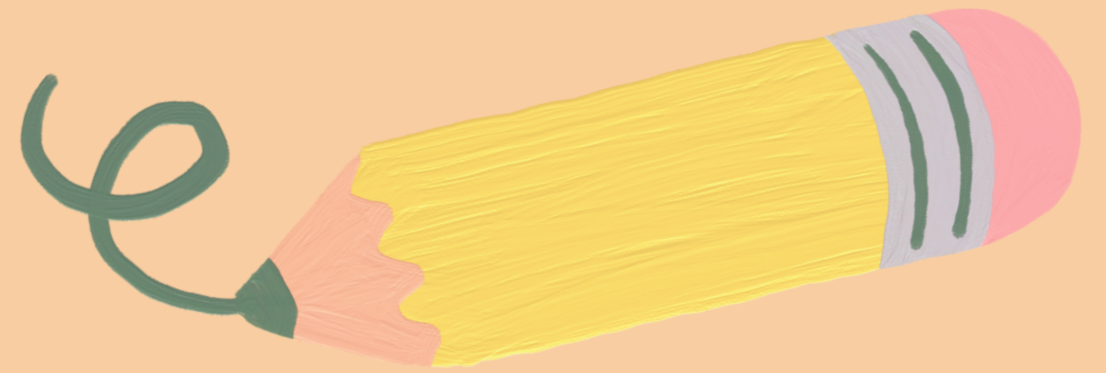


NÕUANDEID LAPSEVANEMALE,

kelle laps läheb 1. klassi



OLE OLEMAS

OLE LAPSE JAOKS OLEMAS

Tema jaoks on see teekond uus ja keeruline. Sellega, et oled tema jaoks olemas, toetad tema eneseregulatsiooni ja emotsionaalse arengu oskust. Oluline on positiivne suhtumine, ning pingutuste tunnustamine [1]. Lapsevanema siiras tunnustus ja hea sõna toetavad lapse enesehinnangut ja seeläbi ka enesetõhususe arengut ning uskumust: ma saan hakkama! [2]

MÄÄRAKE LAPSELE RUTIIN

Määrake lapsele aeg, kus ekraanid jäävad puhkama, kasutage seda aega kui võimalust üksteisega rääkida, lugeda raamatuid või mängida põnevaid lauamänge. Hoolitsege selle eest, et lapsel oleks piisavalt aega puhkamiseks ja mängimiseks. Stressi ja väsimuse korral pakkuge lapsele alati tuge ja lohutust ning jälgige, et laps tunneks end rõõmsana ja õnnelikuna. Julgustage teda küsima ja uurima ning aidake tal igal võimalikul moel õppimisega hakkama saada.

Lapsevanemadena saate olla lapsele eeskujuks, demonstreerides omaenda kognitiivseid oskusi ja õppimisstrateegiaid.

ÕPIKESKKOND

LOO MUGAV ÕPIKESKKOND

Kodune õpikeskkond mängib olulist rolli lapse kognitiivse arengu toetamisel. Laps vajab rahulikku õpiala, selleks leidke talle kodus rahulik koht, kus laps saab mugavalt istuda ja keskenduda õppimisele ilma segavate stiimuliteta. Varustage see koht raamatute, mängude ja muude huvitavate asjadega, mis inspireerivad lapse kujutlusvõimet ja julgustavad teda avastama uusi teadmisi.

Lapsevanemad saavad luua rikkaliku ja stimuleeriva õpikeskkonna, kus on palju võimalusi avastamiseks, uurimiseks ja õppimiseks. Kindlasti vajavad nooremate klasside lapsed vanema suunamist nii oma õppekoha korraldamisel kui ka koduse õppetöö planeerimisel.



TAGA PÕHIVAJADUSED

Jälgi, et lapse põhivajadused (meelerahu, turvatunne, söök, jook, uni) oleks enne koolitöö kallale asumist rahuldatud. Siis on töövõime suurem ja õpitu kinnistub paremini. Nälgjane või väsinud aju ei tööta – just samamoodi, nagu ei tööta auto, milles pole kütust. Et laps ei tuleks unisena ja väsinuna kooli, peaks uni selles vanuses olema üle 10 tunni, sest vähene uni pärsib kognitiivseid funktsioone [3]. Koosta koos lapsega tema päevakava (nt visuaalne ajaplaan), kuhu planeerige sisse ka kodus õppimise aeg ja puhkepausid. Maksimaalne efektiivne õppimise aeg on korraga **20-25 minutit**, siis on vajalik puhkepaus, soovitatavalt koos liikumisega. Õppimisele ei aita kaasa tundide viisi laua taga istumine. Lepi lapsega kokku, et päevakavast tuleb kinni pidada ja ole lapsele eeskujuks. [2]

KOGNITIIVSED VÕIMED

Lapse täidesaatvad funktsioonid nagu pidurdusvõime, töömälu ja kognitiivne paindlikkus on olulised komponendid kooliea akadeemiliste oskuste ja õpitulemuste ennustamisel [4]. Oluline on siinkohal rõhutada, et **neid funktsioone on võimalik toetada ja tõhusalt arendada**.

- **Pidurdusprotsessid** on olulised nii akadeemilise edukuse kui ka sotsiaalsete suhete loomisel, sest hõlmavad endas võimet püsida ühe ülesande juures, selmet tegeleda millegi muuga, mis pakuks lühiajaliselt naudingut, kuid ei ole pikemas plaanis kõige mõistlikum teguviis. Pidurdusprotsessid väljenduvad ka lapse käitumisvalikutes, kas näiteks segada kaaslase jutule vahele või lasta teisel lause lõpetada [4].
- **Töömälu maht** on piiratud, lapse töömälu suudab talletada kuni 4 ühikut (vanuse kasvades on see kuni 7 ühikut). Anna talle lühikesi ja konkreetseid juhiseid ükshaaval, et tal need meeles seisaks ja ta nendega toime tuleks [5]. Töömälu on ülekoormatud, kui laps tunneb hirmu ebaõnnestumise ees, on ärev ja ka siis, kui juhised on liiga pikad ning keerukad. Olulisel kohal on õppimise juures edukogemus, mis tekitab kooskõlas pingutusega lapses põnevust!
- **Kognitiivne paindlikkus** seisneb laste võimes lülituda ümber ühelt ülesandelt teisele ja kohaneda muutuvate reeglite ning keskkonnaga. Kognitiivne paindlikkus aitab lapsel probleeme lahendada ning leida uus probleemilahendusviis, kui vana ei tööta, mis on õppimise alustalaks [5]. Kognitiivset paindlikkust on võimalik toetada sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise läbi [4].

Laste kognitiivsete võimete areng on aeglane protsess, mis ei võta aset üleöö ning nõuab nii õpetajalt kui ka lapsevanemalt järjepidevat toetamist arengukeskkonna kaudu. Kognitiivseid võimeid saab lapsevanem toetada just lapse sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamise läbi [4].

ÕPIME ÕPPIMA

Esimesse klassi minnes ei ole õppimine laste jaoks päris uus asi, seda tehakse lasteaia ka, aga kuna õppimise vorm ja sisu muutub peale lasteaeda järjest keerulisemaks, on arukas kohe alguses õppida õppima nii, et sellest kõige rohkem kasu on.

Toome välja olulised punktid, millele tähelepanu pöörata. Nendeks on ÕPPIMISVIIS, ÕPIOSKUSED ja MÄLUSTRATEEGIAD. Järgnevalt selgitame lahti, mis on nende juures olulisim ning kuidas kooliteed alustavale koolijütsile abiks olla.

- **ÕPPIMISVIIS** - õppimisprotsess saab olla kas sügav või pinnapealne. Sügav õppimine on üldjoontes parem viis õppimiseks. Sügava õppimise tulemusena saab õpilane asjast aru, mis teeb hiljem selle meenutamise lihtsamaks [6]. Sügavama õppimise puhul muudab õpilane materjali enda jaoks arusaadavaks, ta süveneb sellesse põhjalikult ja seostab seda varasemate teadmistega. See tähendab, et materjal muutub osaks suuremas süsteemis ning selle meenutamiseks on rohkem pidepunkte [7]. Pinnapealse õppimise puhul ei süveneta õpitusse ning see ununeb kiiresti [6].
- **ÕPIOSKUSED** - seoses tähelepanu ja mälu toimimise seaduspärasustega on edukaks õppimiseks vaja lapsele öelda, millele õppimise juures tähelepanu pöörata, millised asjad meelde jätta ja kuidas asjad meeles püsivad. Eriti kooli alguses on õigetele asjadele tähelepanu pööramine laste jaoks raske, sest nad ei ole varem sellise materjaliga kokku puutunud ning segavaid faktoreid on väga palju [7]. Ilma tähelepanu pööramata võib laps jätta meelde meie jaoks täiesti ebaolulise info: õppimisel kandsin rohelist särki ja väljas sadas vihma. Samuti on hea pärast õppimist lapse käest järele küsida, mida ja kuidas ta õppis. Niimoodi saab kontrollida, kas ja mida ta aru sai või meelde jättis. Selline õppimise mõtestamine arendab ka metakognitsiooni, mis omakorda aitab edukamalt õppida [7].
- **MÄLUSTRATEEGIAD** - Kooliteed alustades lapsed mälustrateegiaid veel kasutada ei oska, neile tuleb õpetada, mis on mälustrateegiad, kuidas neid kasutatakse ja miks nad töötavad. Lihtsamad õpistrateegiad on näiteks kordamine, kategoriseerimine ja organiseerimine, jooniste ja tabelite koostamine [7]. Samuti on kasulik ühte ja sama asja meelde jättes kasutada erinevaid mälustrateegiaid, sest nii tekib ajus rohkem seoseid ning meenutamisel on rohkem, millele loota [6].



→ SOTSIAALSED OSKUSED JA SUHTED

Kooli algus tähendab ka mitmeid uusi **suhteid**. Kodus tuleks julgustada last tundma uusi inimesi, enda ja teiste eest hoolitsema ning teisi aitama [8]. Eakaaslastega heade suhete loomiseks on oluline, et laps oskaks ka **enesereguleerimist**, mis tähendab oma käitumise, tunnete või mõtete kontrolli [5].

On leitud, et lapse ja õpetaja vahelise suhtluse kvaliteet mõjutab lapse täidesaatvaid funktsioone ning selle mõju on eriti tugev just kooliteed alustavatel lastel [9]. Turvaline suhe õpetajaga loob **turvalise õpikeskkonna**, kus kehtivad ühtsed reeglid ja kokkulepped.

Lapsega tuleks aktiivselt rääkida nii koolipäeva sündmustest kui ka kodustest oludest, kuna lapsed võivad end süüdistada sageli ka asjades, millel pole nendega mingit pistmist [8]. Ka näiteks kodus nähtud vanematevahelised vaidlused või muud mured võivad lapse meelt koolipäeva jooksul painata ja tekitada raskusi õppimisel või sotsiaalsete suhete loomisel [8].

→ KELLE POOLE PÖÖRDUDA?

Probleemolukordades ja pead murdvate küsimustega saab pöörduda kooli töötajate poole.

Esmane kontaktisik on **klassijuhataja**, kes saab kõigi kooli puudutavate muredega aidata. Probleemide korral saab abi ka **sotsiaalpedagoogilt** ja **koolipsühholoogilt**. Sotsiaalpedagoog tegeleb peamiselt sotsiaal-emotsionaalsete oskustega ning suhtlus- ja käitumisprobleemidega. Koolipsühholoogi poole võib pöörduda vaimse tervise ja õppimisega seotud teemadega.

[1] Rand, M. (2018, 4. september). Õpiraskustega õpilaste õppimine ja õpetamine. <https://merikerand.com/leht-1/> (kasutatud 7.märts 2024).

[2] Jõemets, T. (2021, 1. september). Kuidas lapsevanem saab õpetada last õppima ja õppimisest rõõmu tundma. Haridus- ja Noorteameti blogi. <https://blogi.harno.ee/kuidas-lapsevanem-saab-opetada-last-oppima-ja-oppimisest-roomu-tundma/>

[3] Päll, R. (2023). Lastevanemate ja laste unerutiinide vahelised seosed: bakalaureusetöö. Narva: Tartu Ülikooli Narva Kolledž.

[4] Müller, U., Miller, M., Hutchison, S., & Eycke, K. T. (2017). Transition to school: Executive function, emergent academic skills, and early school achievement. Rmt: M. J. Hoskyn, G. Iarocci, & A. R. Young (Toim.), Executive functions in children's everyday lives: A handbook for professionals in applied psychology (lk 88–107). Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199980864.003.0007>

[5] Tamis-LeMonda, C. S. (2022). Child development: Context, culture, and cascades. Sinauer Associates/Oxford University Press.

[6] Himma, M. (2018, 9. september). Õppimine on tõhus siis, kui see nõuab pingutust. Novaator. <https://novaator.err.ee/859516/oppimine-on-tohus-siis-kui-see-nouab-pingutust> (kasutatud 7.märts 2024).

[7] Kikas, E. (2010). Tunnetusprotsessid ja nende arengulised iseärasused. rmt: E. Kikas (Toim.), Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes (lk 17–60). EV Haridus- ja Teadusministeerium.

[8] Kankkonen, M. & Suutarla A. (2006). Työkirja pikku koululaisen oppimisen tukemiseen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Töövihik]. https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/28124611/JKK_OppimisTK_pieni.pdf

[9] Vandenbroucke, L., Spilt, J., Verschueren, K., Piccinin, C., & Baeyens, D. (2018). The Classroom as a Developmental Context for Cognitive Development: A Meta-Analysis on the Importance of Teacher–Student Interactions for Children's Executive Functions. Review of Educational Research, 88(1), 125–164. <https://doi.org/10.3102/0034654317743200>