

# TURVALISUS ON ÕPPIMISEL ABIKS

Kogemused on näidanud, et ennast kodus turvaliselt tunde laps on ka koolis rõõmsam ja saab hakkama. Head suhted annavad enesekindlust.

Vahel väsivad täiskasvanud olemast lapsevanemad. Tahaks, et laps oleks juba suur ja tuleks kõigega ise toime. Ja siis lapsed kuulevadki, et: "Sa oled ikka tita küll! Kuidas sa nii rumal saad olla! Sa ei saa kunagi millegagi hakkama!".

## TURVATUNDE VÕTAVAD ÄRA LAPSELE SUUNATUD

- sagedased sõnalised teravused
- halvustavad ütlemised
- pidev rahulolematus
- alandavad naljad
- ähvardamine
- sakutamised ja löömisid
- füüsilise valu tegemine
- halvad suhted õdede ja vendade vahel
- õe või venna poolne kiusamine
- lahendamata tülid perekonnas

## KODUSTE PINGETE TÖTTU ON LAPS KOOLIS

- ärrituv
- vihane ja agressiivne
- ise teiste kiusaja või kiusatav
- keskendumisraskustega
- kurb ja ükskõikne.

# „SA OLED MULLE KALLIS“

Kui laps tunneb, et ta on vanematele tähtis ja et teda armastatakse sellisena nagu ta on, ei karda ta eksida ning tajub paremini oma võimeid ja vajadusi.

Kõik inimesed vajavad tähelepanu, soovi kuhugi kuuluda ja olla armastatud. Armastus ei väljendu lapse jaoks rahas ega asjades. Eeldus, et küllap laps teab sõnadetagi, et ma teda armastan, ei pruugi paika pidada.

Oluline on leida aega ja tunda siirast huvi lapse ja tema tegemiste vastu. Ainult nii saame olla toetavad vanemad ja seada lapsele sobivaid piire.

## LAPSE JAKS ON OLULINE TEADA, MIDA VANEM TEMAS ARVAB JA MÖTEB.

- Lapsed vajavad, et neile öeldakse otse „Sa oled mulle kallis“.
- Last tunnustades räägi, mida Sa lapse suhtes tunnend ja miks. Näiteks „Ma olen sinu üle uhke, et sa neil võistlustel osalesid“, „Mul on hea meel, et sa oma riided ise kappi panid, siis on minul vähem toimetamist“.
- Lapse eksimustest rääkides ütle samuti, mida Sa tunnend ja miks. Näiteks „Ma olen kurb, et sa mulle ei öelnud kuhu sa lähed, sest jäin sind oodates hiljaks“.

# ÕPPIMINE ON TÖÖ- ALTALAST!

# TÜHI KÕHT JÄTAB PEA TÜHJAKS

Lapse ja noore hea arengu eelduseks on korrapärane toitumine. Eriti õppiva lapse aju vajab teadmiste omandamiseks piisavalt toitaineid.

Kui laps läheb hommikul kooli söömata, ei söö koolis korralikku lõunat, vaid nagistab kohvikust ostetud krõpse, siis ei saa temalt ka häid õpitulemusi oodata.

Organismil, sealhulgas ajul pole energiat, et teadmisi vastu võtta, süstematiseerida ja meelde jätta.

## KUI LAPS ON SÖÖMATA, SIIS AVALDUB SEE KLASSIRUUMIS OLLES

- uimasuse ja väsimusena
- rahutuse ja pahurusena
- tujutuse ja ärrituvusena
- keskendumisraskustena

**Õppimisest ei tule aga nii midagi välja.**

# UNEPUUDUS VÕTAB KEHALT JÕU

Närvisüsteem vajab taastumiseks puhkust. Eriti lapsed on unepuuduse suhtes tundlikud.

Ilmselt teab enamik täiskasvanuid, mis tunne on olla magamata. Töö ei edene, miski ei jää meelde, keskendumist nõudvad tegevused ajavad une peale.

Mõni täiskasvanu suudab ehk head vaimset töövormi säilitada paar päeva. Lapse ja nooruki keskendumis- ja õpivõime langeb juba järgmisel päeval.

## MAGAMATUS TOOB KAASA

- kehvema kooliedukuse
- koolirõõmu kadumise
- meeolelu languse
- ärrituvuse ja tujukuse
- keskendumisraskused

Hilisõhtused arvuti või televiisori ees istumised vähendavad kiirelt lapse õpivõimet.

# ARVUTI JA TELEVIISOR EI OLE VAENLASED

Arvuti ja televiisor avardavad lapse silmaringi. Kuid tekkiv infomüra on tegelikult väsitav ja laps ei suuda keskenduda ning õppimisele pühenduda. Abiks on arvuti ja teleri kasutamise reeglid. Selle asemel, et iga päev arvuti ja televiisori taga veedetud aja pärast tülitseta, on mõistlikum muuta lapse õpikeskkonda. Vanem ei pea üksi oma pead murdma, kuidas ja mida teha. Lahenduste leidmiseks proovi lapsega koos arutada ja lahendusi leida.

- Lepi lapsega või kogu perega kokku sobiv aeg.
- Tee seda siis, kui olete heas tujus.
- Ütle, millest sa lapsega rääkida tahaksid.

Näiteks „Peale tööd olen ma väsinud ja mulle ei meeldi sind õppima kamandada. Mulle tundub, et sinagi ei taha minu õiendamist kuulata. Üks tülide põhjus on minu meelest arvuti/televiisori kasutamine. Ma näen, et sa püüad õppida, aga tähelepanu läheb eemale. Mõtleks koos, mida teha, et see nii ei oleks“.

- Mõelge koos välja võimalikud lahendused. Kõik mõtted on lubatud ja tuleb kirja panna, et ei ununeks.
- Hinnake koos, milline lahendus oleks kõigile vastuvõetav ja teostatav. Näiteks võiks arvuti jaoks olla oma nurk, mis on koolilauast eemal. Seal olgu siis kõik arvutiga seonduv mängudest alates. Õppimise ajal võiks olla televiisor kinni või hääletu.

