

„Kuidas aidata lapsel õppida ja areneda?“



16 mõtet Jaan Arult



- Laps ega ka täiskasvanu ei saa õppida, kui ta on väsinud, kui tal on kõht tühi või liiga täis.
- Jälgige ja leidke sobiv aeg, mil lapse keskendumisvõime on parem.
- Kuidas õppimine saab olla kiirem ja tõhusam? Eemaldage kõik segajad (raadio, telekas, nutiseadmed jne) nii, et see ei tunduks karistusena. Selgitage juurde, miks seda teha on vaja ja kuidas see aitab paremini keskenduda ja tähelepanu fokusseerida, kui segajaid ei ole.
- Selleks, et õppida, on vaja ajus luua närvirakkude vahelisi ühendusi. Tähelepanu on vaja suunata ja hoida tegevusel. Aeg + keskkond+ tähelepanu.
- Piisav uni on lapsele ja ka täiskasvanule ülioluline. Une ajal kõrvaldatakse nõrku ühendusi ajus ja tugevaid ühendusi tugevdatakse veelgi. Maganud aju töötab palju efektiivsemalt.
- Sunniviisiline õppimine väsinult jätab negatiivse seose ja nii muutubki õppimine vastumeelseks.
- Toitumine on oluline, aga õppimise edukus sõltub pigem eelpool räägitust kui sellest, mida laps täpsemalt sööb. Küll aga ei saa õppida tühja või liiga täis kõhuga.
- Kohustusele rõhumine või hirmutamise: „Kui sa hästi ei õpi, jääd lolliks ja ei saa suurena eluga hakkama“, ei pane last rohkem õppima, pigem vastupidi. See loob veel stressi ja pinget juurde.
- Tähtis ei ole see, et laps oleks 5-line ja kõiges parim. Oluline on õppida õppima ja pingutama ka siis, kui on raske. Laps vajab kiitust pigem just selle eest, et ta pingutas, tegi ja andis endast parima, mitte selle eest, kui ta saab hinde 5. Muidu võib tal tekkida arusaam, et kui ta 5 ei saa, siis ta ei olegi piisav ja on justkui vähem väärt või halvem.



- **Kõige tähtsam asi, mida koolis õppida, on see, et kuidas õppida, töötada, pusida väljakutsete kallal ja mitte käega lüüa.**
- **Kui õppimise ajal on näha, et laps kaotab fookuse, ei suuda enam keskenduda, suuna ta pausile. Keskendumise nõudmine ei too tulemust. Laps on ilmselt juba väsinud või on tal mingi mure.**
- **ATH kliinilise diagnoosiga laste hulgas on neid, kel on see piiri peal ja kontrollitav ning juba piisav uni võib tuua olulist leevendust keskendumisvõime osas. ATH-ga lapsel on samuti hetki, kus ta suudab paremini keskenduda õppimisele. Vanem saab jälgida, millal need hetked on ja siis seda aega õppimiseks ära kasutada.**
- **Nutiseadmed, mängud, sotsiaalmeedia omavad meie üle tohutut võimu, eriti siis veel laste üle. Nutiaja piiramine töötab siis paremini, kui seda teevad peres kõik ja kui seda ei serveerita lapsele kui karistust. Võtke näiteks ühine eesmärk, et teie ka koos lastega üritate oma nutiaega vähendada. Selgitage nt lastele, et nutiseadmed tahavad meie ajusid kontrollida, aga meie ei lase. Meie kontrollime ise oma aju ja tahame seda arendada. Nutiseadmeid kasutame nii palju kui meil vaja on nt töö, kooli või huviala jaoks.**
- **KAS ÕPPIDA KOOS LAPSEGA? Millal ja kuidas kiita?**
Ideaalne oleks, kui laps õpib üksi oma laua taga, aga teab, et kui ta on proovinud ja pusinud, kuid hakkama ei saa, siis lapsevanem on olemas ja valmis aitama. Andes lapsele piisavalt autonoomiat, teeme talle võimalikuks ka eduelamuste kogemise. Kiida ise tegemist ja pingutamist, kiida seda, mis hästi tehtud on, siis alles lisa, mida võiks natuke paremini teha.
- **Nutiseadet ei peaks lapsele kätte andma enne kui ta on leidnud oma huviala. Peame hoolitsema selle eest, et meie ajusid mitte ei aheldataks, vaid arendataks.**
- **Kuidas õpetada last nautima ise õppimist ja pusimist?**
Tunnustades pusimise protsessi rohkem, mitte vaid tulemust. Rääkida, et ebaõnnestumine on ka normaalne, see on osa protsessist.