

KUIDAS TOETADA ÕPPIMISEL LAST RAHULIKULT JA TULEMUSLIKULT?

1. Hoia esikohal oma suhet lapsega

Kõige olulisem ei ole täiuslikult tehtud ülesanne, vaid turvaline ja pingevaba suhe lapsega.

Miks see on oluline?

Kui laps tunneb stressi, ärevust või hirmu, keskendub tema aju õppimise asemel ohule. Sellises olukorras on raske uut infot meelde jätta, ülesandeid lahendada või teadmisi kasutada.

Mida turvalisemalt laps end tunneb, seda paremini saab tema aju õppimisega tegeleda.

Mõtle:

- Kas mu laps tunneb end praegu turvaliselt?
- Kas meie omavaheline suhtlus aitab tal rahuneda või suurendab pinget?

2. Rahusta kõigepealt ennast

Enne kui hakkad lapsega õppima või keerulist olukorda lahendama, võta hetk iseendale.

Miks see aitab?

Lapsed tunnetavad väga hästi täiskasvanu meeleolu. Kui oled rahulik sina, on ka lapsel lihtsam rahuneda.
Vanema rahulik kohalolu aitab lapsel oma tundeid paremini juhtida. Väikese lapse jaoks oled sina justkui turvasadam või majakas, mille järgi suunda võtta.

Proovi enne reageerimist:

- hingata paar korda sügavalt sisse ja välja;
- võtta hetk mõtlemiseks;
- rääkida aeglasema ja rahulikuma häälega.

KEERA LEHTE

ŠVEITSI–EESTI koostööprogramm
HARIDUS- JA NOORTEAMET
HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM
ÕPIME KOOS

3. Väldi juhiseid, mis keskenduvad sellele:

Mida laps ei tohi teha:

- ✗ “Ära tee nii!"
- ✗ „Jälle sa teed valesti!"

Selle asemel ütle:

- ✓ „Proovi nii."
- ✓ „Alusta siit."
- ✓ „Vaata, teeme selle sammu koos."
- ✓ „Sul tuleb see välja, harjutame veel."

Miks see toimib?

Lapsel on lihtsam tegutseda siis, kui ta kuuleb selget ja rahulikku juhist. Positiivne suunamine aitab keskenduda lahendusele, mitte eksimise kartusele.

4. Märka ja tunnusta väikeseid õnnestumisi

Iga väike edusamm on oluline.
Kui laps kogeb õnnestumist, tekib tal hea tunne. See suurendab motivatsiooni proovida uuesti ja õppida edasi.
Tunnustamine ei tähenda lapse „ära hellitamist". Vastupidi – see aitab tal uskuda oma võimetesse ja märgata, et pingutamine kannab vilja.

Näiteid toetavatest lausetest:

- ✓ „Sa pingutasid väga hästi."
- ✓ „Näen, et proovisid erinevaid lahendusi."
- ✓ „Sul tuli see samm juba palju paremini välja."
- ✓ „Tore, et sa ei andnud alla."

Pea meeles:

- ♡ Turvaline suhe loob õppimiseks parima pinnase.
- ♡ Rahulik vanem aitab lapsel rahuneda.
- ♡ Selged ja positiivsed juhised toetavad õppimist.
- ♡ Väikesed eduelamused kasvatavad enesekindlust.

Kui laps ei karda eksida, julgeb ta õppida, proovida ja areneda!

ŠVEITSI–EESTI koostööprogramm

Loonud Haridus- ja Noorteamet Šveitsi-Eesti koostööprogrammi kaasrahastusel. Vaata rohkem: **harno.ee/opimekoos**.