

A photograph of a classroom with large windows. In the foreground, a boy with glasses and a red striped shirt sits at a white table, resting his chin on his hand. Behind him, another child is partially visible. To the right, a girl with a red shirt and a headband sits at the same table, looking down at a small potted plant on a blue placemat. Another child is visible behind her. The room has wooden benches and a colorful rug. The text 'Mängime vaikusega' is overlaid on the image in a colorful, stylized font.

Mängime vaikusega

*Vaikusehetked on tänapäeva
lärmakas maailmas muutunud
haruldaseks loodusvaraks. Õnneks
saame meelerahu ise juurde luua.*

Tekst: ELIN OTS Fotod: MARGIT TOOMLAID

„Kas ma saaksin seda harjutust kodus ka teha?“ küsib viieaastane **Joosep** (nimi muudetud), kui olen tema rühmas juba mitmendat korda vaikuseminuteid proovinud. Joosep on väga elava loomuga laps, suure osa ajast ta otsib ja vajab tähelepanu. Ent enese tähelepanu on tal raske paigal hoida. Seda üllatavam, et vaikuseminutite keskendumis- ja meelerahuharjutused talle niivõrd meeldivad.

Või teisest küljest polegi see üllatav. Kõik me teame, et vaikust ja rahulikku, kiirustamata olemist on aina vähemaks jäänud. Müra ja infot on meie ümber liialt ja see väsitab nii keha kui ka vaimu. Paljudele lastele tähendab see rahutust, ärevust, pidevat vajadust uute põnevuste järele. Hea on neid toetada viisil, mis on ühtaegu huvitav ja samas rahustab meeli.

Istu mugavalt ja sule silmad

Astun lasteaia rühmaruumi, kus lastel on parasjagu käsil küllalt kärarikas tegevus: mänguasjade kokkupanek enne õuemeinekut. Kui annan õpetajale ja lastele märku, et tulin vaikuseminuteid tegema, on seltskond õige varsti, lõpetanud kiirelt eelmise toimingu, huviga laudade taga, igaüks oma toolil ja ootamas, mis täna kavas on. Uskumatult lühikese ajaga, juba paari korra järel, on tekkinud turvaline rutiin selles toimingus. Ja „harjutuste-onu“ ütleb taas kord: „Istu mugavalt, siruta oma selga, sule silmad, kui soovid...“

Harjutused on veebis olemas nii mehe- kui ka naisehäälsena, kuid lapsed eelistasid just onu. Nii valiti ka algklassides, kus asusin harjutusi katsetama mõni nädal enne lasteaeda. Harjutuste-onu kindla rahuliku hääle saatel on hea treenida oskust oma tähelepanu juhtida ja valitud tegevuse juures püsida.

See, mis segab keskendumast ja tähelepanelik olemast, on tingitud kiirustamisest, lärmi ja infomõllu keskel viibimisest. Ka võimaluste ja elamuste küllus võib vahel koormav olla. Sellises olukorras ei ole sugugi lihtne eristada olulist ebaolulisest. Tekibki väsimus ja stress, mis ei lase keskenduda.

Aega on küll

Millegi teadasaamiseks on vaja märgata ja kuulata, kuid see ei tule tõesti alati kõigil ühtviisi hästi välja. Kuulamisoskus on kogu õpirotsessi alus ning õppida tundma ja kuulama iseennast, tajuma seejuures ümbritsevat ja ennast selles – see on oskus, mida



Mis on vaikuseminutid?

Vaikuseminutid on tähelepanuharjutused, mis suurendavad eneseoskust, toovad meelerahu ja vabastavad pingest. Harjutused kestavad vaid mõne minuti ja sobivad kõigile alates 4. eluaastast. Sel õppeaastal käis Eestis vaikuseminutite harjutuste esmase komplekti ja juhendi testimine koolides ja lasteaedades. Vaikuseminutid sobib kasutada näiteks:

- **enne eksamit, etteastet, spordivõistlust** pingete maha võtmiseks ja saavutusvõime suurendamiseks;
- **koolitunni alguses või kodus**, et õppimisele või muule tegevusele häälestuda ja keskenduda;
- **grupis parema suhtekliima** loomiseks ja konfliktide ennetamiseks;
- **stressirohkete või konfliktsete olukordadega** iseseisvalt ja hoolivamalt toime tulemiseks;
- **raahunemiseks**, muremõtetest väljumiseks ja magama jäämiseks.

Audioharjutused, mida saad kasutada nii laste kui ka enese meelerahu heaks, ja teadusuuringud, mida on analoogsete harjutuste ja haridusprogrammide mõju kohta tehtud, leiad vaikuseminutite kodulehelt www.vaikuseminutid.ee.

vajab nii väike kui ka suur. See on oskus, mis tekib ja areneb, kui selleks on loodud soodsad tingimused. Õpetaja võimuses on tekitada selle nimel turvaline ja sõbralik keskkond.

Olen juba aastaid otsinud ja proovinud erinevaid viise, millega saavutada rahulik olek ja tasakaalukas seisund, mis toetaks samas aktiivse kuulamise oskuse arengut. Minu põhimõtted lastega töö planeerimisel ja meetodite valikul on olnud sellised:

- jälgin tegevuste kavandamisel, et õhkkond oleks rahulik, kuid mitte igav;
- püüan leida võimalusi ühtlaadi tegevuselt teisele rahulikult ümber häälestuda;
- laste tagantkiirustamise asemel pigem rahustan: aega on küll. Eesmärk on anda lapsele vahendid enesejuhtimiseks.

Vaikuseminutite harjutused on nende põhimõtete- ga ideaalses kooskõlas. Need lihtsad kujutus-, tähelepanu- ja kohaloluharjutused on mõnusad ja imeliselt kasulikud. Olen selle poole alateadlikult liikunud pika õpetajapraktika jooksul. Nii oli vaikuseminutites oma- se meetodi äratundmine kuidagi iseenesestmõistetav. Julgen seetõttu ka teistele seda soovitada. Tutvudes internetis pakutud vaikuseminutite harjutustega, mõistsin kohe, et see võiks olla lihtne ja suurepärase abivahend.



TELLI NÜÜD ainus Eesti käsitööajakiri!



Käsitöö
aastatellimus
vaid
16€

TELLI JA VÕIDA!

Kõikide tellijate
vahel loosime

50 paari
universaalkääre



Käsitöö:

lõikeleht, selged juhendid,
palju inspiratsooni!

Telli: www.ajakirjad24.ee/kasitoo_august
või telefonil 666 22 33

Kampaania kestab 13.oktoobrini 2015

Lastele meeldib

Kui asusin neid audioharjutusi katsetama koolis esimeses neljas klassis ja lasteaia 3–7aastaste lastega, imestasin, et isegi 28 lapsega ei olnud mingit probleemi neid teha. Päris esimesel korral oli see lastele natuke naljakas, aga meelega vastutöötamist ei olnud. Eks on loomulik, et nad otsivad, kuidas see meetod neile sobib. Ma ei ole kohanud 1.–4. klassis last, kellele need harjutused ei meeldiks. Just keskendumise ja tähelepanuga hädas olevad poisid küsivad iga kord, kas me täna ikka harjutusi ka teeme. 3.–4. klassi poisid panid ette teha neid nii tunni algul kui ka enne vahetundi minekut. Nad tundsid ise, et neil on sellest abil!

Väga väikse ajaga on ilmnunud uskumatult suurepärase tulemused. Lihtsate ja lühikeste, mõneminutilise harjutustega saab luua sellise keskkonna, mis võimaldab lastel õppida suhtlema viisil, mis aitab neil elus hakkama saada ja õnnelik olla. Ei saa ju kuulata ja märgata teisi, kui puudub oskus kuulata ennast. See on selline eneseregulatsiooni tööriist, mille võib ka nelja-aastasele kätte anda. Üllatav oligi, et vaikuseminuteid oli lasteaia teha sama kerge kui näiteks 4. klassis. See toob lasteaiapäeva rahulikuma rütmiga, tekitab turvatunnet ja loob tasakaalu.

Ajapikku avastavad lapsed, et saavad neid lühikesi harjutusi kasutada ka iseseisvalt, näiteks halva tuju või unisuse korral. Esialgu on muidugi hea, kui õpetajad või lapsevanemad aitavad kogemusel ja harjumusel kasutada. Selleks on veebis kättesaadavad audioharjutused väga mõnusad abivahendid. Neid harjutusi on kõigil võimalik ise proovida ning see ei ole keeruline. ☺

*Loo autor on Rannamõisa lasteaia ja
Tabasalu Ühisgümnaasiumi õpetaja.*



Mida lapsed arvavad

3. ja 4. klassi lapsed on kirjutanud tagasisides meelerahu harjutuste kohta:

- Mulle meeldis, et sain olla vaikus ja kuulata end. Mulle meeldivad vaikuseminutid, kuid ma ei suuda olla väga rahulikult ja mulle meeldiks liigutada.
- Lõbus harjutus, tahaks veel kuulata.
- Täna oli kerge ja mõnus olla. Olen selles nüüd osav.
- See oli puhkav harjutus. Ma sain sinna sisse süveneda. See oli kõige parem harjutus, mis ma olen kuulnud ja ise kaasa teinud.
- Hea on, et oli vaikne, sest kool on üks maailma lärmakaim paik.
- Viis mu sügavatesse mõtetesse, oli hea harjutus ja aitas mul muudest mõtetest lahti lasta.
- Mulle tundus, et mu sees käis nagu tuul läbi. Vaikuseminutid rahustavad.
- Panin väga palju tähele, mida niisama ei oleks osanud kuulata. Kuulsin nina nohisemist, tundsin ennast lõdvestatuna. Ma arvan, et need on väga head tähelepanu treenivad harjutused.
- Ma tunnen, et mu sees nagu mingisugune asi naeratab, ja siis olen ise rõõmus.
- Mul oli kerge enda sisse vaadata. Mind häiris üks asi, see, et ma valetasin oma sõpradele, ja seepärast ei saanud kõige paremini keskenduda.
- Mul oli tunne, et iga sekund tuleb kuskilt mingi hääl, aga ei tulnud. Minu arust lähevad sellega minutid väga kiiresti.