

Sisukord

Sissejuhatus	8
Kuidas raamatut kasutada	9
1 } Joonista ja maali	11
2 } Meisterda ja vooli	31
3 } Lõika ja kleebi	51
4 } Tantsi ja musitseeri	71
5 } Näitle ja jutusta	91
Kasutatud kirjandus	111

Ühejoonepuu

Kestus: 20 minutit

Mida kauem keskendume ümbritsevale, seda enam rahunevad meie meeled. Harjutus „Ühejoonepuu“ aitab lapsel rahuneda, vähem muretseda ja häirivatest mõtetest vabaneda. Harjutust võib teha mis tahes vaadeldava objektiga, kuid just looduse tähelepanelikul jälgimisel on lisaks keskendumisele ka muid häid külgi. Regulaarne viibimine looduses tervendab inimest, alandab stressitaset ja tõstab enesehinnangut.

Vahendid: joonistustarbed (paber, pliiats), tugev sile alus, kartong või kõvade kaanetega raamat

Tegevusjuhend

1. Leidke õues istumiseks mugav koht ning vaadeldge koos puid või teisi taimi. Harjutust võib teha ka toas, vaadates aknast puid või silmitsedes toataimi.
2. Laps valib joonistamiseks välja ühe puu, taime või muu loodusobjekti.
3. Tema ülesanne on joonistada valitud taime piirjoon ühe pidevjoonega. Kui kontuur on valmis, võib sama joonega jätkata ja kontuuri sisse detaile lisada.
4. Joonistamise ajal peab pilk püsima taimel, paberile pole vaja vaadata. Pliiatsitera peab aga kogu aeg puutuma paberit.
5. Laps peab järgima taime kuju ja tõmbama piirjooned kätt paberilt tõstmata. Kui taim on kaardus mingis suunas, peab kaare tegema ka joon. Kui taime kuju on sirge, on ka pliiatsi joon sirge.
6. Kui pildid valmis, näidake neid üksteisele.

Soovitus

Harjutust saab teha ka ilma igasuguste vahenditeta, kasutades sõrme pliiatsina ja õhku paberina. Seega saad harjutust kasutada kus ja millal tahes, kui lapsel oleks vaja rahuneda.

Rulltehnikas savinõu

Kestus: 25 minutit

Inimesed on eri kehakuju, mõõtude, nahavärvi ja ka võimetega. Enamasti on inimene oma kehaga rahul, aga võib juhtuda, et ta ei oska hinnata, mida kõike tema keha võimaldab. Järgnev harjutus suunab last mõtlema sellele, kuidas keha võib aeg-ajalt pettumust valmistada, aga ka rõõmustada ja panna tundma end tugeva ja enesekindlana.

Vahendid: pehme voolimismass (Play-Doh, plastiliin, ise tehtud soolatainas), papptaldrik või kartongitükk

Tegevusjuhend

1. Näidake lapsele, kuidas savi pikkadeks peenikesteks vorstikesteks rullida.
2. Lase lapsel voolida eri jämedusega vorstikesi. Keerutage mõned ribad spiraalseteks. Veeretage lisaks eri suuruses kuulikesi.
3. Voolige anuma põhjaks lame ümmargune plaat. Asetage see papptaldrikule. Näita ette, kuidas savivorstikesi ringiratast põhjale laduda.
4. Lase lapsel anumat kiht kihilt kõrgemaks kasvatada.
5. Lisage poti seintele vahepeal kaunistuseks kuulikeste ja spiraalidega kihte, mille peale tuleb taas panna vorstikujuline riba. Kasvatage kihte, kuni anum saavutab soovitud kõrguse.
6. Räägi, kuidas erinevad kuju ja suurusega detailid muudavad savinõu huvitavaks, tõmba seejuures paralleelse inimeste eripäradega. Kui voolimisel juhtub mõni apsakas, saab selle põhjal alustada vestlust teemal, kuidas inimene võib end tunda, kui tema keha ei ole täiuslik või ei näe välja päris nii, nagu ta sooviks.

Soovitus

Selleks et kihid tugevalt üksteise külge kinnituks, võib kasutada karestamise ja kleepimise võtet. Esmalt tõmba pindadele, mis ei taha hästi kinni jääda, peale kriipsukesed, seejärel kleepige kihid kokku veega vedeldatud savi abil.

Peresammas

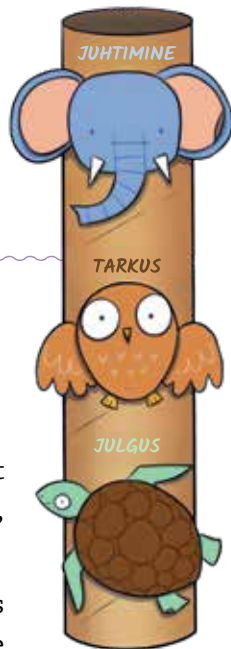
Kestus: 20 minutit

Põhja-Ameerika loodeosa põlisrahvad tunnustasid oma esivanemate väge, lõigates puusammastesse võimsaid sümboleid, ka loomakujutisi. Tootemisammastest inspireeritud tegevuses õpib laps samamoodi väärtustama oma kultuuri ja pere tugevaid külgi. Ta saab teada, mis tunne on olla osa millestki suuremast kui vaid tema ise. Kui laps vajab tujutõstjat, tuleta talle peresamba abil meelde, millised võimed ja väe on ta oma esivanematelt pärinud.

Vahendid: värviline paber, värvimistarbed, käärid, liim, köögipaberitoru

Tegevusjuhend

1. Inspiratsiooniks vaadake internetis tootemisammaste pilte. Selgita, et puidu sisse nikerdatud loomad kujutavad esivanemate häid omadusi, näiteks vaprust, juhtimisoskust, tarkust, loovust, hoolivust.
2. Arutlege, milliseid hinnatavaid omadusi on teie peres või kultuuris põlvest põlve edasi antud. Võite teha pereliikmete seas küsitluse ja uurida, mida nemad oma tugevateks külgedeks peavad. Millised loomad võiksid neid omadusi kehastada?
3. Palu lapsel valida üks kuni neli looma, need paberile joonistada ja välja lõigata.
4. Et loomakujundeid ilmestada, kleepige neile peale erinevaid detaile ja kaunistusi.
5. Keera värviline paber ümber papptoru ja liimi kinni. Seejärel kinnitage torule loomade kujutised.
6. Arutlege, milliseid pere või kultuurilisi väärtusi laps kujutas, aita need sambale kirja panna.



Soovitus

Rasketel hetkedel võib peresamba abil lapsele meelde tuletada, millise väe ta on esivanematelt pärinud. Küsi, mida iga loom sambal lapse asemel teeks või ütleks. Millisest loomast oleks antud olukorras kõige enam abi?

Tantsi nagu ...

Kestus: 20 minutit

Ühelt tegevuselt teisele üleminek võib olla keeruline. Sensorse või tähelepanuhäirega inimesele on see tavalisest veel mitu korda raskem. Tegevuste vaheldumine võib olla eriti suureks probleemiks lapsele, kes peab katkestama mingi meelistegevuse. See ei ole just lihtne ülesanne, kuna sellisel juhul tuleb lisaks oma tähelepanu suunata täiesti uuele asjale. Allpool kirjeldatud harjutus aitab lapsel muutustega toime tulla. Järgmisel korral, kui last sööma ootad või hakkate välja minema, ei pea laps enne tegutsemist oma fookust ümber suunama, vaid laseb kehal ennast juhtida. Küll tähelepanu ükskord järele jõuab.

Vahendid: seade muusika mängimiseks

Tegevusjuhend

1. Valmista laps eesootavaks muutuseks ette ja pane muusikapala mängima. Hoiata teda: „Kui see lugu läbi saab, on aeg ...“. Kontrolli, kas laps sai sinust aru.
2. Kui muusika peatub, kutsu last tantsides liikuma järgmise tegevuse juurde (nt „Tantsime nüüd koos söögilaua äärde.“).
3. Pane lugu uuesti mängima (või lase lapsel kärmelt uus lugu valida). Küsi, kes hakkab tantsu juhtima.
4. Paku välja eri variante, kuidas kellegi või millegi moodi tantsida, näiteks „Kas tantsime nagu rokkstaarid/kaelkirjakud/viinerid?“ Küsi lapselt ettepanekuid.
5. Kui laps on tõrges, seo tema hetketegevus tantsuga: „Tantsime nagu sa loeksid ikka veel raamatut.“ või „Tantsi, nagu sa oleksid mingi tegelane videomängust.“.
6. Kui oled lapse endaga tantsima saanud, vaheta liikumisviisi küsimusega „Mille või kelle moodi me järgmisena tantsime?“.

Soovitus

Tõhus vanemlus eeldab oskust leida tasakaal hoolimise ja loovuse ning käitumise tagajärgede vahel. Võid lapsele julgelt meelde tuletada, et ta ei tohi enne õhtusööki videomängu mängida, kui tal on pärast raske mängust välja tulla.

Ühisorkester

Kestus: 15 minutit

Ühine musitseerimine seob inimesi. Isegi kui laps ei suuda rütmi või viisi pidada, aitab koordineeritult helide tekitamine tal teistega tugevamat sidet luua. Sellega arendatakse meeskonnatööd, kuulamist ja reageerimist ning veedetakse perega koos lõbusalt aega. Kui olete kodus, haarake potid-pannid, autoga sõites saab kasutada häält, käsi ja reisi. Harjutuse mõte on muuta kaos korrastatud koostööks.

Vahendid: kõik, millega saab heli tekitada (potid, pannid, metall- ja puulusikad, karbid, kastid vms)

Tegevusjuhend

1. Palu lapsel ja teistel pereliikmetel leida endale instrument või valida välja heli, mida ise tekitada (laksutada keelt, matsutada huuli, ümiseda, vilistada vms).
2. Õpeta selgeks lõpumärguanne „Kolm, kaks, üks, aitab!“. Selle käsklusega peaks kaasas käima mingi käeliigutus.
3. Pereliikmed hakkavad igaüks oma valitud instrumenti mängima. Seda tehakse täiesti suvaliselt ja koordineerimatult. Kümne-viieteistkümne sekundi järel anna lõpumärguanne.
4. Teata „Vaatame, mis juhtub, kui tegutseme koordineeritult.“. Proovige allpool kirjeldatud mängu.
 - ☀ Kuum kartul: tekita oma instrumendiga üks heli. Järgmine inimene laseb samuti ühe heli kuuldavale ja nii annate heli üksteisele edasi nagu kuuma kartulit. Aegamööda võite mängu tempot tõsta.
 - ☀ Kuula ja korda: mängi ette mingi lihtne rütm. Teised kuulavad ja kordavad seda oma instrumendil. Mängige uut rütmi ette kordamööda.
 - ☀ Perejamm: mängige muusikat koordineeritult, aga reegleid kokku leppimata. Kuulake, mida teised teevad, ja püüdke sobivat rütmi kaasa mängida.

Soovitus

Arutlege, mis juhtus, kui tegutsesite koordineerimata. Mis juhtus siis, kui kõik koostööd tegid? Kuidas võiks selle õppetunni üle kanda pere argiellu? Millised oskused aitasid lihtsamini ühist keelt leida?