

Erilised tavalised inimesed

Kaire Bachmann

2023

- Inimajaloo algusest peale on lugematu arv lapsi leidnud imelise viisi areneda abitust imikust iseseisvaks täiskasvanuks.
- Iga isiksuse puhul on see protsess ühtviisi universaalne ja unikaalne.
- Igas lapses on sisemine tung realiseerida oma potentsiaal ja otsida selleks kõige efektiivsemaid ja omasemaid viise.

(Cleary, 2002)

Liikumine ja areng

- Lapse kasvades uurib ta keha abil maailma enda ümber, oma keha võimalusi ja piire selles maailmas.
- Selle protsessi käigus loob laps endale pildi oma kehast ja arendab välja kehataju.
- Lapsed testivad ja arendavad oma keha erinevates kontekstides, sealhulgas kognitiivsel, psüühilisel ja psühhosotsiaalsel tasandil

(Warren, 2008)

Lapse psühhosotsiaalne areng, maimikuiga 1-3 eluaastat.

- Laps õpib rääkima, iseseisvalt liikuma ja tegutsema
- Kohanemine esimeste ühiskondlike hoiakute ja normidega.
- Areneb enesekontroll ja kujuneb välja oma tahe (mis võib väljenduda aktiivse eneseväljendusena). Laps õpib tegema vahet lubatu ja keelatu vahel (aga mitte hea ja halva).
- Olulised inimesed ema ja isa, õed-vennad, vanavanemad.
- Lõplikult kujuneb välja kiindumussuhe ühe või mitme lähedase inimese vastu ja valmisolek uute heade suhete tekkeks. Areneb esmane teadlikkus oma emotsioonidest ja võimekus neid reguleerida.
- Tahe on käivitav jõud.
- Arenguülesanne: oskus kuuletuda ja oskus öelda ei - nende kahe pinge vaheline tasakaal loob võimaluse iseseisvumiseks.
- Küsimus: Kas ma saan ise hakkama? (E. Erikson)

Kuidas last toetada

- Mudelõppimine (sh enesregulatsioon)
- Lapse toetamine emotsioonidega toime tulemisel (sh nende sõnastamine)
- Lapse vajaduste ja piiride märkamine ning nendega arvestamine.
- Esimeste piiride ja reeglite tutvustamine (loomulikud tagajärjed).
- Tähelepanu soovitaval käitumisel v laps peab tajuma oma mõju maailmale.

Lapse psühhosotsiaalne areng, koolieelikuiga 3-7 eluaastat

- Kõige olulisem mäng eakaaslastega.
- Arenevad fantaasia, tahe ja iseloom.
- 3 eluaastast algab moraalne areng, mõistmine heast ja halvast.
- Koolieelikuiga pakub võimaluse ise tegutseda, proovida ja initsiatiivi ilmutada. Ebaõnnestumisel süveneb süütunne.
- Selles vanuses saab vundamendi lapse enesekindlus.
- Sihikindlus on käivitav jõud.
- Küsimus: kas ma olen hea või halb? (E. Erikson)

Kuidas last toetada

- Selged, arusaadavad ja jõukohased reeglid ja piirid koos loomulike tagajärgedega.
- Emotsioonidega toimetuleku mudeldamine ja toetamine. Emotsioonidele tähenduse andmine.
- Loovuse ja initsiatiivi toetamine.
- Sotsiaalsete normide õppimine läbi (rolli)mängude, lugude ja muude näidete.
- Pakkuda võimalusi harjutada ootamist, jagamist, tähelepanu hoidmist, tasu edasi lükkamist, prosotsiaalset käitumist (n.teiste emotsioonide lugemist) aga ka julgust olla tähelepanu keskmes, enda eest rahulikult seista jne

Lapse psühhosotsiaalne areng, kainikuiga 7-12 eluaastat

- Kainik on võimeline reeglitele alluma ja oma soove pidurdama.
- Suhtleb ja tegutseb koos eakaaslastega. Tema eneseteadvus kasvab.
- Oluline on gruppi kuulumine ja seal tegutsemine, mis on tähtis hädavajalike koostööoskuste väljaarenemiseks.
- Kujuneb välja esmane mina-pilt ja enesehinnang.
- Arenguülesanne: leida ühisosa ja oma koht eakaaslaste seas.
- Küsimus: kuidas ma saaks hea olla? (E. Erikson)

Kuidas last toetada?

- Selged ja arusaadavad reeglid ja piirid koos loomulike tagajärgedega.
- Emotsioonidega toimetuleku mudeldamine ja toetamine.
- Koos tegutsemise soodustamine, ühisosa leidmine (rühmas, peres).
- Sotsiaalsete normide kinnistamine.
- Pakkuda võimalusi katsetada oma võimeid ja võrrelda neid eakaaslastega kontrollitud ja teadlikult tagasisidestatud keskkonnas.
- Positiivse sisekõne toetamine (mida laps räägib enda kohta)- Selle protsessi toetamine loob aluse enesekindlusele.

Lapse psühhosotsiaalne areng, murdeiga 12-18 eluaastat.

- Nooruk on võimeline reeglitele alluma ja oma soove pidurdama.
- Suhtleb ja tegutseb koos valitud eakaaslastega.
- Paneb proovile vanema generatsiooni autoriteeti aga omaealiste mõju võib olla pimestav.
- Oluline on gruppi kuulumine ja seal tegutsemine, mis on tähtis enesekindluse ja sotsiaalse arengu tagamiseks.
- Kujuneb välja mina-pilt ja enesehinnang.
- Arenguülesanne: oma eriline koht eakaaslaste seas.
- Küsimus: Milles ma olen hea, mis on minu erilised tugevused? (E. Erikson)

Kuidas noorukit toetada

- Selged ja arusaadavad reeglid ja piirid koos loomulike tagajärgedega.
- Emotsioonidega toimetuleku mudeldamine ja toetamine.
- Eakaaslastega koos olemise võimaldamine.
- Sotsiaalsete normide kinnistamine läbi valitud mõjuisikute.
- Toetada ka kinnistada positiivset sisekõnet.
- Valikuvabaduse ja iseseisvuse järkjärguline võimaldamine
- Toetava vastuolu võimaldamine.

Erivajaduse mõiste

- Erivajaduseks loetakse kõike seda, mis tingib vajaduse muuta ja kohandada keskkonda ja tegevusi, et tagada lapsele maksimaalsed võimalused arenguks.
- Koolieelses eas avalduvaid erivajadusi nimetatakse ka arengulisteks.
- Koolijärgsed probleemid aga avalduvad sageli toimetulekupiirangutena.

Puue

- Puuded jagunevad:
 - liikumispuue,
 - nägemispuue,
 - kuulmispuue,
 - intellektipuue,
 - kõnepuue,
 - liitpuue
 - ja muu puue, mis on tingitud haiguslikust seisundist,
-
- mis omakorda võib olla erineva raskusastmega: keskmine, raske või sügav.

ERIVAJADUSEGA LAPS :

- füüsilise erivajadusega laps,
- vaimse erivajadusega laps,
- psüühilise erivajadusega laps,
- meelepuudega laps (kõnepuude või - häiretega laps, nägemispuue, kuulmispuue, sensoorse integratsiooni häirega laps)
- käitumishäirega laps.

Mida liikumisõpetus saab pakkuda erivajadusega lapsele

- Sotsiaalne kaasatus
- Heaolu
- Positiivne minapilt ja enesehinnang
- Positiivne eakaaslaste mõju
- Sisukas vaba aja veetmine

Erivajadusega laps liikumistunnis

- Tähtsam on teada, mida ei tohi teha! Tunniga liitumisel on oluline koguda terviseandmeid ja põhjendada nende vajalikkus. See on vanemale vabatahtlik ja õpetaja peab tagama delikaatsete isikuandmete kaitse.
- Kohandada tund vastavalt erivajadusele.
- Perel on tavaliselt suur kogemuste- ja teadmistepagas
- Laps ise on hea kohaneja.

Füüsilised erivajadused

- Liikumispuue
- Diabeet
- Epilepsia
- Neeru-, südame- ja muude siseorganite häired.
- Liigesehaigused.
- Astma ja hingamiselundkonna häired.
- Sensorse integratsiooni häired.

Füüsilise tasandi funktsioonid, mida saame toetada:

- Koordinatsioon ja tasakaal
- Keha- ja ruumitaju
- Peen- ja üldmootorika
- Lihas- ja üldine toonus
- Liikumisrepertuaari areng

Kuulmispuue

- Kuulmispuude esinemissagedus on umbes 6–6,5% elanikkonnast.
- Vaegkuuljad ehk nürmikud — inimesed, kes kuulevad helisid osaliselt ning kasutavad abivahendina kuuldeaparaate või kes kasutavad sisekõrvaimplantaati.
- Kurdid — inimesed, kes ei kuule peaaegu mingeid helisid (v.a. väga tugevat heli, nt lennuki või suure veoauto müra). Kurdid inimesed kasutavad suhtlemiseks viipekeelt, mis produtseeritakse käte, keha ning näo miimika abil.

Kuidas toetada kuulmispuudega last liikumistunnis

- Arvesta sellega, et taustamüra vähendab kuulmisvõimekust.
- Otsi suheldes silmkontakti, jälgi, et laps saaks sinu suud jälgida.
- Näita ette, tee kaasa.
- Rütm toetab liikumist.
- Ole ettevaatlik kuuldeaparaadiga.

Nägemispuue

- Liikumine ja füüsiline aktiivsus sobivad nägemispuudega lastele väga hästi, sest tavaliselt on nad mitteaktiivse eluviisiga ning sotsiaalselt vähe kaasatud.
- Kahjustatud võivad olla üks või mitu funktsiooni ja kahjustused võivad olla erineva raskusega. Seega on nägemispuudel väga erinevaid väljendusvorme, mis ulatuvad erineval tasemel olevast vaegnägevusest kuni täieliku pimeduseni (Kõiv, 2010).

Nägemispuudega lapse toetamine liikumistunnis

- Ruum peab olema valgustatud ühtlaselt ja piisavalt, vältida tuleks valguskiirte peegeldumist.
- Ruumide seinad peaksid olema värvitud mattides toonides. Uksed, ukselingid ja lülitid peaksid olema kontrastsed, piisavalt suured ja kättesaadavad.
- Kasuta liikumise juhendamiseks alati sõnalisi instruktsioone.
- Last kõnetades kasuta tema nime.
- Leia lapsele hea asukoht ruumis.
- Vajadusel markeeri põrand kontrastsete joontega.

Vaimse erivajadused:

- Vaimne alaareng
- Vaimu– ehk intellektipuue on üks psüühilistest erivajadustest, see avaldub enne 18. eluaastat. Vaimupuude tõttu on inimesel loogikast lähtudes asjadest arusaamisega raskusi, tal on teistega võrreldes raskem uusi teadmisi omandada, üldistada ning varemõpitud uutes olukordades kasutada. Tema kohanemisvõime on oluliselt madalam.
- H.Känd,

Intelligentsuse kategooriad

- Loogiline intelligentsus. Loogikast lähtuvad ained, matemaatika, füüsika, keemia, keeled. Loogiline intelligentsus aitab teha üldistusi ja abstraktselt mõelda. Sellest tulenevalt suudame planeerida, omandada uusi tarkusi, üldistada, teha järeldusi, mõelda abstraktselt ja tagada oma turvalisus, luua eelarvamusi, manipuleerida ja teeselda, varjata oma tõelisi tundeid.
- Sotsiaalne intelligentsus. Selle moodustavad sotsiaalne teadlikkus (ürgne empaatia, empaatiline täpsus, kuulamine, sotsiaalne tunnetus) ja sotsiaalne hõlpsus ehk suhete haldus (sünkroonsus, eneseesitlus, mõju, hoolitsus)

H.Känd, 2010

Intelligentsuse kategooriad

- Emotsionaalne intelligentsus.
- Visuaalne intelligentsus. Inimese võime kujutada asju kolmemõõtmelisena. Intrapersonaalne intelligentsus. Inimese võime näha ennast ligilähedaselt tegelikkusele vastaval moel.
- Loodusintelligentsus. „Rohenäppude“ võime mõista, märgata ja aru saada loodusest.
- Praktiline intelligentsus. Käeline osavus (õmblemine, masinate

H. Känd, 2010

Vaimupuudega laps liikumistunnis

- Tegevustes on oluline lähtuda inimese arengu ealisusest.
- Õpetajal tuleb märgata ja osata hinnata iga õpilast kui isiksust, tema vajadustest lähtudes.
- Liikumistundidesse on võimalik kaasata tugiisikud, lapsevanemad, abiõpetajad jne.
- Jälgida tuleb piire ja kõikide õpilaste vajadusi.

Psüühikahäired

- Autism
- Aktiivsus-ja tähelepanuhäire
- Ärevus
- Tundeelu- ja käitumishäired
- Söömishäired

Autism

Lapseea autism on pervasiivsete arenguhäirete selline liik, millele on iseloomulik

- psüühika hälbinud ja/või kahjustatud areng,
- haigusliku seisundi manifesteerumine enne 3. eluaastat ning
- häirete avaldumine kolmes valdkonnas:
 - vastastikuses sotsiaalses mõjutamises,
 - suhtlemises ja
 - piiratud stereotüüpses käitumises.

RHK 10

Autistliku lapse toetamine liikumistunnis

- Kogu infot lapsevanemalt
- Kohanda keskkond ja väldi ülestimulatsiooni
- Rutiin ja eelnevad kokkulepped toetavad
- Peegel on abiks
- Vajadusel väldi kontakti, kasuta vahendeid.
- Juhendid selged, otseselt mõistetavad, lühikesed.
- Neutraalne hoiak (laps võib tajuda emotsioone aga ei mõista nende tagamaid)

Kuidas saab liikumisõpetus toetada autismispektrihäirega last?

- **Kehataju ja kehateadlikkuse arendamine** - kehapiiride ja keha aistingute tunnetamine, kehaasendi ja liikumise mõju tunnetamine, erinevate liikumiskvaliteetide katsetamine ja tunnetamine, hingamisharjutused, rütmiharjutused, lõdvestusharjutused, ruumitajuharjutused, loov liikumisimprovisatsioon
- **Emotsioonide äratundmise ja reguleerimisoskuse arendamine** - baasemotsioonide uurimine ja tundmaõppimine.

Kuidas saab tantsuõpetus toetada autismispektrihäirega last?

- **Eneseregulatsiooni oskuste arendamine** - tasakaaluharjutused, hingamisharjutused, reeglitega liikumine, erineva tempoga liikumine, rütmiharjutused, struktureeritud liikumine, loov liikumisimprovisatsioon, eneseregulatsioonitehnikad, stressi maandamise tehnikad
- **Sotsiaalsete oskuste arendamine läbi kehalise empaatia ja partneritunnetuse** - erineva kvaliteediga liikumiste katsetamine ja peegeldamine, liikumisdialoog, improviseeritud liikumine, peegeldamine, sünkroonis liikumine, rütmiharjutused, reeglitega liikumine, ruumitajuharjutused, liikumismängud, juhirolli vaheldumine liikumises

Kuidas saab liikumisõpetus toetada autismispektrihäirega last?

- Enesehinnagu toetamine - liikumise positiivne tagasisidestamine, peegeldav liikumine, eduelamusega liikumine.
- Loovuse toetamine - loov liikumine, liikumisdialoog, liikumisjadade loomine, vahenditega liikumine
- Sotsiaalse kaasatuse ja eakaaslase arengutoe võimaldamine – osalemine tantsuõppes ja muus huvihariduses.

Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega laps

- Aktiivsus-ja tähelepanuhäire on üks sagedamini esinevaid psüühikahäireid lapse- ja noorukieas, moodustades 7-12% laste koguhulgast (SA Eesti Lastefond, 2016).
- Neurobioloogiline häire mille põhitunnuseks on tähelepanu reguleerimisvõime häire.
- Sageli kaasnevad hüperaktiivsus ja impulsiivsus, mis väljendub halvasti juhitud ja ülereageerivas käitumises.
- varane algus, seisundi avaldumine olenemata ajast ja kohast.

Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega laps

- ATH toob endaga sageli kaasa:
- piiratud lühimälu,
- planeerimisraskused,
- võimetuse ignoreerida väliseid stiimuleid mille tõttu laseb ennast käesoleva tegevuse juures segada,
- madala enesemonitooringu võime.
- Lisaks: loovuse, enesekindluse, positiivse energia jpm.

Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega lapse toetamine liikumistunnis

- Pööra tähelepanu positiivsele
- Tee lapsega eelnevad kokkulepped
- Jaga ülesanded väiksemateks osadeks ja anna instruktsioonid koos väikemate osadega.
- Märka ja aita maandada lapse ärevust.
- Pane arengukohad tegevuste eesmärkideks (n. selle mängu võidavad need, kes on kuni lõpuni röömsad).
- Võimalusel reflekteeri õnnestumisi ja edukohti.
- Too laps ruumis enda lähedale ja vähenda stiimuleid.
- Anna märku aja kulgemisest, kaua ta veel ootama või kannatama peab

Kuidas saab liikumisõpetus toetada aktiivsuse- ja tähelepanuhäirega last?

- **Kehataju ja kehateadlikkuse arendamine** - kehapiiride ja keha aistingute tunnetamine, kehaasendi ja liikumise mõju tunnetamine, erinevate liikumiskvaliteetide katsetamine ja tunnetamine, hingamisharjutused, rütmiharjutused, lõdvestusharjutused, ruumitajuharjutused, loov liikumisimprovisatsioon
- **Emotsioonide äratundmise ja reguleerimisoskuse arendamine** - baasemotsioonide uurimine ja tundmaõppimine.

Kuidas saab liikumisõpetus toetada aktiivsuse- ja tähelepanuhäirega last?

- **Eneseregulatsiooni oskuste arendamine** - tasakaaluharjutused, hingamisharjutused, reeglitega liikumine, erineva tempoga liikumine, rütmiharjutused, struktureeritud liikumine, loov liikumisimprovisatsioon, eneseregulatsioonitehnikad, stressi maandamise tehnikad
- **Sotsiaalsete oskuste arendamine läbi kehalise empaatia ja partneritunnetuse** - erineva kvaliteediga liikumiste katsetamine ja peegeldamine, liikumisdialoog, improviseeritud liikumine, peegeldamine, sünkroonis liikumine, rütmiharjutused, reeglitega liikumine, ruumitajuharjutused, liikumismängud, juhirolli vaheldumine liikumises

Kuidas saab liikumisõpetus toetada aktiivsuse- ja tähelepanuhäirega last?

- **Enesehinnagu toetamine** - liikumise positiivne tagasisidestamine, peegeldav liikumine, eduelamusega liikumine.
- **Loovuse toetamine** - loov liikumine, liikumisdialoog, liikumisjadade loomine, vahenditega liikumine
- **Sotsiaalse kaasatuse ja eakaaslase arengutoe võimaldamine** – osalemine tantsuõppes ja muus huvihariduses.

Ärevushäire

- Üldistunud ehk generaliseerunud ärevushäirele on iseloomulik pidev ja pikaajaline muretsemine, pinge ja ärevus, mis ei ole seotud kindlate olukordadega ega avaldu hoogudena.
- Ärevushäire algab tavaliselt järk-järgult ning mõnikord võib sellele eelneda rasked elusündmused.
- Häire kulgeb enamasti lainetena – kord on ärevus tugevam, siis taas nõrgem.
- Haigustunnused võivad aja jooksul vahelduda – näiteks ärevushäirele iseloomulikud pearinglus ja lihaspinge võivad asenduda higistamise ja südamekloppimisega.
- Kulev, 2016

Kuidas toetada kõrgenenud ärevusega last.

- Kehaline aktiivsus ja meeldiv tegevus vähendavad ärevust.
- Kehataju toetab rahunemist ja kontrollitunnet.
- Hingamis- ja keskendumisharjutused maandavad ja õpetavad ka iseseisvat toimetulekut.
- Märka ja tõlgenda ärevust.

Tundeelu- ja käitumishäired

- Uuri tausta ja lapse eripärade kohta
- Jälgi eakaaslaste mõju
- Märka hirmu ja ärevust viha ning agressiivsuse taga.
- Selged piirid ja reeglid
- Ausad loomulikud tagajärjed ja lapsepoolne kasu võib aidata.
- Luba rahunemispause.
- Usu last.

Söömishäired

- Söömishäired on haigused, mille puhul arusaam oma kehakujust ja igapäevane söömine on tugevalt häiritud. Söömishäired on *anorexia nervosa* (eestindatult anoreksia), *bulimia nervosa* (eestindatult buliimia), aga ka liigsöömine ja segatüüpi söömishäired.
- Anoreksia esineb umbes 0,5-1% tüdrukutel ja noortel naistel ning umbes 5% tüdrukutel ja naistel on mitmed anoreksia sümptomid. Anoreksia esineb tüdrukutel ja naistel umbes 10-20 korda sagedamini kui poistel ja meestel.
- Buliimia all kannatab 1-3% tüdrukutest ja noortest naistest. Ka buliimia esineb tüdrukutel palju sagedamini kui poistel.

Suur tänu!