

Sinule lapsevanem

Keskendumine

Mida teha, kui lapsed on rahutud ega suuda keskenduda?

Seoses kooliminekuga hakatakse lastele esitama uusi nõudmisi. Koolielu nõuab kohandumist: uus keskkond, uued inimesed, tundmatud kohustused. Juba lasteaias on märgata, et osad lapsed on tähelepanelikumad ning suudavad erinevates tegevustes paremini keskenduda.

Kõik lapsed ei suuda argipäevanõudmistega võrdselt toime tulla. Ka puudulik liikumisvõimalus takistab pingete mootorset maandamist. Osad lapsed ei ole õppinud veel oma tähelepanu koondama ning unistavad omaette ning on hajameelsed. Nendel lastel võivad koolis tekkida raskused, lapse saavutused jäävad tema võimetest maha.

Mis on tähelepanu?

Tähelepanu on info sihipärane tajumine. Meie aju õpib eristama olulist ebaolulisest. See ei ole kaasasündinud võime, vaid tekib küpsemise ja õppimise käigus.

Mis on keskendumisvõime?

Keskendumisvõime tähendab võimet võtta ennast sisemiselt kokku ning suunata kõik jõud ühele eesmärgile. Segavaid faktoreid ei panda tähele. Igapäevases tegevuses tähendab see teatud aja jooksul tähelepanu pööramine ainult käesolevale tegevusele. Keskendumisvõimetute laste jaoks on tähelepanu sihipärane kasutamine väga raske. Nende tähelepanu on kerge kõrvale juhtida, nad lähevad meelsasti mõtetega rändama, sest neil on nii palju muljeid, mida nad peavad samaaegselt töötlemas. Nad on rahutud, hajevil, teevad hooletusvigu ja unustavad asju kergesti.

Keskendumishäire on mööduv raskus. Põhjuseks võivad olla ebaõige toitumine, alavõi ülekoormus, liikumisvähesus, liigne teleri või arvuti ees viibimine. Keskendumishäirega ei pea leppima. Sihipärase harjutamisega saab palju ära teha.

Nõrga keskendumisvõime korral puudub väliste ärritajate blokeerimise ja vastuvõtmise vahel tasakaal. Seetõttu omistatakse tähtsust ärritajatele, mis ei ole tegeliku eesmärgiga kuidagi seotud. Siin oleks vajalik läbi viia meditsiiniline ja

pedagoogiline uuring. Põhjusteks võivad olla pärilikud või varajases eas saadud kahjustused.

Nii paraneb lapse keskendumisvõime

- Tagage lapsele piisav uni.
- Võimaldage lapsele puhkust, mille ajal ta saab ennast laadida. Lapsel on vaja puhkepause, kus ta saab lihtsalt mängida või unistada.
- Kujundage lapse vaba aega selliselt, et see tasakaalustaks aktiivset vaimset ja füüsilist tegevust.
- Määrake teleri vaatamiseks ja arvuti kasutamiseks kindel aeg ja piirake seda miinimumini.
- Uued impulsid ja ahvatlused motiveerivad teie last ja annavad talle jõudu ja energiat.
- Jälgige, et teie laps toituks tervislikult, oleks kehaliselt aktiivne ja viibiks piisavalt värskes õhus.
- Jälgige, et ruumides, kus laps peamiselt viibib, oleks küllalt valgust, eelkõige päevavalgust.

Keskendumisvõimet ja tähelepanu arendavad tegevused

- Labürintide lahendamine
- Mosaiikpiltide värvimine
- Memoriin
- Erinevuste leidmine kahe pildi vahel

HÜPERAKTIIVNE VÕI KASVATAMATU LAPS?

On lapsi, kes käivad kõigile närvidele. Nad rahmeldavad pidevalt, on püsimatud, häirivad mängukaaslasi ja mistahes seltskonda. Nad on kuidagi liiga aktiivsed.

Teadmatusest kõrvalseisjad arvavad, et viga on koduses kasvatuses. Mõned lapsevanemad arvavad tihti, et nende lapsel on palju loovat energiat, ta on andekam kui teised. Kuid enamusele tundub olukord lootusetusena, sest pidevast ringituiskamisest on tal rohkem traumasid, ei ole sõpru, ta solvub kergesti, on õnnetu, süüdistab teisi.

Üliaktiivseid lapsi kohtame üha tihemini. Igas lastekollektiivis on vähemalt üks, tavaliselt poiss (suhe tüdrukutega 3:1). Soodumus üliaktiivseks käitumiseks on omalaadne närvisüsteemi nõrkus, millega kaasneb kontsentratsioonihäire.

Lähemal vaatlemisel tuvastame, et:

- Hüperaktiivne laps on impulsiivne ja pidurdamatu. Ta ei kuula sõna, laseb jutu lihtsalt kõrvust mööda, ei allu mingitele reeglitele.
- Tal on vajadus olla pidevas liikumises. Isegi söögilauast võib ta ära joosta või pugida toitu käigu pealt.
- Tavaliselt on tal käsil mitu asja korraga, kuid lõpule ei vii ühtegi. Võib hüpelda ühe toimigu juurest teise juurde, ilma, et tulemus teda huvitaks. Vaid video- ja arvutimängud võivad mitmeks tunniks tema tähelepanu koida. Samas võivad need teda endast välja viia.
- Külalised viivad endast välja ja rahvarohkes kohas muutub see laps pööraseks.
- Segab täiskasvanu jutu vahele ja seda ei ole võimalik ignoreerida.
- Ei oska vaikselt omaette mängida. Teised temaga ei mängi, sest ta nõuab oma reegleid. Oma järjekorra ootamine grupimängus talle korda ei lähe.
- Mängusituatsioonis läheb tihti agressiivseks.

Ka tavalise lapsega võib mõnikord ette tulla sama situatsiooni, kuid hüperaktiivse lapse kohta kehtivad need enamuses ja pidevalt.

Koolis läheb hüperaktiivsus eriti raskeks, sest nad ei allu õpetaja korraldustele, ei täida ülesandeid ja neil tekib tõrge kooli vastu. Kui see laps on andekas, siiski ülikooli ta ei jõua. Mõned neist soodsatel kasvutingimustel saavad käitumishäirest ja keskendumisraskustest üle, kuid 60% nendest jääb hüperaktiivsus probleemiks ka täiskasvanuna.

PÕHJUSED

USA psühholoogide ja teadlaste arvates mängivad põhirolli käitumishäire puhul geenid. Määravaks võib saada lootele ebasoodsad tingimused raseduse ajal. Hüperaktiivsust soodustab hapnikuvaegus või loote madal pulsisagedus sünnituse ajal. Mõnikord seda soodustavad varases eas põetud nakkushaigused ja kõrvapõletikud.

Soodustav tegur on tähelepanust ilmajäämine, pere vägivald, närviline ja kiire elutempo.

KASVATAMATUS

Tekib siis, kui:

- Lapsel ei ole mingisuguseid reegleid ega kodukorda. Lubatud on kõik.
- Lapsele esitatakse pidevalt erinevaid reegleid: täna nii, homme teisiti.

- Täiskasvanu rikub kokkuleppeid: ei täida lubadusi. Laps arvab, et võib ka nii teha.
- Täiskasvanu ei ole eeskujuks. Laps jäljendab vanemate käitumist: on „kodu peegel“.
- Lapsele on kõike lubatud, ka liiga palju asju – „üleküllastumise sündroom“.
- Ei ole imikust peale õpetatud õiget suhtumist ümbritsevasse.
- Laps on tähelepanuta, tihti tõrjutud (täiskasvanul liiga palju tegemist iseendaga).

TAGAJÄRJED

- Ei teki ühiskonnas kokkulepitud reeglite järgimist.
- Tekivad pahandused lasteaias, koolis, naabritega, tänaval.

REEGLITE KEHTESTAMINE – LAPSE TURVALISUSE PANT

Igas ühiskonnas on erinevatel aegadel kehtestatud reegleid, mida tuli täita igal kodanikul. Nii on olnud ja vaevalt, et midagi hakkab lähiaegadel muutuma. Reeglid on vajalikud selleks, et saaksime aru, mis on aktsepteeritud ja mis mitte. Niisamuti on need vajalikud väikelapsele juba esimestest elupäevadest kindla elurütmi harjutamiseks. Kindel elurütm tagab lapsele turvatunde, ei tekita põhjendamatu hirmu tundmatute asjade ees ja laseb lapsel kulgeda ning areneda rahulikus mikrokliimas.

Tähtis roll kindlate reeglite kehtestamisel lasub lapsevanemal. Mida väiksem laps, seda kiiremini kinnistuvad igasugused teadmised ja reeglid ning seda kindlameelsem inimene temast kasvab. Kodus võiksid samad reeglid olla, mis lapse lasteaias. On erinevaid reegleid, millest me kõik võiksime kinni pidada.

Suhtlemisreeglid

Ainult armastusest ei piisa. Pea oma lapsest lugu: ära valeta talle ja tunnista, et oled ise eksinud. Tunne lapse seltskonnast rõõmu. Ära näita oma muresid välja. Vaata asjadele lapse vaatevinklist, kuid selgita alati, kui laps on eksinud. Palu vabandust ja õpeta seda lapsele. Õpeta loovutama. Kiida väga hea käitumise eest.

Argielureeglid

Sea lapsele piirid. Ära liigselt nunnuta, lase lapsel ise teha: nii õpib laps oma peaga mõtlema. Ära lase tujutseda – kui ei õnnestu, leia kindel mõtlemise koht (istudes). Räägi mõne aja möödudes juhtunust nii, et laps ei solvuks. Ole toitumisharjumuste kujundamisel lapsele eeskujuks. Ära nääguta! Oska andestada. Ära püüa kõigega hakkama saada, kasuta ka teiste abi: siis õpib ka laps nii tegema (sest ta ju jäljendab sind).

Isiksuse kujundamine

Igal lapsel peab olema midagi, mida ta väga hästi oskab – ütle seda talle. Laps võib olla sinust parem. Mõtle hästi, mida lapsele sisendada. Hoia hirmud endale. Innusta last, kuid ära osta teda ära mõttetute asjadega, ega maiustustega. Ära nõua lapselt täiuslikkust – ta õpib kogu elu.

Distsipliinireeglid

Ole alati järjekindel. Mõista hukka valekäitumist, mitte last. Präänik on parem, kui piits, kuid mõlemad on vajalikud. Lepi kokku oma partneriga kindlad reeglid lapse suhtes. Ole kannatlik.

Kui on õed-vennad

Nad vajavad üksteist. Lase näägelda mõistlikkuse piires. Õpeta tülisid lahendama rääkides. Tekita meeskond. Õpeta lapsi asju jagama. Ära võrdle neid omavahel - igaüks on isiksus! Ära näita välja, kui on keegi lemmik. Sega ja sobita erinevaid lapsi. Avasta nende tugevad küljed.

Kaine mõistuse mängureeglid sulle, lapsevanem

Võta vabalt! Alati ei saa olla täiuslik. Ära püüa kohe täita iga nõuannet: mõtle, kas kõik reeglid sobivad. Mõnikord mine lapse eest peitu – sul on õigus natuke puhata. Saa hästi läbi oma partneriga – siis oled ka lapsele eeskujuks. Ka sina oled inimene. Lapsevanemaks olemine ei ole võistlussport!

Kindlad reeglid aitavad sinu perel kulgeda kindlas ja turvalises rütmis. See tee viib õnnele!

Arendavaid tegevusi lastele

Iga lapse jaoks on väga oluline olla koos oma vanematega ja ühiselt tegutseda. Lapsed ootavad ja naudivad igat vanematega koosveedetud hetke. Mäng on lapsepõlve lahutamatu osa, mis ei ole ainult meelelahutus ja ajaviitmine, vaid ääretult vajalik tegevus. Vanematega koos tegutsemine omab lapse arengus erakordset tähendust ja on edasise käekäigu oluline mõjutaja. Heaks mänguks ei ole igakord vajalikud hinnalised mänguasjad, last arendavad ka lihtsad tegevused, mis ei nõua erilisi ja kalleid vahendeid. Siin on mõned näited, kuidas vanemad saavad kaasa aidata oma lapse arengule.

Kääridega lõikamine - alustada tuleks lihtsamate ülesannetega, näiteks ribade tükeldamine kääridega. Hiljem võib juba paberist välja lõigata kujundeid ja pilte. Jälgida tuleb õiget kääride hoidu ja seda, et töötama peavad mõlemad käed. Välja lõigatud tükikesi on võimalik kleepida alusele, mis aitab samuti arendada peenmotoorikat. Lisaks näidake lapsele, kuidas ulatada kääre teisele inimesele, nii et käepide on selle inimese poole.

Rebimine - ajalehtedest, ajakirjadest piltide rebimine. Jälgida, et laps teeb tööd kahe käega. Rebimine arendab hästi peenmotoorikat ja silma-käe koostööd.

Pliiatsi teritamine - hea käelise tegevuse arendamiseks, samuti vajalik oskus koolis.

Sõrmemängude mängimine on otseselt seotud peenmotoorika arenguga, lisaks arenevad kõne, tähelepanu, koordinatsioon ja sõrnelihased. Sõrmemängude juurde kuulub enamasti salmi lugemine.

Lükkimine on hea lihaste ning käe koostöö arendamiseks. Paela otsa saab lükkida nõöpe, makarone, pärleid vms.

Pesulõksudega, pintsettidega väikeste esemete tõstmine. Võtke kaks või rohkem tühja nõu. Õpetage last väikeseid esemeid (oad, herned, makaronid, nõöbid) ühest nõust teise tõstma, seejuures jälgige, et tegevus toimuks alati vasakult paremale. See aitab last ette valmistada lugemiseks. Proovige sama tegevust, aga õpetage last esemeid sorteerima (nt eraldada herned ubadest).

Vee- ja liivamängudega on hea võimalus arendada puuteaistinguid ning on samas rahustava toimega. Lubage lapsel suures kausis või vannis tõsta vett kulbiga teise anumasse. Võite panna veepõhja väikseid kive ja lasta need lapsel lusikaga välja korjata. Tehke katseid, mis esemed vees ujuvad või upuvad. Liivamängudest on laste lemmikud liiva sõelumine, peidetud aarde otsimine liiva alt, lossi ehitamine, tunneli kaevamine jne.

Puhumismängud arendavad suu- ja näopiirkonna lihaseid, samuti õpetab kontrollima oma hingamist, mis on vajalik laulmiseks ja rääkimiseks. Näiteks puhuge seebimulle, samuti on tore puhuda kõrrega kausis vannivahtu. Puhuda saab ka sulgi, õhupalle, paberlaevukesi vees jne.

Voolimine näitab lastele, et nad suudavad midagi luua, parandab nende näpuosavust, vormitunnetust ja silma-käe koostööd. Voolimine võimaldab neil end kunstiliselt väljendada ja tunda uhkust oma saavutuste üle. Lisaks plastiliinile ja savile on lõbus kasutada ka soolatainat. See kõveneb ahjus kuivamisel ning soolatainat saab värvida ja lakkida. Kindlasti tasub laps kaasata ka taina valmistamisesse.

Lõigatud pildi kokkupanek - lõika mõni vana postkaart või muu pilt osadeks. Lase lapsel pilt kokku panna. Selline mosaiigi kokku sobitamine aitab arendada terviktaju, tähelepanu ja käelist osavust.

Kompimismäng - peida karbi või riidest koti sisse mõned lapsele tuttavad esemed ning palu tal kompimise teel välja võtta nimetatud asi. Samuti saab teha arvamismängu, kus tuleb kindlaks teha, mis esemega on tegu.

„Peeglimäng“ - näita lapsele ette mõni harjutus (seisa või hüppa ühe jala peal, sikuta paremast kõrvast jne). Laps püüab peeglina tegevusi jäljendada. See mäng õpetab lapsele tegevuse jäljendamist ja oma keha tunnetamist.

„Mis on kadunud?“ - laota lauale mõned esemed, nimetage neid. Seejärel kata need linaga ja võta üks ese ära nii, et laps ei näe. Eemalda lina ja palu lapsel ära arvata, mis ese on kadunud. Kui laps on juba osav, suurenda esemete arvu.

„Leia paarid“ - Võta abiks pereliikmete sokid või jalanõud, sega need omavahel ning palu lapsel leida kõigile paariline.

„**Korda järele!**“ - ütle lapsele sõnu, näiteks vihm, lumi, jää, küpsis. Laps proovib sõnad meelde jätta ning järele korrata. Sõnu võib sammhaaval juurde lisada. Selline mäng on hea mälu treenimiseks ning keskendumisoskuse arendamiseks.

„**Otsi plaani järgi**“ - joonista paberile toa või õueala plaan. Peida kindlasse kohta midagi ära ja märgi see kaardile. Lapse ülesanne on kaarti appi võttes peidetud ese üles leida. Arendab hästi ruumitaju ning orienteerumist ümbritseva suhtes.

Unejutt – Juttude ette lugemine on lapse lugema õppimiseks tugev alus. See õpetab kuulama ja tähele panema. Oluline on lapsele selgeks teha, et tal on võimalus esitada küsimusi tundmatute mõistete või situatsioonide kohta. Raamatute ette lugemine arendab kõne mõistmist ning rikastab sõnavara.

Lugude jutustamine - Täiskasvanu jutustatud juttude kuulamine on laste üks lemmiktegevusi. Rääkige üksteisele väljamõeldud lugusid. See arendab hästi sõnavara, jutustamisoskust, fantaasiat, väljendusoskust ja kõne.

Kodutöösse kaasamine õpetab lapsele igapäeva toiminguid ja varakult õigeid töövõtteid. Koduste toimetuste koos tegemine aitab lapsel tunda end vajalikuna ja samas õpetab, et on olemas ülesandeid, mida tuleb täita hoolimata sellest, et need on ebameeldivad ja/või igavad. Edu saavutamine suurendab lapse enesekindlust.

Kasutatud kirjandus

- Daniield, E.R, Stafford, K. *Erivajadustega laste kaasamine*. Hea algus, 1999.
- Einon, D., *Mängime ja õpime*. Varrak, 2004.
- Ivanova, K., Leppoja L. *Käelistest tegevustest lasteaia ja nende integreerimine teiste ainevaldkondadega*. – Tea ja toimetaja nr 33. Ilo, 2007.
- Kalamees, E., *Kus mu põial?*. TLÜ Rakvere Kolledž, 2006.
- Kivi, L., Sarapuu H. *Laps ja lasteaed. Õpetaja käsiraamat*. Atlex, 2005.
- Pitamic, M., *Õpeta mind seda ise tegema. Montessori tegevused teile ja lapsele*. Koolibri, 2006.
- Ajakiri Pere ja Kodu eriväljaanne. *Koolieelik*. 2004

Loe ja uuri lisaks

- Meister, I., *Avastagem laps*, Valgus, 1994
- Ots, L., *Juba kooli! Kuidas last kooliks ette valmistada*. Tallinn, 2008.
- Pitamic, M. *Lapse mängud.: Montessori mängud ja tegevused väikelastele*, Pegasus, 2010

- <http://muki.loremipsum.ee/>
- <http://perejalaps.delfi.ee/pere/kasvatusteadlane-selgitab-miks-peaksid-lapsed-kodutoode-juures-kaasa-aitama?id=66551876>
- <http://www.frepv.eu/>
- <http://www.kooliksvalmis.ee/>