



# Kuidas abistada last kodus õppimisel?

Ene Raudla, kliiniline psühholoog  
Perekeskus Sina ja Mina

# Lapsevanemana esitan endale küsimuse:

- Millist inimest ma kasvatan?
- Milline on minu nägemus oma lapsest täiskasvanuna?
- Kas ma kasvatan last saavutustele orineteerudes?
- Kas ma kasvatan last meistriks saamise eesmärgil?

# Mida tähendab õpetamine?

- Õpetamine tähendab lapse aju muutmist

# Mis on oluline?

- Mälu
- Tähelepanu
- Keskendumine
- Pidurdus

# Keskendumine

- Me õpime ja mõtleme efektiivselt ainult siis, kui me keskendume
- Keskenduda tuleb korraga ühele ülesandele
- Tähelepanu ühel tegevusel hoida on aga keeruline, sest aju on kerge häirida

# Õppimine peabki olema raske

- Aju jaoks on kõige parem, kui õppimine on mõõdukalt raske
- Kool peabki olema raske
- Kool on laste ajude treeninglaager
- Keskendumine ja meeldejäätmine on oskused-neid ongi vaja treenida

# Harjumuste kujunemiseks:

- Rutiin
- Struktuur
- Järjepidevus

# Õpimotivatsioon

- Enesealgatuslikkus
- Kindlasuunalisus
- Jõulisus
- Püsivus
- Eesmärgipärane käitumine



# Sisemine motivatsioon

- Ise tahan
- Ise planeerin
- Küsin abi
- Tunen huvi
- Väljendan oma tundeid
- Tulen toime takistustega
- Kontrollin oma impulsse
- Usun endasse

# Et motivatsioon püsiks

- Motiveeri end iga päev
- Tee seda tegevust iga päev
- Tähistada oma saavutusi
- Ole õnnelik, et ei andnud alla
- Mis on kõige väiksem asi, mida sa iga päev saad ära teha?

# Eduelamus

- Eesmärgid jõukohased ja reaalselt saavutatavad
- Tegevuste eesmärgistamine, kirja panna
- Eesmärgid võimalikult lähedal
- Seatud eesmärgid oleksid võimalikult täpsed ja kindlad, mitte üleüldised
- Eesmärgid seatud nii, et nende saavutamine pakuks siiski pinget, mitte ei oleks liiga lihtsad
- Püüdma oma eesmärgid positiivsete enesesisendustena kirja panna

# Vanema roll õpetamisel

- Toetada ja julgustada oma last iseseisvale probleemide lahendamisele ja otsuste langetamisele
- Õpetada last õppima
- Kujundada harjumusi
- Õpetada aja planeerimist

# Kui laps ütleb:

“Ma ei oska seda teha.”

Laps peab selle asemel tihtipeale silmas hoopis: “Ema, ma ei julge seda üksi teha.”

Ema tõlgendab seda nii: “Minu laps ei saa üksi hakkama!” ning hakkab koolitööde juures pidevalt abistama, kuigi see pole üldse vajalik.

# Nõuanded

- 1. Selgitage lapsele, et teie arvates suudab ta töid ka iseseisvalt teha, kuid öelge ka: “Kui sa enam edasi teha ei oska, võid mind appi kutsuda.”
- 2. Pakkuge talle välja tulemuste kontrollimist: “Kui tahad, võin su arvutused pärast üle kontrollida.”
-

- 3. Kiitke vahetulemuste eest! See motiveerib ka väga ebakindlat last.
- 4. Alati püüdke kõigepealt välja selgitada, miks laps aru ei saa: “Kuidas sa selle arvutasid?” Või: “Kust sa seda tead?”
- 5. Kui laps enam edasi minna ei oska, tuletage meelde õpitud lahenduskäigud.

- 6. Kui laps on ummikus, andkekonkreetseid juhiseid: “Sa said vastuseks küll 15, aga kirjutasid teise arvu.” Või jagage ülesanne alamülesanneteks.

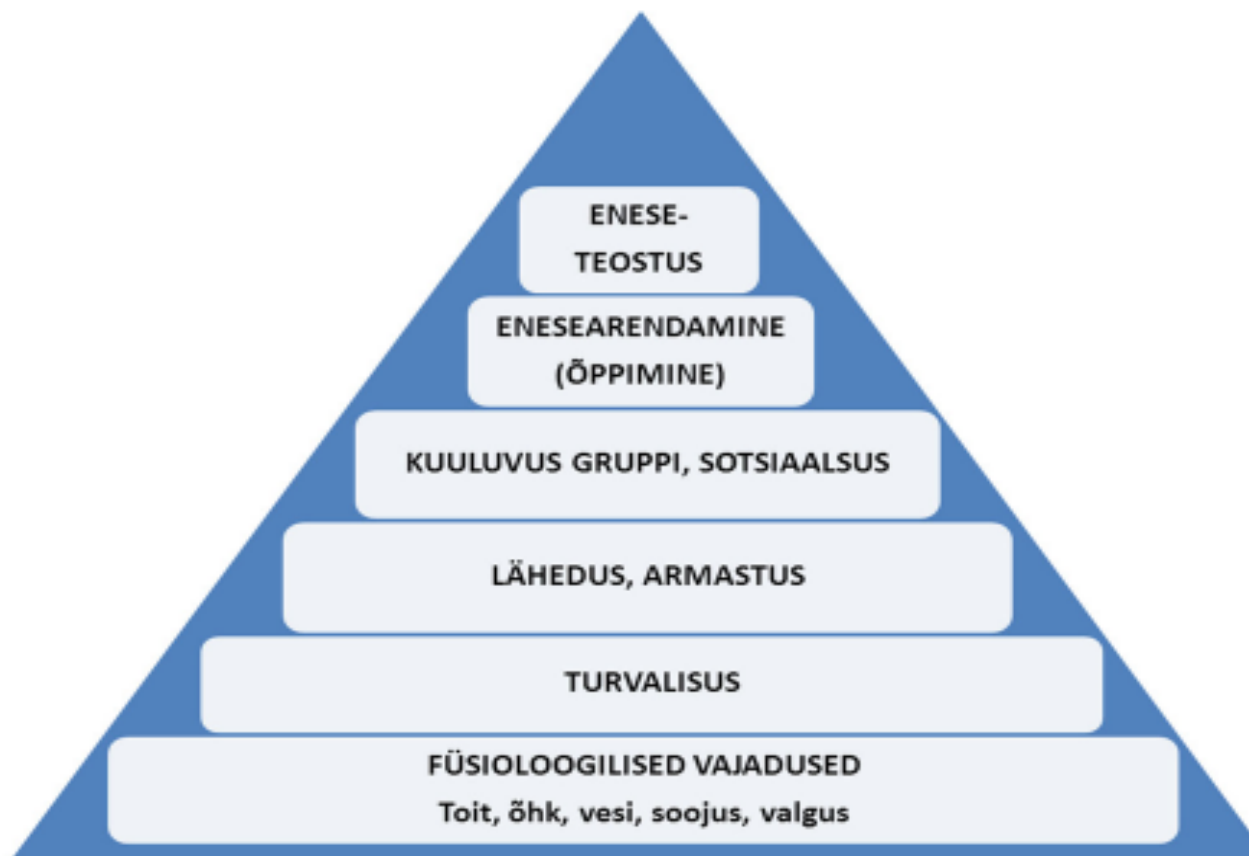


- 7. Tõmbuge tagasi, kui näete, et laps oskab ise edasi teha.
- 8. Täitke väiksemaid lünki teadmistes alati kokkuleppel õpetajaga. Kui seletate ülesannet lapsele nii, nagu seda ka koolis tehakse, väldite segadust.

# Kas sundida on vaja?

- Jah, aga mitte kogu aeg.
- Suunata last eelkõige oma probleeme ise lahendama, mitte nende eest põgenema.
- Koolis peab käima, sellest pole pääsu.

# Õppimine on edukas siis, kui:



Perekeskus Sina ja Mina

# Kes vastutab?

- Koolitööde ära tegemise eest vastutab laps
- Kodus koolitöö tegemise võimaldamise eest vastutab lapsevanem



Aidake oma lapsel meistriks saada!

Perekeskus Sina ja Mina



Tänan!

Perekeskus Sina ja Mina



# PEREKESKUS SINA JA MINA

[www.sinamina.ee](http://www.sinamina.ee)

- ✓ Tasuta e-loengud
- ✓ Individuaal- ja grupinõustamine
- ✓ Lühikoolitused lastekasvatuse ja peresuhete teemadel
- ✓ Lapsevanemate suhtlustreening Gordoni perekool