

## MÕISTMISE LUGU X

### Lapse toimetulek koolis algab lapsevanematest

**Koolivaheaeg on möödas ja alanud on uus poolaasta, uute ootuste ja lootustega.**

Uus taaskohtumine klassikaaslastega ja õpetajatega, kellega koos veedetakse järgmistel kuudel suure osa päevast. Peale jõulu- ja nääriaega, just nagu septembriski, on koolides tunda taas rõõmsat elevust ja lusti nii õpilastes kui ka õpetajates. Kuidas säilitada seda energiat ja motivatsiooni lastes kevadeni, on väljakutseks kõikidele last ümbritsevatele täiskasvanutele.

Lapse toimetulek koolis sõltub suuresti õpetaja tegevusest, kuid selleks, et õpetaja tegevus ka maksimaalset vilja kannaks on vaja õpilasi, kes on valmis õppeprotsessis osalema. Õppimine ja õpetamine on koostöö õpilase ja õpetaja vahel, kuid selle koostöö alusmüüri laovad lapsevanemad.

**Siinkohal mõned soovitusel algavaks õppeaastaks lapsevanematele:**

**Tervislik toit ja piisav puhkus.** Et laps saaks koolis edukas olla ja õppetöös maksimaalselt osaleda, peaks ta olema välja puhanud ja tema kõht täis. Oluline on piisav ja kvaliteetne uni, piisav ja lapse vajadustele vastav toit. Kui räägime unest, siis siinjuures on oluline vahet teha magama minemise ja magama jäämise vahel. Lapse õhtused tegevused võiksid olla rahulikud. Vähemalt tund enne magaminekuuga tuleks vältida arvutimänge, mis on tihti võistlusliku või agressiivse sisuga, mis ärritavad ja takistavad uinumist (ka mobiiltelefonid). Vältida tuleks ka sotsiaalvõrgustikes suhtlemist. Tundlikku last mõjutab lisaks tegevuse intensiivsusele pelgalt arvuti/nutitelefoni sinine valgus. Laste keskendumisraskuste ja tujukuse põhjuseks ongi sageli väsimus, vähene uneaeg, vale toitumine. Uinumist soodustavad rutiinsed tegevused (hambapesu, riietumine, head ööd kallistused, millegi rahuliku lugemine, neutraalne vestlemine lapsevanemaga jmv), hämar valgus, tasased hääled.

**Hommikuti enne kooli on oluline, et laps ka midagi sööks.** See aktiveerib ainevahetuse ja annab ajule toitu, et õppetöös aktiivselt osaleda. On hea, kui hommikusöök on koos perega ja seda saadab positiivse alatooniga vestlus. Kiirustav hommikusöök viib lapse stressi. Tühi kõht alandab õpimotivatsiooni ja madaldab lapse probleemidega toimetulekut.

**Hommikune toetav hea sõna kooli kaasa.** Lapse õpivõime ja motivatsioon on parem, kui laps tuleb kooli hea tundega. Vanemad ei tohiks lapse kuuldes koolist ja õpetajast halvasti rääkida ka siis, kui ei olda õpetaja ja kooli nõudmistega ühel meelel. Hea sõna ja vanemate poolne usk lapse toimetulekusse, loob soodsa pinnase lapse edukaks toimetulekuks koolis.

Kui vanemad on juba lahkunud, kui lapsed hommikul ärkavad, tasuks mõelda sellele, kuidas lapsele see hea sõna siiski päeva kaasa anda. Ehk on see lipik rõõmsa emotikoniga ja armastava, innustava sõnumiga köögialual või külmkapil või välisuksel.

**Usalduslik suhe lapsega.** Vanemate siiras huvi ja tähelepanu lapse käekäigu vastu loob soodsa pinnase headeks usaldusväärsed suheteks. Laps tunneb, et temast hoolitakse ja ta on oluline. Koolis toimuv ja lähedaste positiivne suhtumine, mõjutab lapse enesehinnangut ja üldist toimetulekut, tõstab õpimotivatsiooni ja soodustab pingutamist. Ühised arutelud lapse ja vanemate vahel arendavad lapse arusaamist enesest ning teistest.

**Selged piirid ja reeglid.** Peres peaks vanematel olema lastekasvatamisel ühtsed nõudmised ja selged piirid kehtestatud, mis tagavad lapsele turvalisuse. Piirid ja reeglid peavad olema eakohased. Laps teab, mida võib ja mida mitte. Siinjuures on oluline vanemate enda eeskuju, kas ja kuidas kehtestatud reeglitest kinni peetakse, kuidas täidetakse enda kohustusi. See, kuidas peres asjad käivad, võiks koos lastega läbi arutada ja vajadusel ka üles riputada ning ühiselt täita. Laps tunneb, et ta on peres oluline ja temal on ka sõnaõigus (muidugi teatud küsimustes). Lapsevanema kohus on piiritleda see mängumaa, mida ei muudeta igapäevaselt, vaid lapse kasvades muutuvad piirid laiemaks.

**Kindel päevakava.** Rutiin loob turvatunde. Iga tegevusele on oma aeg ja koht. Laps teab, kuidas asjad käivad. Millal on aeg mänguks ja millal õppimiseks, millal kodusteks kohustusteks. Peale koolipäeva peaks laps saama natukene puhata enne, kui hakkab järgmiseks päevaks õppima. Päevakava koostage koos lapsega ja see võiks tal silma all olla. Pärast vaheaega võib alguses raskusi olla lapsel (ka vanematel) päevakavast kinnipidamisega, kuid siinjuures tagab edu vanemate poolne järjepidevus.

**Sobiv õpikeskkond kodus.** Ka kodus on vaja luua lapsele koht, kus ta saaks rahulikult õppida ja hoida oma õpikuid ja raamatuid. Sobiv laud ja tool ning piisavalt valgust, mida ümbritseb emotsionaalne heaolu ja turvalisust toetav kliima, on aluseks, et õppetöö ka kodus saaks toimuda.

**Vastutuse kasvatamine.** Vastutustunne ei teki iseenesest, vaid seda tuleb järkjärgult lapses arendada vastavalt tema eale. Kodused õppetükid on mõeldud selleks, et koolis õpitu kinnistuks, mitte vanematele tegemiseks. See ei tähenda, et last ei või aidata, vaid seda, et lapsel oleks võimalus ise natukene pingutada. Kui siiski tundub, et antavad õppetükid käivad lapsele üle jõu, tasuks lapsevanematel kindlasti konsulteerida õpetajaga. Samuti võiks laps hoolitseda, et järgmiseks päevaks mõeldud töövahendi oleks ilusti kotis. Alklassis võiks vanem seda siiski kontrollida, kuid mitte ise asjad valmis panna.

**Märka muutusi.** Kui lapse käitumises on märgata tavapärasest erinevat käitumist või kui lapse õppeedukus järsult langeb võib see olla märk, et laps on hädas. Samuti võib laps järsku hakata kaebama peavalu, kõhuvalu. Lapsed ei oska alati sõnades oma probleeme väljendada, kuid tundes oma last ja tema tavapärasest käitumist peaks lapsevanemad märkama, et midagi on viltu.

**Tunnista probleemi.** Probleemi lahendus algab probleemi tunnistamisest. Mida varem sellega tegeleda, seda väiksemad on kahjud. Probleemid on elu osa ja paljudel puhkudel ka edasiviivad, kui neid konstruktiivselt lahendada. Selleks on vaja aga probleemi õppida tundma ja seejärel leida probleemile lahendused.

**Kuula last.** Enne kui tegutseda, on oluline välja selgitada põhjused, mis mõjutavad lapse toimetulekut. Alusta lapse kriitikavabast kuulamisest. Püüa aru saada lapse vajadustest. Konsulteerige õpetajaga.

**Otsi lahendusi, mitte süüdlasi.** Tihti probleemide ilmnemisel keskendutakse süüdlaste otsimisele (kes lõi esimesena; kes mida ütles; kes mida tegi...), kuid see ei ole veel lahendus ja ei anna lapsele teavet sobiliku käitumise kohta. Oluline on lapsega arutleda juhtunut ja leida alternatiive, mida sarnastes olukordades saaks kasutada. Kui on tegemist laste omavahelise tüliga, siis lasta lastel endil leida lahendusi luues turvalise keskkonna ja olles vestluse suunajaks.

**Suhtlemine kooliga.** Oluline on võtta ühendust õpetajaga ja selgitada tekkinud olukorda. Õpetaja poole pöördumist ei peaks kartma, teil on ju ühine eesmärk – lapse heaolu ja areng. Koostöös saab abistada hätta sattunud last. Laps tajub, et vanemad ja õpetaja on tema liitlased, mitte vaenlased. See tagab head suhted ja usalduse lapsevanema, lapse ja õpetaja vahel.

**Eksimine on inimlik ja alati ei saa võita.** Kes teeb, sel juhtub. Luba lapsel eksida. Kõik eksivad ja teadmine, et ma võingi vahel vigu teha, on vabastav. Vigadest ju õpitakse. Lapsevanemana tunnistage ka oma eksimusi ja vajadusel paluge andeks. Samuti ei saa olla alati kõiges kõige parem, vahel tuleb elus ka kaotustega leppida. Laps peab õppima sellega toime tulema. Hea on siinkohal vanemana eeskuju anda kas või ühiselt lauamänge mängides. Abistav on mõelda nii, et mis oskust on vaja arendada, et olla edukam.

**Õnnelikud lapsed tulevad õnnelikust kodust.** Lapsed on õnnelikud, kui nende vanemad on õnnelikud. Igapäevaste argimurede virrvarris on oluline vanematel hoolitseda ka enda vajaduste eest. Head peresisesed suhted, austus ja usaldus, ühised tegevused ning traditsioonid. on tugeva perekonna alusmüüriks.

**Küsi abi.** Targa inimese tunnus on oskus abi küsida. Kui omal jõul hakkama ei saa ja/või kui oleks vaja saada tuge, siis ära häbene abi küsida. Alustada võiks klassijuhatajast ja kui koolis on olemas psühholoog või sotsiaalpedagoog, siis nendega konsulteerida.

*Põhjendatud ootused lapsele on hea pinnas koostööks lapsega. Ootused peavad olema selgelt ja arusaadavalt väljendatud ning eakohased. Seda nii kodus kui koolis.*

*Põhjendamatud lootused lapsele välistavad konstruktiivse koostöö lapsega. Lootused, mis sageli on meie peades, tekitavad lapsele surve all olemise tunde ja tekitavad ärevust kõikides osapooltes. Seda nii kodus kui koolis.*

Koolitusmaterjale vahendanud ja täiendanud Ene Paadimeister, Väandra Gümnaasiumi psühholoog

### **Lisalugemist:**

#### **Teibitud suu. Tüdruk, kes lõpetas söömise**

Autor: Eliis Grigor

*Tutvustus:*

**„Mul ei ole kõht tühi.“ „Mul on praegu kiire, pärast söön.“ „Tegin enne endale võileiva.“ „Käisime just väljas söömas.“** *Kui hakkad oma teismeliselt pidevalt kuulma selliseid lauseid ega kohtu temaga enam söögilauas, siis tähendab see häirekelli. Söömishäired – eelkõige anoreksia, aga ka buliimia – võivad alguse saada juba 11–12 aasta vanuses.*

*15aastase Eliisi ema meenutab just selliseid lauseid esimeste tundemärkidena, mida ta ei osanud tõsiselt võtta. Tüdruk oli siis 13 – piisavalt suur ja asjalik, et ise endale söök soojaks teha või burgerlast läbi astuda. Las iseseisvub, väga tore. Isegi oma lapse kõhnumist on raske märgata, kui sa näed teda iga päev, teismeeas muutuvadki keha ja isiksus kord nii-, kord teistpidi.*

*Sulle tundub küll, et midagi on nagu valesti. Aga et nii valesti ...*

*Tütre haiguse tõsidusest sai ema aru alles siis, kui 14aastane neiu oli nälginud juba terve aasta ja kaalus 167 cm pikkuse juures 44 kilo. Tema menstruatsioonid olid lakanud ja keha oli nii kurnatud, et ta võeti kohe ravile Tartu psühhiaatrikliiniku söömishäirete osakonda.*

*Kui Eliis oli 14aastasena anoreksia diagnoosiga haiglaravil, otsustas ta hakata oma teadmisi söömishäiretest ja haiglas kogetust kirja panema. Oma päeviku põhjal kirjutas ta aasta hiljem käesoleva raamatu. See on valus ja lõbus lugu ühest tänapäeval kiiresti levivast raskest haigusest ja paranemise pikast teekonnast tundliku teismelise pilgu läbi.*

*Miks sattus andekas neiu ravile psühhiaatrikliiniku söömishäirete osakonda? Kuidas söömishäireid ravitakse? Mis piitspeenikesi palatikaaslasi rõõmustas ja kurvastas? Millist käitumist soovisid nad oma tuttavatelt ja lähedastelt?*

*Psühhiaater Henel Paadik kirjutab raamatu järelsõnas, et söömishäiretesse haigestumine sageneb kogu maailmas, sealhulgas Eestis, ja sageli avalduvad need haigused juba noorukieas. Söömishäired on statistika kohaselt kõige suurema suremusega psühhiaatriliste haiguste grupp. Seetõttu suhtuvad spetsialistid neisse väga tõsiselt ning püüavad ravi alustada haiguse võimalikult varases staadiumis. Ravi muudab aga keeruliseks asjaolu, et patsiendid on osavad oma haigust varjama.*

*Eliis ütleb saatesõnades: „Mulle on tähtis, et sa seda raamatut loeksid, sest loodan, et see aitab sinul varakult ära tunda söömishäiretega seotud salakavalate haiguste tundemärke ja julgustab sind arsti poole pöörduma varem, kui mina seda tegin.*

*Samuti loodan, et terved inimesed saavad selle raamatu abiga aru, mis toimub toitumishäirete käes vaevlejate sees ja millist võitlust me oma haigusega iga päev peame.“*

*Mõtlemapanev raamat, mis võiks jõuda nii noorte kui ka nende vanemate lugemislauale.*