



Emade sotsiaalsete ja
emotsionaalsete
oskuste edendamine ja
arendamine

Tegevuste kogumik



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EMADE SOTSIAALSETE JA EMOTSIONAALSETE OSKUSTE EDENDAMINE JA ARENDAMINE

Tegevuste kogumik

Autorid:

Vanessa Cuerq & Carmela Sorrentino-3P (PADRE PINO PUGLISI) SOCIETA
COOPERATIVA SOCIALE

Stavroti Karpetaki & Eleni Gerakaki – Union of Women Associations of
Heraklion Prefecture

Mia Krpan, Sara Carević, Karmen Stipeč & Matea Biloglav – Parents'
Association "Step by Step"

Mari Puniste & Hiie Taal – MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus

Salvatore Alagna & Maria Catalano – CONSORZIO TARTARUGA

Ioana Cerasela Cojenel & Ioana Neacsu – Asociatia ANAIS



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



Sisukord

Sissejuhatus	4
Sissejuhatavad harjutused: virgutav harjutus ja pingeid lõdvendav harjutus	5
1. õpituba: "Räägi mulle lugu"	7
2. õpituba: "Teater ja näidend"	13
3. õpituba: "Sideme loomine liikumise kaudu"	17
4. õpituba: toiduvalmistamine ja lugude jutustamine	31
Lisa 1. Vanemlusstiilide harjutus	46
Sõnastik	50

Käesolev harjutustekogum on koostatud projekti Re-Ability (2019-1-IT02-KA203-063286) raames.

Väljaande sisu eest vastutab Re-Ability meeskond ning need ei peegelda Euroopa Komisjoni seisukohti.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sissejuhatus

1.1 Kogumiku eesmärk

Käesolev tegevuste kogumik koondab kokku erinevaid suuniseid tugikeskuste töötajatele ja teenusel olevatele emadele. Eesmärk on õpetada uusi viise, mida kasutada, et saavutada ühiseid hariduslikke ning vanemlust toetavaid eesmärke.

Tugikeskuste töötajad leiavad end sageli igapäevaselt töötamas koostöös teiste kolleegide ja spetsialistidega 5-6 perega (ema-laps). See toob kaasa vajaduse õppida uusi lähenemisi, mis võimaldavad toetada emasid vanemlike oskuste omandamisel struktureeritud viisil. Kogumikus on individuaalsed ja rühmategevused, mis puudutavad ema-lapse suhte arendamist ja mille eesmärk on uute kasvatuslike oskuste omandamine. Kogumikus on välja toodud lähemised ja tegevused, mida saab kasutada tugikeskuse teenusel olevate emadega, et võimestada ema-lapse vahelist suhet ja vastupidavust.

Rakendatakse emotsionaalse kasvatuse metoodikat, mille eesmärk on suurendada emotsionaalset intelligentsust, mis seisneb oskuses tunda oma ja teiste inimeste tundeid ja neile adekvaatselt reageerida. Oskus oma emotsioone juhtida ja kontrollida tagab, et emad suudavad teadvustada iseendast ja oma emotsioone ning samal ajal parandada suhteid oma laste ja ümbritsevate inimestega.

Esimene suhe, mis lapsel on, on suhe vanemaga, seetõttu on oluline aidata teenusel olevatel emadel luua oma lastega sisukaid suhteid, kuid kõigepealt peavad nad arendama iseenda emotsionaalset intelligentsi.

Iga seminari tegevuse kavandamisse ja ülesehitamisesse kaastakse pädevad koolitajad. Tegevuste sisu sõltub emade vajadustest ning peavad arvesse võtma nende soove. Lisaks peab eelnevalt määratlema nende võimet luua mõtestatud suhteid, mõista nende tugevusi ja nõrkusi, lõppeesmärgiga tugevdada ema-lapse sidet.

Tegevuste kogumikku saab kasutada lisaks tugikeskuse kontekstile ka muudes olukordades/teenustel, kus on vaja toetada vanemlike oskusi (üksikvanemad, noored lapsevanemad).

1.2 Sihtrühm

"Re-ability" tegevuste kogumik on mõeldud kasutamiseks naiste tugikeskustes teenusel olevate emade ja nende alaealiste lastega.

1.3 Õpitubade ülesehitus ja soovitud kogumiku kasutamiseks

Tegevuste kogumiku keskmes on:

- Parandada tugikeskuse teenusel olevate vägivalda ohvritest naiste/emade sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi;
- pakkuda tugikeskuste personalile uusi töövahendeid.

Reability tegevuste kogumik sisaldab nelja erinevat teemat, mis on omakorda jagatud neljaks mooduliks, mis sisaldavad õpitoa eesmärgid ja tegevuste samm-sammulisi kirjeldusi.

Sissejuhatavad harjutused: virgutav harjutus ja pingeid lõdvendav harjutus

1. Virgutav harjutus: loomade kokkuajamine

Sissejuhatatus ja eesmärgid:

- energia suurendamine läbi kehalise aktiivsuse
- osalejate erksamaks ja aktiivsemaks muutmine
- üksteise tundma õppimine ja mõistmine
- rühmadünaamika edendamine
- loova mõtlemise ergutamine

Kestus: 15 minutit

Juhised:

1. samm (1 minut): osalejad peaksid seisma ringis.

2. samm (4 minutit): läbiviija alustab mängu, paludes osalejatel vaikselt mõelda oma lemmikloomale. Osalejad saavad juhinduda ühest kolmest pakutud küsimusest: *Millise loomaga saan samastuda? Milline loom kirjeldab mind kõige paremini? Mis on mu lemmikloom?*

3. samm (10 minutit): osalejad matkivad valitud looma häält ja teised osalejad peavad ära arvama, millise loomaga on tegemist. Pärast seda, kui osalejad arvavad ära, millise loomaga on tegemist, siis matkija tuvustab end ja selgitab, miks just selle looma valis ning see järel valib järgmise, kes end tutvustab. Tegevus lõpeb pärast seda, kui kõik osalejad on end tutvustanud.

2. Pingeid lõdvendav harjutus: ämblikuvõrk

Sissejuhatus ja eesmärgid:

- osalejate tutvustamine
- osalejate julgustamine üksteisega suhtlema
- pingevaba keskkonna loomine
- rühmadünaamika ergutamine

Kestus: 15 minutit

Materjalid: lõngakera

Juhised:

1. samm (1 minut): osalejad peaksid seisma ringis.
2. samm (2 minutit): läbiviija hoiab lõngakera käes ja alustab mängu, öeldes oma nime ja ühe asja, mida talle teha meeldib.
3. samm (12 minutit): seejärel viskab ta ühele osalejale lõngakera, kuid hoiab kindlalt lõnga otsast kinni. Pärast seda, kui esimene osaleja ütleb oma nime ja seda, mida talle teha meeldib, siis kindlalt lõngast kinni hoides viskab ta kera mõnele teisele ringis osalejale, kes pole veel lõnga kätte saanud. Harjutus jätkub seni, kuni kõik on lõnga vähemalt korra kätte saanud ning rühmale oma nime ja ühe meelistegevuse öelnud. Lõpus hoiavad kõik osalejad lõnga käes ja ämblikuvõrk peaks olema loodud. Viimane lõngakera hoidev osaleja peaks selle tagastama eelmisele pärast loodud ämblikuvõrku ning too peaks kordama talle lõngakera andnud inimese nime ja meelistegevust. Nii saavad kõik osalejad üksteisega tuttavaks.

3. Pingeid lõdvendav harjutus: kes ma olen?

Sissejuhatus ja eesmärgid:

- osalejate tutvustamine
- üksteisega suhtlemise julgustamine
- pingevaba keskkonna loomine
- rühmadünaamika ja osalejatevahelise lävimise ergutamine

Kestus: 10-15 minutit

Juhised:

1. samm (1 minut): osalejad peaksid seisma ringis.
2. samm (2 minutit): läbiviija alustab mängu, öeldes oma nime ja teeb paralleelselt ennast kirjeldava liigutuse mis tahes kehaosaga.
3. samm (10 minutit): pärast seda kordab parempoolne osaleja eelmise nime ja liigutust ning lisab enda nime ja liigutuse. Iga osaleja peab kordama kõigi eelnenud osalejate nimesid ja

liigutusi. Kui ta ei mäleta kõiki nimesid ja liigutusi, saavad teised osalejad teda aidata. Harjutus jätkub seni, kuni kõigil on olnud võimalus end tutvustada.

1. Õpituba: "Räägi mulle lugu"

Sissejuhatus ja eesmärgid:

Muinasjuttude lugemine ja jutustamine on harjumus, mis ergutab lastes loovust ja millel on palju muid suhtealaseid eeliseid, mis mõjutavad ema-lapse suhet.

Õpitoa põhieesmärgid on järgmised:

- ergutada kuulamisoskust, kujutlusvõimet ja väljendusoskust
- ergutada kognitiivset arengut;
- arendada autonoomiat ja enesetaju rühma suhtes
- arendada sotsialiseerumisreeglite õppimist
- ergutada suhet täiskasvanuga
- ergutada ema-lapse suhet
- arendada emotsioonide juhtimise oskust.

Spetsiifilised vaatlusvaldkonnad on:

- sotsiaal-afektiivne valdkond;
- verbaalse ja mitteverbaalse suhtluse valdkond;
- kognitiivne valdkond.

Sihtrühm: emad ja 3-12-aastased lapsed

Soovituslikud jutustamismeetodid on järgmised:

- lugemine koos piltide kasutamisega;
- lugemine ilma piltideta;
- muinasjutu heli kuulamine.

Tugikeskuses on emadel oluline roll laste harmoonilises arengus. Seetõttu on oluline luua vanema ja lapse ühine lugemisruum, kus saab vabalt oma mõtteid jagada.

Lugude jutustamisel on suur väärtus kogemuste ja emotsioonide jagamisel täiskasvanute ja laste vahel ning see on oluline element nii uute lugude õppimisel kui ka suhete, mälestuste ja emotsioonide loomisel.

1. moodul: lugemise olulisus

Kestus: 70 minutit

Materjal: muinasjutupildid ja emotsioonikaardid

Juhised:

1. samm (15 minutit): õpitoa üldtutvustus ja tutvustusring emade seas
2. samm (15 minutit): asetage lauale erinevad pildid muinasjuttudest ja paluge emadel valida välja need, mis enim muljet avaldavad. Küsimused, mida küsida: Kas teile meeldib raamatuid lugeda? Mis on teie lemmikraamat/muinasjutt? Miks? Kas sooviksite lugemisele rohkem aega pühendada?
3. samm (20 minutit): paluge emadel sobitada valitud muinasjutu pildid emotsioonikaartidega. Mõned näited: HANSUKE JA GRETEKE - KAUNITAR JA KOLETIS - LUMIVALGEKE - PUNAMÜTSIKE - PRINTSESS JA KONN - TUHKATRIINU - UINUV KAUNITAR.
4. samm (10 minutit): paluge emadel põhjendada oma valikut
5. samm (10 minutit): lõpparutelu ja tagasiside

2. moodul: kui täiskasvanud loevad lastele ette

Lugude ettelugemist ei tohiks pidada lihtsaks tegevuseks, vaid selleks on vaja tuge ja teadmisi, mis võimaldavad eesmärkide saavutamist, näiteks muinasjutu sõnumi mõistmist või lapsega suhestumist. Seetõttu tuleks järgida mõningaid näpunäiteid, et tugiisik/sotsiaaltöötaja saaks sel ajal ema juures olla ja et ema õpiks vajalikud võtted selgeks.

Sobiva koha leidmine: lapse kuulamise ettevalmistamiseks on oluline leida vaikne, turvaline ja hubane koht, kus välised stiimulid ei häiri lapse tähelepanu ja õhkkond on sõbralik. Oluline luua õhkkond, mis aitab säilitada keskendumist toimuvale tegevusele. Kui ema oma lapsele ette loeb, on võimalik, et ideaalne koht on tema enda tuba majutusasutuses, et teised kliendid teda ei segaks.

Laste kaasamine: et lugemine oleks mõjus ja tähelepanu püsiks alati kõrgel, saab lugeja kasutada kehaliigutusi, erinevaid hääletoone, esitada ootamatuid küsimusi või väikesi nalju, näidata pilte.

Õigete muinasjuttude valimine: lapsi puudutavad enim need lood, millel on raske teekond ja teemakohane pingemoment – lapsed tunnevad ja peavad tunnetama, et nad suudavad ise selle raskuse hetkest üle saada. Lugu on mõjus, kui lapsed tunnevad kaasa tegelasele, kellel on raske või kes jagab rõõmuhetki.

Lihtsalt nime andmine emotsioonile, mida laps kogeb, ei aita tal arvesse võtta ega täielikult mõista tunnetatud emotsiooni, see oleks lihtsalt sõna nagu paljud teised. Teisest küljest, kui kirjeldame kogemust loo kaudu, siis laps, kui väike ta ka poleks, taipab kogemuse enda emotsionaalset tuuma: ta tunneb selle ära mitte ainult enam-vähem kriitikavaba nimetamisprotsessi kaudu, vaid täpse emotsionaalse empaatilise vastukaja kaudu, justkui oleks tal endal see kogemus olnud. Pettekujutluse ja tõe leidliku mängu kaudu ta teab, et tal pole seda kogemust, kuid samal ajal saab ta täpselt teada, mis kogemus see on, sest ta oleks seda nagu vahetult, samastumise kaudu läbi elanud.

Kestus: 75 minutit

Juhised:

1. samm (10 minutit): esmased tervitussõnad ja kokkuvõtte eelmisel koosolekul tehtud tegevustest (tagaside, emotsioonid eelmisest kohtumisest)

2. samm (10 minutit) : sobiva koha leidmine: mõtisklemine selle üle, milline on minu lapsele sobiv koht tema vanusest, harjumustest ja olemisest lähtuvalt; arutelu

3. samm (15 minutit): arutelu, kuidas last aktiivselt kaasata, nipid, mida järgida, et muinasjuttude kuulamine oleks aktiivne. Mõned soovitusel:

- Lugeda aeglaselt: lugemine peab järgima lapse mõistmise rütmi, te peate aru saama, kas laps jälgib hästi või mitte.
- Varieerida hääletooni: monotoonne lugemine tüütab kergesti ära, tegelaste emotsioonide ja hääle tõlgendamispüüded võimaldavad last kaasata. Puhtalt kuulmistasandil aitab lugeja hääletoon hallata ärevust ja lisada kindlustunnet. Hea viis tõdeda loo sobivust on jälgida reaktsiooni, mis lapsel lugemise ajal tekib. Kui ta on liiga osavõtlik või, vastupidi, pole üldse osavõtlik, pole see tema kogetava hetke jaoks sobiv lugu.
- Selgitada uute sõnade tähendust
- Taasluua lugude keskkondi (pehmete mänguasjade / nukkude / mängudega...)
- Julgustada emotsioonide äratundmist: proovige last lugemise ajal ergutada, küsige, mida ta kuulates tundis, mis talle meeldis...

4. samm (20 minutit): "Lugemiseks õigete muinasjuttude valimine": lapsed vajavad, eriti rasketel aegadel, täiskasvanute räägitavaid jutte, et tundeid, emotsioone, olukordi ja kogemusi paremini kogeda. Muinasjutt loob eelkõige oma fantastilise õhustiku ja kujutlusvõimelise keelega ühise lummuse tunde, mis annab lapsele kiire lõõgastustunde. Kui ta loetavat ette kujutab, muudab laps sõna kujutuspildiks. See väike harjutus võimaldab tal aja jooksul arendada paremaid probleemide lahendamise oskusi. Valmi või muinasjuttu kuulates samastub laps tegelastega. Niimoodi suudab ta oma sügavaimaid emotsioone, näiteks hirmu, häälega väljendada ja neist rääkida. Lugude kaudu õpib ta neid ära tundma, neile nime panema ja sellest tulenevalt neid ka igapäevaelus paremini juhtima.

5. samm (5 minutit): näide lugemisest - koostage lugu: valmistage ette 4 anumad (PEATEGELANE - KOHT - ESE - TEGEVUS). Valige 5 kuulsat muinasjuttu (või pildiraamatut või ilukirjandusteost või koomiksit). Kirjutage iga muinasjutu puhul paberile peategelase nimi (nt Punamütsike), koht (nt mets ja vanaema maja), esemed (nt suupistekorv) ja tegevused (kohtub hundiga, kohtub vanaemaga, kohtub jahimehega). Asetage paberiribad vastavatesse purkidesse ja raputage neid korralikult. Laske igal emal võtta igast purgist juhuslik sõna. Näiteks: peategelane - kass, koht - puumaja, ese - võluuba ja tegevus - rääkimine hundiga.

6. samm (15 minutit): kodutöö: paluge emadel järgmiseks korral koostada valitud nelja sõna abil lugu ja mõelda selle loomisel oma lastele.

3. moodul: ühine lugemishetk

Lapsele ettelugemine soodustab tema tähelepanuvõime arenemist, on rahustav ning pakub lähedust läbi embamise, kiindumuse ja tähelepanu pakkumise. Need sensoorsed stimulatsioonid lähevad süvitsi ja panevad aluse enesekindlale ja tasakaalustatud isiksusele. Kognitiivsel tasandil, kui ühine lugemine on harjumus, annab lugemine lapsele palju eeliseid:

- õpetab kuulamist;
- tähelepanuvõime pikeneb;
- tugevnevad tähelepanu ja uudishimu;
- täheldame sõnavara laienemist, suuremat verbaalset mõistmist ja artikuleeritud keelt;
- kinnistub mõtete narratiivsetes mõistetes korrastamise oskus.

Ühise lugemise kaudu on lapsel veel üks pidepunkt, et mõista, mis tema sees toimub, millised emotsioonid teda valdavad, ja ta saab aru, kuidas need väljenduvad. Mõned lood on kirjutatud just eesmärgiga aidata inimestel - ja mitte ainult lastel - suunata oma energiat ja ära tunda negatiivsete žestide tagajärgi, mis on tingitud emotsioonidest, mida pole korralikult juhitud.

Raamatute ja piltidega tutvumine on seotud lapse aktiivse osalemise, harjutamisharjumustega ning kui need kogemused on positiivsed, kaldub laps neid kordama ka teiste inimestega, luues nii tugeva aluse järgnevateks suhteoskusteks ja jagamiseks. Emotsionaalseks kaasamiseks on kasulik arendada lapse kujutlusvõimet, eriti kui ta suudab hakata mõtlema asjadele, mida füüsiliselt ei ole, ja küsib seetõttu selgitusi.

Kestus: 55 minutit

Juhised:

1. samm (5 minutit): esmased tervitussõnad ja kokkuvõtte eelmise kohtumise tegevustest (osalejate tagasiside) ja tänase tegevuse tutvustamine
2. samm (15 minutit): tagasisidemäng "Lugude väljamõtlemine": iga ema loeb ette oma lapse/lastele loodud muinasjutu ning koos arutletakse loodud muinasjutu tähenduse üle.
3. samm (10 minutit): avatud seanss: ruumi olulisus. Raamatunurk tuleks paigutada teie elukeskkonna kõige vaiksemasse kohta ja see peaks hõlmama vähemalt ühte ruumi, kus laps saab "end isoleerida", see peaks olema turvaline koht. Ruumijagajad ja nukud võivad soovi korral muuta lugemisala mängualaks. Enamasti on aga laste lugemisnurga üheks peamiseks probleemiks kahtlemata vaba ruumi olemasolu; tegelikkuses ei ole suured ruumid ilmtingimata vajalikud: laps hakkab seda algusest peale tundma isikliku alana, kuhu ta meelsasti sisse hiilib, vahel ka jagades seda täiskasvanuga.
4. samm (20 minutit): looge sobiv ruum (valgus, mugavus, vaikus, lõõgastus...) ja lugege ette emadele mõeldud muinasjutt (valige oma sihtrühma arvestades) ja mõelge äsja loetud muinasjutule (milliseid tundeid, emotsioone, mälestusi on see neis äratanud?)
5. samm (5 minutit): arutelu ja tagasiside.

4. moodul: jutustamismeetodi valik ja teostus

Lastega ühise lugemise eespool nimetatud eelistest ilmneb vajadus kaasata emad harivasse lugemistegevusse, et nad leiaksid enda suuna ja õpetuse.

Tugikeskuse kontekstis on vaja luua keskkond, mis soodustab lugemisele tähenduste otsimist interaktiivses ja jagatud olekus. Sellise keskkonna loomine soodustab vaimset arengut, hõlmab sümboolset vahetust ja koostööd eakaaslaste, vanemate ja tugipersonaliga.

Lugemistegevus on üles ehitatud kolmes etapis:

1. *lugemise eeleapp*: ettelugemisele eelneb hetk, mil läbiviija ja seejärel ema näitab lastele raamatut, mida nad lugema hakkavad, ja teeb üldise sissejuhatuse, mis edasi saama hakkab. Selles etapis luuakse kogu rühma hõlmav suhtlus, mille eesmärk on kontrollida laste teadmisi teatavate teemade või subjektide kohta ja täpsustada olulisi mõisteid loo mõistmiseks. Kasutatakse dialoogistiili, mida iseloomustab laste osalus, ajendatuna küsimustest ja kutsetest spontaanselt sekkuda. See viib teadmiste jagamiseni laste vahel, mis hõlbustab loo kuulamist ja mõistmist.
2. *tegelik ettelugemise etapp*: lapse kohtumine raamatuga ning jagamishetk ema ja lapse vahel. Täiskasvanu kohalolu on oluline, et jagada lugemisest tekkinud emotsioone.
3. *lugemisjärgne etapp*: lugemisele järgneb alati teksti verbaliseerimine: põhiliste lõikude ja loetud loo tähenduse rekonstrueerimine.

Kestus: 45 minutit

Juhised:

1. samm (5 minutit): esmased tervitussõnad ja kokkuvõtte eelmise kohtumise tegevustest (osalejate tagasiside)

2. samm (5 minutit): tänase tegevuse tutvustamine

3. samm (15 minutit): jutustamismeetodi valik: 1. HELIRAAMAT 2. ÜHINE RAAMATU LUGEMINE RAAMATU ja 3. NUKUTEATER

Kolme pakutud meetodi hulgast soovitage emadel kasutada esimeseks ühiseks lugemiseks seda, kus raamatuga jutustaja loeb loo ette, kasutades seni antud nõuandeid. Kaasake emad järgmisel kohtumisel loetava loo valikusse.

4. samm (15 minutit): üldised näpunäited lugemiseks:

- Pöörake tähelepanu rutiinile: lapsed on rutiini suhtes väga tundlikud, need rahustavad neid ja annavad teada, mis juhtuma hakkab. Seepärast korrake igal õhtul samu rahustavaid tegevusi.
- Rütm: mängige rütmi, muusika, värvidega, leppige sellega, et laps loob loo omal moel uuesti. Korrake lauset, kui ta soovib, ja lõbustage end lõpu muutmisega.
- Olge teatraalne: aktsent, hääletoon, teatraalsus, mõned žestid, avanev raamat on kutse reisile, nagu vaataks teatris väikest lugu.
- Pöörake tähelepanu detailidele: lapsed on meistrid meile märkamata jäävate detailide tabamisel. Nende silmad on alati valmis nägema pilte ja uusi detaile.

- Hingamise olulisus: hingamine aitab keskenduda, leevendada päeva ärevust ja rahustada meelt. Hingake sügavalt, sest teie hingeõhku tundes tunneb laps teie kohalolekut ja te annate talle olulise emotsionaalse turvalisuse.
- Looge lummasõnade õhkkond: alustage lugemist rõhuasetusega, abrakadabra või "seesam, avane" abil, niimoodi täiustuvad kirjelduse keel ja kujutlusvõime.
- Ärge kartke: nõuanded on kasulikud, kuid kõige tähtsam on tunda end vabalt, lõõgastuda, tunda last enda kõrval ja alustada enesekindlalt lugemist.

5. samm (5 minutit): tagasiside ja järeldused.

5. moodul: ühine lugemishetk

Lapsele ettelugemine soodustab tema tähelepanuvõime arenemist, on rahustav ning pakub lähedust läbi embamise, kiindumuse ja tähelepanu pakkumise. Need sensoorsed stimulatsioonid lähevad süvitsi ja panevad aluse enesekindlale ja tasakaalustatud isiksusele. Kognitiivsel tasandil, kui ühine lugemine on harjumus, annab lugemine lapsele palju eeliseid:

- õpetab kuulamist;
- tähelepanuvõime pikeneb;
- tugevnevad tähelepanu ja uudishimu;
- täheldame sõnavara laienemist, suuremat verbaalset mõistmist ja artikuleeritud keelt;
- kinnistub mõtete narratiivsetes mõistetes korrastamise oskus.

Ühise lugemise kaudu on lapsel veel üks pidepunkt, et mõista, mis tema sees toimub, millised emotsioonid teda valdavad, ja ta saab aru, kuidas need väljenduvad. Mõned lood on kirjutatud just eesmärgiga aidata inimestel - ja mitte ainult lastel - suunata oma energiat ja ära tunda negatiivsete žestide tagajärge, mis on tingitud emotsioonidest, mida pole korralikult juhitud.

Raamatute ja piltidega tutvumine on seotud lapse aktiivse osalemise, harjutamisharjumustega ning kui need kogemused on positiivsed, kaldub laps neid kordama ka teiste inimestega, luues nii tugeva aluse järgnevateks suhteoskusteks ja jagamiseks. Emotsionaalseks kaasamiseks on kasulik arendada lapse kujutlusvõimet, eriti kui ta suudab hakata mõtlema asjadele, mida füüsiliselt ei ole, ja küsib seetõttu selgitusi.

Kestus: 60 minutit

Juhised:

1. samm (10 minutit): ruumide ettevalmistamine (emad ja läbiviija)
2. samm (10 minutit): esmased tervitussõnad ja tänaste tegevuste tutvustamine lastele
3. samm (20 minutit): ühine lugemine
4. samm (10 minutit): arutelu – mida me jutustatud loost aru saime? Püüame kaasata lapsi emade toel
5. samm (10 minutit): lõppsõnad ja tagasiside

6. moodul: tagasiside õpitoa kohta

Kestus: 70 minutit

Juhised:

1. samm (10 minutit): esmased tervitussõnad ja eelmiste kohtumiste kokkuvõte
2. samm (10 minutit): mõtte jagamine: *"Lapsega koos raamatu lugemine on nagu tema aitamine maailma lugemises. Lasteraamatud on peeglid, sest loo seest leiavad nad tükke endast, ja need on ukSED, sest neid avades pääsevad nad maailmadesse, mis on neile juurdepääsetavad ainult sel viisil."* [Alberto Pellai – arengupsühhoterapeut].
3. samm (10 minutit): tänaste tegevuste tutvustamine
4. samm (30 minutit): plakati loomine, millele iga ema koos oma lapse/lastega saab kirjutada läbiviidud õpitoa teekonna kohta tuvastatud võtmesõnad (emotsioonid, mõtisklused, mõtted)
5. samm (10 minutit): tänusõnad ja kokkuvõte

2. õpituba: "Teater ja näidend"

Sissejuhatus ja eesmärgid

Teater ja dramatiseering on lastele väga olulise väärtusega: need aitavad neil oma hirne lavastada ja neist jagu saada. Seetõttu on oluline tagada, et emad tutvuksid neile antud töövahenditega ja katsetaksid esmalt iseendaga ning seejärel kaasaksid lapsed ainulaadsesse ja emotsionaalsesse kogemusse. Dramatiseeringul on ka teine oluline roll – empaatia väljendamine. Mitmekordne tegelaste vahetamine ja erinevate rollide tõlgendamine aitab osalejatel tõlgendada erinevaid tundeid, kogeda neid ja neid mitte karta.

Õpitoa üldine tegevus keskendub kahele fundamentaalsele aspektile, milleks on kuulamine ja koostöö. Teatraalne tegutsemine on iseenesest kollektiivne tegutsemine, mis põhineb meeskonnatööl ja ühiste kogemuste jagamisel, mistõttu on see kasulik tööriist koos töötamise olulisuse ja viljakuse teadvustamiseks. Selle kogemuse eesmärk on tagada, et nii emad ka kui lapsed kogeksid rühma kui positiivset perspektiivide, seisukohtade, hoiakute, visioonide kordistajat, mis rikastavad kõigi omadusi ja aitavad ühiselt ületada takistusi.

Eesmärk:

- soodustada sotsialiseerumist ja koostööd
- ergutada enesehinnangut
- suurendada enese aktsepteerimise võimet
- edendada positiivseid suhteid
- soodustada uute minavormide katsetamist.

Eesmärgid:

- omandada rühmatöö oskus ja koostööoskus teiste emade ja lastega
- omandada enese väljendusoskus verbaalse ja kehakeele kaudu
- saada enesekindlust
- soodustada loovuse arengut ja suurendada kujutlusvõimet
- mõtiskleda oma väljendus- ja emotsionaalsete võimete üle
- ära tunda emotsioone ja olla teadlik oma kehast ja selle väljendusvõimest
- arendada oskust olla koos teistega, austades ja väärtustades erinevusi.

See õpituba võimaldab osalejatel:

- ära tunda oma emotsioone ja mõtteid;
- aktsepteerida mitmekesisust;
- ületada sisemisi tõkkeid;
- adekvaatselt suunata negatiivseid ja positiivseid emotsioone.

Sihtrühm: emad ja 3-12-aastased lapsed

Katsetamise ja tegelaste matkimise kaudu tõusevad esile perekonna dünaamika, varjatud emotsioonid ja sisemistest tõketest ülesaamised, mis toovad esile emotsionaalse sisu. Isiklike kogemusi sümboliseerides on emal ja ka lapsel võimalik ära tunda ja mõõta oma emotsioonide intensiivsust ning seetõttu kujuneb see õpituba eneseväljenduse õpetamiseks.

Dramatiseeringu meetodika võimaldab ühelt poolt lapsel väljendada tundeid ning edastada oma isikupära ja olemist; täiskasvanul seevastu koosneb see enesesse sisse vaatamise, kuid ka vaatlushetkest, et tuvastada enda ja lapse arengut ning suhteid, mida luuakse teisega. Üldiselt on see töövõte suunatud sotsialiseerumisele, enese tundmisele, isikliku algatusvõime arendamisele ja seltskondlikest rollidest ülesaamisele.

Selle õpitoa eesmärk on tuua osalejad teatrikeelele lähemale, pakkuda neile ruum, mis annab neile hääle ja keha kaudu võimaluse teada ja uurida seost oma emotsioonide ja loovusega. Selleks on vaja kaasata täiskasvanu ja laps motoorikamängudesse, kokkupuute- ja usaldusmängudesse, rütmi- ja koordineerimismängudesse muusikaga, vokaalimängudesse, kuulamis- ja keskendumismängudesse, sensoorsetesse mängudesse, teatraalse improvisatsiooni mängudesse – et kogeda oma oskusi, emotsioone ja rühma kuulumist.

Seejärel valivad emad läbiviija toel esituse laadi ja lapsed kaasatakse sketši tegemisse, et jagada olulist mängulist hetke. Teatri kaudu õpivad lapsed oma emotsioone väljendama, hakkavad uurima ja mõistma enda ja ümbritsevate inimeste kultuuriväärtusi spetsiaalselt selleks loodud keskkonnas. Suuremad näevad üksteist uues valguses ja saavad seda tegevust kogeda isikliku sissevaate ja arengu hetkena.

1. moodul: kognitiivne koosolek ja õpitoa tutvustus

Kestus: 75 minutit

Juhised:

1. samm (10 minutit): osalejate tervitamine, lühitutvustus
2. samm (10 minutit): pingete lõdvendamine: istume pall käes põrandal ringis ja ulatame palli edasi, öeldes inimese nime, kellele selle ulatame. Soovi korral saab mängida väljalangemist (kui saate nimest valesti aru või ei võta palli)
3. samm (30 minutit): emotsioonide pantomiim: jagage osalejad kaheks võistkonnaks (nende jagamiseks kaheks võistkonnaks andke igale emale kas nr 1 või nr 2 ja seejärel moodustage võistkonnad numbritega üks ja numbritega kaks, lapsed järgivad oma ema eeskujut ja pange valmis korv emotsioonikaartidega. Iga võistkond otsustab, kes liikmetest läheb valib ühe emotsioonikaardi ja peab seda emotsiooni matkima. Vastavõistkonnal on üks minut aega, et valida, kellest saab ära arvaja. Kummagi võistkonnaga peaks tegema vähemalt kolme kaardi äraarvamist.
4. samm (10 minutit): tagasiside eelmise tegevuse kohta
5. samm (10 minutit): peeglimäng (ema-laps). Ema ja laps seisvad vastakuti - üks neist on „peegli ees“ ja teine on „peegliks“. Mitme lapsega emade puhul tehakse seda kordamööda.
6. samm (15 minutit): tagasiside eelmise tegevuse kohta - õpitoa kokkuvõte

2. moodul: teatrietendus

Kestus: 65 minutit

Juhised:

1. samm (10 minutit): osalejate tervitamine, lühikokkuvõtte eelmisest kohtumisest ja muljete jagamine
2. samm (20 minutit): Võlukepp: igale osalejale antakse eelnevalt väljalõigatud looma kujutis (iga looma puhul tehke vähemalt 2-3 koopiat). Osalejad istuvad ringis ja annavad muusika kõlades edasi eset, mis toimib võlukepina. Kui muusika lakkab, valib see, kelle käes on võlukepp, inimese, kes peab ringi keskel talle määratud looma teistele ära arvamiseks kujutama.
3. samm (20 minutit): sõnade äraarvamine/alias. Osalejad jagatakse paaridesse. Igaüks saab paberilehe sõnaga, mida peab oma paarilisele seda konkreetset sõna kasutamata seletama.
4. samm (5 minutit): tagasiside eelmise tegevuse kohta
5. samm (20 minutit): ehitamine keha abil. Osalejad jagatakse kahte rühma. Kumbki rühm valib ühe etteantud sõnadest (nt maja, auto, rong, trepp, puu, mägi jne). Mõlemad rühmad püüvad valitud sõna „ehitada“ kasutades oma kehasid. Teine rühm peab ära arvama, millise sõna nad on moodustanud.
6. samm (10 minutit): tagasiside kogu õpitoa kohta

3. moodul: loomine ja kujutlusvõime

Kestus: 80 minutit

Juhised:

1. samm (10 minutit): osalejate tervitamine, lühikokkuvõtte eelmisest kohtumisest ja muljete jagamine
2. samm (5 minutit): avamäng - õla puudutus - kõik ringis, üks ringist väljas ringiliikuv osaleja puudutab kaaslaste õlga ja ta peab ringist välja tulema ja võistlema sellega, kes puudutas tema õlga, et asuda tema kohale. Kes jääb väljapoole, jätkab mängu.
3. samm (30 minutit): minu emotsioonid: valige 4-5 lausest koosnev lühike dialoog, mida osalejad peavad paarikaupa taasesitama vastavalt erinevatele valitud emotsioonidele (rõõm, kurbus, hirm, viha). Seejärel paluge igal paaril esitada sama dialoog kõigi teiste ees, valides ainult ühe emotsiooni.
4. samm (5 minutit): eelneva tegevuse ülevaade.
5. samm (20 minutit): moduleerime oma häält: kolm marionetti asetatakse ruumis publikust eri kaugustele (üks lähemale, teine pisut kaugemale ja kolmas veelgi kaugemale). Igal lapsel palutakse kõneleda publikuga, kasutades tema ja publiku vahelisele kaugusele vastavat hääletooni. Vahepeal antakse neile juhiseid, näiteks rääkida valjemini või tasemini, et see oleks sobivam.
6. samm (10 minutit): lõpptegevus – paluge kõigil osalejatel jätkata lauset "Mulle meeldis tänane päev, sest ..."

4. moodul: teatrietendus

Kestus: 85 minutit

Juhised:

1. samm (10 minutit): osalejate tervitamine, lühikokkuvõtte eelmisest kohtumisest ja muljete jagamine
2. samm (10 minutit): avamismäng – muusika peatamine – osalejad sätivad end ruumis vastavalt soovile ja neil palutakse muusika algamisel end liigutada. Niipea kui muusika lakkab, peavad nad peatuma kindlas poosis (lähiviija valitud ese või loom).
3. samm (40 minutit). Olenevalt osalejate arvust moodustage 4-liikmelised rühmad. Valmistage ette neli korvi erinevate kaartidega: ühes korvis on kaardid erinevate tegelastega (printsess, ema, suur paha hunt, maestra...), teises erinevate kohtadega (loss, kool, mets...), kolmandas esemed (võlukepp, kroon, aardekirst...) ja neljandas emotsioonid/tunded (armastus, hirm, usaldus...). Paluge igal rühmal valida igast korvist kaart, et oleks tegelane, koht, ese ja emotsioon, mille põhjal iga rühm peab looma lühikese lavastuse. Õpitoa läbiviija toetab rühmi stsenaariumi viimistlemisel – iga rühm töötab enne lavastust 20 min.
4. samm (5 minutit): eelneva tegevuse ülevaade
5. samm (10 minutit): ehitame tootemisamba – üks osaleja seisab keskel ja kõik teised omakorda sätivad end tema ümber, moodustades ühtse kuju/samba

6. samm (10 minutit): lõpptegevus: muljed, tunded ja meeleolud saadud kogemusest

3. õpituba: "Sideme loomine liikumise kaudu"

Selle õpitoa eesmärk on aidata emadel uurida oma vanemlusstiile, aga ka luua tugevam side oma lastega keha liikumisharjutuste kaudu, mis uurivad kauguse, ühtekuuluvuse, läheduse, vastastikuse sõltuvuse ja vastastikkuse mõisteid.

See õpituba sisaldab 4 moodulit erinevat tüüpi liikumistegevustega emadele ja lastele, mis viiakse läbi kas paaris või võistkonnas. Kõik liikumistegevused on muusika saatel.

Et kehalise liikumisega seotud tegevused võivad eri vanuserühmade lõikes oluliselt erineda, on moodulites alternatiivseid tegevusi kahele vanuserühmale ehk lastele vanuses 3-7 ja 8-12 aastat.

1. moodul – keha liikumine

Mooduli sissejuhatus ja eesmärgid

Mooduli eesmärk on laste psühhomotoorse arengu toetamine, toonitades loovat ja väljendusrikast liikumist, nende sotsiaalse käitumise ja isiksuse arenemist ning emade vanemlike oskuste (nt suhtlemine ja emotsionaalne intelligentsus) täiustamist. Põhieesmärgid, mida läbiviijad peaksid emade ja nende lastega õpitoa rakendamisel silmas pidama, on järgmised:

- Emade ja nende laste vahelise mitteverbaalse suhtluse ja enesekindluse arendamine
- Positiivsete tunnete (nt rõõm) kogemine nii emade kui ka laste poolt liikumise ja muusika kaudu
- Erinevate emotsioonide väljendamine liikumise ja helide kaudu
- Võistkonna/paari koostöö ning sotsiaalsete ja koordineerimisoskuste arendamine
- Erinevatest mõistetest arusaamine, nagu aeg ja ruum, mis suurendab nende enesedistsipliini

Spetsiifilised vaatlusvaldkonnad on:

- sotsiaal-afektiivne valdkond
- verbaalse ja mitteverbaalse suhtluse valdkond
- kognitiivne valdkond

Sihtrühmad:

- A. Emad ja 3-7-aastased lapsed
- B. Emad ja 8-12-aastased lapsed

Kestus: 75 minutit

- 3 harjutust esimesele rühmale (15, 20 ja 40 minutit)
- 3 harjutust teisele rühmale (10, 35 ja 30 minutit)

A. Emad ja nende 3-7-aastased lapsed

1. harjutus: fantastiline õhupall

Eesmärgid: sissejuhatava harjutusena rühma aktiveerimine ja koostöö, mitteverbaalne suhtlus ja meeskonnasideme loomine

Kestus: 15 minutit

Materjalid: muusika

Juhised: läbiviija osaleb tegevuses.

1. samm (2 minutit): läbiviija annab osalejatele järgmised juhised: "Tõuskem kõik püsti... Kujutage ette, et kõigil on käes õhupall... Liikuge läbi ruumi, kujutades ette, et mängite õhupalliga."
2. samm (2 minutit): läbiviija annab nüüd järgmised juhised: "Nüüd mängige kahekesi (ema ja tema laps) õhupalliga."
3. samm (2 minutit): läbiviija jätkab: "Jätkake neljakesi"
4. samm (2 minutit): läbiviija ütleb: "Nüüd kaheksakesi"
5. samm (2 minutit): läbiviija jätkab: "Nüüd mängime kõik koos sama õhupalliga (kõik emad ja nende lapsed)".
6. samm (5 minutit): pärast seda võib läbiviija arutelu hõlbustada küsimustega, nagu "Kuidas tundsite end õhupalliga üksinda mängides? Kas teie tunded muutusid, kui mängisite paaris ja hiljem koos teiste võistkonnaliikmetega? Kas teil oli lihtne reegleid järgida ja ülejäänud rühmaga mängida ning kui pidite nendega koostööd tegema? Kas tundsite, et teie enda piire rikutakse?"

2. harjutus: keha liikumine, kätetants

Kestus: 20 minutit

Materjalid: muusika ja vähese valgusega tingimused

Juhised: rühm istub ringis. Läbiviija osaleb tegevuses.

1. samm (2 minutit): läbiviija annab järgmised juhised: "Teen ettepaneku, et kui me ringis istume, jäävad kõik mõneks ajaks omaette muusikat kuulama."
2. samm (2 minutit): läbiviija jätkab: "Laske kätel liikuda ja järgige muusika rütmi. Tantsige ainult käte abil"
3. samm (4 minutit): läbiviija jätkab: "Nüüd palun tõuske aeglaselt püsti ja jätkake kätetantsu. Tutvuge ükshaaval kõigi teistega"
4. samm (3 minutit): läbiviija ütleb: "Olge kellegagi koos ja jätkake temaga kätetantsu (see võib olla ka ema oma lapsega)"

5. samm (9 minutit): läbiviija jätkab: "Istume nüüd uuesti. Kas keegi sooviks rääkida?" Korraldaja võib arutelu hõlbustada küsimustega, näiteks "Millises asendis tundsite end mugavamalt? Kuidas suhtusite harjutuse ajal teiste juuresolekusse ja sellesse, et pidite nendega tantsima? Kas see oli teie jaoks lihtne ja kui ei, siis milliste raskustega te kokku puutusite?"

3. harjutus: keha liikumine, loomad

Kestus: 40 minutit

Materjalid: loodushelide ja rütmiga muusika ning vähese valgusega tingimused

Juhised: rühm istub ringis.

1. samm (5 minutit): läbiviija annab järgmised juhised: "Tõuskem kõik püsti, jalad harkis, õlad vabalt ja põlved kergelt kõverdatud. Sulgege silmad ja õõtsuge edasi-tagasi, kuni leiate oma tasakaalutelle. Nautige muusikat ja leidke end kujutlusvõime abil loodusest. Vaadake maastikku, kuulake helisid, nuusutage lõhnu - olete loodusega üks. Kujutlege, et olete ka üks selle maa loomadest.

2. samm (5 minutit): "Vaadake läbi kujutlusvõime silmade oma saba, õndraluu pikendust. Mis kujuga see on? Kas suur või väike? Kas sellel on karvu, sulgi, soomuseid? Mis värvi see on? Kuidas see liigub? Tunnetage oma saba liikumist sissehingamise-väljahingamise liikumisega. Kuidas saba teid aitab? Lennata, ujuda, tasakaalu hoida, liikuda, toetuda? Oma vaenlasi rünnata?"

3. samm (5 minutit): "Kuidas on lood teie ülejäänud kehaga? Tunnetage, mis tunne on olla see loom. Jätkake saba ja ülejäänud keha liigutamist. Muutuge selleks loomaks ja liikuge nagu õigeaks peate, spontaanselt. Mida teete? Lendate? Kõnnite? Ujute? Roomate?"

4. samm (5 minutit): "Liikuge ja liginege teistele loomadele (emad ja lapsed). Nuusutage neid, vaadake neid, näidake neile oma kavatsusi. Kas soovite mängida? Kas olete nälgane? Kas soovite üksi olla? Kas soovite näidata oma ülevõimu? Oma allumist?"

5. samm (5 minutit): "Leidke aeglaselt mugav koht ja puhake. Kui olete valmis, avage silmad ja sirutage."

6. samm (15 minutit): "Räägime pisut. Kes soovib meiega rääkida?" Läbiviija võib arutelu hõlbustada küsimustega nagu "Mida te enda ja teiste kohta märkasite? Mida te enda ja teiste kohta veel õppisite? Kas teil oli lihtne teistele liikmetele läheneda ja neile keskenduda? Kuidas te end looma rollis tundsite ja mida märkasite selles, kuidas end ja teisi ette kujutasite?"

B. Emad ja nende 8-12-aastased lapsed

1. harjutus: sirutamine ja raputamine

Eesmärgid: sissejuhatava harjutusena rühma aktiveerimine, mitteverbaalne suhtlus ja meeskonnasideme loomine

Kestus: 10 minutit

Materjalid: rütmikas muusika

Juhised: läbiviija osaleb tegevuses.

1. samm (2 minutit): läbiviija annab järgmised juhised: "Tõuseme kõik püsti ja igaüks leiab koha, kus saab mugavalt liikuda. Sirutage võimalikult palju kõiki kehaosi ilma õlgu tõstmata.
2. samm (1 minut): "Nüüd sirutage kõiki näolihaseid, tehke grimasse. Las grimassid lõpevad suure haigutusega."
3. samm (2 minutit): "Sirutage uuesti, pöörates tähelepanu piirkondadele, kus tunnete pinget"
4. samm (5 minutit): "Nüüd raputage kõiki kehaosi. Hoidke põlved kergelt kõverdatud ja hakake käsi raputama. Jätkake õlgade, ülakeha, vaagna, jalgade ja peaga."

2. harjutus: keha liikumine, värv

Kestus: 35 minutit

Materjalid: matt või vaip, nõrk valgustus ja lõõgastav muusika

Juhised: läbiviija annab järgmised juhised:

1. samm (10 minutit): "Teen teile ettepaneku heita pikali ja võtta mugav asend. Sulgege õrnalt silmad ja hingake sügavalt sisse. Laske oma sisemisel visioonil rännata kõigis vikerkaarevärvides. Mõned värvid võivad teile rohkem meeldida. Valige üks neist ja muutuge selleks värviks. Teie parem jalg saab selle värvi, sääre, põlve, reie, tuharad. Kõht. vöökoht. selg. rind. Parema käsivara... vasaka käsivara... kael. juuksed. kõrvad. laup. nina. põsed. lõug. suu. Selle värvi omandab kogu nägu."
2. samm (10 minutit): "Te olete seda värvi ja kõik, mida puudutate, on selle värviga kaetud. Põrand, millele teie keha toetub, on värvitud selle värviga. Liikuge ringi... mida iganes puudutate, see on värvitud. Jätkate liikumist ja värvimist. Liikuge ruumis silmi avamata ja värvige kõike, keda või mida puudutate, enda värviga"
3. samm (5 minutit): "Leidke uuesti mugav asend ja jääge sellesse mõnda aega. Kui olete valmis, avage aeglaselt silmad"
4. samm (10 minutit): "Võime nüüd ringi tagasi istuda ja rääkida. Kes soovib alustada?" Läbiviija võib arutelu hõlbustada küsimustega nagu "Mida te enda ja teiste kohta märkasite? Mida te enda ja teiste kohta veel õppisite? Kas teil oli lihtne teistele liikmetele läheneda ja neid puudutada nende värvimiseks? Kuidas te end värvi rollis tundsite ja mida märkasite selles, kuidas ennast ja teisi ette kujutasite? Mida tundsite, kui keegi otsustas teid oma värviga maalida? Kas tundsite oma enda piiride rikkumist?"

2. harjutus: kivi

Kestus: 30 minutit

Materjalid: loodushelidega muusika, nõrk valgustus

Juhised: harjutuse esimeses osas tuleks juhised anda igale rühmale eraldi. Läbiviija võib osaleda võistkonnas.

1. samm (10 minutit): läbiviija ütleb järgmist: "Teen teile ettepaneku jaguneda kahte rühma (see võib olla üks emadega rühm ja teine lastega rühm). Esimene rühm (emad) koguneb massiivina keset tuba ja kujutab füüsiliselt kivi. Teine rühm (lapsed) ligineb esimesele ja esitab helide ja liigutustega looduse elemente, nagu õhk, laine, vihm, linnud jne"

2. samm (10 minutit): "Nüüd vahetate rollid. Teine rühm (lapsed) on kivi. Nüüd esimene rühm (emad) esitab helide ja liigutustega looduse elemente, nagu õhk, laine, vihm, linnud jne"

3. samm (10 minutit): "Arutame seda". Läbiviija võib arutelu hõlbustada selliste küsimustega nagu "Mis seisundis tundsite end mugavamalt, kui harjutusel oli konkreetne roll (kivi) või kui pidite tegema koostööd ja arutama, kuidas helide ja liigutustega looduse elemente kujutada? Kuidas suhtusite harjutuse ajal teise rühma ja ülejäänud oma rühma? Kas teil oli raske rühmaga üheks saada ja esindada sellist üksust nagu kivi ja loodus? Mida märkasite enda ja oma suhete kohta rühmas?"

2. moodul: peegeldamine ja vanemlusstiilid

Õpitoa sissejuhatus ja eesmärgid

Õpitoa põhieesmärgid on järgmised:

- ergutada partnerile tähelepanu koondamise ja nende liikumisele häälestamise oskusi
- ergutada kognitiivset arengut
- arendada autonoomiat ja enesetaju rühma suhtes
- mitteverbaalsete märguannete äratundmine ja nendega kohanemine
- vanemate võimestamine lapse vajaduste äratundmiseks ja oma stiili nende järgi kohandamiseks (koostöö vs juhtimine?!)
- arendada sotsialiseerumisreeglite õppimist
- ergutada suhet täiskasvanufiguoriga
- ergutada ema-lapse suhet
- edendada nende vanemlusstiilide teaduslikkust ja soodustada nende paremat mõistmist

Spetsiifilised vaatlusvaldkonnad on:

- sotsiaal-afektiivne valdkond
- verbaalse ja mitteverbaalse suhtluse valdkond
- kognitiivne valdkond.

Sihtrühmad

- A. emad, 3-7-aastased lapsed

B. emad, 8-12-aastased lapsed

Kestus – 90 min

- liikumisharjutused – u. 60 min

Materjalid

- toolid/diivan, jaotusmaterjalid vanemlusstiilide kirjeldustega, pabertahvel/tahvel

A. Emad ja nende 3-7-aastased lapsed

1. harjutus: liigutuste peegeldamine

Kestus: 20 minutit

1. samm (3 minutit): juhised emadele ja nende lapsele/lastele seista üksteise vastas vähemalt ühe meetri kaugusel. Emad ja lapsed vaatavad üksteisele silma ja neile antakse juhised, et tuleb olla väga keskendunud oma emadele/lastele, pöörata tähelepanu üksteise kätele, jalgadele ja kogu kehale.

2. samm (7 minutit): emadele antakse juhised mingi liigutuse, sammu või žesti tegemiseks ja juhised lapsele on liigutust korrata, kui ema on oma liigutuse lõpetanud. Ema seisab oma asendis seni, kuni lapsel kulub aega, et tema liigutust korrata. Juhised võib hõlmata seda, et nende liigutused võivad vastavalt soovile olla keerulisemad või lihtsamad. Ema võib näiteks astuda sammu tagasi vasaku jalaga või seista paremal jalal ja plaksutada. Laps peab seda sama jala või käega kordama ja seisma selles asendis seni, kuni ema teises liigutuses oma asendit muudab. Seejärel teeb ema teise liigutuse ja laps kordab uuesti. Kolmandal korral teeb ema liigutuse ja laps kordab teda jälgides. Seda saab teha aeglaselt, et emad ja lapsed üksteisele tõepoolest tähelepanu pööraksid. Kui rühm reageerib sellele harjutusele positiivselt, võib sellel olla rohkem samme, ei pea olema ainult kolm.

4. samm (7 minutit): lapsed saavad juhised, et on nende kord korrata oma emade liigutusi ja et nad vahetavad kohe rollid. Laps teeb liigutuse ja seisab selles asendis seni, kuni ema vajab aega selle kordamiseks. Kui ema on oma lapse tehtud liigutuse peegeldamise lõpetanud, teeb laps uue liigutuse ja ema kordab teist ja teeb sama ka kolmanda liigutusega.

4. samm (3 minutit): lapsed ja emad saavad juhised "maha raputamiseks" ja veidi sirutamiseks lõõgastumise eesmärgil. Neile antakse teada, et esimene harjutus on läbi, ja küsitakse nende tagasisidet. Harjutuse mõte on luua üksteisega side ja ühendumine. Läbiviija võib juhtida tähelepanu sellele, et vahel on raske vaadata läbi kellegi teise silmade, sest mis on raske ühele, ei pruugi olla raske teisele. Näiteks võib emal olla lihtne sõrmi nipsutada, aga väiksem laps seda ei suuda. Või on lapsele lihtne ühel jalal seista ja plaksutada ning emale võib see kõik olla katsumus. Iga paar saab anda tagasisidet selle kohta, millised olid neile rasked ja millised kerged liigutused.

2. harjutus: harmoonias liikumine

Kestus: 20 minutit

1. samm (2 minutit): eesmärgiks on liikuda koos nii harmooniliselt kui võimalik. Soovitatavalt panevad lapsed jalad oma emade jalgade peale ja esimeses voorus juhivad emad liigutusi läbi ruumi. Liigutusi tehakse emade juhitas suunas, kuid ilma nende suuliste juhisteta. Alustuseks liiguvad nad niimoodi 2 minutit läbi ruumi.

2. samm (5 minutit): laps peab proovima pöörata võimalikult palju tähelepanu ema liigutustele ning püüdma ennustada tema järgmist sammu ja liikuda vastavalt tema liigutustele, et emal oleks, laps jalgadel, lihtne liikuda. Samuti peavad nad tähelepanu pöörama sellele, et mitte teiste paaridega kokku põrgata.

3. samm (5 minutit): nüüd näitavad lapsed teed, olenemata sellest, kas nad on oma ema jalgadel või mitte. Emadele peavad olema oma lapse liigutuste suhtes väga tähelepanelikud ja püüdma mõista, kuhu nende laps järgmisena liikuda soovib. Lapsi julgustatakse liigutusi juhtima, kuid ilma suuliste juhisteta ja ema sikutamata.

4. samm (5 minutit): pärast harjutust küsitakse lastelt, kas neile meeldib rohkem olla teenäitaja või kui selleks olid nende emad, ja kas neile meeldis see, kui emad teadsid, kuhu nad järgmisena soovivad minna (püüdes võimalikult tugevalt oma emasid mitte samas suunas tõmmata). Samuti küsitakse emadelt, kas neile meeldis juhtimine ja et nende lapsed nende liigutusi ja samme järgisid ning kuidas tundus neile juhtrollist lahti laskmine ja lapsel tee näitamise võimaldamine.

B. Emad ja nende 8-12-aastased lapsed

1. harjutus: liigutuste peegeldamine

Kestus: 20 minutit

Emad ja lapsed teevad sama esimest harjutust, korrates žeste ja liigutusi, nagu märgitud eespool väiksemate laste puhul.

2. harjutus: harmoonias liikumine

Kestus: 20 minutit

1. samm (1 minut): eesmärgiks on liikuda koos võimalikult harmooniliselt ja jälgida üksteise liigutusi, seistes üksteise ees ja olles üksteisele väga lähedal, kuid ilma puudutamiset. Käed ja jalad on väga lähedastikku. Need võivad olla üksteisest vaid mõne (5) sentimeetri kaugusel. See harjutus näeb välja nagu tantsimine, kuid ilma puudutuset.

2. samm (7 minutit): emad juhivad harmoonialikumise esimest ringi. Näiteks võib ema tõsta käed ja avada peopesad lapse poole ning laps asetab enda peopesad ema omadele väga lähedale. Ema saab siis liigutada ühe jala ettepoole ja laps liigutab vastasjalga, nagu vaataks teda peeglist. Edasi on ema valida, millises suunas ta ruumist läbi läheb, kuid oluline on, et ta liiguks väga aeglaselt ja oleks teadlik igast väiksemast liigutusest, et laps saaks talle järgneda.

Selle mõtte seisneb selles, et nad liiguvad koos harmoonias, väga lähestikku, peaaegu puudutades ja aeglaselt läbi ruumi ning emal on juhtiv roll. Need liigutused võivad jälgendada tantsimist, kõndimist, keerlemist, aeglast jooksmist, kükitamist - mis iganes pähe tuleb.

3. samm (7 minutit): nüüd on lapse kord juhtida "tantsu". Nad saavad samasuguse korralduse nagu emad: juhtida liikumist aeglaselt läbi ruumi, üks samm ja üks liigutus korraga, peaaegu puudutades emadega käsi, jalgu ja keha.

4. samm (5 minutit): selliseid žeste, liigutusi ja samme võib olla raske järgida, see on katsumus, kuid võib osutuda lõbusaks tegevuseks emadele ja lastele. Pärast harjutust rääkige osalejatega, mis oli neile raske või kerge, ning kas nad näevad oma igapäevaelus ja olukordades seoseid. Näiteks kas on olukordi, kus lapsed juhivad ja emad "kuulavad" (võib-olla siis, kui lapsel on tegemist vajav kodutöö, aga ta soovib seda teha omal moel) või kas nad näevad sarnasusi, kui emadel tuleb olukordade kontrollimine hästi välja (näiteks kui nad tunnevad hirmu ja emad aitavad neil end paremini tunda).

3. harjutus: sobitamine

Kestus: 20 minutit

Materjalid: tool, diivan

1. samm (1 minut): eesmärk on sättida teist inimest toolil, diivanil üldiselt istumisasendis nii, nagu tema arvates sobib sellele inimesele kõige paremini. Neile antakse juhised, et teine inimene peab olema võimalikult lõtvunud, et laps või vanem saaks liigutada tema keha, käsi, jalgu, pead, kaela soovitud asendisse ja ilma suulise tagasisideta.

2. samm (5 minutit): emad sativad alustuseks oma lapse käed, jalad, pea ja keha asendisse, mis nende arvates on mugav. Laps ei punni vastu, läheb sellega kaasa, kuid ei anna oma enesetundele verbaalset ega mitteverbaalset tagasisidet. Kui emad on lõpetanud, ütlevad lapsed, kas nad tunnevad end mugavalt, kui jah, siis miks ja kui mitte, siis ka miks ei tunne, mida nad teeksid teisiti või kas neil oli sättimise ajal vajadus midagi öelda.

3. samm (5 minutit): pärast seda on laste kord sättida emasid viisil, mis nende arvates emadele sobib. Emad peaksid laskma neil oma käed või jalad asetada nii, nagu see on mugav laste ettekujutuses. Kui sättimine on tehtud, küsime igalt lapselt, millisesse asendisse ta oma ema asetab ja kas see on tema arvates emale mugav. Küsime ka emadelt, kas nad tunnevad end mugavalt.

4. samm (5 minutit): siin on hea toonitada, et me ei saa teada, mida teine inimene tunneb, kui meil puudub sõnaline teave, seega on alati parem küsida, mida teine täpselt tunneb. Sellele võib järgneda lühike arutelu, et teada saada, mida teine tunneb, kui ta ei anna verbaalset või mitteverbaalset tagasisidet.

3. moodul: kehaline suhtlus

Mooduli sissejuhatus ja eesmärgid

Põhieesmärgid, mida läbiviijad peaksid emade ja nende lastega õpitoa mooduli rakendamisel silmas pidama, on järgmised:

- ema-lapse vahelise läheduse parandamine
- ema ja lapse lävimise soodustamine
- ema-lapse kaasamine ühistegevustesse, mis tekitavad positiivseid emotsioone ja tugevdavad sidet
- läheduse ja kauguse tähenduse uurimine emotsioonide kaudu

Spetsiifilised vaatlusvaldkonnad on:

- sotsiaal-afektiivne valdkond
- Verbaalse ja mitteverbaalse suhtluse valdkond

Sihtrühmad

- A. Emad ja 3-7-aastased lapsed
- B. Emad ja 8-12-aastased lapsed

Kestus: 40-55 minutit

- 2 harjutust esimesele rühmale (20 ja 30 minutit)
- 2 harjutust teisele rühmale (35 ja 20 minutit)

A. Emad ja 3-7-aastased lapsed

1. harjutus: kuju mängimine

Kestus: 20 minutit

Materjalid: rütmikas muusika

Juhised: Läbiviija ütleb alguses: "Teen ettepaneku, et tantsime üksi, muusikat järgides. Silmad võime hoida lahti või suletud. Selles tantsus ei pea me tegema ühegi kindla tantsuliigi liigutusi. Laseme lihtsalt kehal tantsida nii, nagu see soovib, muretsemata esteetilise tulemuse või selle pärast, mida teised teevad ja mõtlevad."

Iga 2-3 minuti järel lõpetab läbiviija muusika ootamatult, öeldes: "Stopp". Igaüks jääb 30 sekundiks tollesse asendisse paigale ning jälgib nii enda kui ka teiste hingamist ja keha.

Seda mängu saab teha kahel moel. Esimesel juhul võivad rühmad koosneda emade ja nende enda laste kooslusest ning teisel juhul on lapsed oma emadest erinevas rühmas.

Läbiviija võib arutelu hõlbustada selliste küsimustega nagu "Millises rühmas tundsite end mugavamalt? Kuidas te harjutuse ajal teistesse suhtusite? Kuidas harjutus teid mõjutas? Mida

te enda ja teiste juures märkasite, kui olite paigal? Mida te veel õppisite enda ja oma suhete kohta teistega?

2. harjutus: nähtamatu niit

Kestus: 20 minutit

Materjalid: muusika keskendumiseks

Juhised:

1. samm (1 minut): läbiviija ütleb: "Teen meile kõigile ettepaneku püsti tõusta ja ruumis vabalt liikuda"

2. samm (5 minutit): "Lapsed otsivad oma ema pilku ja jäävad silmsidet hoidma. Seejärel püüdke silmsidet tekitada võimalikult paljude teistega. Kasutage ainult pilku ilma sõnade või žestideta."

3. samm (4 minutit): "Kui uuesti oma emaga pilgud kohtuvad, siis hoidke silmsidet, nagu oleksite silmadest nähtamatu niidiga ühendatud. Liikuge ruumis ring ilma teid ühendavat nähtamatut niiti katkestamata.

4. samm (10 minutit): "Istume ja arutame. Soovin, et räägiksime meile, kuidas te end harjutuse ajal tundsite ja kuidas end praegu tunnete? Kas märkasite mingeid mitteverbaalseid märke, mida saadate või vastu võtate? Kas oli lihtne teistele keskenduda?"

B. Emad ja nende 8-12-aastased lapsed

1. harjutus: valitud partnerid ja vastased

Kestus: 35 minutit

Materjalid: paberitükid, millele on eelnevalt trükitud osalejate nimed ja taustaks muusika

Juhised: läbiviija osaleb, kui osalejate arv nõuab harjutuse jaoks rohkem inimesi

1. samm (1 minut): läbiviija ütleb: "Teen meile kõigile ettepaneku püsti tõusta ja ruumis vabalt ringi liikuda."

2. samm (2 minutit): "Püüdke teistega silmsidet luua."

3. samm (2 minutit): "Nüüd annan teile paberitüki, kuhu on kirjutatud kahe osaleja nimi. Esimeses olukorras, kuni muusika mängib, on üks inimene partner, kelle lähedusse peaksite hoidma, ja teine on vastane, kellest peaksite eemale hoidma; järgmises olukorras on rollid vastupidised."

4. samm (5 minutit): "Nüüd esitan muusika esimeseks olukorraks ja te proovite olla oma partneri lähedal ja vastasest kaugel."

5. samm (5 minutit): "Nüüd esitan muusika teiseks olukorraks ja te proovite olla oma vastase lähedal ja partnerist kaugel."

6. samm (20 minutit): läbiviija püüab uurida osalejate soove ja nõudmisi ning tõsta küsimuste kaudu nende eneseteadvust. "Naaseme ringi ja arutame. Mis tundeid see tekitas, et te ei valinud oma partnereid ja vastaseid ise? Kas märkasite mingeid mitteverbaalseid märke, mida saadate või vastu võtate? Mis oli teie prioriteet, kas olla määratud inimese lähedal või olla määratud inimesest kaugel? Kuidas see teid mõjutas? Kuidas te end nüüd tunnete?"

Harjutus 2: siidniit

Kestus: 20 minutit

Materjalid: muusika keskendumiseks

Juhised: läbiviija annab järgmised juhised

1. samm (5 minutit): "Tõuseme kõik püsti ja emad valivad oma lapsed oma partneriks. Üks partneritest kujutleb, et tal on väga õhuke ja habras siidniit. Selle niidi ühes otsas olev inimene seob niidi oma partneri külge kus ta iganes soovib. Siis läheb ta nii kaugele, kus ta kujutleb, et tema niidi teine ots venitades asub."

2. samm (5 minutit): "Nüüd teate kõik teid ühendava niidi pikkust. See, kes hoiab niidiotsast, hakkab kujuteldavat niiti tõmbama ja partnerit tuppä viima meelepärase kiirusega, veendudes, et niit ei katkeks."

3. samm (5 minutit): "Nüüd vahetage rollid."

4. samm (5 minutit): "Istume ja arutame. Soovin, et räägiksite, kuidas te end harjutuse ajal tundsite ja kuidas end praegu tunnete? Kas märkasite mingeid mitteverbaalseid märke, mida saadate või vastu võtate? Millises rollis tundsite end mugavamalt? Kas oli lihtne teistele keskenduda?"

4. moodul: lõppmängud

Mooduli sissejuhatus ja eesmärgid:

Põhieesmärgid, mida korraldajad peaksid emade ja nende lastega õpitoa mooduli rakendamisel silmas pidama, on järgmised:

- Positiivsete tunnete (nt rõõm) kogemine nii emade kui ka laste poolt, osaledes ühistes tegevustes
- Võistkonna/paari koostöö ning sotsiaalsete ja koordineerimisoskuste arendamine
- Reeglitest arusaamine, enesedistsipliini suurendamine

Spetsiifilised vaatlusvaldkonnad on:

- sotsiaal-afektiivne valdkond
- kognitiivne valdkond

Sihtrühmad

- A. Emad ja 3-7-aastased lapsed
- B. Emad ja 8-12-aastased lapsed

Kestus: 60 minutit

- 2 harjutust esimesele rühmale (20 ja 40 minutit)
- 2 harjutust (20 ja 40 minutit) ja 1 valikuline (20 minutit) teisele rühmale

A. Emad ja nende 3-7-aastased lapsed

1. harjutus: 1. õhupallijooks

Kestus: 20 minutit

Materjalid: värvilised õhupallid, pulgad, kiire rütmiga muusika, lint stardi- ja finišijoone märkimiseks

Juhised:

1. samm (7 minutit): ruumis on stardi- ja finišijoon. Läbiviija annab järgmised juhised: "Jaguneme paarideks (nt emad ja nende lapsed) või kaheks võistkonnaks (sega). Iga osaleja seisab stardijoonel, pulk käes. Iga paar või võistkond on valinud eri värvi õhupallid, et viia see pulkade abil finišisse. Paarid/võistkonnad püüvad õhupalli pulkadega liigutada ja niipea kui muusika mängima hakkab, proovivad paarid oma õhupalli pulkadega finišijoonele lükata või liigutada neid purustamata. Kui õhupall katki läheb, peavad nad naasma stardijooele ja alustama mängu algusest. Paar/võistkond peab üheaegselt koostööd tegema, et võimalikult palju õhupalle finišijoonele viia ja iga osaleja peab olema kaasatud."

2. samm (8 minutit): iga paar püüab pulkadega finišisse viia võimalikult palju õhupalle, kuni muusika mängib. Võitjad on paar või võistkond, kes on muusika lakkamisel viinud finišijoonele kõige rohkem õhupalle.

3. samm (5 minutit): arutelu: "Kuidas end tundsate oma paari/võistkonnaga mängides ja nendega koostööd tehes? Kas reeglite täitmine tundus teile lihtne?"

2. harjutus: värvilised mummud (twisteri alternatiiv)

Kestus: 40 minutit

Materjalid: pakk paberit, suur taldrik, pliiats, värvikriidid (kollane, roosa, roheline ja sinine) ja spinner. Muusika.

Ettevalmistus (20 minutit): läbiviija selgitab osalejatele, et nad hakkavad muusikat kuulates kujundama, joonistama ja mängima kohandatud *twisteri* mängu

Võtke taldrik ja joonistage 16 ringi. Värvige ringid eri värvi värvikriitidega (igast värvist 4 ringi). Moodustage ringidest põrandale 4x4 ruudustik (igas reas sama värvi ringid). Nüüd on mängulaud valmis.

Pöörleva spinneri saab teha paberist, mille servadele on kirjutatud neli erinevat värvi.

Juhised:

1. samm (3 minutit): "Meie tänases viimases mängus olgu meil lihtsalt lõbus! Üks teist (nt ema) juhib spinnerit ja laps on mängulaual. Te keerutate ja ütlete, mida spinner näitab (nt punane). Laps peab hüppama punasele punktile ja püsima seal, kuni spinner uuesti pöörleb; siis hüppab laps ühelt värvilt teisele.

2. samm (15 minutit): selles rühmas kordavad mängu kõik emad ja nende lapsed teatava arvu minutite jooksul olenevalt osalejate arvust; mäng on läbi, kui kõik osalejad on seda vähemalt korra mänginud.

B. Emad ja nende 8-12-aastased lapsed

1. harjutus: 2. õhupallijooks

Kestus: 20 minutit

Materjalid: värvilised õhupallid, pulgad, rütmikas muusika ja lint stardi- ja finišijoone märkimiseks

Juhised:

1. samm (7 minutit): ruumis on stardijoon ja mõne meetri pärast finišijoon, kus on kast/korv. "Jaguneme paarideks (võivad olla emad ja nende lapsed). Iga osaleja seisab stardijoonel, pulk käes. Iga paar on valinud kandmiseks eri värvi õhupallid. Nüüd proovivad paarid/võistkonnad õhupalli kahe pulga vahel hoida ja niipea kui muusika mängima hakkab, proovige joosta finišijooneni ja panna õhupall korvi ilma seda maha pillamata või katki tegemata. Kui õhupall läheb katki või kukub maha, siis peab paar/võistkond algusesse tagasi minema ja otsast alustama.

2. samm (8 minutit): iga paar püüab korvi panna võimalikult palju õhupalle, kuni muusika mängib. Võitja on paar, kes on muusika lakkamisel kõige rohkem õhupalle korvi pannud.

3. samm (5 minutit): "Kuidas end tundsite oma paarilisega mängides ja koostööd tehes? Kas reeglite täitmine tundus teile lihtne?"

2. harjutus: värvilised mummud (alternatiivne nimi keerdpallile) 2

Kestus: 40 minutit

Materjalid: pakk paberit, suur taldrik, pliiats, värvikriidid (kollane, roosa, roheline ja sinine) ja spinner. Muusika.

Ettevalmistus (20 minutit): läbiviija selgitab osalejatele, et nad hakkavad muusikat kuulates kujundama, joonistama ja mängima kohandatud *twisteri* mängu

Võtke taldrik ja joonistage 16 ringi. Värvige ringid eri värvi värvikriitidega (igast värvist 4 ringi). Moodustage ringidest põrandale 4x4 ruudustik (igas reas sama värvi ringid). Nüüd on mängulaud valmis.

Pöörleva spinneri saab teha paberist, mille servadele on kirjutatud neli erinevat värvi, käed ja jalad.

Juhised:

1. samm (5 minutit): „Meie tänases viimases mängus olgu meil lihtsalt lõbus! Üks teist (nt ema) juhib spinnerit ja tema laps/lapsed on mängulaua. Te keerutate ja ütlete, mida spinner näitab (vasak jalg ja punane). Laps mängulaua peab panema vasaku jala punasele punktile ja hoidma seda seal. Spinner keerleb taas. Käe/jala võib toetada ainult seda värvi mummule, kuhu spinner lubab. Kui kukute, jätkub mäng järgmise paariga.

2. samm (15 minutit): selles mängu kordavad kõik emad ja nende lapsed, mäng on läbi, kui kõik osalejad on seda vähemalt korra mänginud.

Valikuline harjutus: kivi-paber-käärid teisendus

Valikuline harjutus vanemate lastega.

Kestus: 20 minutit

Materjalid: 15 rõngast või teip põrandale teibitud ringideks või värvikriidid põrandale joonistatud ringideks. Ringide/rõngaste arv oleneb osalejate arvust, kuid põrandal peaks olema vähemalt 10 ringi/rõngast.

Juhised:

1. samm (7 minutit): „Jaguneme kahte rühma. Iga rühma osalejad seisavad üksteise taga ruumi kahel vastasküljel. Kahe võistkonna vahel on 15 rõngast/ringist koosnev rida. Kui annan stardimärguande, hakkab iga võistkonna eest esimesena seisev inimene võimalikult kiiresti ühelt rõngalt teisele hüppama, kuni nad kohtuvad. Kui nad kohtuvad, mängivad nad mängu kivi-paber-käärid. Selles mängus kolmeni loendamisel (tavaliselt koos skandeerimisega "Kivi, paber, käärid") heidavad vastasmängijad iga kord üht rusikas kätt tõstes ja seda loendamisel alla lastes oma valiku keskele. Kivi tähistatakse rusika hoidmisega, kääre keskmise ja nimetissõrme sirutamisega ning paberit kätt lapiti hoidmisega. Kui mängijad tekitavad sama žesti, läheb mäng edasi. Kui ei, siis otsustatakse võitja selle meetodiga — kivi purustab käärid, käärid lõikavad paberit, kuid paber katab kivi. Mängu võitnud isik jookseb ja seisab vastasvõistkonna rea lõpus, kuid mängu kaotanud inimene peab hüppama ühelt rõngalt teisele, kuni kohtub järgmise vastasvõistkonna mängijaga, kes hakkas hüppama ühelt rõngast teisele. Mäng jätkub kuni kõik ühe võistkonna mängijad on liikunud ja seisavad ruumi teisel küljel.

2. samm (13 minutit): mäng algab ja osalejad jätkavad mängimist kuni ühe võistkonna võiduni.

4. Õpituba: toiduvalmistamine ja lugude jutustamine

Õpitoa tutvustamine

See õpituba põhineb eeldusel, et kui osaleda majapidamistööl, istuda koos laua taga ja jagada lugusid, siis avame ukse, et jagada üksteise igapäevaelu üksikasju. Keskendutakse mitte ainult toidule, vaid kaaslasele, lapsega suhete tugevdamisele, lapse vajaduste mõistmise võimaluste pakkumisele, temaga ühenduse taasloomisele ja kvaliteetaja veetmisele.

Osalejatevahelise väljenduse ja suhtlemise soodustamiseks soovitatakse nelja populaarset valmi, näiteks Kurg ja Rebane, Lõvi ja hiir, Rebane ja viinamarjad, Linnahiir ja põlluhiir.

Üldine eesmärk on tutvustada emotsionaalse intelligentsuse mõisteid analoogiate kaudu, aidates nii spetsialistil reageerida hoolealuse teadmistevajadustele, olenemata vanusest või haridustasemest.

Õpitoa tutvustus, otstarve ja eesmärgid tuleb läbi arutada spetsialistidega, kes esialgselt kavandatud tegevusi läbi viivad, nende ettepanekuid ja kommentaare võetakse arvesse ning tegevusi võidakse pärast nendepoolset hindamist muuta. Enne seansside lõpliku formaadi kindlaksmääramist on soovitatav 1-2 arutelu läbiviijatega.

Õpitoad koosnevad moodulitest. Täpsemalt võrdub üks moodul 1,5 - 2 h tegevusega.

Eesmärgid:

- luua suhtlemiseks loomulik keskkond ("vestlusvõimalus" – üks hetkedest, mil ema saab töö kõrvale jätta ja lapse jaoks aega leida)
- tõsta lapse enesehinnangut, arendada osavust ja kannatlikkust (väikelapsed)
- sotsiaalsete oskuste arendamine
- ergutada ema-lapse suhet
- julgustada eneseväljendust ja suhtlemist
- saada selgem arusaam sellest, mida emotsionaalne intelligentsus eeldab

Iga seansi alguses on soovitatav kasutada emotsioonide kaarte. Nii lapsed kui ka emad saavad valida ühe kaardi, mis kirjeldab nende hetkeemotsiooni/-tunnet kõige paremini. Emotsioonikaardid arendavad sotsiaalseid oskusi ning aitavad arendada enesehinnangut ja analüüsioskusi.

1. moodul: Kõik tunded on lubatud

Seansi struktuur:

- A. Sissejuhatus (tervitussõna, mida me teha tahame, miks, kuidas)
- B. Tegevuse näide ema-lapse paari kohta (eesmärk, materjalid, kestus, seaded, toiduvalmistamine ja lugude jutustamine, kuidas me lastega tegevusi korraldame, mida otsime koosoleku ajal ja lõpus)
- C. Järeldused

A. Sissejuhatus – Köök on kodu süda

Toidu valmistamine on ideaalne keskkond, kus katsetada kannatlikkust, loovust, vastupanuvõimet, iseseisvust ja enesekindlust.

Eesmärgiks on pakkuda emadele võimalust oma lastega uuesti suhelda, muutes selle kasulikuks ja nauditavaks tegevuseks, mis väljub toiduvalmistamise või laua ümber lugude jutustamise raamidest.

Toiduvalmistamise ja lugude jutustamise loomulikku keskkonda kasutatakse analoogiate hõlbustamiseks, mis võimaldavad paremini mõista nii laste kui täiskasvanute abstraktseid mõisteid, nagu emotsionaalse intelligentsuse oskused.

Uuringud näitavad, et lapse kööki kaasamise ja perega laua taga ajaveetmisel on mitmeid eeliseid, näiteks: suhtlemiseks loomuliku keskkonna loomine/vaimse tervise parandamine, perekondlikud sidemed, füüsiline tervis; lapsed, kes on regulaarselt nautinud pereroogi, kogevad väiksema tõenäosusega depressiooni sümptomeid; kui perekond sööb koos, tunnevad nad üksteisega tugevat sidet; koos söövad pered teevad paremaid toiduvalikuid.

Lapsed lähtuvad oma toidueelistustes peamiselt kahest tegurist – kas toit on neile teada ja toidu maitsest.

Kaasates lapsi kööki, valmistame nad ette täiskasvanueluks ja teadvustame palju muid kasulikke aspekte. Nt:

- Lapsele usaldati "täiskasvanu" ülesanne, mis on väga tähtis, et laps mõistaks selle olulisust ja vajalikkust.
- Köök on ideaalne koht matemaatika ja loogika õpetamiseks, sest toiduvalmistamiseks on vaja munade, suhkru ja soola õiget vahekorda.
- Toiduvalmistamine on loominguline protsess. See tähendab, et õpetame lapsele toiduvalmistamist ja suurendame tema loomingulist potentsiaali.

Lapse toitumise olulisemad märksõnad:

- ✓ Eeskujuks olemine
- ✓ Koos söömine
- ✓ Sobiva toidu olemasolu
- ✓ Selgitustöö
- ✓ Aeg
- ✓ Valiku- ja otsustusvõimalus

B. Tegevus:

Sihtrühmad:

- emad, perevägivalla ohvrid ja nende lapsed
- spetsialistid (sotsiaaltöötaja, psühhoterapeut jne)

Kestus: 1,5 - 2 h (lastega seansid ei tohiks olla pikemad kui 1,5 h)

- Tutvumine emade ja nende lastega.

Tunnete kaardid. Koostanud Angela Jakobson/kliiniline psühholoog ja Annika Pakk/kunstnik (2018)

Tunnetest rääkimine ja nendega toimetuleku oskus on oluline nii lastele kui täiskasvanutele. Mõistev, arusaav suhtumine tunnetesse ja nendest rääkimine aitavad inimesel iseendast ja teistest paremini aru saada. Teades erinevaid tundeid saab õppida tähele panema, millised olukorrad tekitavad head või halba enesetunnet, kuidas tunded tekivad, tugevnevad ja lõpuks vaibuvad. Ka negatiivsete tunnetega on võimalik elada. Neid võib lasta tulla, olla ja mööduda.

Harjutus emadele

MILLISEID TUNDEID TUNNEN TÄNA?

Vali kaardipakist praegune tunne, kirjelda seda.

millise tundega ärkasid täna hommikul?

milliseid tundeid oled tundnud päeva jooksul?

milline on sinu kõige negatiivsem tunne, mida oled tundnud?

kuidas tulid selle tundega toime? Mida mõtlesid? Kuidas vaatad sellele tundele/olukorrale tagasi?

kui sinu laps tunneb seda negatiivset tunnet, kuidas saaksid teda aidata?

milline on sinu kõige positiivsem tunne, mida oled tundnud?

kui sinu laps tunneb seda positiivset tunnet, mida saaksid teha, et tal oleks seda tunnet veel rohkem?

Peale iga valikut arutelu ja peegeldav tagasiside läbiviija poolt.

Harjutus lastele

Vali kaardipakist praegune tunne (ülesanne sõnastada vastavalt laste vanusele: Kuidas sa täna ennast tunned? Kas siin kaartide seas on sinu praegune tunne? Milline kaart sind kõige rohkem iseloomustab?)

Kui laps valib negatiivse tunde siis paluda tal sellest rääkida ning leida nõ seda negatiivset tunnet neutraliseeriv tunne – *tunne, mida tunda tahaksid, et sul oleks hea.*

Peale arutlust teeb läbiviija lühikokkuvõtte räägitust.

Vali värvipliatsite seast värvid, millised sulle meeldivad?

Lapsed saavad värvida mandala, (Nt: *Rahustavad mandala. Kirjastus Felistella, 2015*)

- Emadega kokkuvõttev arutlus valitud tunnete teemal. Kindlasti lõpetada vestlused positiivsete tunnetega. Paluda leida/neutraliseerida negatiivne tunne/kogemus positiivsega.

- Laste mandalate värvivalikute arutelu koos emadega. Värvitud mandalad lastele kaasa anda. Ka emad võivad harjutuse kaasa teha.

Millised tunded seostuvad erinevate värvidega?

Millised värvid Sulle meeldivad? Miks?

Millised värvid Sulle ei meeldi? Miks?

- Läbiviija kokkuvõte.

Materjalid ja tegevuskoht

- Koostisained toidu valmistamiseks alljärgnevate ja/või muude valitud retseptide järgi
- Tegevus võib toimuda tugi- või sotsiaalkeskuse köögis
- Klient peaks saama organisatsioonilt retseptideks vajalikud koostisosad, kui tema rahaline olukord seda ei võimalda
- Järgida tuleb kõiki ohutusmeetmeid
- Köögis peaks olema esmaabikomplekt (sekkumine põletushaavade, pisiõnnetuste korral)

NB! Tegevust korraldatakse emadega samm-sammult.

➤ Retsepti lugemine (Kanapasta koorekastmes)

Kanapasta koorekastmes (kaheksale inimesele)

Vaja läheb: 500 g pastat, 400 ml koort, 2 kanafileed, karp seeni, sibulat, 3 küüslauguküünt, 300 g purki oliive, 0,5 l veisepuljongit (1 puljongikuubik), 2-3 supilusikatäit maisitärklist.

Valmistusaeg: umbes tund.

Valmistamine: keetke pasta. Praadige tükeldatud kana, sibul ja seened. Lisage segule puljong ja koor ning paksendage maisitärklisega. Segage pasta ja kaste ning hakitud oliivid. Serveerimisel võite lisada ka parmesani või sinihallitusjuustu ja ürte.

- ✓ Koostisosade korraldamine
- ✓ Toidu valmistamine / retsepti järgimine koos lapsega

Mida meeles pidada toiduvalmistamisel koos kuni 5-aastaste lastega:

- Ka kõige vilunumat last ei tohi üksi kööki jätta.
- Veenduge, et laua/pliidi juures olev mudilane/laps ei kummarduks.
- Ürte võib hakkida ka kääridega.
- Väike segadus on vältimatu ning lapsega ei peaks pahandama põrandale valgunud oliiviõli ega suhkru pärast.
- Kuumade nõude ja teravate esemete puhul selgitage ja näidake lapsele ohte.

- Valige tööpinna kõrgus ja tööriistad vastavalt lapse vanusele.
- Varuge aega ja proovige säilitada meelerahu.

Mida meeles pidada toiduvalmistamisel koos kuni 10-aastaste lastega:

- Mida rohkem last õpetada ja suunata, seda iseseisvam on ta hiljem köögis.
- Usaldage last, ta oskab ohte juba tajuda.
- Ärge tehke midagi tema eest, andke lapsele võimalikult palju iseseisvust.
- Juhendage last esemete oma kohale tagasi panemisel ja tööpinna puhastamisel.
- Laps saab hakkama lihtsamate kodumasinatega (röster, veekeetja, mikrolaineahi, mikser), kuid ta võib neid kasutada täiskasvanu järelevalve all.
- Laps oskab retsepti lugeda ja selle järgi toitu leida (arendab lugemisoskust!).
- Kui miski läheb valesti, püüdke päästa võimalikult palju, niiviisi ei mineta laps söögitegemise soovi!
- Kiitke väikest kokka igal sammul!

- Lugemine või lugude jutustamine (ema või läbiviija) "Lõvi ja hiir" (Aisopose valmid, Hea raamat, 2013, inglise keelest tõlkinud Leelo Märjamaa)

„Kord tegi lõvi lõunauinakut, kui väike hiir üle tema näo jooksis ja ta üles äratas. Lõvi sai pahaseks, püüdis hiire oma suure käpa alla ja tahtis ta surmata. Tilluke himunud hiir palus armu: „Kui sa mind ellu jätad, siis ei unusta ma seda iial. Ühel päeval tasun sulle sinu heateo.“ Lõvile tegi nalja, et nii pisike loomake teda aidata võiks, ja ta lasi hiire naerdes vabaks. Ent hiirel avaneski võimalus oma sõna pidada. Mõne aja möödudes sattus lõvi jahimeeste seatud püünisesse. Väike hiir kuulis tema raevukaid mõirgeid ja jooksis vaatama. Ta näris hammastega võrgu läbi ja lasi lõvi vabaks. „Vaata,“ sõnas hiir, „sa naersid, kui ma lubasin sulle tasuda, kuid nüüd näed ise, et ka tillukesest hiirest võib lõvile abi olla.“

Arutelu punktid:

Jõupositsioon ei anna eeliseid, et elus igas olukorras toime tulla. Ära kunagi alahinda oma võimeid ning julgusta ka oma lapsi olukordi lahendama. Meil kõigil on oma tugevused ja nõrkused ning oluline on neid tunnistada ja küsida vajadusel abi.

Kuidas kirjeldad Lõvi? Kuidas kirjeldad Hiirt?

Miks nad nii käitusid?

Millised on Sinu arvates Sinu tugevad küljed?

Kas Sul on nõrkusi?

Kas Sa julged abi küsida?

Läbiviija kokkuvõte.

Kanapasta valmimisel kaetakse laud koos, pöörates tähelepanu ilusatele lauanõudele, laudlinale, salvrätikutele jne. Enne lauda istumist pestakse käed ning soovi korral loetakse väike tänapalve:

„Peatu hetkeks enne sööki, mõtle neil' kel toitu vähe. Ole tänulik ja valva, et ei rooga raisku lähe.“

Pärast koristatakse koos laud, pestakse nõud, kõigile jagatakse jõukohased ülesanded.

Lõpuharjutus

Meelerahu kaardid. Koostanud Angela Jakobson/kliiniline psühholoog ja Annika Pakk/kunstnik (2018)

Meelerahu kaardid pakuvad võimalust aeglustada elutempot, et näha ennast ja ümbritsevat värske pilguga. Kaardipakki on koondatud lihtsad harjutused, mis arendavad oskust keskenduda käesolevale hetkele ja olla oma igapäevaelus täielikult kohal. Kaartidel leiduvate harjutuste kogu võti on lihtsas meelespidamises ja järjepidevuses. Uued harjumused kujunevad harjutades, harjutamine aga vajab toetavat korraldust.

Peotäis tänu

Kasuta oma viit sõrme ja loe peopessa kokku viis asja, mille eest Sa täna tänulik oled. Loo endale harjumus päevas hetkeks peatuda ja püüda oma pihku need viis asja, millest eest just täna tänulik olla. Kõik see, mis on juba olemas, on Su käes ja ehk see polegi nii iseenesestmõistetav.

Selle asemel, et kogu aeg probleem-lahendus-režiimil ringi käia, harjuta ennast märkama ja imetlema ka seda, mis pole katki, vaid mis on hästi. Märka meeldivat, positiivset oma elus. Kogu pihku nii väikesi hetki, mis panevad Sind naeratama, kui ka suuremaid väärtusi (tervis, pere).

„Elu eesmärk on olla elusam.“ Uku Masing

2. moodul: erinevused rikastavad maailma

Pitsa - LOOMINGULINE VABADUS!

A. Sissejuhatus

Mis jäi eelmisest korrast meelde? Millised tunded? Kuidas pasta maitses?

Harjutuse "Peotäis tänu" (5 asja mille eest tänulik olla) kordamine.

Tunde-ja situatsioonikaardid. Marika Saard Facebook/Instagram: ContemplationCards

Harjutus emadele: MINU ROLLID

Eesmärk: aidata tõsta teadlikkust oma rollidest ja rollipiiridest ning nendega kaasnevatest tunnetest.

Vali 3-5 kaarti, mis Sind iseloomustavad. Seejärel tutvustada ennast valitud piltide põhjal.

Abistavad küsimused: *Milline inimene Sa oled? Kuidas Sa tunned ennast erinevates rollides? Kas esineb rollikonflikti? Milles see väljendub? Mida see tähendab Sinu jaoks? Mis Sulle meeldib? Mida Sa igatsed? Mida Sa muudaksid selles pildis?*

Läbiviija kokkuvõtte arutlusest.

Harjutus lastele

Samal ajal, kui emad töötavad tunde – ja situatsioonikaartidega, anname kaasaolevatele lastele ülesandeks joonistada/kujundada oma lemmik pitsa. Kes oskavad kirjutada, kirjutavad ka talle meeldivaid/sobivaid pitsalisandeid/toiduaineid. Samuti paluda joonistada pilt(dile) sõbrad/lähedased, kellega koos pitsat süüa.

Arutelu koos lastega joonistusest.

B. Tegevus

Üks lihtsamaid roogi, millega koos laste kulinaarseid oskusi arendama hakata, on pitsa. Pitsa on ahjus küpsetatav ümmargune lahtine pirukas, mis kaetakse tomatipasta, juustu ja muude katematerjalidega. Pitsa sünnikohaks loetakse Napolit, kuigi sarnast toitu valmistati juba Vana-Kreekas. Kui Itaalia kuninganna Margherita 1889. aastal Napolit külastas, serveeriti talle Itaalia lipu värvides pitsat: punane (tomatid), valge (mozzarella) ja roheline (basiilik). Seda sorti pitsa nimetati kuninganna auks pitsa Margherita.

- Retsepti ja juhiste lugemine emadele

Pitsa:

- Tainas: 400 g nisujahu; 11 g kuivpäarmi; 0,5 teelusikatäit soola; pitsamaitseaine või soovi korral mõni ürdisegu; 2,5 dl leiget vett; 2 supilusikatäit oliiviõli

- tomatikaste,
- riivjuust,
- ürdisegu
- Täidis: juust, sink, ananass, seened, tomatid, paprika, sibul ja muud tooted teie maitse järgi.

Segage suures kausis jahu, kuivpärm, sool ja soovi korral ka ürdisegu. Lisage sooja vett ja õli. Segage suure puulusika või kätega, kuni tainas ei ole enam vedel. Asetage tainas jahusele lauale ja sõtkuge umbes 5 minutit, kuni tekib ühtlane tainas. Jagage tainas 4-5 tainapalliks. Katke puhta rätikuga ja laske soojas kohas kerkida.

Valmistage tooted ette – tükeldage koostisosad soovitud suurusega. Jaotage koostisained erinevatesse anumatesse, et lastel oleks pitsat lihtsam kaunistada. Kuumutage ahi eelnevalt 200 kraadini.

Alustuseks katke tainas üleni tomatikastmega. Laske lapsel valida pitsa täidis, määrada see tainale ja kaunistada oma maitse järgi. Kõige lõpus puistake üle riivjuustu ja ürtidega. Pange pitsa ahju ja küpsetage umbes 15 minutit.

Pitsa koostisosadega saab ka naljaka näo teha. Seened sobivad suurepäraselt ninaks, silmad saab teha tomatilõikudest ja suu pipralõikudest. Laske laste fantaasial lennata!

- Lugemine või lugude jutustamine. Kui pitsa on ahjus, lugege/jutustage lugu

"Kurg ja rebane" (Aisopose valmid, Hea raamat, 2013, inglise keelest tõlkinud Leelo Märjamaa)

„Elasid kord kurg ja rebane, kes olid väga head sõbrad. Ühel päeval kutsus rebane kure endale külla ja otsustas natuke nalja teha: ta pakkus kurele madalast taldrikust suppi. Rebane ise sai söömisega hõlpsasti hakkama, kuid kurg sai vaevu oma pika noka otsa märjaks ja lõunasöögi lõppedes oli tal kõht niisama tühi kui sööma asudes. Rebane ütles: „Mul on kahju, et sulle supp ei maitsenud.“

„Pole põhjust vabandada,“ vastas kurg. „Ma loodan, et sa tuled varsti mulle külla. Tule ja lõunastame koos.“ Saabuski päev, mil rebane läks kurele külla. Nad istusid lauda, kuid lõunat pakuti seekord vaid pikkade ja kitsaste kaeltega nõudest. Rebase nina ei mahtunud nest sisse ja nii võis ta vaid pudelisuud limpsida. Nüüd oli rebase kord tühja kõhuga koju minna.“

Arutelupunktid:

Valmi moraal: "Ära kunagi tee nalja teiste piiratuse üle"; "Inimesed kohtlevad sind samamoodi nagu sina neid."

Mõelge sellele, kuidas moraal on valmi tegelastega seotud.

Võrrelge rebast ja toonekurge. Mille poolest on nad sarnased? Mille poolest erinevad? Kumb oli parem kaaslane?

- Mis sa arvad, kuidas rebane end tundis?

- Kuidas oleksite reageerinud, kui oleksite toonekurg?
- Kas rebane vabandas?
- Kuidas toonekurg vastas?

C. Järeldused

Me kõik oleme erinevad ja aeg toob meie ellu erinevaid takistusi. Oluline on üksteise märkamine ja suhtlemine. Kui sõber meile tahtlikult või tahtmatult haiget teeb, peame talle sellest teada andma. Suhtes on oluline andestada, kuid keegi ei pea taluma ülekohut ega ebaõiglust.

Kui pitsa on valmis, katame koos laua ning sööme, pöörates tähelepanu lauakommetele. Samuti kordame söögipalvet. Söömise järel koristatakse koos laud, pestakse nõud, kõigile jagatakse jõukohased ülesanded.

Lõpuharjutus: Lohutav kallistus (Meelerahu kaardid)

Siruta käed sisse hingates laialt välja, nii nagu kallistaksid kogu maailma. Välja hingates too käed risti oma õlgadele ja kallista ennast. Korda seda.

Pane tähele, mida Su keha pärast kallistamist tunneb.

Proovi raskete tunnete puhul ennast soojalt kallistada, hellalt oma kätt või nägu paitada ja tasakesi keha kiigutada.

Tähtis on, et teeksid kindla liigutuse, mis annab edasi armastust, hoolitsust ja hellust. Võid ka lihtsalt kallistamist ette kujutada, kui pole võimalik kehalist žesti teha. Rasketel aegadel püüa ennast lohutavalt kallistada mitu korda päevas.

3. moodul: Kõik pole nii, nagu esmapilgul näib

A. Sissejuhatus

Kuidas on läinud? Kas proovisite kodus ka koos pitsat valmistada? Mis koostisosi kasutasite ja kuidas maitses?

- Harjutuse "Peotäis tänu" kordamine
- Meelerahu harjutus (mindfulness ehk teadveloleku harjutus) koos lastega:

Harjutused aitavad treenida oma tähelepanu püsima olevikul, selle asemel, et lasta mõtetel keerelda mineviku ümber või tulevikus. Saame suunata teadlikult oma tähelepanu sisevaatlusele, teistele inimestele ja ümbritsevale. Teadveloleku juures on tähtsaim mõtteviis – see, kuidas me maailma näeme. Teadvelolek arendab avatud, vastuvõtlikku, leplikku ja osavõtlikku hoiakut, mis algab sellest, et sa märkad oma loomulikku kalduvust anda hinnanguid, eeldada, et sa juba tead, või punnid vastu millelegi, mida elu toob või mis sinust ei sõltu – nagu me kõik kipume tegema.

Teadveloleku kohta on tehtud hulgaliselt teaduslikke uuringuid alates 1990. aastate algusest. Teadvelolekut harjutades hakkad märkama muutusi: sa ei ole enam autopiloodil, hajevil, rahutu ja minevikus või tuleviku pärast mures, vaid ärgas, avatud ja olevikule häälestatud. Sa ei reageeri rasketel hetkedel spontaanselt, vaid suudad hingata sisse-välja ning reageerida tasakaalukalt ja nõtkelt. Sa ei ole enam mõttesse vajunud ega hinda, millised peaksid inimesed ja asjad olema, vaid näed neid, nagu nad on, selgelt ja avatud sõbralikkusega.

Meelerahu Raamat Lastele. Teadveloleku (mindfulness) harjutused

Seljakotitäis kallistusi (harjutus kogu perele)

Seisame kõik ringi ja hingame sügavalt.

Kõik tulevad üksteisele lähemale. Hakkame üksteist kordamööda kallistama. Kui tahame, võime kallistada rohkem kui ühe korra. Kallistades hingame koos sügavalt sisse. Kujutame samal ajal ette, et panema selle kallistuse omale seljakotti. Hoiame hinge kinni. Kallutame end taha- ja ettepoole. Hingame kogu õhu välja.

Ärge kunagi lahkuge kodunt ilma kallistuste tagavarata!

Et ka väljaspool kodu julge olla, teeme julguse kogumise harjutuse. Kui tunned ennast lööduna või nõrgana, istu maha ja hinga. Trummelda sõrmedega põlvedele. Kas tunned lõvikäppasid? Hinga.

Trambi jalgu kiiresti vastu põrandat. Kas tunned lõvikäppade jõudu? Hinga.

Nüüd hinga sügavalt sisse. Tõsta käed pea kohale. Seda tehes hinga välja ja möirga, niimoodi: LÖRRRRRRRRRRRRRRR! Veel kord: LÖRRRRRRRRRRRRR! Hinga. Käed pea kohal. Ja nüüd möirga. LÖRRRRR! Üks kord veel: LÖRRRRR! MA OLEN TUGEVI NAGU LÖVI!

Kui su peas on liiga palju muremõtteid, anname neist mõne oma sõpradele liblikatele. Samal ajal, kui sa sisse hingad, lendab su poole liblikas. Kuidas ta välja näeb? Ilus, kerge, värviline... Välja hingates anna talle üks oma mõte. Lenda ära liblikas ja võta see mõte endaga kaasa! Hinga ja jälgi, kuidas liblikas ära lendab. Liigu järgmise mõtte juurde. Hinga sisse. Sealt tuleb

veel üks liblikas. Kuidas see välja näeb?... Hinga nüüd välja ja anna ka sellele teisele liblikale üks mõte. Jälle üks mõte vähem. Hinga ja jälgi, kuidas liblikas ära lendab. Mis tunne on näha oma mõtteid ära lendamas?

B. Tegevus: Hõrgud muffinid

- Retsepti ja juhiste lugemine emadele

Vaja läheb: muffinipanni, muffinipabereid, ahju.

Koostisosad:

150 g pehmet võid

170 g suhkrut (2 dl)

2 muna

250 g nisujahu (4 dl)

3 teelusikatäit vanillisuhkrut

1 teelusikatäis küpsetuspulbrit

1 dl piima

Valmistusaeg: 30 minutit

Vahustage pehme või suhkruga, vispeldage munad ükshaaval sisse. Segage tahked ained kokku ja lisage tainale. Segage piim ja meelepärane täidis tainaga. Segage muffinitainast võimalikult vähe!

Jagage tainas 12 muffinivormi ja küpsetage 200-kraadises ahjus umbes 20 minutit.

Võimalikud täidised:

- ✓ 4 dl erinevaid marju
- ✓ 2 dl hakitud õunu + kuni 1 teelusikatäis kaneeli
- ✓ 1 riivitud sidrunikoor + 3 supilusikatäit sidrunimahla + 3-4 supilusikatäit rosinaid
- ✓ 0,5 dl kookoshelbeid + 0,5 dl hakitud kokteilikirsse
- ✓ 0,5 dl kakaopulbrit + 1 dl tükeldatud šokolaadi
- ✓ 2 tükeldatud banaani + 50 g hakitud pähkleid
- ✓ 3 dl riivitud porgandit + 3-4 supilusikatäit jahvatatud mandleid vms.

- Lugemine või lugude jutustamine. Lugege koos valmi "Rebane ja viinamarjad" (Aisopose valmid, Hea raamat, 2013, inglise keelest tõlkinud Leelo Märjamaa)

„Kord leidis rebane kuumal suvepäeval kobara küpseid viinamarju, mis kõrgel tema kohal rippusid, justkui oodates, et keegi need ära korjaks. Need marjad kustutaksid hästi mu janu,

mõttles rebane. Ta võttis hoogu, jooksis ja hüppas nii kõrgele, kui suutis, ent viinamarjadeni ta ei ulatunud. Rebane üritas uuesti, kuid viinamarjad jäid endiselt tema haardest välja. Ta proovis veel ja veelkord. Viimaks andis ta alla, kõndis, nina püsti, minema, öeldes: “Need viinamarjad on kindlasti hapud.”

Arutelupunktid:

Loo moraal seisneb selles, et meile on loomulik vastumeelseks pidada või põlata midagi, milleni me ei küüni.

Kirjeldage rebast. Miks rebane alla andis? Kui üldse, siis kuidas oleks rebane viinamarjad kätte saanud? Mõelge millelegi, mida soovite, kuid ei saa. Mis tunde see teie tekitab?

Kui muffinid on valmis, katame koos laua ning sööme, pöörates tähelepanu lauakommetele. Samuti kordame söögipalvet. Söömise järel koristatakse koos laud, pestakse nõud, kõigile jagatakse jõukohased ülesanded.

C. Järeldused:

Sihikindlus ja oskused viivad sihile. Kui me soovime midagi, oleneb palju sellest, kuidas me eesmärgi saavutame. Vaja on tunnistada oma vigu ja nõrkusi.

- Lastele joonistamisülesanne, värvida mandala (Rahustavad Mandalad, Felistella, 2015).
- Harjutused emadele: Sise- ja välismaailm (Tunde- ja situatsioonikaardid või metafoorikaardid)

Eesmärk: aitab emadel võrrelda enda sise- ja välismaailma ning näha nende vahel seoseid.

1. Harjutus

- Esmalt valib igaüks kaardi(d), kuidas iseennast tajuvad/näevad ning kaardi(d) kuidas ta arvab, et teised teda näevad.
- Teised valivad kaardi(d), kuidas nad kaastajad tajuvad/näevad

2. Harjutus

- Vali pildid, mis iseloomustavad sinu sisemaailma – seda, mis toimub sinu sees, kuidas tajud ümbritsevat
- Vali pildid, mis iseloomustavad seda, kuidas sa tajud välismaailma – seda, mis toimub sinu ümber

Abistavad küsimused: Milline on nende omavaheline seos? Millised on sarnasused? Millised on erinevused? Mis sa saaksid muuta?

Iga inimene elab oma subjektiivses maailmas ja välismaailmas toimuvat näeb ta läbi oma sisemaailma prisma. Selleks, et nautida ja vajadusel muuta välismaailmas toimuvat, peab inimene kõigepealt sisemiselt muutuma.

Kokkuvõtte läbiviija poolt arutelude ja laste poolt värvitud mandalate kohta.

Lõpuharjutus „Lohutav kallistus“ (Meelerahu kaardid)

4. moodul: Lihtsuses võlu peitub

A. Sissejuhatus

Kuidas on läinud? Kas proovisite kodus ka koos muffineid valmistada? Mis koostisosi kasutasite ja kuidas maitstes?

Harjutus emadele:

Laual on 2 komplekti töötubades kasutatud kaarte (Tunnete kaardid; Tunde – ja situatsioonikaardid)

Vali kaardipakist:

Millised kaardid iseloomustavad mind emana oma laste jaoks?

Vaatle valitud pilte ja mõtiskle. Seejärel pane kirja märksõnad/räägi „Ema lugu“ – kes olen, mis teen, mis meeldib, mida igatsen, millised on minu eesmärgid, mida ootan lastelt, mis mulle laste juures kõige rohkem meeldib, mis ei meeldi, kuidas toetan lapsi, mida võiksin paremini teha, millised on need laste tunded, millega ma toime ei tule jne.

„Ema lugude“ kuulamine ja arutlus.

B. Tegevus: Pulgakoogid

- Retsepti ja juhiste lugemine emadele

Vajalikud on:

Keeks, küpsised või katkised küpsised - iseküpsetatud, tordipulbrist küpsetatud või poest ostetud valmis biskviit- või tordipõhi. Päris mõnusaid pulgakooke saab näiteks täisteraküpsistest.

Kreem - toorjuust või võikreem, aga ka hapukoor ajab asja ära.

Pulgad - spetsiaalsed pulgakommipulgad, paksemad grillipulgad, jäätisepulgad, papist joogikõrred või puidust ühekordselt kasutatavad kahvlid, lusikad.

Glasuur – spetsiaalselt glasuuriks mõeldud šokolaad.

Kaunistused - sulatatud šokolaad, nonparellid, kookoshelbed, pähklipuru, marjajahu, väikesed kommid, soolarõngad, kuivatatud söödavad lilled jne.

Pulgakommi hoidmiseks sügavam suhkruga täidetud kauss, lillepott või vaas. Pulgakookide põhja saab edukalt teha paksemast puutükist, millesse on puuritud sobiva suurusega augud.

1. Võimaluse korral jahvatage küpsised või keeks köögikombainiga ühtlaseks puruks (vältige kõvu ja suuri tükke).
2. Vahustage toorjuust. Soovi korral maitsestage tuhksuhkru, sidruni- või apelsinikoorega. Lisage purule vähehaaval. Lisage piisavalt toorjuustu, et segu oleks piisavalt niiske pallideks veeretamiseks. Liiga märjast ja kleepuvast segust veeretatud pallid ei säilita kuju.
3. Veeretage segust umbes 25-grammised pallid. Liiga suured pallid ei püsi pulga otsas, sest on liiga rasked. Ärge suruge koogisegu liiga tugevasti kokku, muidu võib glasuur

hiljem praguneda! Kasutage näiteks väikeseid piparkoogivorme erikujuliste pulgakookide valmistamiseks.

4. Asetage pallid alusele ja pange vähemalt 30-40 minutiks (või kogu ööks) külmikusse. Kui on kiire, võite koogipalle 10-15 minutit ka külmutada, kuid siis jälgige, et need ei külmuks, vaid ainult taheneks.
 5. Sulatage glasuuršokolaad ja valage klaasi või tassi. Glasuuri peab olema nii palju, et saaks kogu palli korraga šokolaadi sisse kasta.
 6. Võtke pallid külmikust välja. Kui teete korraga palju pulgakooke, siis võtke välja vaid mõned koogid, näiteks kuus.
 7. Kastke 1-1,5 cm pulgast sulatatud glasuuri sisse. See on vajalik pulgakookide kleepumiseks pulga külge. Nüüd pistke glasuuritud pulk otse koogipalli sisse – umbes poolenisti.
 8. Hoidke pulgast kinni ja kastke pulgakook glasuuri sisse nii, et kogu pall oleks korraga kaetud ja glasuur ulatuks veidi üle pulga. Ärge keerake palli glasuuri sees, muidu võib see pulga küljest pudeneda! Lihtsalt kastke sisse ja tõstke välja. Laske liigsal glasuuril tagasi nõrguda.
 9. Kaunistage pulgakook enne glasuuri külmumist! Kui liigne glasuur on tagasi vajunud, kaunistage nonpareillide, kreeka päkklite või väikeste värviliste kommidega.
 10. Asetage valmis pulgakook nt pooleks lõigatud meloni sisse või valmistage ette suhkruga täidetud sügavam kauss.
- Lugude jutustamine. Lugege valmi "Linnahiir ja põlluhiir" (Aisopose valmid, Hea raamat, 2013, inglise keelest tõlkinud Leelo Märjamaa)

"Kord kutsus põlluhiir linnahiire endale külla, et talle maaelu tutvustada. Ta oli lahke võõrustaja ja pakkus külalisele kaerahelbeid ning odraterasid. Ent linnahiir sõnas: "Kuidas sa saad neid süüa? Mind ümbritsevad kodus vaid luksuslikud road. Tule kaasaa, ja sa näed oma silmaga!". Nii rändaski põlluhiir koos sõbraga linna. Saabudes näitas linnahiir tale pidusöögiriismeid – kooki, marmelaadi ja imehästi lõhnavaid juuste. Põlluhiir rõõmustas ja asus innukalt sööma. Ent niipea kui nad einestama hakkasid, ilmus tuppa võõras, ja kaks hiirekest pidid peitu pugema. Kui kõik jälle vaikseks jäi ja nad ninad välja pistsid, tuli tuppa teine võõras, ja hiired pidid taas elu eest põgenema. "Hüvasti!" hüüdis põlluhiir. "Ma näen, et sa elad keset küllust, kuid siin on liiga ohtlik olla. Ma lähen parema meelega koju, kus ma saan rahus lihtsalt toitu nautida.""

- Arutelupunktid:

Moraalne õppetund on see, et parem on elada rahulikku elu, kus on vähe ja mis on turvaline, kui elada luksuses, mis võib igal hetkel lõppeda katastroofiga.

Kirjeldage mõlemat hiirt. Milline hiir oled Sina? Kus Sa eelistaksid elada? Miks? Kuidas ja kus sa tegelikult elad? Mis on sinu elus turvaline ja ebaturvaline? Mis on Sinu eluväärtused? Mille eest saad oma elus tänulik olla?

Kui pulgakoogid on valmis, katame koos laua ning sööme, pöörates tähelepanu lauakommetele. Samuti kordame söögipalvet. Söömise järel koristatakse koos laud, pestakse nõud, kõigile jagatakse jõukohased ülesanded.

C. Järeldused

Harjutus emadele

Tugevate tunnetega toimetuleku kaardid. Mänguline abivahend rahunemisvõtete analüüsimiseks ja omandamiseks. Angela Jakobson ja Annika Pakk, 2019

Raskete, tugevate tunnetega toimetuleku oskuse valdamine on vajalik nii lapsele kui täiskasvanule. Ei ole ühte kindlat viisi, mis oleks alati kõigile inimestele ühtmoodi abistav – rahunemisvõtteid on palju. Erinevad võtted on tõhusad erinevatel ajahetkedel ja kohtades. Tugevate tunnetega toimetulekuvõtete õppimine nõuab harjutamist ja aega, et võtted käepäraseks kujuneksid. Lapsele on alati väga mõjus näha täiskasvanu eeskuju, seega on rahunemisvõtete igapäevasel kasutamisel väga suur tähtsus. Täiskasvanu roll oskuste õpetamisel on olla julgustav, harjutamisvõimalusi pakkuv ja kinnitav. Kinnitav tähendab seda, et täiskasvanu märkab, kommenteerib ja tunnustab, kui laps oskusi kasutab. Täiskasvanu roll ja vastutus on näidata läbi oma käitumismustrite turvalisi ja abistavaid tunnetega toimetulemise viise. Õppides koos lapsega rahunemisvõtteid on täiskasvanul võimalik rikastada ja täiendada ka oma oskusi.

Emad tutvuvad kaartidega ning leiavad tuttavaid ja uusi tunnetega toimetuleku võtteid. Kirjutavad sobivad endale üles.

Harjutus "Peotäis tänu"

Lisa 1. Vanemlusstiilide harjutus

Materjalid: pabertahvel, markerid, tühjad paberilehed osalejatele (valikuline), jaotusmaterjalid vanemlusstiilide kohta

Juhised:

Valmistage ette suur paberileht (pabertahvel) ja markerid. Läbiviija tõmbab kaks vertikaalset joont – koordinaatsüsteemi mõõtmekruvi (või kahe vertikaalse joonega 4 võrdse suurusega osaks jagatud ringjoone). Teema sissejuhatuseks antakse teada, et harjutus on seotud teadlikkuse tõstmisega vanemlusstiilidest.

Stiilid on määratletud kahe põhidimensiooni – vanemate soojus/vastutulelikkus lapsega suhtlemisel ja vanemate ootused oma lapse käitumisele – kombinatsiooniga.

Seetõttu tähistab joonisel horisontaaljoon (telg) toetust – väga madalast (vasakul servas) kuni väga kõrge (paremas servas), vertikaaljoon (telg) aga nõudlikkust – madalast nõudlikkusest (joone allosa) kõrge nõudlikkuseni (joone ülaosa).

1. samm (5 minutit): mõelge välja mõned ootused, mis vanematel võivad oma lastega seoses olla (eriti seoses nende käitumisega). Kirjutage nende vastused lehe paremasse serva (vajadusel kasutage ka vasakut serva).

2. samm (3 minutit): küsige, mida vanemad teevad või ütlevad, kui nad püüavad oma lapsi külmalt või karmilt panna nende ootustele vastama, ja kirjutage nende vastused alumisse paremsektorisse.

3. samm (3 minutit): küsige, mida vanemad teevad või ütlevad (või ei tee ja ütlevad), kui neid ei huvita, mida nende lapsed teevad ja nad ei näita oma armastust oma laste vastu üldse või siis näitavad väga vähe. Need vastused märkige alumisse vasaksektorisse.

4. samm (3 minutit): küsige, mida vanemad teevad või ütlevad, kas nad tunnevad oma laste vastu suurt armastust, kuid lubavad lastel põhimõtteliselt teha kõike, mida nad tahavad. Need vastused märkige ülemisse vasaksektorisse.

5. samm (3 minutit): küsige, kuidas vanemad võivad tunda oma laste vastu väga suurt armastust, kuid neil on nende suhtes siiski kõrged ootused. Jällegi me soovime sõnu ja tegevusi. Need vastused märkige ülemisse paremsektorisse.

Saate jooksvalt arutleda nelja stiili üle.

6. samm (3 minutit): nimetage nelja stiili nimed (autoritaarne, mittepühendunud, järeleandlik, autoriteerne) ja kirjutage need ringidest väljapoole.

7. samm (12 minutit): seejärel võtavad läbiviijad kokku osalejate vastused iga nelja stiili kohta, millele järgneb lühike õpetus iga stiili põhiomaduste kohta – distsipliin, suhtlusviis ja -sagedus, võimalikud põhjused, ning asjaolud, kus nad kasutavad teatavat vanemlusstiili, selle stiili (pikaajaline) mõju lapsele

8. samm (15 minutit): uurige, kuidas need stiilid võivad toimida meid juhtiva kompassina. Kasu võib olla mõtlemisest, kuidas skaaladel üles ja alla liikuda, mitte rääkida nelja stiili vahel liikumisest. (Nt küsides: "Millal sooviksite tunda suuremat või vähemat armastust?" ja "Millal

võiksid teil olla suuremad ootused ja millal võiksite olla veidi paindlikum?"). Niiviisi toimides saame vältida seda, et rühm tunnetaks, et hindame nende käitumist, ja aitavad neil mõelda, millised on nende valikud vanemluse kohaldamise osas.

Autoritaarne vanemlusstiil

- Autoritaarseid vanemaid peetakse sageli korraldajateks.
- Nad kasutavad range distsipliini stiili, kus saab võimalikult vähe läbi rääkida. Karistamine on levinud.
- Suhtlemine on enamasti ühesuunaline: vanemalt lapsele. Reegleid üldjuhul ei selgitata.
- Sellise stiiliga vanemad ei ole tavaliselt eriti hoolivad.
- Ootused on kõrged, paindlikkus on piiratud.

Autoritaarset kasvatuststiili kasutav vanem on tugeva distsipliini, kuid madala toetusega. Ta on range ja karm. Lapsele seatud reeglid on paigas ja nende rikkumine võib kaasa tuua karistuse. Karistus on mingi tegevus, mis tekitab lapsele ebamugavust või valu. Laps kuuletub peamiselt hirmutunde tõttu.

Vanemapoolne toetus lapsele on aga üsna vähene. Ta ei arvesta ealiste iseärasustega ning nõudmised lapsele ei pruugi olla eakohased. Vanem peab õigeks, et laps allub talle ja ainult tema teab, mida laps vajab. Lapsele pole vaja selgitada, miks mingid reeglid head on – asjad lihtsalt on nii ja punkt. Autoritaarse kasvatuststiiliga vanema laps võib küll olla kuulekas, kuid uuringud näitavad, et edasises elus on sellised lapsed rahulolematumad, kehvemate suhtlemisoskustega, vähem loovad, passiivsed ning madalama enesehinnanguga. Autoritaarse kasvatuststiiliga vanemad kasutavad lapse kuuletuma saamiseks karistusi, mille mõjul võib laps hakata ka ise teiste suhtes vägivaldsust üles näitama. Uuringud näitavad ka seda, et karistuste kasutamine võib pärssidaaju arengut. Kuna lapsevanem ei kuula või ei oska kuulata lapse vajadusi ning olla lapse suhtes toetav, väheneb lapse ja vanema vahelises suhtes usaldus ja lähedus. Laps ei tunne, et tal oleks vanemate näol tuge, kelle poole probleemide korral pöörduda.

Mõju lapse arengule: autoritaarsed kasvatuststiilid viivad üldiselt selleni, et lapsed on kuulekad ja vilunud, kuid õnne, sotsiaalse pädevuse ja enesehinnangu aste on neil madalam.

Mittepühendunud vanemlusstiil

Mittepühendunud, hooletussejätva vanemlusstiili puhul on madalad nii distsipliin kui ka toetus. Vanem on küll lapse elus olemas ja suudab rahuldada lapse kõige esmasemaid vajadusi, kuid lähedast suhet nende vahel ei ole. Enamasti pole sel vanemal aega või oskust lapsega koos olla, tema elu vastu huvi tunda ja talle eluks vajalikke piire seada. Omavaheline suhtlus on pealiskaudne.

Osavõtmatud vanemad annavad lastele palju vabadust ja jäävad üldiselt nende tegemistest kõrvale. Mõned vanemad võivad teha sellise vanemluse kohta teadliku otsuse, samas kui teised on vanemlusest vähem huvitatud või on tegutsemise osas ebakindlad.

- Kindlat distsipliinistiili ei kasutata. Osavõtmatu vanem laseb lapsel enamasti teha seda, mida too tahab, ilmselt vähese teabe või hoolimise tõttu.
- Suhtlemine on piiratud.

- See vanemate rühm pakub vähest hoolimist.
- Lastega seoses on ootusi vähe või need puuduvad.

Mõju lapse arengule: osavõtmatud vanemlusstiilid on kõigis eluvaldkondades kõige madalamal kohal. Nendel lastel kipub puuduma enesekontroll, neil on madal enesehinnang ja nad on eakaaslastest väiksema pädevusega.

Järeleandlik vanemlusstiil

Vastupidiselt autoritaarsele vanemale, pakub järeleandlik, kõike lubav vanem lapsele palju toetust, kuid piiride seadmine ei õnnestu. Peres määrab laps selle, kuidas elu käib. Vanem surub oma vajadused alla, sest lapse vajadused on tema jaoks esmatähtsad. Elatakse lapse nimel ja täidetakse pea kõik tema soovid – ka need, mis vanemale tegelikult üldse ei sobi. Rahvakeeli kutsutakse seda kasvatustüüpi „vabakasvatuseks“, mis seda tegelikult ei ole. Kuna kõik lubava kasvatustüüpi puhul on vanema poolne suunamine puudulik, peab laps ise otsustama, mida ta teeb ja mida mitte. Lapse jaoks on see keeruline olukord, sest täiskasvanupoolse suunamiseta on lapsel raske enda ümber korrastatust tajuda. Seetõttu ei õpi laps ennast ise reguleerima ja teistega arvestama. Laps võib tunda, et teda ei armastata.

- Lubavad või järeleandlikud vanemad lasevad oma lastel enamasti teha seda, mida nad tahavad, ja pakuvad piiratud suunamist või juhendamist. Nad on pigem sõbrad kui vanemad.
- Nende distsipliinistiil vastandub rangele stiilile. Neil on piiratud või puuduvad reeglid ja enamasti lastakse lastel probleemide lahendus ise välja mõelda.
- Suhtlemine on avatud, kuid need vanemad lasevad lastel endal otsustada, mitte neid suunata.
- Sellesse kategooriasse kuuluvad vanemad on üldiselt soojad ja hoolivad.
- Vanemate ootused on tavaliselt minimaalsed või on need sõnastamata.

Mõju lapse arengule: lubava vanemlusega kodudes on laste õnne ja enesedistsipliini tase madal. Nendel lastel on tõenäolisemalt probleeme autoriteediga ja neil võivad olla koolis halvad hinded.

Autoritaarse, hooletusse jätva ja kõike lubava kasvatustüüpi ühiseks jooneks on see, et kuigi vanemad oma lapsi armastavad, ei suuda nad aidata lastel arendada enesekontrolli, toimetulekut probleemsete olukordadega ja enesega rahulolu, mis omakorda suurendab riskikäitumise ohtu.

Autoriteetne (aktiivne) vanemlusstiil

Autoriteetset kasvatustüüpi, mis kombineerib distsipliini soojuse ja vastutulelikkusega (kõrge toetus) peetakse teadusuuringute kohaselt kõige tõhusamaks. Sellist tüüpi iseloomustab kõrge nõudlikkus lapse suhtes, oskus seada selgeid piire ning teha seda sellisel moel, mis on last julgustav ja toetav. Vanem ei näe lapses enda alluvat, vaid peab oluliseks lapsele selgitada seatud nõudmiste tagamaid. Seda kasvatustüüpi iseloomustab oskus leida tasakaal enda ja lapse vajaduste rahuldamise vahel, mis tagab lapsele turvatunde. Vanem toetab lapse oskuste ja iseseisvuse arengut. Paljud uuringud näitavad, et autoriteetne kasvatustüüp on see, mis kaitseb kõige enam paljude riskikäitumiste eest, mis last täiskasvanuks saamise teel ohustavad. Autoriteetne vanem kasutab palju lapse tunnete peegeldamist, mida seostatakse

lapse suurema eneseregulatsiooni võimega. Laps õpib kiiremini enda tundeid juhtima ja käitumist analüüsima. Reeglid on selged ja nende põhjusi on selgitatud.

- Suhtlemine on sagedane ja lapse arusaamise tasemele vastav.
- Autoriteetsed vanemad on hoolivad.
- Ootused ja eesmärgid on kõrged, kuid selgelt sõnastatud. Lapsed saavad eesmärkides kaasa rääkida.

Mõju lapse arengule: autoriteetset vanemlust viljelevate lapsed on enamasti õnnelikud, võimekad ja edukad.

Soovituslik kirjandus emadele:

J. Juul „Minu piirid, Sinu piirid.“ Väike Vanker, 2011

L. Bancroft, Jay G. Silverman “Vägivallatseja lapsevanemana.” Tartu Naiste Varjupaik, 2007

Sõnastik

Aktiivne kuulamine

Aktiivne kuulamine on viis kuulda võtta meile öeldut, püüdes tahtlikult mõista teiste seisukohti.

Laps

Laps on oma elutee algetapis olev inimene, kes ehitab end bioloogiliselt, psühholoogiliselt ja sotsiaalselt üles täiskasvanutega (pereliikmed ja muud eeskujud) ja eakaaslastega (lastega) ühistes tegevustes.

Vanemlik pädevus

See on oskus ära tunda laste vajadusi ja adekvaatselt reageerida, rakendades mitmeid kasulikke oskusi, millest on nende arenguteel kasu seoses erinevate arengufaaside ja perekondlike sündmustega.

Jagamine

Tööriist, mille kaudu inimene saab areneda, õppida, avastada, anda asjadele tähendus üksteist aidates ja koostööd tehes.

Empaatia

Võime täielikult mõista teiste hingeseisundit.

Lugu

Värsis või proosas jutustatud lühijutt, mille peategelasteks võivad olla inimesed, loomad või esemed ning mille eesmärk on moraalne tõde kergesti ja aeglaselt arusaadavaks teha.

Emotsionaalne intelligentsus

Võime ära tunda, kasutada, mõista ja teadlikult juhtida enda ja teiste inimeste emotsioone.

Vastupanuvõime

Inimese võime traumaatilise sündmuse või raskuste perioodiga toime tulla ja sellest üle saada.

“The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”