

Ave Nõmme

AITA MIND!

Praktilisi nõuandeid tuge vajava lapse abistamisel

Toimetaja: Kristi Kingo
Küljendaja: Alar Kitsik
Kaane fotod: Ave Nõmme ja freepik.com

© OÜ Atlex ja autor, 2024

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



OÜ Atlex
Kivi 23
51009 Tartu
Tel 734 9099
Faks 734 8915
e-post: atlex@atlex.ee
<http://www.atlex.ee>

ISBN 978-9916-620-34-2

SISUKORD

Sissejuhatus	5
MEIE LAPSED	7
Sõprade olulisus lapse elus	7
Kuidas leida lahendusi?	8
Temperamentitüübid	10
Aktiivse lapse käitumisviisid	10
LAPSE KÄITUMISE TÕLGENDUS ARENGU ERI ETAPPIDEL	13
Imik kuni 1,5-aastane laps	13
2–3-aastane laps	14
3–4-aastane laps	14
4–5-aastane laps	15
5–6-aastane laps	16
6–7-aastane laps	17
KÄITUMISMALLIDE TÕLGENDAMINE	18
Lapse ärevus	18
Lapse hirmud	19
Lapse nutt ja jonn	23
Lapse viha	24
ENNETAMINE	26
Individuaalne arenduskava ja arengukaart	26
Kodu ja kooli/lasteaia koostöö	27
Lapse enesehinnangu tõstmine	28
Head ja usalduslikud suhted	29
Reeglid ja päevakava	30
Etteaimatavus	31
Suhtlemine	31
Motivatsioon ja tunnustus	31
Tegevuse lõpetamine	32
Liikumine ja sport	32

ABIKS TÄISKASVANULE	34
Võimalikud situatsioonilahendused lastekollektiivis ja kodus	35
Soovitused lapsega seotud olukordade lahendamiseks	44
Tasub meeles pidada	45
Mõtteid lapse toetajale	46
LISAD	47
Lisa 1. Võimalikud meetodid, rahustamistehnikad, programmid ja abivahendid	47
Lisa 2. Liisusalme tuge vajava lapse tunnete rahustamiseks	49

SISSEJUHATUS

Kas teate, mis tähendab olla laps?

*See tähendab uskuda armastusse, uskuda südamlikkusesse, uskuda uskumisse;
see on olla nii väike, et haldjad ulatuvad sulle kõrva sosistama;
see tähendab nõiduda kõrvitsaid tõldadeks ja hiiri hobusteks,
madalust suurejoonelisuseks ja mitte miskit kõigeks, mida soovite,
sest iga lapse hinges on oma haldjas-ristiema.*

Francis Thompson

Lapse jaoks on elutud asjad elusad ja nad elavad lapse maailmas koos temaga. Seitsme esimese eluaasta jooksul on lapse mõtlemine seotud tema endaga nüüd ja praegu ning see on müstiline aeg – maailma tunnetamine, imestamine, tunnete ja hinge areng. See aeg on seotud minapildiga ja seega lapse arengus oluline.

Enesega hakkama saamise õppimise ajal tabab last rida ebaõnnestumisi, millest ta korjab kogemusi. Laps on sellel perioodil maailma keskpunkt ning imestab isegi selle üle, mida oma tegevusega korda saadab: esimesed pööramised, kõndima õppimine, valu kogemine, kui varba ära lööb jne.

Laps kasvab kiiresti ja pidevalt ning ta vajab kasvamise ja kasvatuse paika. Täiskasvanu ülesanne on kujundada kasvukeskkond selliseks, et laps saaks sotsiaalselt kõige tundlikumas eas oma olemisest ja tegevusest rõõmu tunda. Last tuleb aidata, võimaldada tal tegutseda nii füüsilisel kui ka vaimsel tasandil, julgustada olema tema ise.

Koolieelikuid õpetades ja kasvatades tuleb lasteaiapedagoogidel rühmas tegeleda ka lastega, kes vajavad individuaalset arengukava ja õpetust. Üha sagedamini tuleb lasteaiatavarühmades ette lapsi, kes vajavad abi ja tuge oma tunnetega toimetulekul. Hea, kui laps saab abi enne kooliaega, sest just koolieelses eas avalduvad lapse mõtted, soovid ja impulsiivne käitumine, mida me täiskasvanuna ei oska aduda. Kuid õigeaegse mõistmise korral on võimalik aidata lapsel leida õige lahendus.

Kuidas siis õpetada ja kasvatada last, kes vajab erilist tähelepanu, teistsugust lähenemist, erimetoodikat? Siiani on vallonud seda teemat põhiliselt spetsialistid: meedikud, sotsiaalpedagoogid, lastepsühholoogid ja -psühhiaatrid. Täiskasvanult, olgu selleks siis lapsevanem, pedagoog või pere liige, ootab laps eelkõige tuge, mõistmist ja armastust, kuid selle pakkumiseks peab olema probleemist teadlik, hoolitsev, kannatlik ja armastav.

Koostööd lapsevanemate ja pedagoogide vahel soodustab see, kui kasutame erivajadustega laste vanemate teadmisi ja kogemusi. Laps omandab sotsiaalsed käitumismõisted eakaaslastega koos olles ja selleks peavad tuge vajavad lapsed saama käia kollektiivis, kus on eri vanuses (liitühmades), eri vajadustega (sobitusühmades) või tavarühma lapsed.

Vaja on muuta ka suhtumist ühiskonnas, sest erivajadustega laste vanemad on tundlikumad. Mõni selgitab olukorda, mõni tõmbub aga tagasi ja püüab näidata, et

eripära puudub. Emad on ärritunud, vihased, tunnevad end süüdi ja neil on häbi. Nad on depressioonis ja segaduses. Isad on samuti vihased ja ärritunud ning kipuvad süüdistama naisi. Sellised süüdistused võivad pahatihti lõppeda abielu purunemisega.

Selles raamatus püüangi aidata pedagooge ja lastevanemaid omapoolsete soovitudustega, kuidas mõista ja olla lapsele toeks käitumis- ja tähelepanuhäire korral ning emotsioonidega toimetulekul. Võimalusi on siin mitmeid, kuigi lasteaiaõpetajad ei suuda neid kõiki alati ja järjepidevalt ellu viia, sest rühmas on teisigi lapsi, kes vajavad tähelepanu ja suunamist.

Olen rõõmus, kui lasteaiaõpetajad ja lastevanemad leiavad käesoleva raamatu abil oma probleemile lahenduse ning seda siis töös või lapse kasvatamisel kasutavad.

MEIE LAPSED

- *Elav laps* – aktiivne ja suure energiahulgaga, kuid suudab tegevusele keskenduda.
- *Üliaktiivne laps* – ebatavaliselt aktiivne, kuid ei häiri oma aktiivsusega perekonnaelu.
- *Lärmakas laps* – sõnakuulmatu ja allumatu, kuid samas kuuletub mõnikord täiskasvanule.
- *Tõrjutud laps* – laps, keda eakaaslased aktiivselt põlgavad.

Lapsed sünnivad siia ilma heade inglitenä ning meie saame neid kasvamisel, arenemisel ja maailma avastamisel toetada. Turvaline ja hoolitsetud keskkond võimaldab lapsel oma võimekuse ja võimed välja tuua. Lapse tegelik toimetulek sõltub paljuski sellest, kui võrd suudab ja oskab keskkond lapse individuaalsust arvestada ning tahab tema arengut suunata.

Igas vanuses lastel on midagi sellist, mis aitab turvatunnet tõsta. Väga noores eas võib selleks olla lutt, pöidla või tekinurga lutsutamine, kaisuloom, naeratus või edasitagasi kiikumine. Vanemaks saades annab turvatunde kellegi rahustav hääl telefonis, eriline toit, sõbrad või oluline paik. Turvatunde puudumisel on laps hirmunud ja ärev, sest ta kardab eelseisvat teadmatust. Psühholoogiline turvalisus tagab seega lapsele normaalse lapsepõlve, ta saab rahu kasvada ja areneda.

Laps tahab ise kõike proovida, katsuda ja maitsta, et saada kogemus edasiminekiks. Ta vajab täiskasvanu abi ja tuge, kuna temas on veel palju segadust ja mõistamatust, kuidas siin ilmas hakkama saada. Eriti vajab seda laps, kellel on hüperaktiivsusele (hellitavalt hüpile) iseloomulikud sümptomid, autistlikud jooned, ärevushäired ja/või hirmud millegi või kellegi ees. Lapse mure vajab nüüd täiskasvanute abi, tuleb leida õiged sõnad.

Ärme unusta, et lapse jaoks on kõige tähtsamad positiivsed kogemused ja tunne, et ta on armastatud. Aitame ja toetame siis last, kui tal on näiteks nõrk tähelepanu- või puudulik kontsentratsioonivõime, probleemid käitumise või foneemikuulmise, taju ja mäluga, raskusi üld- ja peenmotoorikaga. Alati ei ole kõik omandatud kogemused positiivsed, kuid nii head kui ka halvad läbielamised õpetavad last leidma ja tegema õigeid valikuid.

Sõprade olulisus lapse elus

Sotsiaalsete oskuste õpetamine on kõige efektiivsem just koolieelses eas ning algklassides. Lapse mina kujuneb suheldes. Soov olla „mina ise“ väljendab lapse usku oma võimetesse, püüdu ja soovi ise oma muresid lahendada. Kui laps suhtleb tasakaalukate ja hoolivate täiskasvanutega, saavad need läbi isikliku eeskuju ning delikaatse suunamise lapse eneseregulatsiooni ja -väärikuse kujunemisele suuresti kaasa aidata. Laps õpib kaaslasti kuulama, enda mõtteid väljendama, võitma ja kaotusvalu taluma, konflikte lahendama jne.

Lapsed vajavad aega kellegagi kahekesi mängimiseks. See on parim moodus sõprust sõlmida. Sõpruse alustaladeks on sarnased huvid, esemed ja mängukoht. Lapse jaoks on oluline, et naabruses elaks semusid, kellega nii lasteaias kui ka vabal ajal aega veeta (suhelda). Vahetu lähedus võimaldab vanematel aidata lapsel eakaaslastega koos olla, millest lapse vanemaks saades kujuneb välja tema enda oskus sõpradega kohtumisi planeerida. Laps peab saama sõpru koju tuua, et ta võiks kaasa elada sellele, kuidas tema vanemad tema sõbraga käituvad. Kui laps ei õpi eelkoolieas sõpru hoidma, kannab ta selle hiljem oma täiskasvanuikka ja suhetesse üle.

Varajase ea sõprussuhted muutuvad positiivseteks siis, kui laps kogeb, et need tugevdavad tema oskusi ja väärtusi. Sellistes suhetes pühendutakse teineteisele ja neis puudub negatiivne mõju: tõrjutus, narrimine või domineeriv käitumine. Lapsed, kellel on sõpru, on sotsiaalsemad, koostegutsevamad, enesekindlamad ja vähem masendunud kui lapsed, kel sõpru pole.

Häired eakaaslastega suhtlemisel avalduvad esmajoones isolatsiooni ja/või tõrjutusena, ebapopulaarsusena teiste hulgas, samuti lähedaste sõprade puudumise, empaatiatunde vajakajäämise ja teiste lastega suhtlemise katkemisena. Ka täiskasvanutega suheldes võivad sellised lapsed olla vaenulikud ja pahurad, kuid nende suhted täiskasvanutega ei pruugi olla halvad.

Eakaaslastega suhete halvenedes lõpeb enamasti usalduslikkus ja heasoovlikkus ka täiskasvanu suhtes. Omapead olekuga võivad kaasneda teiste solvamine, sagedane kaklemine, sõnakuulmatus, jämedus, õelus teiste laste ja loomade vastu jne. Lapsed võivad tekkida ka foobiad, mis avalduvad juba imikueas (nt võõraste inimeste kartus). Samuti võib lapse käitumine muutuda peale õe või venna sündi: ta on vanemate suhtes opositsiooniline või sulgub iseendasse.

Kuidas leida lahendusi?

Otsides esile kerkinud probleemidele lahendusi, tuleb keskenduda soovitud eesmärgile ja selle saavutamise võimalustele. Kui pedagoogid ja tugispetsialistid kasutavad süsteemset lähenemisviisi, saab aidata lapsel ja perekonnal muutusi läbi viia. Kasutatavad meetodid lähtuvad lapsest, on mängulised ning ealisi ja arengulisi erisusi arvestavad.

Lapsekasvatamise probleemid saavad alguse täiskasvanu enda kasvatuses, maailmavaatest ja arusaamadest. Lapse käitumist ja suhtlemist mõjutavad suuresti vanema suhtumine ja käitumine lapsega. Kui lapse käitumine tekitab täiskasvanus küsimuse, miks ta ometi nii teeb ja mida tahab oma käitumisega öelda, tasub meeles pidada, et lapsed on meie peegel: jonn, käitumine, mossitamine, karjumine, uste paugutamine, see kõik on osa meist.

Kui üks laps hakkab väljakutsuvalt käituma, võib juhtuda, et seda hakkavad tegema ka teised, mistõttu tuleb olukorra lahendamiseks otsustavalt sekkuda. Psühholoogid soovivad lastega töötades tõsta nende enesehinnangut, õpetada enesevalitsemist ja käitumist ärritavates olukordades ning võtta maha lihaspinged.

Impulsiivne käitumine võib tuleneda ka hüperaktiivsusest. Psühhiaater Lembit Mehilane seletab selle mõiste lahti järgmiselt: „Hüperaktiivsus on lapse psüühika pärilik omapära, mis võib tekitada lapsele eluaegseid komplikatsioone, sest oma loo-