

Koolis juhtub

KÕIK

JA MISKI EI SUUDA SEDA PEATADA



pepco®

Kuidas valmistada laps ette koolieluks
– juhend vanematele

Sisukord:

	SISSEJUHATUS	3
	KÕIK toimub koolitunnis	4
	Koolitunnid psühholoogi vaatenurgast	6
	KÕIK, mida koolitunniks vaja	7
	KÕIK toimub vahetunnil	8
	Vahetund psühholoogi pilgu läbi	10
	KÕIK, mida vahetunniks vaja	11
	KÕIK toimub kehalise kasvatuse tunnis	12
	Kehaline kasvatus psühholoogi vaatenurgast	14
	KÕIK, mida kehalise kasvatuse tunniks vaja	15
	KÕIK toimub veel kaua pärast koolikella helisemist	16
	Aeg pärast koolikella helinat psühholoogi pilguga	17
	KÕIK, mis aitab pärast kooli	18
	Ka lasteaias toimub KÕIK	19
	Lasteaed psühholoogi pilguga	21
	KÕIGELE on ruum eelarves	22

Sissejuhatas

Lapse koolimine on täiskasvanu vaatenurgast eelkõige nimekiri asjadest, mis tuleb korda ajada. Lapse vaatenurgast vaadatuna ei tähenda kool aga mitte ainult tunde ja õppimist, vaid ka täiesti uut maailma, mis on täis nii väikseid kui suuri sündmusi, mis võivad talle väga olulised olla ning aidata kujundada kogemusi, mälestusi ja enesehinnangut.

Just koolitunnis võib laps tunda uhkust, kui ta esimest korda julgeb kogu klassi ees vastata, või pettumust, kui ta eksib. Vahetunnis toimub sotsiaalne elu, kehalise kasvatuse tunnis kujuneb välja võistlusvaim ning ka pärast koolikella helinat see kõik ei lõpe, sest lapse peas keerlevad endiselt mõtted ja muljed kogu päevast.

Vanem ei saa kontrollida seda, mis juhtub tunnis või kooli koridoris. Võib aga aidata lapsel hakkama saada selles maailmas suurema meelerahu ja enesekindlusega. Selles e-raamatus annam koos psühholoogiga nõu, kuidas last kooliolukordadeks targalt ette valmistada.

Sest koolis juhtub

KÕIK

JA MISKI EI SUUDA SEDA PEATADA



KÕIK

toimub KOOLITUNNIS

Tunnid on hetked, mil laps avastab maailma, treenib mälu, tähelepanu ja mõtlemisvõimet ning loob samal ajal ajus uusi ühendusi. Mõned lapsed puutuvad siin esimest korda kokku hindamisega ja oma piiridega, kui mõni teema osutub raskeks.



Laps õpib kirjutama, arvutama ja lugema, aga ka katsetama, küsima, oma vigu parandama ja raskustega toime tulema.



Mida laps tegelikult koolipingis läbi elab:



Ta uurib, kes ta selles klassimosaiigis on.

Kas ta on matemaatikas väga tubli või joonistab suurepäraselt? Kas ta on tarkpea, kes teab alati vastust, või pigem tülitekitaja tagapingis?



Ta treenib julgust ja enesekindlust.

Kas tõsta käsi, kui pole 100-protsendilist kindlust? Küsida, kui midagi ei saa aru? Lugeda midagi valjusti ette? Need on küll väikesed olukorrad, kuid lapsele võivad need olla enesekindluse proovikiviks.



Ta kogeb kogu emotsioonide skaalat, mõnikord isegi ühe koolitunni jooksul.

See võib olla uhkus õpetaja kiituse järel, häbi vea pärast, viha ebaõiglase hinnangu pärast, igavus liiga lihtsa ülesande puhul ja suur „ahhaa!“, kui midagi lõpuks paika klõpsatab.



KOOLITUNNID PSÜHHOLOOGI VAATENURGAST



Õppimisel on väga oluline, kas laps tunneb, et tal on lubatud vigu teha. Kui iga viga käsitletakse läbikukkumisena, võib ta proovimise lõpetada – mitte käsi tõsta, mitte küsimusi esitada, mitte alustada uusi või raskemaid ülesandeid. Seetõttu tasub eelkõige tugevdada pingutust, mitte hindeid. Hea hinde üle võib ühiselt rõõmu tunda, kuid halvem hinne ei peaks olema karistuse põhjuseks. See on pigem märk sellest, et antud teema vajab rohkem tähelepanu, aega või abi.

Abi pakuvad järgmised sõnumid:

„tähtis on see, et sa proovisid”,

„see on ok, et sa seda veel ei oska”

või „igaühel on vahel abi vaja”.

Tänu sellele õpib laps, et õppimine on protsess, mitte tema väärtuse hindamine.



JUHEND VANEMALE:

- ★ ära alusta vestlust hinnete teemaga
- ★ näita, et viga on õppimisprotsessi loomulik osa
- ★ ära oota täiuslikkust, vaid pingutust



KÕIK

mida KOOLITUNNIKS vaja

Tundides on lapsele eelkõige vajalikud koolitarvikute põhielemendid. [Tarvikuid](#) tasub valida koos, sest lemmikvärv, muster või motiiv vihikus, mis võivad tunduvad pisiasjadena, võivad lapsele palju rõõmu valmistada.

KIRJUTAMISEKS JA ARVUTAMISEKS:

- ★ [vihikud](#)
- ★ pastakad ja pliiatsid
- ★ kustutuskumm ja teritaja

LOOMISEKS:

- ★ värvipliiatsid ja markerid
- ★ plastiliin
- ★ käärid ja liim

KORRALDAMISEKS:

- ★ pinal
- ★ kaust
- ★ kaaned ja kleebised vihikutele



KÕIK

toimub VAHETUNNIL

Lapse vaatenurgast on vahetund sageli koolipäeva kõige olulisem osa, sest just siis õitseb klassi sotsiaalne elu.

Laps uurib, kellega ta tahab aega veeta, kes kutsub teda mängima ja kes jätab ta kõrvale, kellele võib usaldada ja kellest on parem eemale hoida.



Ta õpib läbirääkimisi pidama,
keelduma, tülijärgselt
leppima, oma järjekorda
ootama ja leidma oma koha
rühmas, millel on oma reeglid.



Mida laps tegelikult vahetunnis kogeb:



✳️ **Ta rajab oma esimese sotsiaalse impeeriumi.** Kes kellega koridoris kõnnib? Kes kellele midagi laenas ja kes millegi peale solvus? Täiskasvanutele on need piasjad, lapsele aga tõsine suhete kaart, millel tuleb iga päev oma koht uuesti üles leida.

✳️ **Ta avastab, et sõprus ei kesta alati igavesti.** Vaidlus koha üle laua taga, ühine mäng või valele inimesele paljastatud saladus? Laps õpib, kuidas vestelda, vabandada, piire seada ja toime tulla tagasilükkamise tundega.

✳️ **Ta näitab maailmale, mis talle meeldib ja kes ta tahab olla.** Lemmiktegelasega pusa, kindlat värvi seljakott, pinal, võtmehoidja või lõunasöögikarp on lapsele sageli üks esimesi viise eneseväljendamiseks.



VAHETUND PSÜHHOLOOGI PILGU LÄBI



Vahetund on tegelikult lapsele järgmine, vahest isegi kõige tähtsam õppetund. Laps õpib rühmas toime tulema, teiste kavatsusi ära tundma, oma vajadustest rääkima ja keeldumist vastu võtma.

Oma identiteedi ja koha kujundamisel rühmas võivad olulist rolli mängida välised elemendid, nagu näiteks T-särgil olev kangelase pilt või populaarse motiiviga pliiatsikott. Lapsel ei pea olema kõike, mis on moes, kuid tasub tema arvamust arvesse võtta, kui midagi on talle oluline.



JUHEND VANEMALE:

- ★ ära alahinda koolis tekkinud sõprussuhteid ja konflikte
- ★ raske olukorra järel aita lapsel sõnadesse panna, mida ta tunneb
- ★ lase tal vahel valida see, mis talle meeldib ja millega ta end samastab



KÕIK

mida VAHETUNNIKS vaja

Vahetunnis tulevad kasuks tarvikud, mis aitavad lapsel puhata, õppetundide vahel midagi süüa, janu kustutada ja end kooli ruumides veidi vabamalt tunda.

SÖÖGI- JA JOOGITARVIKUD:

- ★ joogipudel
- ★ rahakott
- ★ lõunasöögi-, hommikusöögikarp

UUTE TUTVUSTE LOOMISEKS VAJALIK:

- ★ kaardi- või osavusmängud
- ★ pall või hüppenöör
- ★ kleebised ja värvilised märkmepaberid

ET END KINDLAMALT TUNDA:

- ★ mõistatusmäng, nt Rubiku kuubik
- ★ stressipall, geelipall
- ★ lemmiklelu



KÕIK

toimub KEHALISE KASVATUSE TUNNIS

Kehaline kasvatus on midagi enam kui lihtsalt järjekordne koolitund. See on hetk, mil laps tunneb oma keha väga selgelt – kas ta on kiire, tugev, osav ja julge või pigem ebakindel, pinges ja veidi segaduses.



**Jalgpalliväljakul või
spordisaalis toimub kõik
kõigi silme all.
Edu on kohe näha.
Vead samuti.**



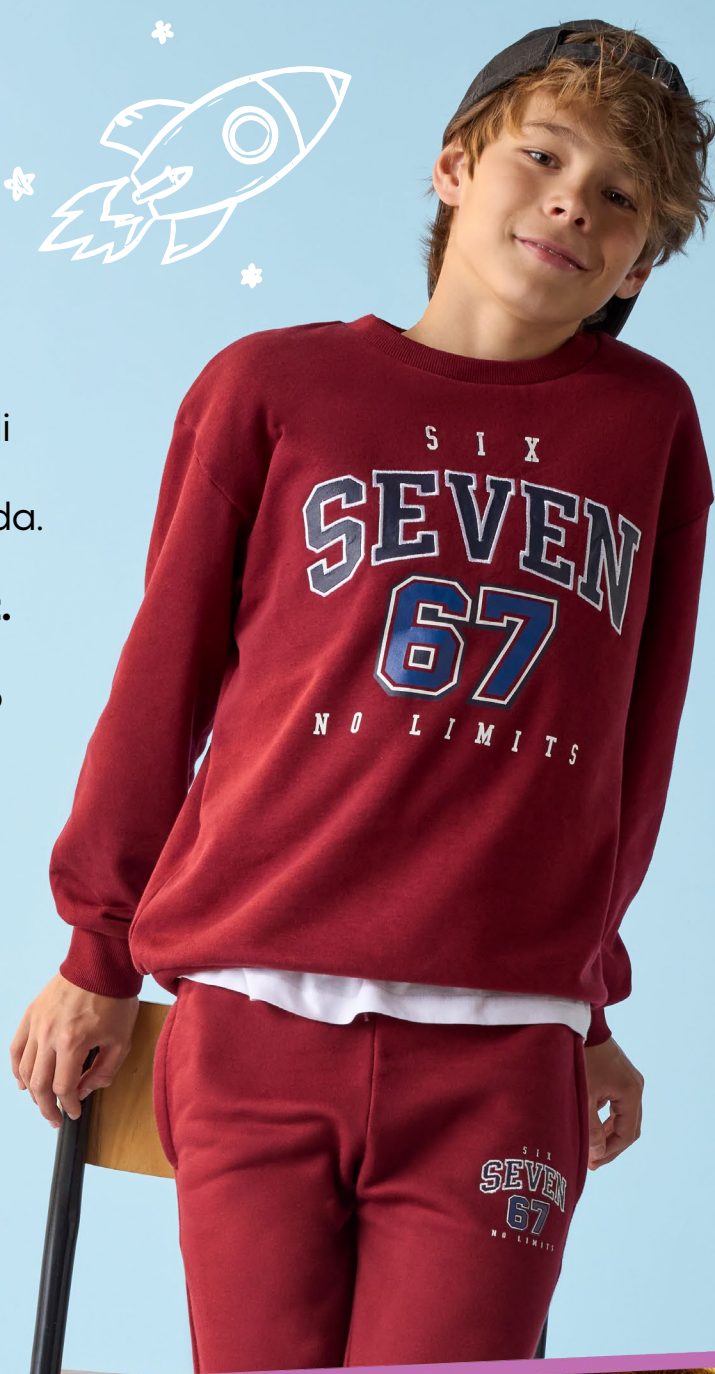
Mida laps tegelikult kehalise kasvatuse tunnis kogeb:



✧ **Ta loob aluse oma suhtele oma kehaga.** Kas ta on vile? Kas ta jookseb kiiresti? Kas ta püüab palli hästi? Kehaline kasvatus võib enesehinnangut tugevalt mõjutada.

✧ **Ta harjutab võitmist ja kaotamist.** Värav, punkt, parim aeg – super. Aga võib juhtuda ka, et vise läheb mööda, kukutakse, kaotatakse mäng või valitakse meeskonda viimasena. Need on rasked õppetunnid, kuid ka väga vajalikud.

✧ **Ta harjub meeskonnamänguga.** Laps peab tegutsema meeskonna huvides, taluma kriitikat, paluma toetust ja naasma mängu isegi ebaõnnestunud katse järel.



KEHALINE KASVATUS PSÜHHOLOOGI VAATENURGAST



Kehaline kasvatus võib lapsele olla eriti pingeline hetk, sest see ühendab endas kehalist tegevust, hindamist, rühma survet ja teistega võrdlemist. Mõnede laste jaoks on see vabaduse ja rõõmu hetk, teiste jaoks aga pinge, piinlikkuse või naeruvääristamise hirmu allikas.

Eelkõige tasub rõhutada pingutust, julgust ja järjepidevat proovimist, mitte aga tulemust ennast. Laps ei pea olema spordis parim, et liikumisest head kogemused saada. Palju olulisem on, et ta teaks, et võib treenida oma tempos, parandada oma tulemusi ja suhtuda oma kehasse hoolivalt – just sellisena, nagu see on.



JUHEND VANEMALE:

- ★ hinda pingutust, julgust ja katsetamist hoolimata raskustest
- ★ püüa lapsele eeskujuks olla, käsitledes liikumist igapäevaelu loomuliku osana
- ★ võta suhtumist „ma ei meeldi kehaline kasvatus“ märgina, et tuleks sel teemal vestelda, mitte kui kapriisi

KÕIK

mida KEHALISE KASVATUSE TUNNIKS VAJA

Kehalise kasvatuse tunnis on kõige olulisem mugavus. Spordirõivad üksi ei pane last armastama jooksu aja peale ega aita tal korvi tabada, kuid need võivad leevendada osa tema pingest ja soodustada paremat keskendumist. Miski ei tohiks suruda, maha libiseda ega liikumist takistada.

TREENINGUKS:

- ★ T-särk või spordisärk
- ★ spordipüksid
- ★ spordijalatsid (soovitavalt valge tallaga)

LISATARVIKUD:

- ★ spordikott
- ★ joogipudel
- ★ varusokid

KÜLMEMATEKS PÄEVADEKS:

- ★ vest
- ★ soe pusa
- ★ dressipüksid



KÕIK

toimub veel KAUA PÄRAST KOOLIKELLA HELISEMIST

Kell lõpetab tunnid, kuid ei lõpeta seda,
mida laps koolis koges – kogu päeva
sündmused võivad tema peas veel kaua
edasi keerelda.



AEG PÄRAST KOOLIKELLA HELINAT PSÜHOLOOGI PILGUGA



Pärast pingelist päeva vajab laps sageli kõigepealt aega, et leida tasakaal ning alles seejärel vestlust. Küsimused, mis esitatakse kohe ukse juures, võivad jääda vastuseta mitte sellepärast, et laps ei soovi suhelda, vaid sellepärast, et ta paneb alles oma päeva mõttes kokku.

Tasub anda lapsele veidi aega, et ta saaks end koguda ja puhata, ning alles seejärel asuda vestluste ja ülesannete juurde. Mõnel lapsel on lihtsam rääkida joonistamise, voolimise, seljakoti pakkimise või magamajäämise ajal.



JUHEND VANEMALE:

- ★ ära oota kohe pärast koju jõudmist täielikku ülevaadet päevast
- ★ selle asemel, et küsida „kuidas läks?“, küsi: „Mis oli täna kõige lahedam?“
- ★ anna lapsele aega puhata, enne kui ta ülesannetega alustab

KÕIK

mis aitab PÄRAST KOOLI

Kooli järel on kõige olulisem ruum, kus laps saab kodutööd ära teha, seljakoti kokku pakkida, koolitarbed ära panna ja pärast koolipäeva veidi hinge tõmmata. Lapse tuba ei pea olema täiuslik nagu kataloogis. Samas on oluline, et seda oleks lihtne korrastada ja et lapsel oleks tunne, et ta saab selle välimust mõjutada.

HUBASE ÕHKKONNA LOOMISEKS VAJALIK:

- ★ mahutid värvipliatsitele, pliatsitele ja pastapliatsitele
- ★ soe valgustus või prožektor
- ★ voodipesu lapse lemmikmotiiviga

LOOVUSE ARENDAMISEKS:

- ★ lõuend koos maalimispukiga
- ★ värvid ja pintslid
- ★ päevik

KODUTÖÖKS JA ÕPPIMISEKS:

- ★ markerid
- ★ kleepuvad märkmepaberid
- ★ koolikalender



KA LASTEAIAS toimub

KÕIK

Lasteaed on veidi väiksem maailm kui kool, kuid emotsioonid võivad olla sama suured. Esimene päev ilma vanemata, esimene iseseisev söögikord, esimene mäng rühmaga, esimene sõprus. Lapse jaoks on see suur teekond tundmatusse ning lasteaia eluga kohanemine on mittelineaarne protsess. Laps võib ühel päeval naeratades lasteaia ruumi siseneda, teisel päeval aga vanemast tugevalt kinni hoida. See on loomulik.





Lasteaias võib lapse emotsionaalseks toeks olla väike ese, mis meenutab talle kodu. See ei asenda vanemat, kuid võib anda lapsele tunde, et tal on midagi tuttavat kaasas. **Sellise toena võivad toimida Pepco karuga ripatsid, millel on veel üks oluline ülesanne** – need on osa heategevuskampaaniast, mille raames 100% müügitulu läheb laste arengut ja haridust toetavatele projektidele. Seetõttu ei ole see karuga ripats mitte ainult seljakoti kaunistus, vaid ka võimalus toetada teisi omakasupüüdmatult koolitarvete ostmise käigus.



LASTEAE D PSÜHHOLOOGI PILGUGA



Lapsele on abiks ettearvatavus. Tasub konkreetselt ette teatada, kes talle järele tuleb ja millal – näiteks pärast eineaega. Abi võib olla lühikesest hüvastijäturituualist, näiteks kallistusest, käepigistusest või aknast lehvitamisest – iga päev sama asi.

Suurt tähtsust võib omada ka kodust kaasa võetud väike ese – pehme mänguasi, ripats või mõni muu pisike asi, mida laps hästi tunneb. Selline „talisman“ võib toimida ühendava lülina kodu ja lasteaia vahel. See tuletab lapsele meelde vanema lähedust, aitab tal lahkumishetkega toime tulla ja pakub midagi tuttavat kohas, millega ta pole veel päris kohanenud.



JUHEND VANEMALE:

- ✧ ära pikenda hüvastijätmist, kui lapsel on raske
- ✧ ütle täpselt, millal sa tagasi tuled
- ✧ lase lapsel kodust kaasa võtta midagi tuttavat

KÕIK

mahub EELARVESSE

Koolimine võib kodust eelarvet tugevalt koormata, kui ostunimekiri kiiresti pikeneb: seljakott ja pliatsikarp, õppevahendid, kehalise kasvatuse riided ja aksessuaarid, midagi tuppa, midagi toidu ja joogi hoidmiseks, midagi nooremale lapsele lasteaeda... Lisaks sellele on veel surve, et lapsel oleks „kõik” – ja võimalikult kohe.



Hea uudis?

Kõik selle saad osta ühest poest ja soodsate hindadega. Pepcos leiad kooliks ja lasteaiaks vajaliku lastele meeldivates värvides ja nende lemmikkangelaste motiividega. Saad hõlpsasti osta asju, mis on ühtaegu praktilised ja lapsele meeldivad.



KOOLIS JUHTUB

KÕIK

– ning Pepco abiga saate end selleks mõistlikult ette valmistada – rahulikult, mugavalt ja mõistliku eelarve piires





NATALIA STAWUJAK

Psühholoog,
psühhohariduslike
materjalide autor. Ta on
spetsialiseerunud laste
arengu, neurodivergentsuse
ning inimestevaheliste ja
perekondlike suhetega
seotud teemade arusaadavale
tõlgendamisele.



pepco[®]

