuremale emotsioonide mõistmisele ning (sõnalisele) väljendamiselle ja vastupidi. Keel võimaldab lastel panna olemasolevad tunded sõnadesse. Eelkoolialise lapse emotsioone kirjeldav sõnavara on väike. Laps kirjeldab rohkem üldseisundeid (kurb, rõõmus) ning ei oska veel oma psühholoogilistele karakteristikutele hinnanguid anda. Enda kirjeldamiseks kasutavad lapsed põhiliselt oma väliseid tunnuseid. Enese tugevuste ja nõrkuste kirjeldamiseks kasutab laps tegevusi (nt ma laulan hästi) või kohalolijate arvamuste peegeldusi (nt sest emme ütles, et ma olen tubli).

Lisaks saab keele abil rääkida oma tulevikuemotsioonidest ja taaskülastada möödunud emotsioone. Laps saab teadlikuks faktist, et emotsioone saab meenutada taaskäivitada. Lastel, kes on haaratud (pere)vestlusesse emotsionaalsetel teemadel, on tulevikus ulatuslikum ja täpsem emotsioonide mõistmine. Seetõttu on väga olulised arutelud sellest, mida ja miks keegi tunneb. Vestlused möödunud emotsioonidest aitavad lastel mõista, kuidas emotsioone saab reguleerida (ka pärast antud juhtumit). Lapsed, kes mõistavad emotsioone, suhtlevad neil teemadel ning õpivad emotsioonide juhtimise oskusi, reguleerivad paremini oma käitumist.

Eduka emotsioonide juhtimise eelduseks on oskus koondada keskkonna märguandeid. See võimaldab emotsioonide mõistmiseks ja sellele häälestumiseks saada ümbritsevast vajalikku teavet. Emotsioonide mõistmine annab lastele võimaluse ära tunda nende sisemisi tundeid, mis aitab omakorda neid teadvustada. Selline emotsionaalne teadlikkus võimaldab lastel siduda tundeid sündmustega, mis omakorda viib eduka ja sobiva emotsioonide juhtimiseni. Kuna emotsioonide mõistmine sisaldab emotsioonidega seotud protsessidest ja nende põhjustest ning tagajärgedest arusaamist, võivad lapsed kasutada emotsioonide mõistmist selleks, et valida ärritunud olekus tõhusaid emotsioonide juhtimise taktikaid.

Emotsioonide juhtimise oskused saavutatakse tähelepanekute ja planeerimisprotsesside abil, oma käitumist piirates või aktiveerides ning püüdes sobitada ümbritsevas keskkonnas toimuvaga (või seda suunates). Lapsed, kes suudavad vältida emotsionaalset ülierutuvust, õpivad tõenäolisemalt emotsioonidega seotud sündmustest. Ülierutunud lapsed ei suuda oma tähelepanu jagada teistele inimestele ja väldivad vastuolulisi olukordi, mis mõlemad viivad teiste emotsioonidest õppimise vähenemisele.

## **Emotsionaalsed ja käitumisraskused**

Juba lasteaias tuleb õpetajatel tihti kokku puutuda lastega, kellel on õppe- ja kasvatustegevustes raskusi oma käitumise ja emotsioonide kontrollimisega. Emotsionaalsed ja käitumisraskused on inimese arengule segava või muutva toimega ja mõjutavad suhteid, olles stressiallikaks nii isikule endale kui kõigile teda ümbritsevatele inimestele. Selliste probleemidega lapse emotsioonid või käitumine võivad olla negatiivse toimega nii tema enda õppimisele kui kaaslaste õpikeskkonnale.

Emotsionaalseteks ja käitumisraskusteks ei saa pidada reaktsiooni ajutisele stressiolukorrale ega tavapärasest korrarikkumist, sellised probleemid on tõsisemad. Samas on need lihtsamad psühhiaatrilistest kõrvalekalletest tingitud käitumisraskustest. Selliseid probleeme võib vaadelda kahe kategooriana, kusjuures mõlemaga kaasnevad ebapiisavad oskused olukordades adekvaatselt reageerida: internaliseerunud (eemalõmbumine, suhtlemise vältimine, pelglikkus jmt) ehk sissepoole suunatud ja eksternaliseerunud (väljakutsuv, agressiivne) ehk väljapoole suunatud käitumisprobleemid. Emotsionaalsed ja käitumisprobleemid võivad väljenduda reeglite ja normide rikkumisena, agressiivsuse, tähelepanuraskustena või endassetõmbumisena. Kui poistel esineb rohkem väljapoole suunatud käitumisraskusi, siis tüdrukutel on kalduvus pigem sissepoole suunatud käitumis- ja emotsionaalseteks raskusteks.

Lapsed, kellel on raskusi oma tunnete väljendamisega ja käitumisega, vajavad lasteaias lisatähelepanu, individuaalset tegelemist ja abi. Siinjuures on oluline, et õpetaja märkaks ka sissepoole suunatud käitumisprobleeme. Need ei ole nii silmatorkavad kui väljapoole suunatud probleemid, kuid võivad lapse psüühikat negatiivselt mõjutada. Varajane sekkumine aitab ennetada õpi- ja käitumisraskusi koolis.

Emotsionaalsete ja käitumisraskuste ilmumine võib viidata ka lapse hariduslikele erivajadustele. Sellised probleemid võivad vihjata nii varjatud intellektuaalsele andekusele kui keskmisest madalamale vaimsele võimekusele. Ka autismispektri häirete üheks avaldumisvormiks võivad olla lapse emotsionaalsed probleemid. Kui enne lasteaeda tulekut ei ole märgatud lapse erivajadusi, siis on rühmaõpetajad algatajateks protsessile, mille abil määratakse kindlaks lapse probleemid ja vajadused. Õpetajad on ka need, kes on lapsevanemale emotsionaalseks toeks. Suhtlemine, nõustamine ja info jagamine lasteaia ning lapsevanema vahel aitavad ennetada edaspidiseid raskemaid probleeme.