

Sotsiaalsete oskuste õppeprogramm „Samm-sammult“ lasteaias 3-4 ja 4-5 aastastele.

Programmi tutvustus

Koolieelsed aastad on laste elus väga olulised. Meie ühiseks eesmärgiks on, et kooli minnes vastaks lapse areng riiklikus õppekavas välja toodud eeldatavatele tulemustele. Kuid see ei puuduta mitte ainult tähtede ja numbrite tundmist, vaid oluline on, et laps oskaks ka õppida ja kaaslastega läbi saada. Nende oskuste õpetamiseks kasutame lasteaias *Samm-sammult* programmi, mis toetab ka väärtuskasvatuse õppesisu ja toimib kiusamist ennetavana.

Tabasalu lasteaias Tibutare 2015/2016 õa algav õppekava üld-ja sotsiaalseid oskusi toetav õppemetoodika *Samm-sammult* on tõenduspõhise meetodina kasutusel ligi 70 riigis, sh Taanis aastast 1999 (16 aastat), Norras aastast 1998 (17 a), Rootsis aastast 2003 (12 a), Soomes aastast 2007 (8 aastat), Saksamaal aastast 2002 (13 a), Jaapanis aastast 2001 (14 a).

Antud metoodika positiivset mõju näitavad järgmised uuringutulemused:

- Õpilastel, kes on osalenud antud programmis, on keskmine hinne koolis 11 % kõrgem kui eakaaslastel (Zins, Weissberg, Wangja Walberg 2004).
- Õpilastel, kes on osalenud antud programmis, ohustab vähem riskikäitumine, mis mõjutaks õppeedukust: agressiivne käitumine, kahjulike ainete tarbimine (Hawkins 1997).
- Õpilastel, kes on osalenud antud programmis, on õpingute katkestajate arv väiksem (Dymnicki 2007)

Rohkem infot metoodikast: <http://www.cfchildren.org/advocacy/about-us/international.aspx>

***Samm-sammult* programm õpetab oskusi järgmises neljas valdkonnas:**

1. **Õppides:** Lapsed omandavad oskusi, mis aitavad neil paremini õppida, sealhulgas keskenduda, kuulata ja abi paluda.
2. **Empaatia arendamise kaudu:** Lapsed õpivad nimetama ja mõistma enda ja teiste emotsioone. Lapsed õpivad, kuidas väljendada hoolivust teiste suhtes.
3. **Emotsioonide juhtimist õppides:** Lapsed õpivad rahunemisevõtteid, kui nad kogevad tugevaid emotsioone, nagu näiteks mure või viha.
4. **Sõprussuhete loomise ja probleemide lahendamise oskuste arendamise kaudu:** Lapsed õpivad, kuidas leida ja hoida sõpru ning lahendada probleeme positiivsel moel.

Õppe korraldus

Igal nädalal on oma kindel teema, mida siis erinevates tegevustes (lõimituma õppevaldkondaga: keel ja kõne, mina ja keskkond, muusika, matemaatika, liikumine) lastele mänguliselt tutvustatakse ja uusi oskusi harjutatakse. Nädala teema avatakse lastega vestlusingis käpiknukkudega: kutsikas ja tigu. Need tegelased saavad lastele suurteks sõpradeks, kes arutavad lastega uute olukordade ja teemade üle ning samas sümboliseerivad ka erinevaid isiksusetüüpe: kutsikas – elavaloomuline, aktiivne, vahel mõtlematu; tigu- tagasihoidlik (võib ennast karpi tõmmata), arglik, kes vajab julgustamist. Järgmisena kasutatakse õppeteemat tutvustavat fotoposterit, millega on kaasas lugu, mida lastega arutatakse. Loost selguvad oskused, mida hakatakse õppima. 3.-4. päeval toimuvad õppemängud oskuste kinnistamiseks. 5-1 päeval võib lugeda lastele antud teemaga haakuva lugemispala. Programmi juurde kuulub

ka CD laste lauludega (mis kinnistavad erinevaid oskusi, tegevusi), plakatid olulisemate oskuste õppimiseks ja mõttemängude kogumik (12 mõttemängu). Mõttemängud on lõbusad mängud, mis on väljatöötatud selleks, et:

- arendada lastes oskust suunata oma mõtteid, emotsioone ja käitumist- eneseregulatsiooni oskusi;
- lapsed saaksid harjutada oma õpioskusi (kuulamine, keskendumine, enese juhtimine, juhiste järgimine) ning käitumise kontrollimist- need oskused aitavad kaasa eneseregulatsiooni arengule.

Mõttemänge saab mängida siseruumides ja õus, kus lastel on ruumi liikuda. Mõttemängude mängimine muudab ühelt tegevuselt teisele ülemineku sujuvaks. Mõttemängud näivad lihtsatena, kuid need aitavad tegelikult arendada laste aju, kujundades järgmisi oskusi:

tähelepanu-koondada tähelepanu õpetajale, hoolikalt kuulates ja jälgides;

töömälu-meeles pidades, mida mängus peab tegema;

pärssiv kontroll- kontrollides, kuidas nad mängus liiguvad ning millal lõpetavad ja alustavad.

Nende oskuste arendamine suurendab laste eneseregulatsiooni võimet.

Antud õppeprogrammi on kaasatud ka pered. Reedel saadab rühmaõpetaja perele kodukirja. Programmi ühe põhikomponendina annavad kodukirjad vanematele infot selle kohta, mida nende laps programmi käigus õpib. Kodukiri sisaldab ka kodust ülesannet, mis annab võimaluse lastel koos vanematega uusi oskusi kodus harjutada.

Õppe teemad:

I ÕPIOSKUSED

Õpioskuste valdkonnas õpivad lapsed:

1. Kuulama

- Omandama kuulamisreeglid: Silmad vaatavad. Kõrvad kuulavad. Olen tasa. Keha on rahulik.
- Oskama omandatud kuulamisreegleid kasutada.

2. Keskenduma

- Kasutama „tähelepanupüüdjat“ (paneivad käed binokli sarnaselt silmade ette), et segavaid tegureid välja lülitada.
- Kasutama sisekõnet (enese juhtimist) et meeles pidada, mida on vaja teha.

3. Kasutama sisekõnet (enese juhtimine)

- Rääkima endaga vaikselt häälel (tuletama meelde, mis vaja teha) või mõttes- kasutama sisekõnet.
- Mõistma, et sisekõne kasutamine aitab meil keskenduda ja meeles pidada, kuhu minna või mida teha.

4. Ennast kehtestama

- Mõistma, mida nad tahavad või vajavad ja oskama seda küsida.
- Pöörduma inimese poole, kelle abi nad vajavad.
- Kasutama selget lugupidavat häält.

Antud õpioskused on tähtsad, et kaaslastega hästi läbi saada ja edaspidi koolis edukas olla. Selleks peavad lapsed õppima oma emotsioone, mõtteid ja tegevust kontrollima- neid nimetatakse eneseregulatsiooni oskusteks. Eneseregulatsioonioskus on oluline õpioskus, mida peab hakkama arendama juba lasteaias.

Eneseregulatsiooniks peavad lapsed teadma, kuidas:

- keskenduda
- oma mälu kasutada
- oma käitumist kontrollida

Lapsed, kellel on olemas eneseregulatsiooni oskused:

- on parema õppeedukusega
- ei katkesta enneaegselt õpinguid
- väldivad vägivalda

Lapsed, kellel puuduvad eneseregulatsiooni oskused, võivad:

- olla nõrgema õppeedukusega,
- tekkida käitumisprobleemid
- sattuda nii kiusatava kui kiusaja rolli
- katkestada suurema tõenäosusega enneaegselt õpingud.

Teemad

1. Nädal: tervitamine
2. Nädal: kuulamine
3. Nädal: keskendumine
4. Nädal: sisekõne (enda juhtimine)
5. Nädal: juhiste järgimine
6. Nädal: abi palumine

II EMPAATIA ARENDAMINE

Selle peatüki eesmärgiks on aidata ära tunda ja mõista emotsioone ning olla kaaslaste suhtes hoolivad. Eesmärgi saavutamiseks peavad lapsed õppima:

- 1. Ära tundma ja mõistma enda ja teiste emotsioone**
 - Õppides emotsioonide nimetusi
 - Otsides teiste näolt ja kehalt vastavaid tundemärke
 - Keskenduma sellele, mis toimub
- 2. Hakkama nägema asju mitte enda, vaid teiste vaatenurgast.**
 - Aru saama, et inimesed võivad samasse olukorda suhtuda sarnaselt või hoopis erinevalt
 - Aru saama, et vahel juhtuvad asjad kogemata
- 3. Oleva teiste suhtes hoolivad:**
 - Kuulama teisi näitamaks, et neist hoolitakse
 - Ütlema või tegema teiste aitamiseks midagi head

Empaatiavõime aitab lastel kaaslastega paremini läbi saada, probleeme lahendada ja rühmatöös edukad olla. Empaatiavõime tähendab oskust tuvastada teiste emotsioone, neid mõista ja neile hoolivalt reageerida.

Teemad:

7. Nädal: emotsioonide äratundmine
8. Nädal: veel emotsioone
9. Nädal: viha äratundmine
10. Nädal: sarnased või erinevad emotsioonid
11. Nädal: kui midagi juhtub kogemata
12. Nädal: hoolimine ja aitamine

III EMOTSIONIDE JUHTIMINE

Selle peatüki eesmärgiks on aidata lastel ära tunda oma emotsioone ja õppida tugevaid emotsioone maha rahustama.

Eesmärgi saavutamiseks peavad lapsed õppima:

1. Mõistma tugevaid emotsioone:

- õppima selgeks emotsioonide nimetused
- mõistma, et tugevad emotsioonid on loomulikud
- aru saama, et kõik on vahel vihased, aga vihasena ei tohi teistele haiget teha

2. Mõistma oma emotsioone:

- tajuma, mis tunne neil mingi emotsiooni ajal on
- aru saama, et mõned emotsioonid on ebameeldivad

3. Tugevaid emotsioone maha rahustama, kasutades järgmisi samme:

- panema käed kõhule ja ütleva „stopp!”
- nimetama oma emotsioone
- kasutama kõhuhingamist

Selle peatüki eesmärgiks on saavutada tulemus, et lapsed:

- oskavad kaaslastega paremini suhelda ja teha paremaid otsuseid
- suudavad tugevaid emotsioone ohjeldada ja neid sotsiaalselt vastuvõetaval moel väljendada
- väldivad agressiivset käitumist

Teemad:

13. Nädal: me kogeme emotsioone oma kehas
14. Nädal: tugevad emotsioonid
15. Nädal: emotsioonide nimetused
16. Nädal: pettumuse juhtimine
17. Nädal: viha juhtimine
18. Nädal: oskus oodata

IV SÕPRUSSUHETE LOOMINE JA PROBLEEMIDE LAHENDAMISE OSKUSED

Selle peatüki kaks eesmärki on aidata lastel turvaliselt probleeme lahendada ja arendada oskusi, mis aitavad lastel sõpru leida ja sõprussuhteid hoida.

Õpitavad oskused aitavad lastel üksteisega hästi läbi saada ja probleeme lahendada. Õpetades lapsi maha rahunema ja kaasastega probleeme lahendama, väldime konflikte laste vahel ja agressiivset käitumist. Sõprussuhete loomise oskused aitavad lastel luua häid suhteid kaaslastega, mis toetavad emotsionaalset heaolu ja hakkamasaamist koolis.

Eesmärkide saavutamiseks õpivad lapsed:

1. Tugevaid emotsioone maha rahustama enne, kui üritavad järgmisi samme kasutades probleeme lahendada:

- panevad käed kõhule ja ütlevad „stopp!“
- nimetavad emotsioone
- teevad kõhuhingamist

2. Kasutama kahte probleemide lahendamise sammu:

- probleemi sõnastamine- lapsed õpivad probleeme kirjeldamiseks sõnu kasutama
- lahenduste leidmine- lapsed mõtlevad välja ideid probleemi lahendamiseks

3. Sõpru leidma ja hoidma:

- õppima kolme õiglase mängu viisi- koos mängimine, mänguasjade vahetamine ja kordamööda mängimine
- eelistama sõpradega mängimist oma tahtmise saamisele
- õppima, kuidas teisi mängima kutsuda
- õppima, kuidas ise mänguga liituda

Parema sõprussuhete loomise ja probleemide lahendamise oskusega lapsed on suurema tõenäosusega:

- kaaslaste seas populaarsemad
- õppetöös edukamad
- vähem agressiivsed

Teemad

19. Nädal: õiglase mängu viisid

20. Nädal: veedame sõpradega lõbusasti aega

21. Nädal: mängima kutsumine

22. Nädal: mänguga ühinemine

23. Nädal: probleemi lahendamine

24. Nädal: lahenduste leidmine

25. Nädal: Enese eest seismine

V ETTEVALMISTRUS JÄRGMISESSE VANUSERÜHMA ÜLEMINEKUKS JA ÕPITU KORDAMINE

Selle peatüki eesmärk on korrata oskusi ja mõisteid, mida mm- sammult programmi raames on omandanud ja aidata neil mõista, et need oskused aitavad neid ka edaspidi.

Eesmärgi saavutamiseks lapsed:

1. Tuletavad meelde oskusi ja mõisteid, mida on omandanud:

- kuulamine, keskendumine, sisekõne (enese juhtimine) ja enda eest seismine
- tugevate emotsioonide maharahustamine
- teiste mängima kutsumine või ise mängu liitumine
- probleemi kirjeldamine
- õiglase mängu viiside kasutamine

2. Mõtlevad selle üle, kuidas need oskused aitavad neil olla paremad mängukaaslased ja õppijad, saada hakkama uutes olukordades ja uues vanuserühmas teistega paremini läbi saada.

Teemad:

26. Nädal: järgmises vanuserühmas

27. Nädal: uued olukorrad

28. Nädal: uute sõprade leidmine