

Laste vaimse tervise edendamine 2013

(Muinas)jutud kehale

Koostaja: rühmaõpetaja **Helle Ilumäe, Taebla Lasteaed**

Teema

Stressi maandamine ja üksteise toetamine

Taustinformatsioon

(Muinas)jutud kehale ehk keha(muinas)jutud on sõnaline (muinas)jutu jutustamine, kooskõlas massaažielementidega läbi käte. Lapse arengut toetavad kaks komponenti – muinasjutt ja massaaž – on ühildatud üheks loovtegevuseks, mis on meie praeguses kiirustavas ühiskonnas teretulnud. Töö koostaja pakub massaažielemente kui stressimaandajat ja suhete parendajat.

Massaažil on psühholoogiline toime, sest inimesed vajavad puudutust ja massaažiga võib inimese tervenemisele kaasa aidata sellega, et rahuldada inimese „painälga“ (Ilves jt 2006: 26).

Puudutuse ja massaaži mõjul hakkab liikuma oksütotsiin – rahulikkuse hormoon (Karvonen 2003: 77).

Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid ehk eeldatavad tulemused lapsest lähtuvalt:

- lapsed oskavad teha valikuid – kas osaleda keha(muinas)jutus või mitte;
- lapsed naudivad vastastikuse andmise ja saamise protsessi;
- lapsed suudavad lõdvestuda, rahuneda;
- lapsed märkavad ja arvestavad kaaslaste kehatunnetuse iseärasusi.

Osalenute vanus ja arv

4–7-aastased, 20 last.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus ja läbiviimise metoodika ning integreeritus teiste õppe- ja kasvatustegevuste valdkondadega

Keha(muinas)jutus osalemine on lastele vabatahtlik ja toimub vabal ajal umbes 20 minuti jooksul. Lapsed võtavad paaridesse, üks paarilisest heidab tekile kõhuli, teine paariline katab ta lina või tekiga ning hakkab õpetaja eeskujul ja suunamisel lamajale massaaži tegema. Vajalik on, et ka õpetajal on laps, kelle keha peal keha(muinas)juttu jutustama hakata. Jutu lõppedes vahetavad paarilised kohad ja algab sama või uus keha(muinas)jutt.

Keha(muinas)juttude jutustamine toimub koos lihtsate massaažielementidega: puudutamine, silitamine, patsutamine, kerge vajutamine jms. Seejuures tuleb arvestada lamaja kehatundlikkust, et vältida liigset kõditunnet. Jutustamine ja käte tegevus on kooskõlas, need võivad toimuda nii üheaegselt kui lahus – oleneb jutustaja ja kuulaja loomingulisusest. Kuulaja roll võib olla nii aktiivne kui ka passiivne.

Jutustaja võib kuulajat kaasata jutustamise protsessi küsimustega „Kus sinu keha peal võiks pöösas olla?“, „Mis värvi lõngakerad korvis on?“, „Mis lilled aias õitsevad?“. Soovitav on jutustajal korrata vastuseid kooskõlas käte tööga. Kuulaja on kõhuli, sest kõhuli lamamine annab suurema turvatunde kui selili olemine ja aitab lõdvestuda. Keha(muinas)jutu algus ja lõpp on käte asetusega jalataldadel, sest jalataldadel on maandusefekt, kindlustunne. Ühe jutu kestvus on 5–10 minutit.

(Muinas)jutu teemaks võib olla päevakorral olev õppe- ja kasvatustegevuse või probleemne teema. Probleemse teema puhul on oluline, et tegelased oleksid väljamõeldud, jutu algus mineviku- ja lõpp rahulikult-optimistlikult olevikuvormis.



Kõige toredam on keha(muinasj)uttu kuulata õpetaja käe all, isegi siis, kui seda tuleb jagada kaaslasega. Ja kui paarilist ei ole, siis võib ka kolmekesi.





Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

- õhutatud ruum;
- tekid, padjad, linad;
- keha(muinas)jutud.

Läbiviidud tegevuste mõju hindamine

Visuaalsel vaatlusel keha(muinas)jutud meeldivad lastele, osalenud on kõik rühmalapsed. Kõige rohkem meeldib lastele, kui tema kehal jutustab õpetaja. Pärast keha(muinas)juttu on lapsed rahulikumad, sõbralikumad.

Keha(muinas)juttude mõju on autor uurinud oma diplomitöös “5–6-aastaste laste ja nende vanemate interaktsiooni parendamine läbi loovtegevuste” (TLÜ Haapsalu Kolledž Tervisejuht 2011).

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A.K. (2006). Klassikalise massaaži õpik. Tallinn: Print Best.

Karvonen, P. (2003). Liikumisrõõm. Tallinn: Ilo.

Rüütel, E., Elenurm, T., Pehk, A., Tomberg, M., Visnapuu, P. (2001). Loomismäng. Tallinna Pedagoogikaülikooli Terviseuuringute labor. Tallinn: Kommunaalprojekti trükikoda.