

Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: keha, tunded ja turvalisus

Metoodiline materjal lapse seksuaalse
arengu toetamiseks





Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: keha, tunded ja turvalisus

Metoodiline materjal lapse seksuaalse
arengu toetamiseks

Tallinn 2018



Tõlgitud ja kohandatud väljaannetest:

„Relaties & Sexualiteit“, Rutgers 2011, *copyright* Rutgers;

“Spring Fever: Relationships and Sexual Health Education“, Rutgers ja Public Health Warwickshire, 2015, *copyright* Rutgers.

Algne õppematerjal töötati välja Hollandis Rutgersis 2011. Materjal tõlgiti ja kohandati inglise keelde Public Health Warwickshire'is 2015. Materjal tõlgiti ja kohandati eesti keelde koostöös Tervise Arengu Instituudi, MTÜ Seksuaaltervise Labori ning Elsbeth Reizemaga Rutgersist. Materjali on täiendatud Soome Väestöliitto lapse seksuaalse arengu teemaliste allikatega (viidatud tekstis).

Illustratsioonid: Marian Latour

Õppematerjali kohandajad: Kai Part ja Merike Kull

Õppematerjali kohandamise protsessis osalejad: Anneli Teras, Eili Ilves, Ene Kruzman, Eneli Rästa, Henni Rõuk, Julia Orsi, Liisi Sukk, Kirsika Mägi, Kreete Rõõm, Pille Kütt, Pilvi Luhaste, Siim Värvi, Terje Vandmann, Tiina Saarmas, Tiivi Pihla, Triin Raudsepp, Viivika Roostar, Õnne Liv Valberg, Liana Varava ja Tiia Pertel

Eestikeelne trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2018. a.

Küljendus ja keeleline toimetamine: AS Äripäev

Trükk: Aktaprint OÜ

ISBN 978-9949-666-00-3

ISBN 978-9949-666-01-0 (pdf)

Sisukord

Saateks	4
Teemakäsitluste selgituseks	5
Teema seotus koolieelse lasteasutuse riikliku õppekavaga	8
Teema seotus Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa seksuaalhariduse standarditega	9
Eesti keeles ilmunud temaatilise kirjanduse loetelu	11

Teemakäsitlused

Vanus 4–5 aastat	13
1. Kes ma olen?	14
2. Mida ma puudutades tunnen?	17
3. Alastiolek	22
4. Kodus	29
5. Me oleme sõbrad	31
Vanus 5–6 aastat	34
6. Mina olen poiss ja sina oled tüdruk	35
7. Sa meeldid mulle	43
8. Kus elab beebi enne sündi?	46
9. Milline puudutus tekitab hea tunde ja milline mitte?	53
10. Kuidas öelda „ei“?	60
Vanus 6–7 aastat	67
11. Kõik on väärt!	68
12. Poisid ja tüdrukud	72
13. Ujumisriiete reegel	84
14. Kes on mulle armas?	90
15. Jah- ja ei-olukorrad	100

Saateks

Käesolev metoodiline materjal on suunatud 4-7-aastaste laste seksuaalkasvatuse õppematerjaliks koolieelses lasteasutuses.

Seksuaalkasvatus toimub kogu elu jooksul, kuid kõige olulisem on see lapseas. Lihtne ja eakohane seksuaalsusega seotud teave täiendab lapse sõnavara sobivate sõnadega ning annab julguse avatult eri teemadel suhelda. Lapse eakohase seksuaalse arengu toetamine tasakaalustab üle-seksualiseeritud meediast tulevaid sõnumeid.

Lapseea seksuaalsust ei tohiks segamini ajada täiskasvanute seksuaalsusega. Lapseas on see oma kehaosade tundmaõppimine, enda ja teiste kehade aktsepteerimine väärtuslikuna, eri sugupoolte tunnustamine, oma tunnete väljendamise õppimine ning oma privaatsuse tajumine ja väljendamine.

Teadmised ja oskused selles valdkonnas aitavad lapsel seada piire, väljendada oma soove, kogeda rõõmu turvalisest kehalisest lähedusest, luua sõprussuhteid, kaitsta oma isiklikku ruumi, tunda ära (seksuaal)vägivalda, otsida vajaduse korral abi.

Eakohane seksuaalkasvatus võimaldab hiljem mõista oma seksuaalsust, suhtuda endasse ja teistesse sallival, positiivselt ja austusega, luua võrdväärseid

ja nõusolekul põhinevaid lähisuhteid ning vastutada enda ja oma kaaslase (seksuaal)tervise eest.

Täiskasvanutena on meil kohustus toetada ja juhendada lapsi sellel teel. Lapsi ümbritsevate täiskasvanute sõnad ja hoiakud kujundavad ka laste seksuaalsust – seega kõik last ümbritsevad täiskasvanud on ühtlasi seksuaalkasvatavad. Erinevates arengufaasides tekivad lapsel uued seksuaalsusega seotud küsimused. Milliseid teemasid eri vanuses käsitleda, saate lugeda peatükist „Teema seotus Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa seksuaalhariduse standarditega“.

Õppematerjali aluseks on Hollandis Rutgersis välja töötatud metoodiline materjal, mida kohandati kasutamiseks Eesti koolieelsetes õppeasutustes. Õppematerjali väljaandmist koordineeris ja rahastas Tervise Arengu Instituut.

Teematunde katsetas 2018. aastal grupp lasteaiaõpetajaid oma rühma lastega. Hinnati materjali eakohasust, teemakäsitluste ülesehitust ja sobivust õpetegevustesse. Õpetajate hinnangute põhjal toetab materjal hästi laste eakohast ja turvalist arengut ning lihtsustab lastele oluliste teemade avamist ja asjakohaseid arutelusid. Samuti toodi välja lastevanemate positiivne tagasiside õppematerjali teemade käsitlemise kohta.

Teemakäsitlelute selgituseks

Käesoleva õppematerjali eesmärk on toetada koolieelses eas laste eakohast arengut, sh seksuaalset arengut. Õppematerjal pakub teemakäsitlusi, mis aitavad kujundada lastes järgmisi oskusi:

- austus iseenda ja teiste vastu,
- võimekus mõista enda ja teiste inimeste tundeid, soove, seisukohti ja võimalusi,
- suutlikkus käituda kehtestavalt ja turvaliselt seksuaalsusega seotud olukordades.

Õppematerjal sisaldab 15 teemakäsitlust, mis võtavad arvesse vanust, eakohaseid õppimisviise, õpivõimet ja võimalikke teemakohaseid küsimusi. Teemakäsitluste juures on toodud eesmärk, vajalikud materjalid, harjutuste metoodika ja kirjeldus. Samuti on viited eesti keeles ilmunud raamatutele, mida võib lisamaterjalina kasutada.

Teemakäsitlused on liigitatavad nelja teema alla.

Minu keha

Teemakäsitluse eesmärk on aidata lastel mõista, kuidas nende keha areneb, kuidas muutustega harjuda ja oma kehaga rahul olla. Samuti on eesmärk toetada laste positiivse kehapildi ja minapildi arenemist. Tähelepanu pööratakse normidele ja väärtustele: millal on lubatav olla alasti ja millal mitte? Käsitletakse kehade erinevusi ja erinevuste aktsepteerimist.

Tunded ja suhted

Teemakäsitluse eesmärk on aidata lastel mõista enda ja teiste tundeid ning õpetada, kuidas luua ja hoida vastastikusele austusele, empaatialle ja võrdsele tuginevaid suhteid. Näiteks millal tunnen end õnneliku, vihase või kurvana? Kuidas neid tundeid väljendada? Kuidas teised inimesed seda teevad ning kuidas teen seda mina? Kuidas kellegagi sõbraks saada ja sõprust hoida? Miks armub üks

inimene poissi ja teine tüdrukusse? Kuidas tüdruku või poisina käituda ja kuidas kohelda üksteist võrdsema? Kõik inimesed ei ole ühesugused. Millised on inimeste erinevused, kuidas peaks erinevustesse suhtuma ja kuidas need hoiakud mõjutavad inimestevahelisi suhteid?

Laste saamine

Teemakäsitluse eesmärk on aidata lastel mõista pere loomise ja laste saamisega seonduvat. Kuidas saab alguse rasedus, kuidas rasedus kulgeb, kuidas laps sünnib? Paljud sellealised lapsed kogevad venna või õe lisandumist peresse ning soovivad teema kohta rohkem teada saada. Õeks või vennaks saamine muudab ka lapse enda rolli ja kohta perekonnas. Koolieelses eas lapsed vajavad teadmisi ka selle kohta, kuidas lapsi saadakse (erinevad võimalused).

Enesekehtestamine

Teemakäsitluse eesmärk on õpetada lapsi ennast kehtestama, tehes vahet meeldivatel ja ebameeldivatel tunnetel, mis tekivad erinevate puudutuste korral ja erinevates olukordades. Elame ajal, mil lapsed puutuvad täiskasvanuliku seksuaalsuse ja seksiga märksa rohkem ja varasemas eas kokku kui eelnevad põlvkonnad, seda eelkõige meedia ja interneti kättesaadavuse tõttu. Seetõttu on oluline, et lapsed õpiksid juba varakult ennast kaitsma, õppides tundma enda ja teiste piire. Enesekehtestamise teemakäsitlused õpetavad, kuidas seksuaalseid lähenemiskatseid ja muid soovimatuid seksuaalseid olukordi ära tunda ning kuidas nendes olukordades käituda. Õpetatakse vahet tegema meeldivatel ja ebameeldivatel olukordadel, tervetel ja ebatervetel suhetel ning vajaduse korral abi otsima. Lisaks õpetatakse märkama, kui enda käitumine on teistele ebameeldiv, ja sellist käitumist lõpetama.

Teemade käsitlemiseks on vaja tunda 4-7-aastaste laste seksuaalse arengu iseärasusi. Selles vanuses lapsed on läbinud juba võrdlemisi pika avastusretke oma seksuaalses arengus. Nad on uurinud beebi-eas oma keha ja harjunud kaisusolemisega varasest east alates. Mudilastena on nad uudishimulikult avastanud oma keha, kaasa arvatud suguelundeid. Nad on juba teadlikud tüdrukute ja poiste vahelistest erinevustest.

Vanuses 4-7 eluaastat muutuvad oluliseks järgmised teemavaldkonnad.

• Seksuaalsusega seotud sotsiaalsed normid (reeglid)

Lapsed õpivad sotsiaalseid norme, mida tohib ja mida ei tohi teha. Näiteks et teistega koos olles ei sobi pükse alla tõmmata ja ei sobi paljalt ringi joosta. Samuti ei tohiks oma suguelunditega mängida, samal ajal kui teised inimesed vaatavad. Lapsed omandavad need reeglid kodus, aga samas võivad need reeglid perekonniti erineda. Seetõttu on oluline seda teemat ka koos lasteaias arutada ning jõuda ühiste kokkulepeteni.

• Arstimängud

Lapsed on huvitatud üksteise kehade avastamisest ning võivad seetõttu mängida arsti või ema ja isa. Koos mängides proovitakse ja matkitakse eri rolle. Samuti saadakse teada, kuidas teiste inimeste kehad välja näevad. Säärased mängud on täiesti

loomulikud ja võivad anda hea ajendi selle teema üle lähemalt arutada. Millised on poiste ja tüdrukute vahelised erinevused? Mille järgi vahet teha? Milliseid erinevusi märkad täiskasvanud meeste ja naiste vahel?

• Kust lapsed tulevad?

Selles vanuses lapsed on uudishimulikud ja tahavad kõike teada. Sealhulgas seda, kust lapsed tulevad. Tihti küsitakse seda küsimust kodus, kuid mõnikord ka lasteaias või koolis. See võib tunduda ootamatuna, kuna tegemist on täiskasvanute poolt vaadates emotsionaalselt laetud teemaga. Täiskasvanud seostavad laste saamist eeskätt täiskasvanuliku seksuaalse käitumisega ehk seksiga. Lapsed näevad seda teemat aga jätkuvalt avatuna ja vaheläbita. Laste saamine on sama loomulik teema nagu kassipoegade sündimine või tibude munast koorumine.

• Armsad tüdrukud, jõulised poisid - kas ikka on nii?

Poiste ja tüdrukute vahelised erinevused muutuvad märgatavamaks ja lastel hakkab tekkima arusaam soolistest erinevustest. Tüdrukud võivad käituda rõhutatult soole omaselt, kandes näiteks roosasid riideid, mängides nukkudega, mängides ema. Poisid võivad käituda jõuliselt, eelistada autodega mängimist ja olla lärmakad. Sellegipoolest ei kehti need suundumused kõikide laste puhul ja alati. Mõned poisid tahavad mõnikord proovida selga seelikut või mängida nukkudega. Teisalt mõned tüdrukud võivad mõnikord käituda sõjakalt ja nautida jõulisemaid mängu. Seetõttu on oluline, et lapsed õpiks lasteaias neid erinevusi tundma ning aktsepteeriks ka seda, et kõik ei pea tingimata alati ühtemoodi käituma.

Soovitused õppetegevuse korraldamiseks

- Õpetaja võib õppematerjalist välja valida laste tasemele, huvidele ja võimetele ning enda oskustele vastavad teemakäsitlused. Teemade järjekord on soovituslik, kuid ka selles võib õpetaja valikul teha muudatusi.
- Leppige teiste õpetajatega kokku, kuidas teemad aastate peale ära jaotada.
- Teemakäsitlustes kasutatud harjutused sisaldavad tasakaalustatult nii teadmiste ja oskuste arendamist kui ka hoiakute kujundamist. Põhirõhk on mängul. Tasapisi rajatakse teed aruteludele rühmas, mille käigus saavad lapsed võimaluse arendada oma sõnavara ja suhtlusoskusi, nagu näiteks üksteise kuulamine.
- Õppematerjalis on nii põhiosa kui ka lisad, võimaldamaks paindlikku lähenemist. Põhiosa on soovitatav läbi teha, lisaosa võib läbi teha, kui selleks on piisavalt aega ja on soov mõnda teemat põhjalikumalt käsitleda.
- Õpetaja kujundab teema arutamiseks turvalise õhkkonna. Õpetaja tunneb oma rühma lapsi kõige paremini ja oskab valida sobiva meetodi teema käsitlemiseks.



Nõuanne

Esimese teema nimetus on „Kes ma olen?“. Eeldame, et iga laps saab oma mapi (või näiteks A4-formaadis töövihiku), mida on võimalik edaspidi täiendada ja mida kutsutakse mapiks „See olen mina“. Selle tulemusena kujuneb igaühel oma vihik, millest ta saab enda kohta hiljem lugeda ning meenutada, mida ta aasta jooksul õppis.

Teema seotus koolieelse lasteasutuse riikliku õppekavaga

Õppematerjal on kooskõlas Eesti koolieelse lasteasutuse (KELA) riikliku õppekava¹ eesmärkide ja õpitulemustega.

KELA **üldeesmärk** on aidata kaasa lapse kehalisele, vaimsele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele arengule, mille tulemusel kujunevad lapsel terviklik ja positiivne minapilt, ümbritseva keskkonna mõistmine, eetiline käitumine, algatusvõime, esmased tööharjumused, kehaline aktiivsus ja arusaam tervise hoidmise tähtsusest ning arenevad mängu-, õpi-, sotsiaalsed ja enesekohased oskused.

Õppematerjal toetab samuti **üldoskuste** kujundamist, milleks on mänguoskused, tunnetus- ja õpioskused, sotsiaalsed oskused ja enesekohased oskused. Õppematerjalis kasutatavad õppemeetodid toetavad eriti mitmekülgset **sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste kujunemist**.

¹ <https://www.riigiteataja.ee/akt/12970917?leiaKehtiv> (08.11.2018)

Teema seotus Maailma Terviseorganisatsiooni seksuaalhariduse standarditega

Õppematerjali nelja teemavaldkonna eesmärgid on vastavuses Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa seksuaalhariduse standardite² õpitulemustega vanusegrupile 0–6 aastat ja Soome Väestöliitto laste turvaoskuste õpetusega³. Järgnevalt on nende väljaannete põhjal tehtud kokkuvõte, mis ühtlasi tutvustab lugejale, milles seisneb koolieelses eas laste seksuaalkasvatus.

I Minu keha

Lapsed:

- oskavad nimetada kõiki kehaosi (sh suguelundeid);
- eristavad isiklike kehaosi (need on kehaosad, mis jäävad ujumisriiete alla ja mida ei näidata kõikidele);
- teavad, et kõikidest kehaosadest sobib rääkida, kõik kehaosad on olulised;
- oskavad märgata enda ja teiste kehade erinevusi;
- omandavad hoiaku, et tähtis on austada ja hoida oma keha;
- väärtustavad kehade erinevusi;
- peavad lugu endast ja oma kehast (positiivne minapilt ja kehapilt);
- väärtustavad head tunnet oma kehas ja kehalist lähedust kiindumussuhtes;
- teavad, et on olemas erinevad sood;
- omandavad positiivse hoiaku oma bioloogilise ja sotsiaalse soo suhtes (positiivne sooidentiteet: „Hea on olla tüdruk või poiss!“);
- austavad nii mees- kui naissugu (soolist võrdõiguslikkust);
- suhtuvad paindlikult soorollidesse;
- oskavad väljendada oma kehaga seotud vajadusi ja soove;
- oskavad arvestada enda ja teiste privaatsusevajadusega;
- arvestavad eakohaselt seksuaalsusega seotud sotsiaalsete normidega (nt alastiolek);
- eristavad privaatset ja avalikku käitumist (nt kus ja mida sobib teha ja puudutada).

II Tunded ja suhted

Lapsed:

- tunnetavad, et kehalise läheduse nautimine kui armastuse ja kiindumuse väljendus on elu hea ja loomulik osa;
- oskavad eristada meeldivaid ja ebameeldivaid tundmusi (oma keha kuulamine);
- teavad, et meeldiv tunne puudutamisel ei ole saladus, see annab turvalise ja hea tunde, ebameeldiv tunne puudutamisel võib aga hirmutada, ärritada või tekitada valu;
- teavad, et enne kellegi puudutamist on parem küsida, kas see on soovitud (näiteks enne musitamist või enne isiklike kehaosade puudutamist);
- oskavad märgata ja väljendada enda ja teiste privaatsusevajadust ning sellega arvestada;
- oskavad ära tunda ebameeldiva puudutuse või ebameeldiva läheduse;
- teavad, et on erinevaid tundeid (armastus, headus, üksildus, kadedus, viha, pettumus);
- oskavad ära tunda oma tundeid;
- teavad, et kõiki tundeid tohib tunda, aga mitte kõik neist tunnetest tulenevad teod ei ole lubatud;
- aktsepteerivad, et armastuse tunded (osana kõikidest tunnetest) on loomulikud;
- teavad, et tuntakse eri tüüpi armastust (sõprade, pereliikmete, paarisuhtepartnerite vahel);
- teavad, et kiindumust (nt sõprust, armastust) võib tunda nii enda soost kui vastassoost inimese vastu;
- oskavad algatada ja hoida sõprussuhteid.

² Euroopa seksuaalhariduse standardid.

Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa piirkondlik büroo ja BZgA 2005, tõlge eesti keelde 2010:

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/143039406413_WHO_Euroopa_seksuaalhariduse_standardid.pdf (08.11.2018)

³ Väestöliitto “Minu keha ja turvalisus”: <http://www.tstk.ee/node/62> (08.11.2018)

III Laste saamine

Lapsed:

- teavad põhifakte raseduse ja lapse sünni kohta (kust lapsed tulevad);
- oskavad nendel teemadel eakohaste sõnadega rääkida;
- teavad ja aktsepteerivad, et lapse peresse tulemiseks on erinevaid viise (nt lapsendamine);
- suhtuvad austusega fakti, et mõnel inimesel on lapsed ja mõnel ei ole;
- teavad, et seksuaalsed tunded (lähedus, nauding) on osa inimese tunnetest, mis peaksid olema positiivsed ega tohi hõlmata sündi;
- mõistavad seksuaalsuse tähendust (laste seksuaalsus erineb täiskasvanute seksuaalsusest);
- teavad, mis on seksuaalvahekord (täiskasvanute eriline lähedus kui kiindumuse väljendus);
- mõistavad, et on eri tüüpi peresid ja peresuhteid;
- oskavad oma kodust ja perest rääkida;
- mõistavad, et head peresuhted annavad pereliikmetele läheduse ja usalduse tunde.

IV Enesekehtestamine

Lapsed:

- teavad, et on olemas erinevaid puudutamise viise ja et puudutamine võib tekitada erinevaid tundeid;
- teavad puudutamise reeglit (keegi võib kedagi puudutada ainult siis, kui see tundub sellele inimesele meeldiv ja hea ning ta on sellega nõus);
- teavad, et lapsel on võimalik otsustada selle üle, kes tema keha puudutab;
- tunnevad ujumisriiete reeglit (mitte keegi ei tohi ujumisriiete alla jäävaid kehaosi katsuda, vaadata või nendest rääkida ilma lapse loata);
- mõistavad, et kui (kehaline) tunne või kogemus ei ole hea, siis ei pea sellega leppima (igaüks teab ise kõige paremini, kuidas puudutus tundub ja kas ta soovib seda);
- on võimelised ütleva „ei“ soovimatule ja ebameeldivale puudutusele (arusaam, et „minu keha kuulub mulle“);
- arvestavad sellega, kui teine laps ei taha, et teda puudutatakse;
- oskavad kasutada kolme sammu reeglit ebamugava olukorra või puudutuse korral (ütleva „ei“ > mine ära > räägi täiskasvanule, keda tead ja usaldad);
- teavad, et lapsel on õigus turvalisusele ja kaitstusele;
- on teadlikud väärkohtlemisest (mõned inimesed ei ole head ja nad võivad olla vägivaldsed);
- omandavad arusaama, et tohib abi küsida (teadlikkus oma õigustest teabele ja kaitstusele; täiskasvanute vastutus laste turvalisuse eest).

Eesti keeles ilmunud temaatilise kirjanduse loetelu, mida võib kasutada teemakäsitluste täienduseks

I Minu keha

Maria Elena Gonaro „Inimese keha“. Tallinn: Sinisukk, 2005.

Mall Johanson „Kuidas ma maailma tulin?“. Tallinn: Valgus, 1986.

II Tunded ja suhted

Kairi Ennok „Lapse emotsionaalne arendamine“. Tallinn: Atlex, 2012.

Mary Hoffman, Ros Asquith „Tunne oma tundeid“. Tallinn: Egmont Estonia, 2013.

Kätlin Vainola ja Maite Kotta „Mudilane Mummu ja tema perekond“. Tallinn: AS Uniprint, 2009.
(Raamat on pühendatud lapsendatud poistele ja tüdrukutele.)

Max Velthuijs „Konn on konn“. Tallinn: Varrak, 2000.

Max Velthuijs „Konn ja võõras“. Tallinn: Varrak, 2005.

Max Velthuijs „Konn ja talv“. Tallinn: Varrak, 2000.

Sandra Grimm ja Elli Bruder „Greta Päikesekiir. Sa oled minu parim sõber!“. Tallinn: Koolibri, 2017.

Feridun Oral „Punane õun“. Tallinn: Draakon ja Kuu, 2013.

Annette Herzog, Stefanie Dahle „Röömsaid pühi, kallid mugits!“. Tallinn: Sinisukk, 2015.
(Sobib ka algklassidele.)

Janosch „Kiri tiigrile“. Tallinn: Kakaduu, 2013. (Sobib ka algklassidele.)

Kätlin Vainola, Kertu Sillaste „Kus on armastus?“. Tallinn: Päike ja Pilv, 2013.

Edgar Valter „Kullast vilepill“. Tallinn: Ulvi Postkaart, 1996. (Sobib ka algklassidele.)

Sam McBratney „Sa oled mulle nii kallis“. Tallinn: Egmont Estonia, 2016.

Trace Moroney „Minu tunded: armastus“. Tallinn: Koolibri, 2007.

III Laste saamine

Katerina Janouch ja Mervi Lindman „Nii tulin mina“. Tallinn: Avita, 2012.

Mall Johanson „Kuidas ma maailma tulin?“. Tallinn: Valgus, 1986,

Alastair Smith. „Kust küll lapsed tulevad?“. Tallinn: Prisma Print, 2000.

Mary Hoffman, Ros Asquith „Minu pere on parim“. Tallinn: Egmont Estonia, 2015.

IV Enesekehtestamine

Soome Väestöliitto laste turvaoskuste plakat: <http://www.tstk.ee/node/62> (08.11.2018)

Teemakäsitlelused

Teemakäsitlelused põhinevad neljal teemal, mis on tabelis toodud eri värvidega.

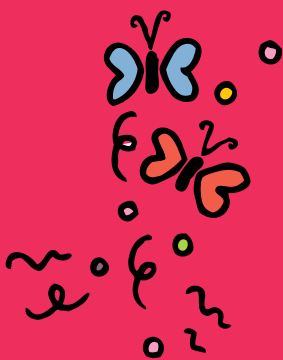
I Minu keha

II Tunded ja suhted

III Laste saamine

IV Enesekehtestamine

Teemakäsitlelused					
Vanus 4–5 eluaastat	Kes ma olen? Kaaslastega erinevuste ja sarnasuste leidmine.	Mida ma puudutades tunnen? Esemete puudutamine ja oma tunduste väljendamine.	Alastiolek. Isiklikud kehaosad (ujumisriiete reegel). Millal sobib olla paljas?	Kodus. Kes on sinu pereliikmed? Kas pered on kõik ühesugused?	Me oleme sõbrad. Mis teeb sõbrast sõbra ja kes on meie sõbrad?
Vanus 5–6 eluaastat	Mina olen poiss ja sina oled tüdruk. Millised on erinevused ja sarnasused? Riided ja mänguasjad.	Sa meeldid mulle. Miks keegi meeldib ja kuidas seda välja näidata?	Kus elab beebi enne sündi? Rasedus ja lapse sünd.	Milline puudutus tekitab hea tunde ja milline mitte? Meeldivad ja ebameeldivad puudutused.	Kuidas öelda "ei"? Ei ütlemine ja käitumine ebameeldiva puudutuse korral.
Vanus 6–7 eluaastat	Kõik on väärt! Minu ja sõprade vahelised sarnasused ja erinevused.	Poisid ja tüdrukud. Sarnasused ja erinevused, soorollid.	Ujumisriiete reegel. Isiklikud kehaosad ja nende puudutamine.	Kes on mulle armas? Perekond, sõbrad. Mis teeb inimesest mulle armsa inimese?	Jah- ja ei-olukorrad. „Ei“ ütlemine.



Teemakäsitlused 4-5-aastastele

Minu keha

1. Kes ma olen?

Eesmärgid

Lapsed

- vaatlevad ennast ja teisi;
- märkavad kehade sarnasusi ja erinevusi;
- õpivad, et igaüks on ainulaadne ja väärtuslik;
- saavad teadlikuks enda keha omapäradest;
- õpivad austama kehade erinevusi.

Vajalikud abivahendid

Põhiosa

- ☑ Suur peegel.
- ☑ Joonistuspaper.
- ☑ Pliiatsid, kriidid.
- ☑ Silmarätt.

Lisa

- ☑ Joonistuspaper.
- ☑ Pliiatsid, kriidid.
- ☑ Silmarätt.



Soome Väestöliitto laste turvaoskuste plakat: <http://www.tstt.ee/node/62> (08.11.2018)

Harjutused

Põhiosa

→ 1.1 See olen mina

Harjutus rühmas

Arutelu

Loovtöö

🕒 30 minutit

→ 1.2 Leia erinevused

Harjutus rühmas

Arutelu

🕒 20 minutit

Lisa

→ 1.3 Käe- ja jalajäljed

Loovtöö

🕒 30 minutit

→ 1.4 „Kopp, kopp, kes seal on?“

Harjutus

🕒 15 minutit



Sissejuhatus



Täna hakkame tähelepanelikult ennast ja üksteist vaatlema. Igal lapsel on nina ja suu, aga kas need on kõigil ühesugused? Vaadake näiteks oma kõrvu, silmi või juukseid. Mis teile enda juures meeldib?



Harjutused

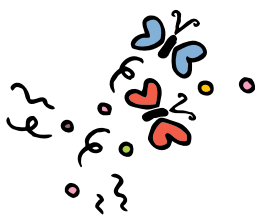
1.1 See olen mina

See ülesanne viige läbi rühmas. Lapsed istuvad poolringis ümber suure peegli. Ükshaaval käiakse peegli ees (ainult need lapsed, kes seda soovivad). Kui mõni laps ei ole valmis peegli ette tulema, siis julgustage teda ringist lahkumata enda kohta rääkima.

Küsige peegli ees olevalt lapselt ja paluge teistel täiendada:

- Milline on su nina ja millised on silmad (mis värvi need on)?
- Milline on su suu (suur/väike)?
- Milline on su nägu (kas sul on tedretähnid, roosakad põsed jne)?
- Mis on sinu juures erilist?
- Kelle moodi sa välja näed? Kas su emal või mõnel teisel pereliikmel on näiteks sama värvi juuksed kui sinul?
- Millised riided sul seljas on?
- Kas sa oled poiss või tüdruk?

Paluge, et lapsed joonistaksid arutelu põhjal endast pildi. Riputage joonistused rühmaruumi seintele. Pange joonistused hiljem kausta või töövihiku „See olen mina“ vahele.



Nõuanne

Ärge lubage lastel teisi arvustada, vaid kutsuge neid üksteise vastu austust üles näitama. Rõhutage, et iga laps on ainulaadne ja eriline. Enne harjutuse tegemist leppige kokku, et kellegi kohta ei öelda midagi halba, üksteisele ollakse head kaaslased.

1.2 Leia erinevused

Jagage lapsed paaridesse. Paluge, et lapsed vaataksid kordamööda iseennast ja oma paarilist ning tooksid välja erinevused ja sarnasused, mida nad täheldavad. Julgustage lapsi, küsides järgmisi küsimusi:

- Mida sa paarilise juures märkad? (Nina, suu, juuksevärv, silmavärv, nahavärv.)
- Mille järgi saad aru, et see on Mari, mitte sina?
- Kas teine inimene on poiss või tüdruk? Mille järgi vahet teha?
- Mis on teie juures sarnast? Mis on erinevat?

Kõige rohkem kerkivad esile ilmselt järgmised tunnused: pikkus, kehaehitus, juukse- ja silmavärv, juuksepikkus, nahavärv, riietus ja selle värv, poiss või tüdruk. Rääkige üheskoos sarnasustest ja erinevustest, mida lapsed märkasid. Pöörake ise austust üles näidates tähelepanu ka nendele kehalistele tunnustele, mis on omased erinevatele kultuuridele või etnilistele rühmadele.

Näiteks võite esitada järgmisi küsimusi:

- Mis on kõigi inimeste kõhtude juures sarnane?
- Mille poolest on tüdrukud ja poisid sarnased?
- Mille poolest oleme mina ja teie, lapsed, sarnased?
- Mille järgi saad aru, et see on Anne, mitte Benno?
- Mille poolest on Olari ja Martin sarnased? Mis on erinevat? Kuidas saab neil olla nii erinev juukse- ja nahavärv?

Kokkuvõte

Lõpetage tegevus sõnumiga, et iga laps on erinev ning igaühe keha on eriline, ainulaadne ja väärtuslik.

Lisa

1.3 Käe- ja jalajäljed

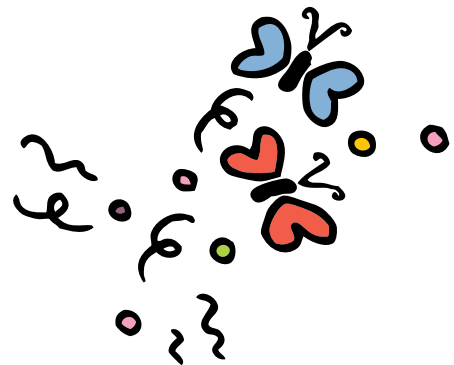
Laske lastel näpuvärvidega käe- ja jalajälgi teha. Seejärel võivad nad jälgi omavahel kõrvutades võrrelda suurust ja otsida muid erinevusi. Jälgede tegemiseks võib kasutada ka kipsi või märga liiva.

1.4 „Kopp, kopp, kes seal on?“

Istuge rühmaga ringis. Saatke üks laps ringi keskele ning katke ta silmad rätiga kinni. Andke ühele lapsele märku vaikselt kinni seotud silmadega lapse juurde minna. Seejärel peab kinniseotud silmadega laps üritama tema juurde tulnud lapse pead (võib-olla ka ülejäänud keha) ettevaatlikult katsudes ja kombates ära arvata, kellega on tegu.

Esitage järgmisi küsimusi:

- Kes see sinu arvates on?
- Kas ta on poiss või tüdruk?
- Mida sa tunnend?
- Kas tal on pikad või lühikesed juuksed?
- Kas ta on pikk või lühike?
- Millised riided tal seljas on?



Nõuanne

Valige mänguks lapsed, kes tunnevad ennast harjutuse ajal, kus neil on silmad kinni seotud ja/või teised lapsed neid puudutavad, mugavalt.

Tunded ja suhted

2. Mida ma puudutades tunnen?

Eesmärgid

Lapsed

- kogevad meeldivaid ja ebameeldivaid tundeid, puudutades ja tunnetades esemeid;
- õpivad väljendama, mis tunde neile esemete puudutamine tekitab.

Vajalikud abivahendid

- 📁 Eri struktuuriga materjalid, näiteks vatitups, sulg, hari, pehme ja kare riie, osaliselt täis puhutud õhupall vms.
- 📁 Silmarätt.
- 📁 Kaanega kingakarp (mõlemas kitsamas otsas auk, millest lapsed saavad oma käe sisse panna).
- 📁 Karpi pandavad esemed, nt märg käterätik, tükiseep või sooja veega täidetud plastpakend, pesukäsn või traatnuustik, savitükk.
- 📁 Suur karp, plastpakend, mille sisse panna tuvastamiseks mõeldud esemed, või riie, millesse need mässida.
- 📁 Töölehed 📄 1 ja 📄 2.



Igasugused puutetundlikkust arendavad väikelaste raamatud.

Harjutused

Põhiosa

- **2.1 Tunnetusharjutus - eseme puudutamine**
Juhendamisega harjutus
Arutelu
🕒 10 minutit
- **2.2 Tunnetusharjutus - käe ja jalaga puudutamine**
Juhendamisega harjutus
Arutelu
🕒 10 minutit
- **2.3 Tunnetusharjutus - oma tunde väljendamine**
Juhendamisega harjutus
Arutelu
🕒 10 minutit
- **2.4 Tunnetusnurk - oma tunde väljendamine**
Paaris- või rühmaharjutus
Arutelu
🕒 10 minutit
- **2.5 Mõistatusekarp**
Paaris- või rühmaharjutus
🕒 10 minutit



Sissejuhatus



Täna uurime, kuidas erinevad esemed puudutades tunduvad. Näiteks kaisukarud on tavaliselt katsudes pehmed ja kivid on kõvad. Mõne eseme katsumine on meeldiv, samas kui teise eseme katsumine võib olla hoopis ebameeldiv. Vaatame, milliste esemete puudutamine tekitab meile hea tunde ja milliste esemete puudutamine ebameeldiva tunde. Õpime ka seda, kuidas aru saada, kas keegi teine tunneb midagi meeldivat või ebameeldivat.



Harjutused

2.1 Tunnetusharjutus – eseme puudutamine

Paluge lastel iga eset käega katsuda ja kirjeldada, missugusena need esemed puudutades tunduvad. Kas need tunduvad kõvad või pehmed, karedad, kuivad, märjad jms? Laske lastel esemeid tunnetada esmalt kätega katsudes ja seejärel põsega puudutades – kas niimoodi katsudes on teistsugune tunne?

2.2 Tunnetusharjutus – käe ja jalaga puudutamine

Paluge lastel käsed üles tõmmata ning jalanõud ja sokid jalast ära võtta. Seejärel laske ringi käia mitmesugustel esemetel, et lapsed saaksid neid katsuda palja käsivarre ja jalaga.

- Kas tunne on erinev?
- Mis teeb kõdi ja mis mitte?
- Mis tekitab kõige meeldivama tunde?
- Mis kõige ebameeldivama?

Nüüd siduge ühe lapse silmad kinni ning laske tal mõnda eset uuesti katsuda (näiteks põse või käsivarrega). Laps peab ilma käte abi kasutamata ära arvama, mis eset ta puudutab. Oluline on arvestada, kes lastest võib sellist olukorda hirmutavana tajuda. Seetõttu valige harjutuses osalemiseks vaid need lapsed, kes seda ise soovivad. Teised võivad vaadata.

Hiljem võite lastelt küsida:

- Kas te saite aru, kui kinniseotud silmadega laps tunnetas midagi meeldivat? Kui jah, siis kuidas?

2.3 Tunnetusharjutus – oma tunde väljendamine

Laske rühmas ringi käia karbil, mille sees on kordamööda üks õpetaja valitud ese. Esemed võiksid olla erinevate omadustega: kõva, pehme, määrg, kuiv jne. Nt määrg käterätik, pooleldi söödud õun, tükiseep või sooja veega täidetud plastpakend – esemed, mis võivad katsudes tekitada väga hea tunde või siis hoopis ebameeldiva tunde. Lapsed ei tohi karbi sisu vaadata ega välja öelda, millega tegu on. Laske lastel ükshaaval määratleda, mis tunde neis selle eseme katsumine tekitab (kas ese tundub meeldiv või ebameeldiv).

Teised vaatlevad. Hiljem võite lastelt küsida:

- Mille järgi saab öelda, et teisele inimesele millegi katsumine meeldib?
- Mille järgi saab öelda, et teisele inimesele millegi katsumine ei meeldi?

2.4 Tunnetusnurk - oma tunde väljendamine

Pärast tunnetusharjutuste lõpetamist asetage kõik esemed tunnetusnurka. Lisage valikusse ka mõned uued esemed. Saatke lapsed paarikaupa kordamööda tunnetusnurka, kus on laua peal kaks nägu (😊 ja 😞), need on leitavad töölehtedel 1 ja 2. Paluge neil jagada esemed kahte rühma: esemed, mida on meeldiv katsuda, ja esemed, mida on ebameeldiv katsuda. Lapsed asetavad kõik esemed, mida on meeldiv katsuda, 😊 näole, ning kõik esemed, mida on ebameeldiv katsuda, 😞 näole. Seda ülesannet on võimalik teha ka kogu rühmaga.

2.5 Mõistatusekarp

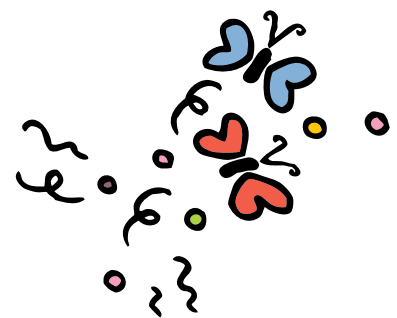
Lapsed võivad kordamööda kahe- või kolmekaupa minna ruumi nurgas asuva mõistatusekarbi juurde. Üks laps suleb silmad ning teine laps asetab samal ajal karpi ühe eseme. Esimene laps lükkab oma käed karbi otstes olevatest aukudest sisse ning proovib ära arvata, mis ese karbis on. Laps võib kirjeldada seda, mis tunne on eset katsuda (kõva, pehme, märg, kuiv) ning kas see on temale meeldiv või ebameeldiv. Pärast kahte korda vahetavad lapsed kohad, et igaüks saaks võimaluse esemeid katsuda. Esemed võib varem karpi või plastpakendisse peita või riidega kinni katta. Samuti võivad lapsed ruumis ringi vaadata ning valida ise eseme, mis teisele lapsele mõistatusekarpi panna. Üks variant on karbi üks külg (pikem külg) eemaldada, et ülejäänud lapsed saaksid jälgida, kuidas mõistatav laps esemeid tunnetab ja katsub. Seda harjutust on võimalik teha ka kogu rühmaga.

Arutlege lastega:

- Mis tunde erinevad esemed tekitavad?
- Millist eset oli kõige meeldivam katsuda? Millist eset oli kõige ebameeldivam katsuda?
- Kas kõikidele meeldis samu asju katsuda? Või oli erinevaid arvamusi? Millest te seda järeldate?

Kokkuvõte

“Nüüdseks on teil olnud võimalus esemeid ise katsuda ning tajuda, mis tundeid erinevate asjade katsumine teis tekitab, millised esemed tundusid meeldivad ja millised ebameeldivad. Erinevatel lastel võivad olla väga erinevad arvamused. Te oskate nüüd märgata ka seda, kas teisele inimesele üks või teine asi meeldib või ei meeldi.”







Minu keha

3. Alastiolek

Eesmärgid

Lapsed

- teavad, et ilma riieteta olemisega ja privaatsusega on seotud reeglid ja tavad;
- oskavad arvestada, et alasti olemisega seotud kombed võivad sõltuvalt olukorrast erineda.

Vajalikud abivahendid

Põhiosa

- 📁 Töölehed 3–5.

Lisaks

- 📁 Rietatud nukk (mõni rühmas olev nukk, keda saab lahti riietada).
- 📁 Veega täidetud vann (võib olla ka rätik nuku kuivatamiseks).



- 📖 Soome Väestöliitto laste turvaoskuste plakat: <http://www.tstt.ee/node/62> (08.11.2018)
- 📖 Maria Elena Gonaro „Inimese keha“. Tallinn: Sinisukk, 2005.
- 📖 Mall Johanson „Kuidas ma maailma tulin?“. Tallinn: Valgus, 1986.

Harjutused

Põhiosa

→ 3.1 Alasti

Pildi vaatamine
Arutelu

🕒 5 minutit

→ 3.2 Vanni!

Juhendamisega harjutus
Arutelu

🕒 10 minutit

→ 3.3 Ujumisriiete reegel

Pildi vaatamine
Arutelu

🕒 5 minutit

→ 3.4 Millal ollakse paljas?

Arutelu

🕒 10 minutit



Sissejuhatus



Iga laps jalutab aeg-ajalt paljalt ringi. Mõni laps veedaks hea meelega kogu päeva ilma riideteta, kuid teised jällegi eelistavad riides olla. Vaatame nüüd koos, millal on sobiv paljalt olla ja millal mitte ning kas selle asja kohta kehtivad mingid kindlad reeglid.



Harjutused

3.1 Alasti



Näidake lastele rietatud poisi ja tüdruku pilti töölehel 3. Alustage küsimustega:

- Millised kehaosad on paljad? (Pea, kael, käelaba, käsivars.)
- Kas teile meeldib, kui need kehaosad on paljad?
- Kas teil endil on ka aeg-ajalt käsivarred, käelabad, pea jne paljad?
- Millistes olukordades olete vahel üleni paljad? (Vannis, duši all, tualetis, rannas jne.)

3.2 Vanni

Paluge lastel istuda ringis. Hoidke käes rietatud nukku. Rääkige, et hakkate täna nukku vannitama.

Paluge lastel kordamööda nukult üks riideese seljast võtta. Esitage järgmisi küsimusi:

- Millise riideeseme võtaksid enne vanni minekut esimesena seljast?
- Milliseid kehaosasid me näeme, kui inimesel ei ole riideid seljas? (Rind, kõht, naba, suguelundid: poisil peenis ehk noku ja tüdrukul tupp/tupeava ehk tussu. Näidake töölehti 3 ja 5.)
- Kas keegi võiks nukul nendele kehaosadele osutada?
- Kas teile meeldib, kui need kehaosad on paljad?


Lapsed võivad harjutuse lõpus nuku taas riidesse panna.

Nõuanne

Teise võimalusena võite paluda, et mõni rühma lapse ema või isa tuleks väikese beebiga ja näitaks, kuidas käib beebi mähkmevahetus. Selle käigus arutage eeltoodud küsimuste üle.



3.3 Ujumisriiete reegel

Näidake lastele töölehte 4 (tüdruk ja poiss ujumisriietes).

Selgitage ujumisriiete reeglit. On olemas erinevad kehaosad. Mõned kehaosad on isiklikud ja erilised – need kehaosad jäävad ujumisriiete või aluspesu alla. Neid kehaosasid ei näidata kõikidele ja ainult laps võib otsustada nende üle. Mitte keegi ei tohi neid kehaosi katsuda, vaadata või nendest rääkida ilma lapse loata.

Nõuanne

Selles harjutuses ei ole vaja nimetada detailselt suguelundite nimesi, fookus on privaatsetel kehaosadel (rind, kõht, suguelundid).

3.4 Millal ollakse paljas?

Soovi korral võite lastele näidata töölehte 5.

Millistes olukordades ollakse paljas? Laske lastel esmalt vestluskaaslasega mõtteid vahetada ning alles seejärel vastata. Tooge välja ning arutlege kindlasti selliste näidete üle nagu vannis või duši all käimine, ujulas riiete vahetamine, tualetis käimine ja enda pesemine. Võite küsida järgmisi küsimusi:

- Millal võib paljas olla (vannitoas, duši all, magamistoas, riietusruumis, tualetis, voodis?)
- Millal kantakse ujumisriideid (ujulas, rannas)?
- Millal kantakse aluspesu (tualetis, voodis, magamistoas)?
- Millal kantakse riideid (lasteaias, rühmaruumis, elutoas, õues)?

Küsige järgmisi küsimusi, et julgustada lapsi enda alastusega seonduvate soovide ja piiride üle mõtlema:

- Millal on meeldiv või ebameeldiv olla alasti?
- Kas sind häirib, kui keegi näeb sind alasti? Kui jah, siis miks? Kelle puhul sind häirib või ei häiri, et ta sind alasti näeb?
- Millal ei meeldi inimestele teisi täiskasvanuid või lapsi alasti näha?
- Millal oleksid parema meelega alasti olles üksinda?
- Kas sa lukustad kodus olles vannitoa- või tualetiuukse? Kas me lukustame ukse, kui lasteaias olles tualetti kasutame?
- Kas sulle meeldib, kui keegi tuleb koos sinuga tualetti? Kes võib / ei või sinuga kaasa tulla?

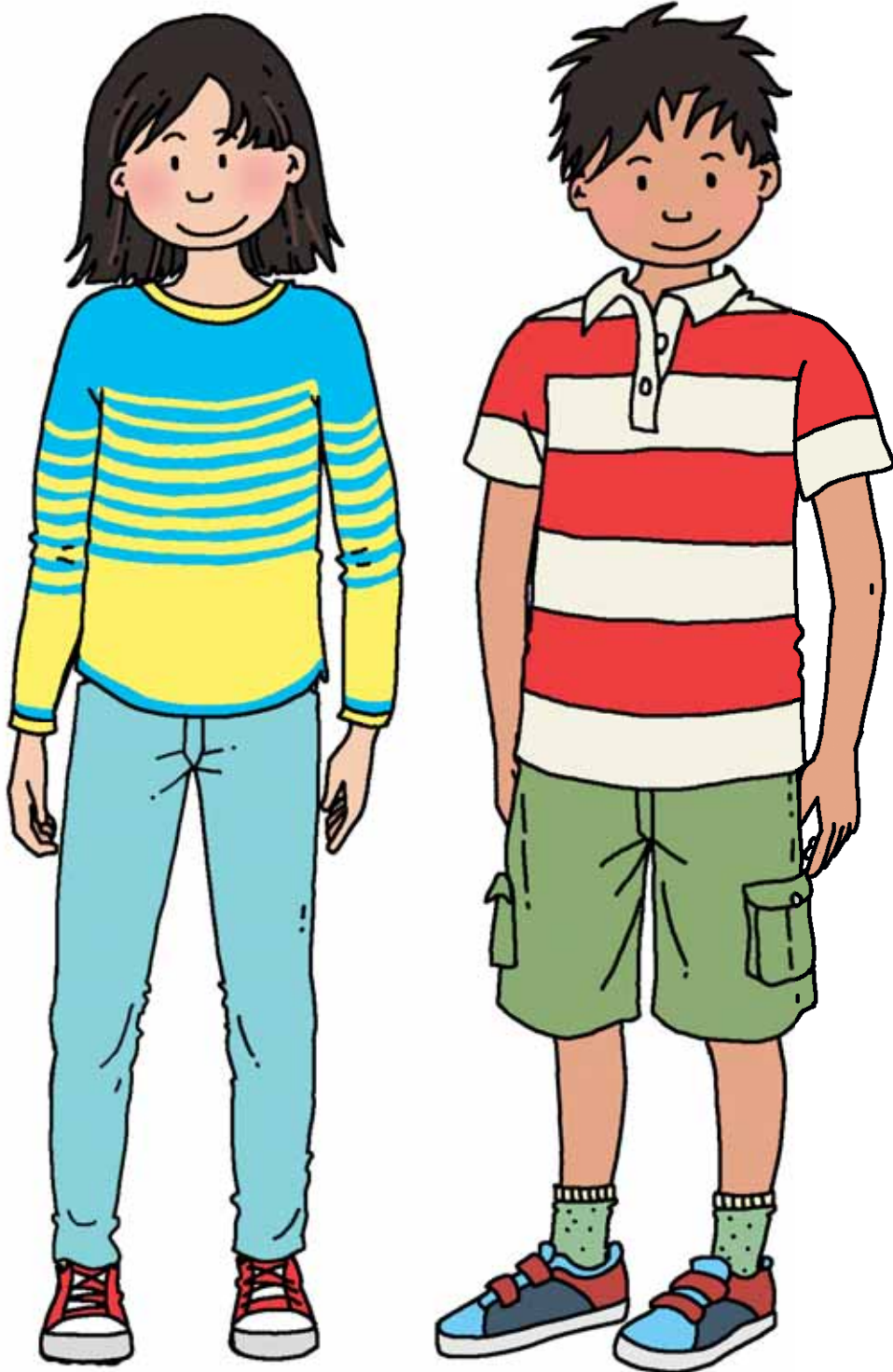
Nõuanne

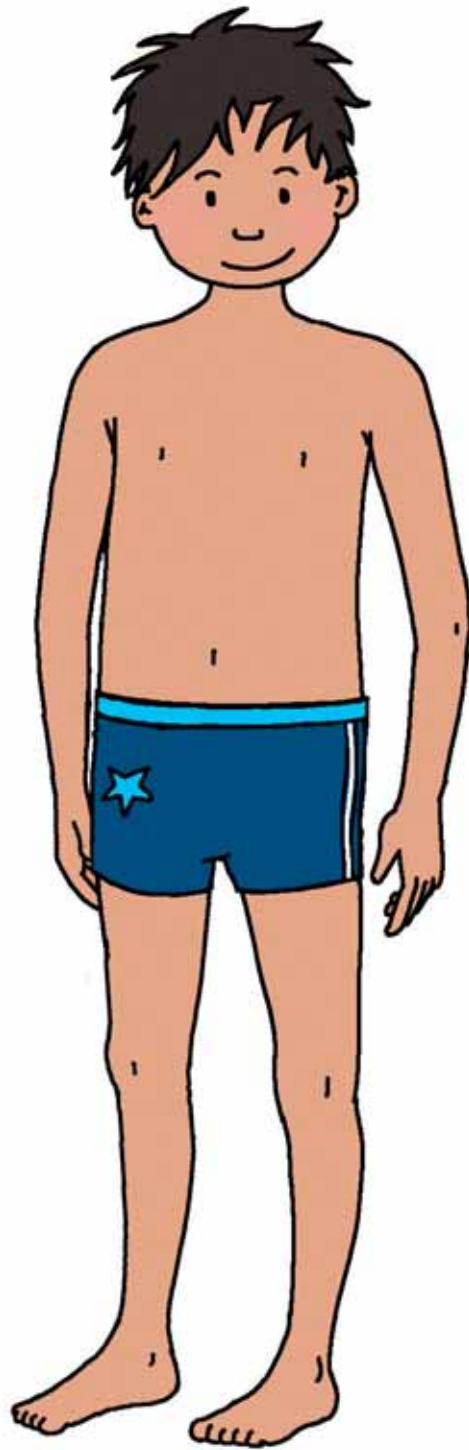
Leppige kokku, missugused reeglid kehtivad teie lasteaias riietumise, riieteta oleku ja tualeti kasutamise kohta (juhul, kui neid reegleid pole varem kokku lepitud).

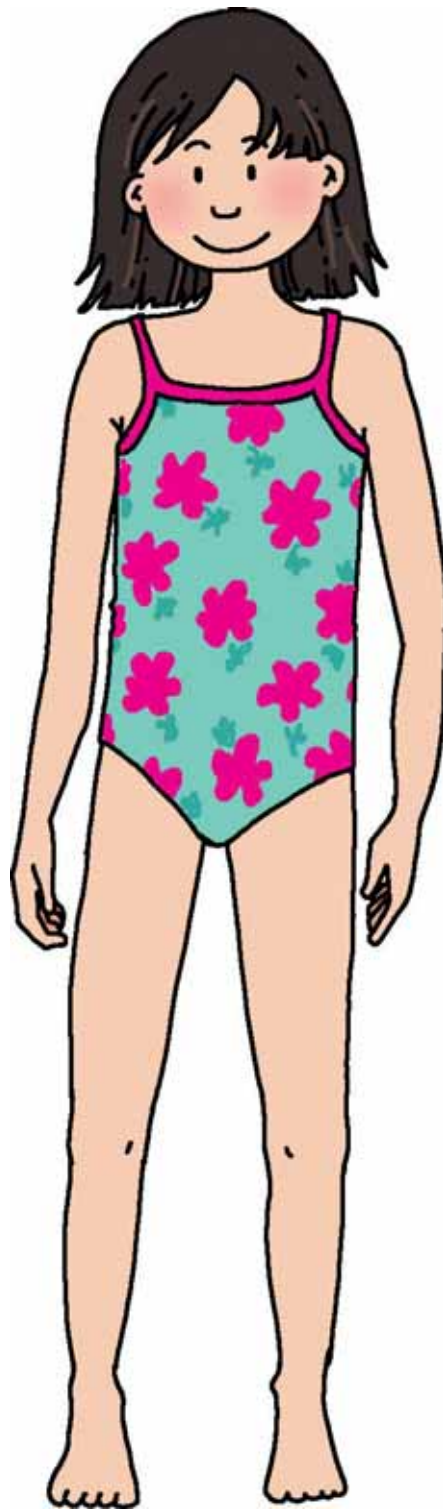


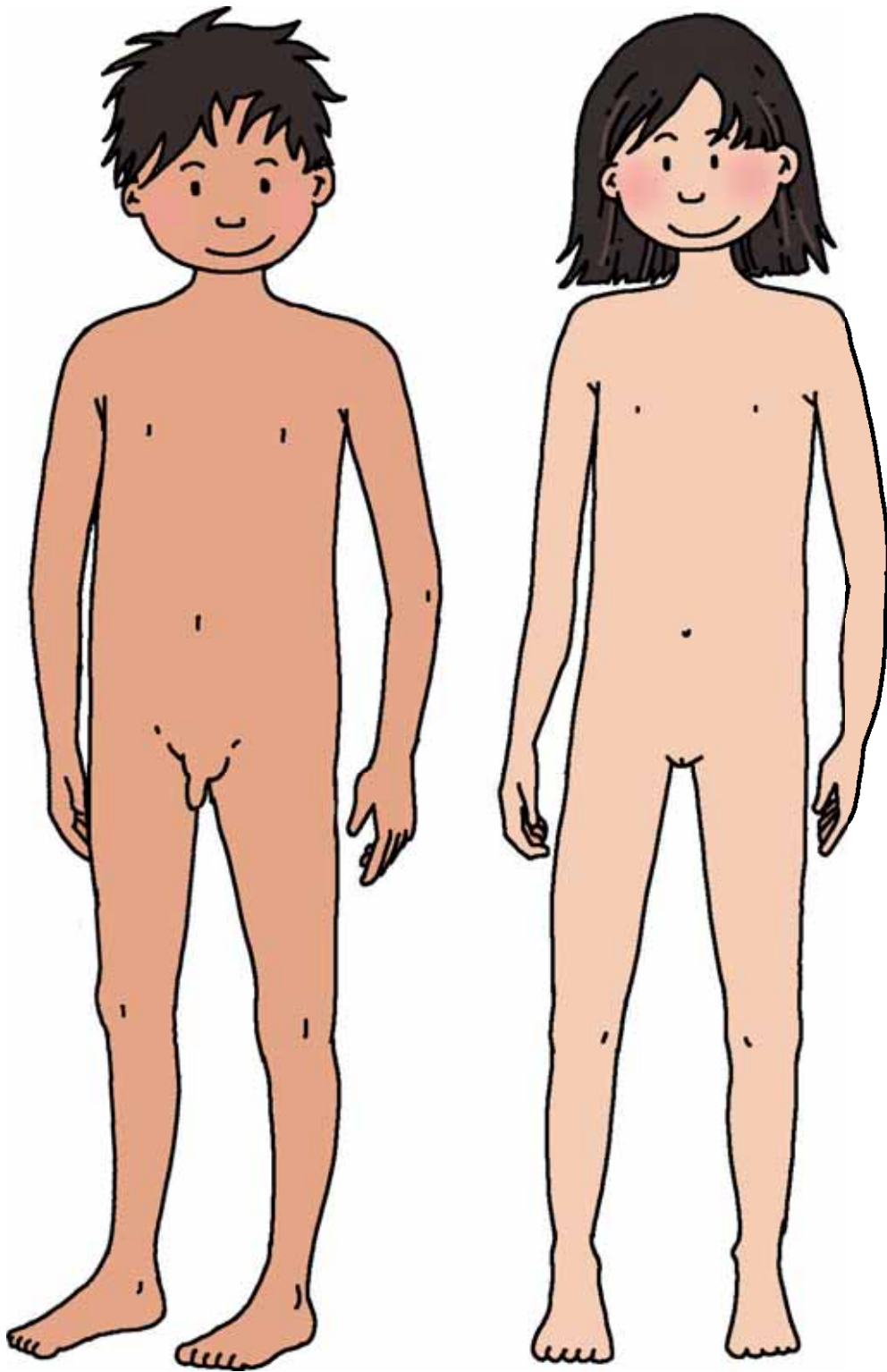
Kokkuvõte

„Inimestel võivad duši all, vannis või tualetis käimisel ja alasti olemisel olla väga erinevad kombed. Need kombed võivad erineda ka eri olukordades. Mõnel lapsel ei ole midagi selle vastu, kui teised lapsed teda paljalt näevad, samas kui mõnele lapsele on see ebameeldiv. Mõned teist on harjunud vendade ja õdedega koos vannis käima, samas kui mõned lapsed käivad üksinda vannis. Mõnele inimesele meeldib tualetis käies uks alati lukku panna, samas kui teised inimesed jätavad ukse lahti. Igal lapsel on õigus selle üle otsustada. Samuti võivad meil lasteaias olla teistsugused reeglid ja tavad, kui teil kodus on. Iga inimesele meeldivad erinevad asjad. Väga oluline on teada, millised reeglid ja tavad kehtivad lasteaias, kodus või sõprade juures, ning neid ka järgida.“









Tunded ja suhted

4. Kodus

Eesmärgid

Lapsed

- tutvuvad eri tüüpi perekondadega;
- omandavad hoiaku, et iga perekond on eriline ja väärtuslik.

Vajalikud abivahendid

Põhiosa

- 📁 Suured paberilehed või tahvel.
- 📄 Joonistuspaber (või kaust või töövihik „See olen mina“).
- 📏 Pliiatsid, kriidid.



- 📖 Mary Hoffman, Ros Asquith „Minu pere on parim“. Tallinn: Egmont Estonia, 2015.

Harjutused

Põhiosa

→ 4.1 Kellega koos sa elad?

Juhendamisega harjutus
Arutelu

🕒 30 minutit

→ 4.2 Minu perekond

Loovtöö
Arutelu

🕒 20 minutit



Sissejuhatus



Igal lapsel on oma pere, aga iga lapse pere on erinev. Vaatame, kuidas teie kodus lood on. Kellega koos sa elad?



Harjutused

4.1 Kellega koos sa elad?

Joonistage tahvlile või suurele paberile mõned majad. Rääkige lastele, et igaühe perekond on eriline ja ainulaadne. Kõik perekonnad ei ole ühesugused. Alusta enda perekonna joonistamisest ühte majja. Seejärel uuri laste käest, kellega koos nad kodus elavad (nt isa, ema, vend, õde, vanaema, tädi, kasuvanemad jne). Proovi joonistada pilti erinevatest peredest erinevates majades, et lapsed näeksid, et kõik perekonnad ei koosne samadest inimestest. Seda harjutust saab teha ka näiteks nukke kasutades.

Nõuanne

Eeskujuna soovitame kasutada pilte raamatust „Minu pere on parim“ (vt soovitatud raamatute loetelu).

Esitage järgmisi küsimusi:

- Kellega koos sa kodus elad?
- Milliseid erinevusi te perekondade vahel märkate?
- Kas peres võib olla ainult üks ema või üks isa? Või on võimalik ka see, et meil on nii ema kui isa, aga meiega koos elab ainult ema või ainult isa?
- Kas meil võib olla ka kaks isa (või kaks ema)? Või võime me elada koos kahe isaga (või kahe emaga)?
- Kas te teate kedagi, kellel on kaks isa või kaks ema?

4.2 Minu perekond

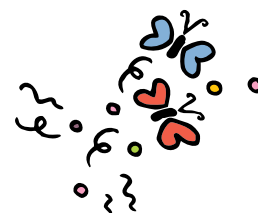
Paluge lastel joonistada pilt iseendast ja inimestest, kellega nad koos elavad. Riputage valminud joonistused seinale ja esitage järgmisi küsimusi:

- Kellega sa kodus koos elad?
- Mida teile kodus koos teha meeldib? (Valikuline: rääkige kodustest tegevustest, söömisharjumustest ja reeglitest.)
- Milliseid erinevusi te piltidel olevate perekondade vahel märkasite?

Jätke laste joonistused alles, lisades need lapse kausta või töövihikusse „See olen mina“.

Nõuanne

Mõne lapse kodune olukord võib olla hiljuti läbi teinud muutuse (surm, haigestunud perekonnaliige, lahutus), mistõttu võib teemakäsitus lapsele emotsionaalselt raske olla.



Kokkuvõte

„Nagu me nägime, on iga perekond erinev. Mõnel lapsel on ema ja isa, mõnel on kaks ema, mõnel kaks isa ja mõnel on ainult ema või isa.“ Selgitage, et igale lapsele on tema perekond eriline ja ainulaadne ning just see muudab iga perekonna väärtuslikuks.

Tunded ja suhted

5. Me oleme sõbrad

Eesmärgid

Lapsed

- arutlevad sõprade ja sõpruse tähenduse ning olulisuse üle;
- harjutavad sõbrunemist lastega, keda nad veel ei tunne.

Vajalikud abivahendid

Põhiosa

- 📁 Tühi raamatuke või pilditaskutega fotoalbum.
- 📁 Tühjad A5-formaadis kaardid (nimekaardid).
- 📁 Iga lapse foto (valikuline).
- 📁 Sõprusest rääkiv raamat (vt allpool esitatud loetelu).



- 📖 Max Velthuijs „Konn ja talv“. Tallinn: Varrak, 2000.
- 📖 Max Velthuijs „Konn on konn“. Tallinn: Varrak, 2000.
- 📖 Max Velthuijs „Konn ja vööras“. Tallinn: Varrak, 2005.
- 📖 Sandra Grimm ja Elli Bruder „Greta Päikesekiir. Sa oled minu parim sõber!“. Tallinn: Koolibri, 2017.

Harjutused

Põhiosa

→ 5.1 Sõbrad

Lühilugu

Arutelu

🕒 20 minutit

→ 5.2 Sõpruse raamat

Loovharjutus

🕒 20 minutit

Lisa

→ 5.3 Uus sõber

Rollimäng

Arutelu

🕒 10 minutit

→ 5.4 Kuidas märgata sõpra

Raamatu lugemine

Arutelu

🕒 30 minutit



Sissejuhatus



Alati on hea teada, et me meeldime kellelegi. Te saate ka lasteaias üksteisele välja näidata, et naudite rühmakaaslastega mängimist. Nii mõnestki teist on saanud sõbrad. On väga kurb, kui me kellelegi ei meeldi. Kuidas me aru saame, et keegi on meie sõber, ja kuidas teistele näidata, et nad meile meeldivad? Rääkige mulle kellestki, kes teile meeldib, ja sellest, miks ta teile meeldib.



Harjutused

5.1 Sõbrad

Lugege lastele ette järgmine katkend (Gunilla Wolde raamatust „Ene lasteaed“, Stockholm, 1996).

Kui Ene on juba mõne päeva lasteaias käinud, igatseb ta kogu aeg sinna tagasi. Hommikuti on Ulla tavaliselt enne Enet kohal. Siis seisab Ulla akna juures ja ootab Enet. Nüüd tunneb Ene juba teisi lapsi. Väike Martin on nii armas. Ta lehvitab koos Ene ja Ullaga, kui Ene ema ära läheb. Ene mängib tavaliselt Ullaga, aga mõnikord tahab Ene teiste lastega olla, siis on Ulla vahel Ene peale pahane. Juhan ja Kati mõtlevad alati igasugu vigureid välja, nii et kõik teised naeravad. /.../ Peetrile meeldib Anu. Anul on alati lasteaias oma nukk kaasas. Kui Peeter Anuga mängib, siis mängivad nad alati isa, ema ja lapsi.

Esitage järgmisi küsimusi:

- Kuidas sa tead, et keegi sulle meeldib?
- Mis teeb teist sõbrad?

Selgitage, et kõik vajavad sõpru. Vanematel ja õpetajatel on samuti sõbrad (mehed, naised, teise kultuuri esindajad, inimesed, kes näevad teistmoodi välja, räägivad teist keelt jne). Kõige olulisem on käituda oma sõpradega hästi. Arendage teemat edasi järgmiste küsimuste abil:

- Mis teeb sõbra omamise toredaks? Mis põhjusel keegi su sõber võib olla?
- Millisel juhul sulle sõber meeldib?
- Mida teile koos kõige rohkem teha meeldib?
- Millisel juhul sa enam kellegagi sõber olla ei tahaks?
- Kas poisid võivad olla tüdrukutega sõbrad ja tüdrukud poistega?
- Mida võivad tüdrukud koos poistega mängida? Ja poisid tüdrukutega? (Rõhutage, et poistele ja tüdrukutele võivad meeldida samad tegevused.)
- Kuidas me ennast võime tunda, kui me mitte kellelegi ei meeldi?
- Kes on sinule veel oluline (peale sõprade)?

Lõpetage harjutus sellega, et lasete lastel rääkida, kuidas nad väljendavad seda, kui neile mõni teine laps meeldib, või kuidas nad võivad leida kontakti lapsega, keda nad eriti hästi ei tunne.

5.2 Sõpruse raamat

Meisterdage koos sõpruse raamat. Õpetaja valmistab ette sedelid rühmakaaslaste nimedega ja iga laps tõmbab endale loosiga ühe sedeli. Paluge igal lapsel A5-formaadis kaardile joonistada loosiga tõmmatud rühmakaaslane. Nii tekib igast lapsest üks rühmakaaslase joonistatud pilt, mille saate pildialbumisse lisada. Lisage kõik joonistused pildialbumisse. Võite joonistusele lisada ka iga lapse foto, mille saate pildialbumis kokku panna. Paluge igal lapsel rühmakaaslaste kohta midagi head ja toetavat öelda ning lisage see teave märksõnu kasutades iga lapse pildi juurde. (Teine võimalus: laps võib anda kaardi teisele lapsele ning öelda midagi, mis iseloomustab joonistusel olevat rühmakaaslast.) Laske sõpruse raamatul rühmas ringi käia, et kõik lapsed saaksid seda vaadata. Võite kaardid hiljem lastele anda või lisada need lapse kausta või raamatusse „See olen mina“.

Nõuanne

Võib juhtuda, et mõni laps ei oska teise lapse kohta midagi ilusat või head öelda. Aidake neid. Jälgige, et pööraksite igale lapsele tähelepanu. Jälgige hoolikalt, et ükski laps ei jääks unarusse, ning pöörake erilist tähelepanu neile lastele, kes kipuvad tavaliselt rühmast välja jääma. Mõnel lapsel ei pruugi veel sõpru olla ning nad võivad tunda end üksikuna. Ärge pange erilist rõhku sõprade rohkusele. Ka üks sõber võib olla piisav ning vahel on vaja teha jõupingutusi, et häbelikkusest üle saada ning kellelegi ise ligi astuda.



Kokkuvõte

„Hea on teada, et me meeldime kellelegi. Lapsed võivad end vahel üksikuna tunda. Sa võid ka ise teisele lapsele näidata, et ta sulle meeldib. Lapsed, kes näevad välja või käituvad teistmoodi kui meie, võivad olla huvitavad inimesed ja toredad mängukaaslased.“

Lisa

5.3 Uus sõber

Esitage järgmine stsenaarium:

„Sandra on ema ja isaga telkimas ning märkab telkimisalal liivakastis mängivat poissi. Poiss ehitab parasjagu uhket liivalossi. Sandra tahaks koos temaga mängida. Kuidas võiks Sandra poisi käest küsida, kas too sooviks temaga mängida?“

Andke lastele soovitusi, kuidas nad võiksid paluda endaga mängima lapse, keda nad ei tunne. Kutsuge lapsi üles olukorda ka läbi mängima.

5.4 Kuidas märgata sõpra

Lugege koos Kätlin Vainola ja Maite Kotta raamatut „Mudilane Mummu ja tema perekond“ (Tallinn: Uniprint AS, 2009). Raamat on pühendatud lapsendatud poistele ja tüdrukutele ning õpetab lastele erinevuste aktsepteerimist.

Teemakäsitlelused 5-6-aastastele

Minu keha

6. Mina olen poiss ja sina oled tüdruk

Eesmärgid

Lapsed

- mõistavad poiste ja tüdrukute vahelisi kehalisi erinevusi;
- arutlevad traditsiooniliste soorollide üle;
- omandavad hoiaku, et poisid ja tüdrukud on erinevad, kuid sellegipoolest võrdsed.

Vajalikud abivahendid

- 📄 Töölehed 3, 4, 6-9.
- 📄 Käärid.
- 📄 Paluge lastel kodust mõned mänguasjad kaasa võtta või kasutage rühmaruumis olevaid mänguasju.



- 📖 Maria Elena Gonaro „Inimese keha“. Tallinn: Sinisukk, 2005.

Harjutused

Põhiosa

→ 6.1 Erinevused ja sarnasused

Piltide vaatamine

Arutelu

🕒 10 minutit

→ 6.2 Riietus

Juhendamisega harjutus

Arutelu

🕒 10 minutit

→ 6.3 Mänguasjad

Aktiivtöö

Juhendamisega harjutus

Arutelu

Loovtöö

🕒 10 minutit

Lisa

→ 6.4 Poisi ja tüdruku pusle

Harjutus

Arutelu

🕒 10 minutit



Sissejuhatus



Me oleme praeguseks vaadanud inimeste kehasid ja avastanud mitmesuguseid erinevusi. Nüüd aga keskendume poiste ja tüdrukute erinevustele ja sarnasustele.



Nõuanne

Võite ette lugeda järgmise liisusalmi:

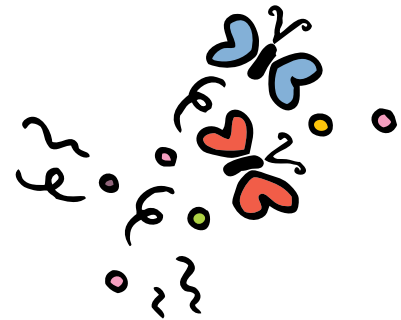
„Silmad, silmad, nina, suu,

Õlad, õlad, naba, puus,

Jalakesed väikesed,

Varbakene suur.“

Küsige: mis jäi vahele? (Pepu, rind, pissu, tussu, noku.)



Harjutused

6.1 Erinevused ja sarnasused

Paluge lastel ringis istuda. Seletage, et hakkate vaatama poiste ja tüdrukute keha erinevusi ja sarnasusi. Küsige lastelt, mille poolest poisid ja tüdrukud sarnanevad. Näidake lastele ujumisriietes poisi ja tüdruku pilti (tööleht 4). Arutage lastega, milliseid sarnaseid kehaosasid nad näevad (mõlemal on kaks silma, nina, suu, kaks kõrva, kümme varvast ja kümme sõrme, kaks rinnanibu, naba jne).

Siis küsige lastelt, mille poolest poisid ja tüdrukud erinevad. Näidake lastele palja poisi ja tüdruku pilti (töölehed 6 ja 7).

Esitage järgmised küsimused:

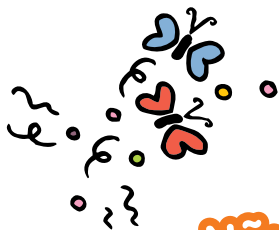
- Mille järgi saate aru, et pildil on poiss (tööleht 6)? (Paluge lastel seletada, kuidas nimetatakse poisi suguelundeid.)
- Mille järgi saate aru, et pildil on tüdruk (tööleht 7)? (Paluge lastel seletada, kuidas nimetatakse tüdruku suguelundeid.)

Osutage joonistel suguelunditele ning uurige lastelt, kuidas neid nimetatakse. Leppige lastega kokku, kuidas te poiste ja tüdrukute suguelundeid nimetate. Poistel on noku (meestel nimetatakse seda peeniseks). Tüdrukutel on tussu (naistel nimetatakse seda tupeks või tupeavaks). Poisid pissivad nokust, tüdrukutel on selleks eraldi tupeavast eespool olev ava (pissu). Poisid ja tüdrukud on oma suguelundite poolest erinevad, sest kui nad suureks kasvavad, siis saab tüdrukust ema ja poisist isa. Laske lastel nimetada, millised suguelundid neil endil on.

Rääkige lastele, et nagu piltidelt (töölehed 6 ja 7) on näha, on poisi ja tüdruku keha nii erinevusi kui ka sarnasusi.

- Kas ka tüdrukute vahel on erinevusi? Kas kõik tüdrukud näevad ühesugused välja?
- Kas ka poiste vahel on erinevusi? Kas kõik poisid näevad ühesugused välja?

Rõhutage, et igaüks on eriline ja ainulaadne. Poiss ei ole tüdrukust parem ja tüdruk ei ole poisist parem. Poisid ja tüdrukud on võrdsed.



Nõuanne

Selle teemakäsitlesega võib kaasneda itsitamine, mis on loomulik. See soosib teemakäsitlest ja väldib edaspidi ebakohast huvi.

Nõuanne

Teie rühmas võib ka sellises varajases vanuses käia laps, kes tunneb, et tema sünniga kaasnenud väline sugu ei ole temale sobilik. See on suurepärane aeg probleemist rääkida ning tagada lapse rühmakaaslaste toetav ja mõistev suhtumine.

„Mõned inimesed võivad tunda, et nende keha ei ole nendele õige – nad tunnevad end tüdrukuna, kuigi neil on poisi kehaosad, või vastupidi. See võib olla väga segadustekitav, mistõttu on väga oluline, et me toetaksime ja mõistaksime inimesi sellistena, nagu nad end tunnevad.“

6.2 Riietus

Enne tunni algust lõigake välja töölehel 8 leiduvad riidesemed või kasutage nukunurgas leiduvaid riidesemeid. Paluge lastel ringis istuda. Asetage tööleht 3 ringi keskele.

Selgitage, et hakkate uurima poiste ja tüdrukute riietuse erinevusi ja sarnasusi.

Laotage erinevate riidesemete pildid ümber töölehtede. Paluge lastel kordamööda üks riideese (pilt) üles korjata ning asetada see töölehele vastavalt poisi või tüdruku juurde, või nende vahele.

Tegevuse käigus küsige:

- Kas see riideese on mõeldud tüdrukule, poisile või mõlemale? Miks nii?
- Kas kõik nõustuvad?
- Kas ainult poiss võib seda riideset kanda?
- Kas ainult tüdruk võib seda riideset kanda?
- Kas on olemas riideese, mida kannavad ainult poisid? Või ainult tüdrukud?
- Aga värvid? Kas roosa on tüdrukute ja sinine poiste värv?
- Kas on olemas ka selliseid riidesemeid, mida võivad kanda nii poisid kui tüdrukud?
- Millal poiss kannab kleiti? Millal tüdruk kannab pükse?
- Mis juhtuks, kui poiss paneks selga kleidi?
- Miks on tüdrukutel lubatud pükse kanda?

Nõuanne

Pole tavaline, et poiss kannab igapäevaelus kleiti, samas on üsna tavaline, et tüdruk kannab pükse. Mõnele lapsele meeldib kanda riideid, mida kannavad tavaliselt vastassoo esindajad. See on täiesti normaalne. See võib olla lõbus või tuntakse end nendes riietes lihtsalt mugavamalt.



Nõuanne

Mõnes kultuuris on riietega seotud ranged reeglid, mõnes aga väga vabad. Selgitage, et lastel on õigus otsustada, milliseid riideid nad kanda soovivad. Mitte iga laps ei tunne, et ta võib vabalt valida, milliseid riideid kanda.

6.3 Mänguasjad

Enne tunni algust lõigake välja töölehel 9 leiduvad mänguasjad või paluge varem lastel üks mänguasi lasteaeda kaasa võtta. Võimalik on kasutada ka lasteaias leiduvaid mänguasju.

Paluge lastel ringi istuda. Asetage tööleht 3 ringi keskele.

Laotage laste kodust kaasa toodud mänguasjad (või välja lõigatud pildid) töölehtede ümber. Paluge lastel kordamööda asetada üks mänguasi (või mänguasja pilt) vastavalt poisi või tüdruku juurde, või nende vahele.

Tegevuse käigus küsige:

- Kes selle mänguasjaga mängib? Kas kõik nõustuvad või on teistsuguseid arvamusi?
- Kas ainult poisid võivad selle mänguasjaga mängida?
- Kas ainult tüdrukud võivad selle mänguasjaga mängida?
- Kas nii poisid kui tüdrukud võivad selle mänguasjaga mängida?
- Kas on olemas mänguasju, millega võivad mängida vaid poisid? Või ainult tüdrukud?
- Kas on ka selliseid mänguasju, millega mõlemad võivad mängida?

Nõuanne

Kui lapsed annavad teile soostereotüüpseid vastuseid, küsige neilt: „Kas on ikka nii? Kui me vaatame enda ümber ringi, näeme me, et on ka tüdrukuid, kes mängivad näiteks autodega, ei kanna kleite ja kellele meeldib jalgpalli mängida. Samuti on poisse, kes mängivad näiteks nukkudega, kellele meeldib kleite kanda ja sõpradega naerda kihistada. Kõik poisid ja tüdrukud ei kannu samu asju ega näe ühtmoodi välja.” Teemakäsitluse eesmärk on austada tüdrukute ja poiste käitumismaneere sellistena, nagu need on, ning vaidlustada soostereotüüpe.



Kokkuvõte

„Poisid ja tüdrukud erinevad üksteisest oma keha ja välimuse poolest. Tüdrukud ja poisid on võrdsed. Me ei saa alati inimese riietest järeldada, kas ta on poiss või tüdruk. Poistele ja tüdrukutele võivad meeldida samad mänguasjad või nad võivad mängida samu mängu. Igaühel on õigus otsustada, milliseid riideid ta kannab ja milliste mänguasjadega ta mängib, sõltumata sellest, kas ta on poiss või tüdruk.”

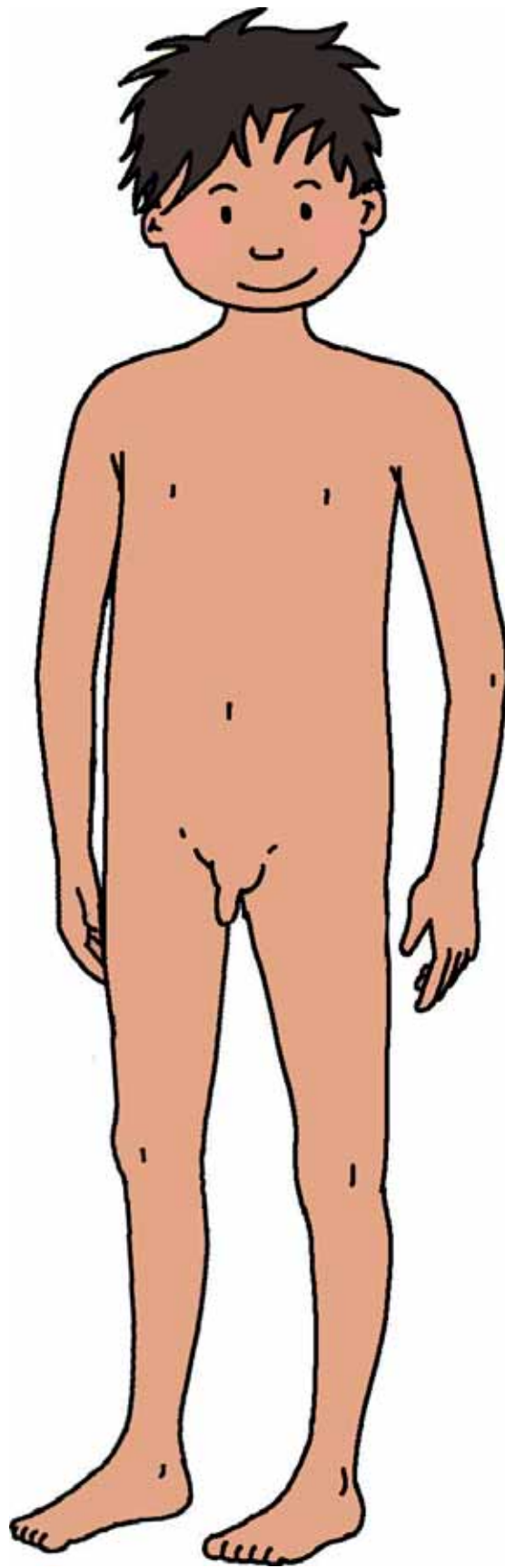
Tunni lõpus paluge lastel joonistada tüdruk ja poiss ning rääkida teile, mille poolest nad erinevad.

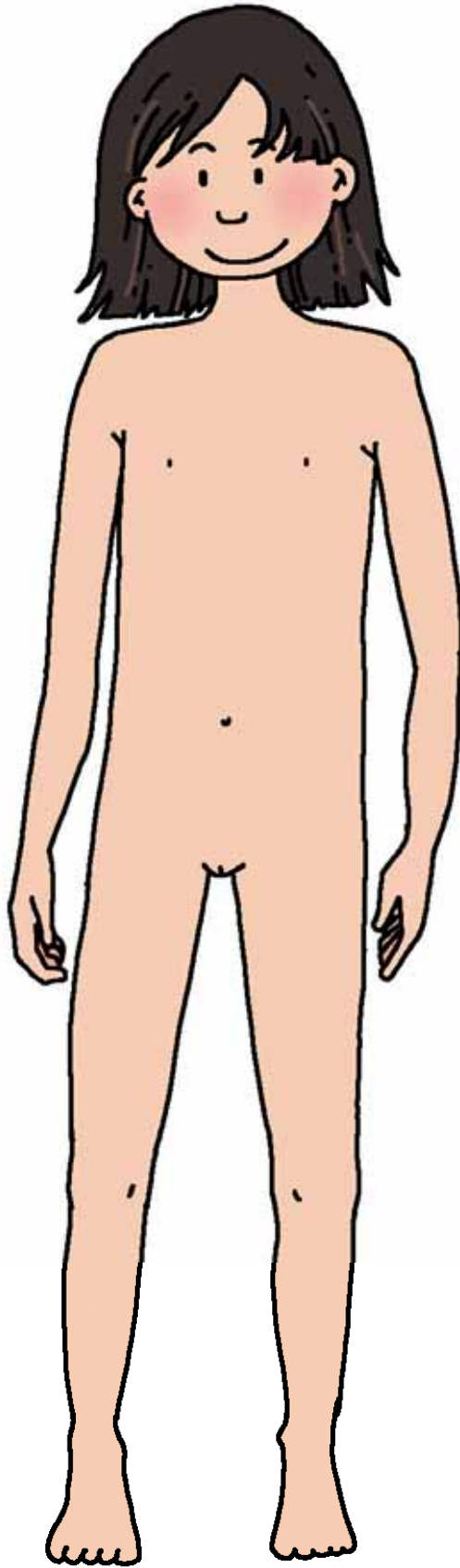
Lisa

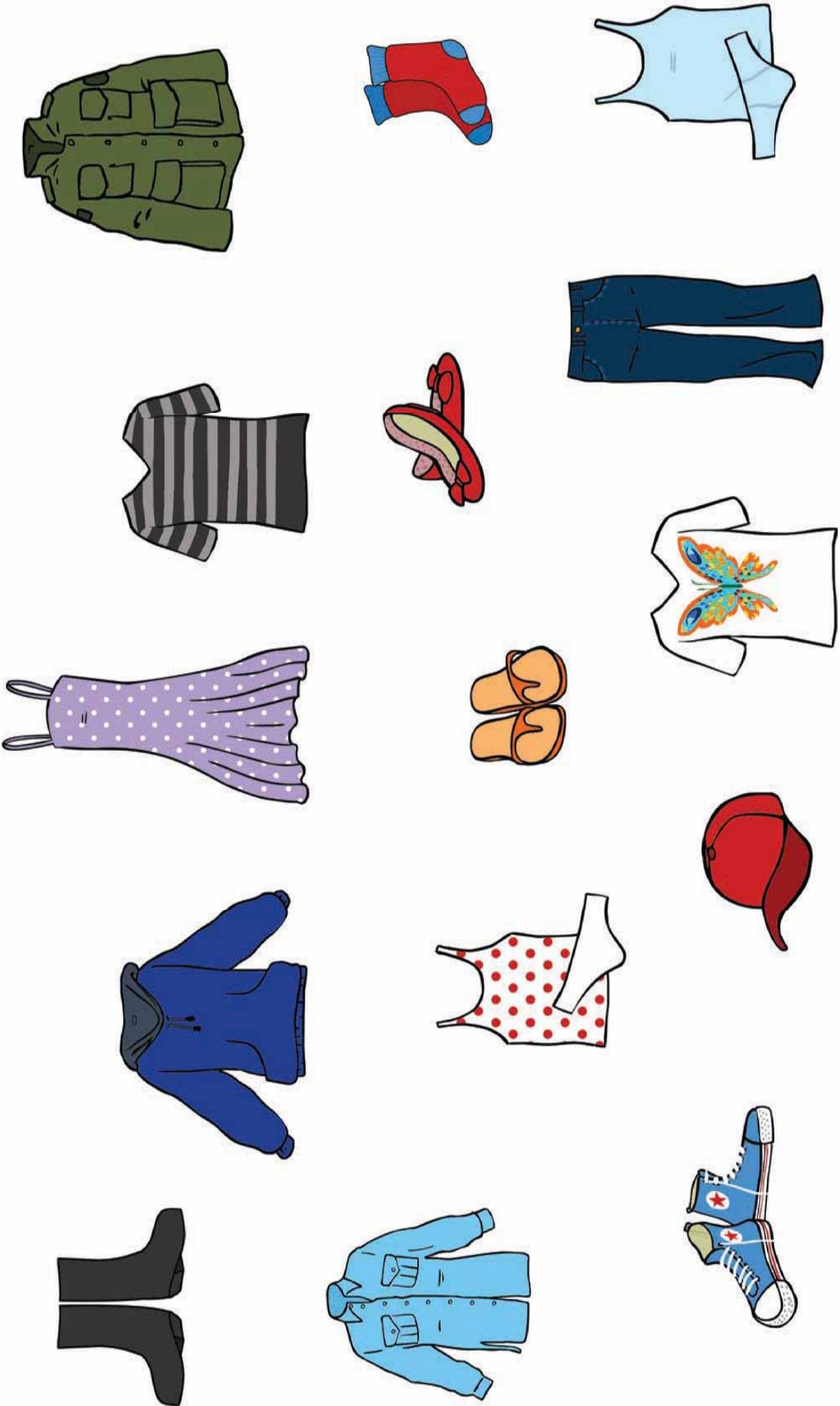
6.4 Poisi ja tüdruku pusle

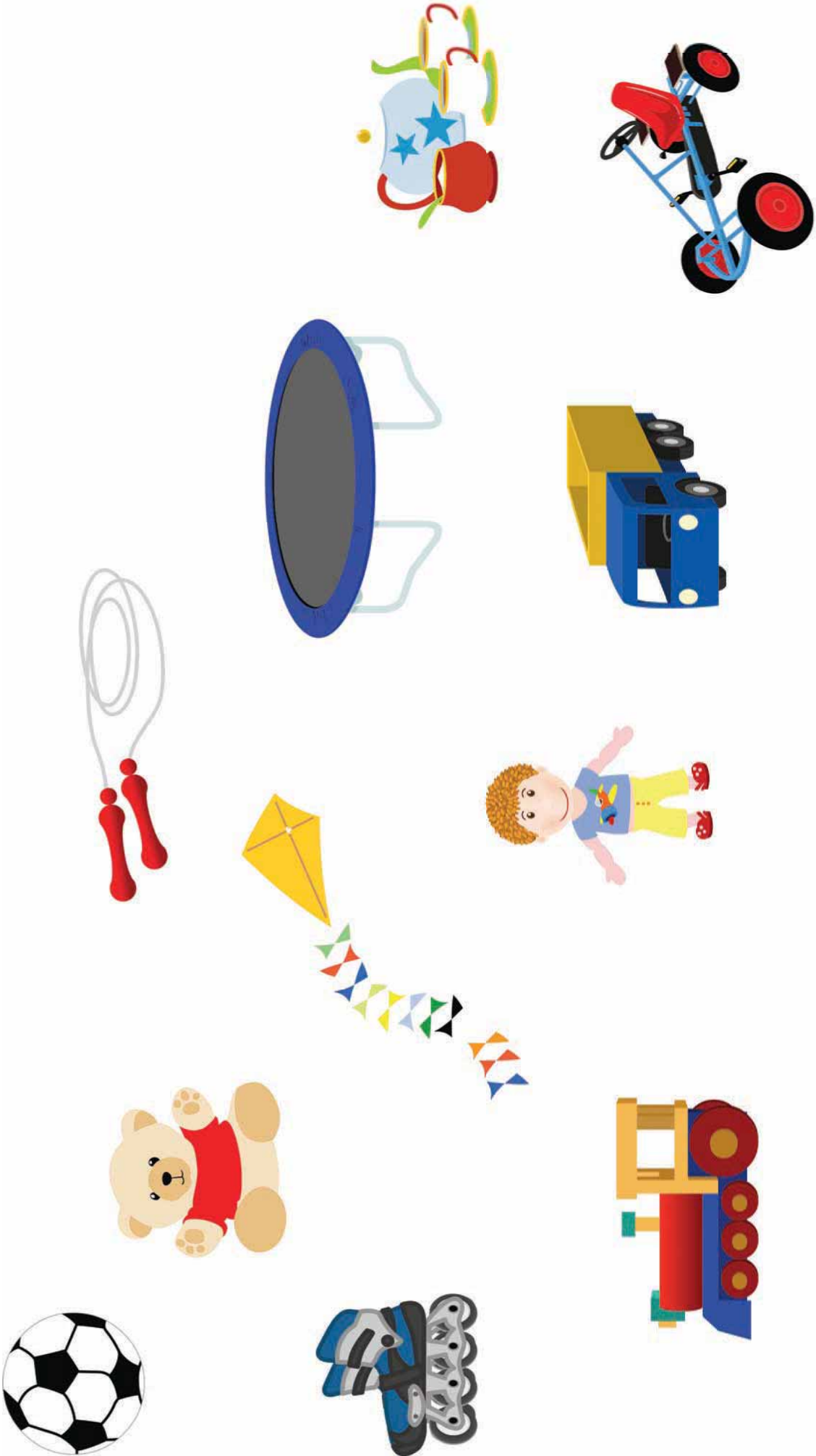
Printige igale lapsele töölehed 6 ja 7 ning lõigake neljaks võrdseks tükiks. Andke igale lapsele tükid ja paluge panna nendest kaheksast tükist kokku kaks joonistust: poisi pilt ja tüdruku pilt. Paluge lastel vastata plakatitele toetudes järgmistele küsimustele:

- Mille järgi saate aru, et pildil on tüdruk? (Paluge lastel nimetada suguelundeid.)
- Mille järgi saate aru, et pildil on poiss? (Paluge lastel nimetada suguelundeid.)









Tunded ja suhted

7. Sa meeldid mulle

Eesmärgid

Lapsed

- harjutavad erinevaid võimalusi, kuidas välja näidata, et keegi meeldib;
- omandavad hoiaku, mille kohaselt võib öelda „ei“, kui kellegi puudutus ei meeldi.

Vajalikud abivahendid

- 📁 Ajakirjad (pildid inimestest üksinda ja koos kellegagi, kes neile meeldib).
- 📁 Liim.
- 📁 Valge paber (A3).
- 📁 Punane pabersüda igale lapsele.



- 📖 Kätlin Vainola, Kertu Sillaste „Kus on armastus?“. Tallinn: Päike ja Pilv, 2013.
- 📖 Edgar Valter „Kullast vilepill“. Tallinn: Ulvi Postkaart, 1996.
- 📖 Sam McBratney „Sa oled mulle nii kallis“. Tallinn: Egmont Estonia, 2016.
- 📖 Trace Moroney „Minu tunded: armastus“. Tallinn: Koolibri, 2007.

Harjutused

Põhiosa

→ 7.1 Sa meeldid mulle!

Loovtöö

Arutelu

🕒 20 minutit

→ 7.2 Kaisutada või mitte kaisutada

Juhendamisega harjutus

Arutelu

🕒 10 minutit

→ 7.3 Minu süda

Loovtöö

Arutelu

🕒 20 minutit

Lisa

→ 7.4 Laul

Laulu kuulamine

Arutelu

🕒 20 minutit



Sissejuhatus



Hea on teada, kui me kellelegi meeldime või kui keegi arvab, et me oleme toredad. Aga kuidas teisele inimesele näidata, et ta meile meeldib? Kuidas teie seda teete? Näiteks enda mänguasja, lemmiklooma, issi, emme ja sõprade puhul?



Arutlege lastega, kuidas nad oma meeldimist väljendavad.

- Millal on keegi sinu arvates armas või tore?
- Kuidas väljendad teisele inimesele, et ta on sinu arvates armas või tore?
- Millise pilguga vaatad inimest, kes sulle meeldib? Rõõmsa või kurva pilguga?
- Mida tahaksid teha, kui keegi sulle meeldib? Koos mängida, teineteist kallistada, musi anda?

Harjutused

7.1 Sa meeldid mulle!

Selgitage, et on erinevaid viise, kuidas inimesele näidata, et ta sulle meeldib. Võite ajakirjadest leida pilte inimestest, kes silmanähtavalt teineteisele meeldivad. Laske lastel võimalikult palju selliseid pilte koguda, paluge lastel pildid ajakirjadest välja lõigata ja tehke nendest koos kollaaž.

Esitage valminud kollaažile toetudes järgmisi küsimusi:

- Kuidas näitavad inimesed, et nad teineteisele meeldivad?
- Kas on veel viise, et näidata kellelegi, et ta sulle meeldib? Mis need on? (Nt kellegi aitamine, kuulamine, koos pildi tegemine, komplimentide tegemine.)
- Kust ja kuidas te teineteist puudutate, kui te teineteisele meeldite?
- Kust ja kuidas puudutavad täiskasvanud sind, kui sa neile meeldid?
- Kas sulle meeldib see? Alati?
- Kuidas väljendad teisele inimesele, et sul on temaga lõbus või tore?
- Kuidas väljendad teisele inimesele, et sulle miski meeldib või ei meeldi?
- Mida teevad täiskasvanud, kui nad teineteisele meeldivad?
- Kuidas näitavad inimesed televiisoris, et nad teineteisele meeldivad?
- Kas teie teete kodus samamoodi?

7.2 Kaisutada või mitte kaisutada

Esitage järgmisi küsimusi:

- Meenuta, kes sind viimati kaisutas. Kas see meeldis sulle?
- Kas kaisutamine on alati tore ja kas on vahet, kuidas või kes sind kaisutab?
- Millal on kaisutamine sinule ebameeldiv olnud?

Paluge lastel demonstreerida, kuidas nad erinevates olukordades reageeriksid. „Näiteks kui emme kaisutab sind enne magamaminekut, kui sa oled kuri või kui te olete lasteaiakuksel. Kas kaisutamine on kõikides olukordades sinule meeldiv? Kas sulle meeldib, kui sinu väike vend või õde sinust kinni haarab ja kõvasti pigistab?“ Kutsu lapsi üles väljendama oma tundeid, kasutades sõnade, žestide ja kehahoiaku abi.

Rõhutage, et kui laps ei taha, et teda puudutatakse, peaks ta seda alati ka väljendama. „On oluline, et annaksite teisele inimesele sellest teada, et ta kaisutamise lõpetaks. See tähendab, et teine inimene arvestab sinu soove. Samuti võib juhtuda, et sina soovid kedagi kallistada, kuid teine inimene ei soovi, et sa seda teeksid. Sellisel juhul on jällegi oluline võtta arvesse teise inimese soove ja kallistamine lõpetada.“

7.3 Minu süda

Andke igale lapsele suur punane pabersüda. Paluge neil joonistada südamele pilt kellestki, kes neile meeldib või keda nad armastavad. Juhul kui lapsed soovivad teha kaks südant, näiteks ühe issile ja ühe emmele, siis on see muidugi lubatud. Joonistamise asemel võivad lapsed kasutada ka muid viise südame kaunistamiseks, näiteks ajakirjast lõigatud pildid või näpuvärvid. Viimaks paluge lastel ringi istuda ning hoida pabersüdameid süles. Rääkige valminud südametest järgmistele küsimustele toetudes:

- Kes tahab enda südant rühmaga jagada? Kellele sa südame tegid?
- Kas sa annad südame sellele inimesele?
- Kas sa ütled sellele inimesele, et tegid talle südame sellepärast, et ta meeldib sulle või sa armastad teda?
- Mis tunne oleks sul endal, kui saaksid kelleltki teiselt südame?
- Kas poiss võib anda südame mõnele teisele poisile, kes talle meeldib? Ja kas tüdruk võib südame anda teisele tüdrukule?

Kokkuvõte

„Igaüks väljendab omal kombel, kui teine inimene talle meeldib. Tore on teisele inimesele teada anda, et ta sulle meeldib. Samuti võid kellelegi märku anda, et tema või tema tegevus ei meeldi sulle. Kui kellelegi teisele ei meeldi see, mida sina teed, on ka temal õigus seda sulle öelda. Oluline on teineteist kuulata ja oma tegevus sellisel juhul lõpetada.“

Lisa

7.4 Laul

Laske lastel vaadata käesoleva teemaga haakuvat videolõiku või kuulake ühiselt mõnda kena armastuslaulu. Arutlege lastega armunud olemise või kellegi armastamise teemal, toetudes järgmistele küsimustele:

- Kellesse (või millesse) võib armuda?
- Kas see on hea tunne?
- Kuidas saab teisele inimesele näidata, et oled temasse armunud? (Kutsu lapsi üles demonstreerima, kuidas nad seda teevad.)
- Kes on kunagi olnud või on praegu armunud?
- Kas poiss võib armuda teise poissi? Ja kas tüdruk võib armuda teise tüdrukusse?

Laste saamine








8. Kus elab beebi enne sündi?

Eesmärgid

Lapsed

- teavad, kuidas rasedaks jäädakse, kuidas beebi ema kõhus kasvab, kuidas beebi sünnib ja milline ta välja näeb, oskavad seejuures kasutada eakohast korrektset sõnavara;
- teavad erinevaid lapsesaamise võimalusi.

Vajalikud abivahendid





-  Pildid naistest erinevates rasedusetappides.
-  Paluge võtta lastel kaasa oma ema pilt, millel ta on rase, ning võimaluse korral ultrahelipilt, kus laps on ema kõhus.
-  Mitu tualettpaberirulli papist südamikku.
-  Vastsündinu pilt (võib olla ka teist endast või teie lapsest).
-  Paluge lastel tuua kodust kaasa pilt, millel nad on vastsündinuna.
-  Töölehed  11-13.





-  Katerina Janouch ja Mervi Lindman „Nii tulid mina“. Tallinn: Avita, 2012.
-  Mall Johanson „Kuidas ma maailma tulid?“. Tallinn: Valgus, 1986.
-  Alastair Smith „Kust küll lapsed tulevad?“. Tallinn: Prisma Print, 2000.
-  Kätlin Vainola ja Maite Kotta „Mudilane Mummy ja tema perekond“. Tallinn: AS Uniprint, 2009. (Raamat on pühendatud lapsendatud poistele ja tüdrukutele.)

Harjutused

Põhiosa

- **8.1 Kuidas jõuab beebi ema kõhtu?**
Lühilugu
Arutelu
 15 minutit
- **8.2 Kuidas beebi ema kõhus kasvab?**
Lühilugu
Töölehed 10-11
 10 minutit
- **8.3 Mida beebi ema kõhus teeb?**
Liikumisharjutus
Tööleht 12
Arutelu
 10 minutit
- **8.4 Kuidas beebi sünnib?**
Lühilugu
Arutelu
 15 minutit

Lisa

- **8.5 Sina ema kõhus**
Piltide vaatamine
Arutelu
 10 minutit
- **8.6 Beebi tuleb külla**
Lühilugu
Arutelu
Piltide vaatamine
 30 minutit

Sissejuhatus

“

Tõstke käsi, kellel on kodus noorem vend või õde. Kas te mäletate, kui emme rase oli? Teil võib olla hulgaliselt küsimusi emme suure kõhu ning selle kohta, kust lapsed tulevad ja kuidas nad sünnivad. Täna räägime me sellest, kuidas beebi ema kõhtu saab, kuidas ta kasvab ja kuidas ta sünnib. Lapse sünn on tavaliselt väga õnnelik sündmus.

”

Nõuanne

Soovi korral jagage teemakäsitus mitme päeva peale.

Nõuanne

Enne on soovitatav lastevanematele rääkida, et hakkate teemat rühmas käsitlema.

Harjutused

8.1 Kuidas jõuab beebi ema kõhtu?

Küsige lastelt: kas teate, kuidas beebi ema kõhtu saab?

Lugege lühilugu lastele ette raamatule toetudes⁴ või jutustage oma sõnadega, kuidas beebi emakasse jõuab:

Selleks, et beebi saaks tulla, peavad emme ja issi kõigepealt beebi tegema. Seda nimetatakse seksiks – see on eriline täiskasvanute lähedus, see on ilus ja nii saab teha beebisid. Issil on noku (peenise) ja emmel on tupp. Kui issi paneb oma noku emme tuppe, siis väikesed seemned tulevad issi seest välja ja ujuvad tupe kaudu emme kõhtu (emakasse). Seal emme kõhus on üks väike muna, mis ootab seemneid. Kui seeme kohtub munakesega, siis hakkab beebi kasvama erilises ruumis emme kõhus, mida nimetatakse emakaks.

Mõnikord on nii, et beebit ei tule, mis sest, et emme ja issi soovivad teda saada. Siis tuleb appi arst. Sellisel juhul segab arst issi seemned ja emme munaraku katseklaasis kokku ja need pannakse emmele kõhtu, kus beebi saab kasvamist jätkata.

Nõuanne

Valmistage lugu ette aegsasti enne tundi, et saaksite vajaduse korral muudatusi teha. Jutu võib teha rohkem või vähem detailseks sõltuvalt laste võimetest või esile kerkivatest küsimustest. Võite ette lugeda kõik osad, kuid võite mõne osa ka välja jätta.



⁴ Loo koostamisel on kasutatud teemakäsitluse alguses viidatud Katerina Janouchi ja Mervi Lindmani raamatut "Nii tulid mina" (Avita, 2012).

8.2 Kuidas beebi ema kõhus kasvab?

Lugege lühilugu lastele ette raamatule toetudes⁵ või jutustage oma sõnadega, kasutades töölehti 10-12:

Enne sündimist elab beebi oma ema kõhus olevas emakas (tööleht 10). Seal ta ka kasvab. Esiti on beebi sama väike kui liivatera. Siis hakkab ta aga kasvama ja kasvama. Ta alustab elu väga väikesena (demonstreeri sõrmede abil) ja üheksa kuu möödudes on ta kasvanud juba nii suureks (ligikaudu 50 cm, näita lastele täpselt, kui suur on beebi). Selleks ajaks on beebi sündimiseks piisavalt suur. Beebi on emakas mõnusa sooja veega täidetud kotikeses, mida nimetatakse looteveekotiks. Seal saab beebi süüa emaka külge kinnituva nabanööri kaudu (tööleht 11). Nabanäär on lapse kehaga ühendatud selles kohas, kus hiljem asub naba.

- Kas keegi oskab pildil nabanäärile osutada?

8.3 Mida beebi ema kõhus teeb?

Alustage järgmise küsimusega: mida võib beebi ema kõhus teha? (Laske lastel vastata.)

Tänu toidule kasvab beebi piisavalt suureks, et emakas oma põialt imeda ja ringi keerata. Vahel võib beebi oma pisikeste jalakestega põtkida. Sellel hetkel võib näha, kuidas emme kõht liigub (tööleht 12).

Laske lastel põialt imeda, teha käte ja jalgadega põtkimisliigutusi, neelata ja pilgutada silmi just nagu ema kõhus olevad beebid. Selgitage, et vahel võib läbi emakaseina kuulda ka beebi südamelööke (kui hoida tualettpaberirulli südamikku kõhu vastas). Laske lastel üksteise südamelööke kuulata. Nad saavad seda teha, pannes oma kõrva teise lapse rindkere vastu (või läbi tualettpaberirulli südamiku).

8.4 Kuidas beebi sünnib?

Lugege lühilugu lastele ette raamatule toetudes⁵ või jutustage oma sõnadega:

Kui beebi on sündimiseks valmis, tuleb ta välja emme tupe kaudu. See on emmele väga raske, ta peab beebi välja suruma ja pressima, aga ta tuleb sellega toime. Teda aitavad arst ja inimene, keda nimetatakse ämmaemandaks – tema võtab beebi sündides vastu. Tavaliselt on sünnitusel kohal ka issi. Vahel ei saa beebi tupe kaudu sündida ning sellisel juhul peab arst tegema emme kõhtu ava. Arst võtab beebi selle ava kaudu emakast välja, seda nimetatakse keisrilõikeks. See ei ole valu, sest arst saab valu ära võtta.

Lapsed võivad olla ka lapsendatud või elada kasuvanematega. Nende oma vanemad võivad olla surnud või ei suuda nende eest hoolitseda. Sellisel juhul hoolitsevad nende eest lapsendajad või kasuvanemad.

Kui beebi on sündinud (või lapsendatud laps tuleb uude koju), on ema ja isa vahel nii õnnelikud, et neil tuleb nutt peale. Nüüd saavad nad lõpuks oma beebit musitada ja kaisutada.

Loo lõpetuseks näidake lastele pilti vastsündinud beebist (neile meeldiks kindlasti pildid teist endast või teie lapsest).

⁵ Loo koostamisel on kasutatud teemakäsitluse alguses viidatud Katerina Janouchi ja Mervi Lindmani raamatut "Nii tulid mina" (Avita, 2012).

8.5 Sina ema kõhus

Enne tundi varuge pilte erinevates rasedusetappides olevatest naistest või paluge lastel kaasa võtta pilte, millel nende ema neid ootas, või ultrahelipilte, millel laps ise peal on. Näidake pilte lastele ja küsige järgmisi küsimusi:

- Kas beebi sündimiseni läks vähe või kaua aega?
- Millest te seda järeldate?
- Kas emme kõht näeb kuidagi teistsugune välja, kui beebi on veel väga väike?

8.6 Beebi tuleb külla

Kutsuge vastsündinud lapsega ema või isa rühmale külla. Enne külastust arutlege, milliseid küsimusi lapsed talle esitada sooviksid, näiteks:

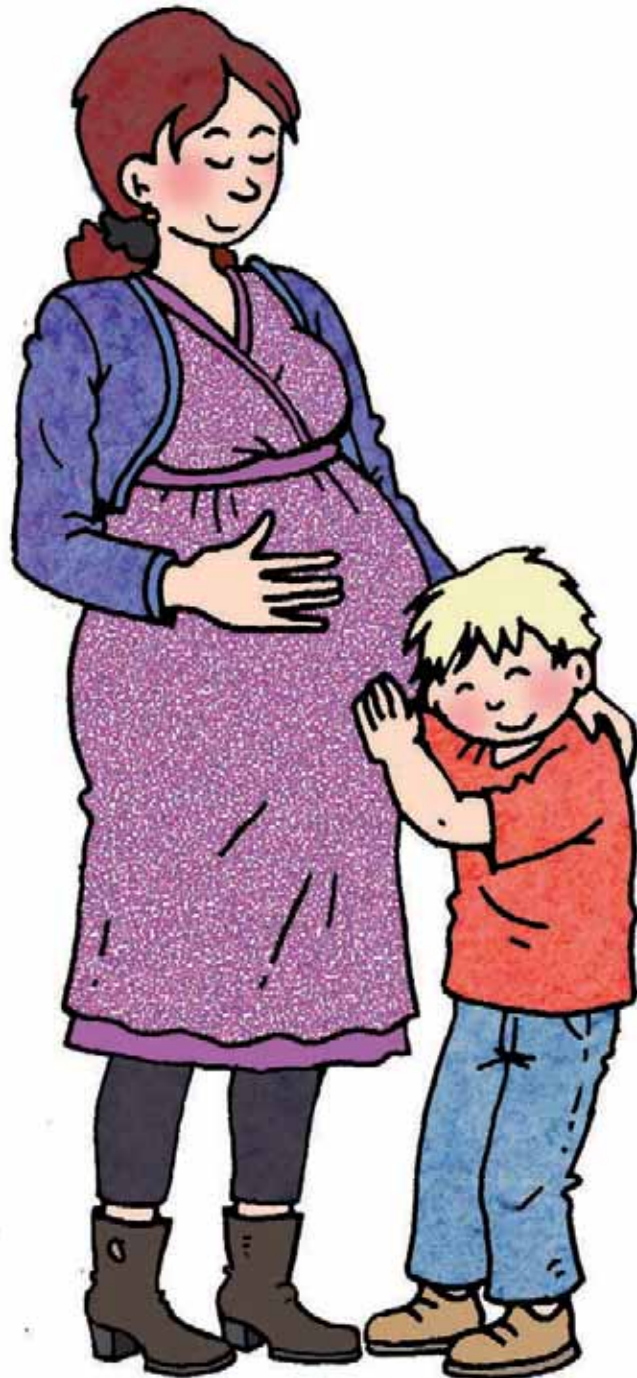
- Millal beebi sündis?
- Kes olid beebi sünni juures?
- Kuidas te beebi sünni tähistasite?
- Kas beebile tuli palju külalisi?

Küsige lastelt, kas nende kodus tähistatakse beebi sünni samamoodi.

- Kui mitte, siis kuidas?







Tunded ja suhted

9. Milline puudutus tekitab hea tunde ja milline mitte?

Eesmärgid

Lapsed

- saavad rühmas rääkida meeldivatest ja ebameeldivatest puudutustest;
- õpivad, et enda suguelundeid on lubatud puudutada, kuid seda sobib teha vaid omaette olles;
- omandavad hoiaku, mille kohaselt on igal inimesel oma soovid ja piirid, mida tuleb endal väljendada ja teistel austada;
- õpivad piltidel toodud olukordade analüüsimise kaudu, et puudutused võivad olla meeldivad või ebameeldivad sõltuvalt olukorrast ja inimesest.

Harjutused

Põhiosa

→ 9.1 Tunnetusharjutus - enda puudutamine

Juhendamisega harjutus

Arutelu

🕒 10 minutit

→ 9.2 Meeldivad ja ebameeldivad puudutustega seotud olukorrad

Juhendamisega harjutus

Piltide vaatamine

Arutelu

🕒 20 minutit

Vajalikud abivahendid

- 📄 Töölehed 13–16, mis kujutavad olukordi, milles esineb meeldivaid ja ebameeldivaid puudutusi.



- 📄 Soome Väestöliitto laste turvaoskuste plakat:
<http://www.tstk.ee/node/62>
(08.11.2018)



Sissejuhatus



Ühe eseme puudutamine võib olla meeldiv ja teise eseme puudutamine ebameeldiv. Nüüd liigume me aga sammu võrra edasi ning uurime, millised inimestevahelised puudutused meile meeldivad ja millised mitte.



Nõuanne

Seda teemat võib käsitleda kohe pärast teemakäsitluse „Mida ma puudutades tunnen?“ läbimist. On oluline, et lapsed oleksid juba tuttavad suguelundite üldnimetustega.

Harjutused

9.1 Tunnetusharjutus – enda puudutamine

Paluge lastel õlavarred paljaks võtta ning neid eri viisil puudutada (silitada, hõõruda, näpistada, kōdistada, kraapida). Seejärel küsige järgmisi küsimusi:

- Milline puudutus on meeldiv?
- Milline mitte?
- Kas on veel teisi puudutamise viise?
- Kas keegi võib tuua ühe meeldiva puudutuse näite? Kas see on kõikide kehaosade puhul meeldiv?
- Kas see on alati meeldiv?
- Kes võib sind sellisel viisil puudutada?
- Kas kõik võivad sind sellisel viisil puudutada?
- Kas keegi võib tuua ühe ebameeldiva puudutuse näite?

Selgitage, et kõikidele inimestele ei pruugi samasugused puudutused meeldida. „Erinevatel inimestel võivad olla oma soovid ja piirid. See, mis võib ühele lapsele meeldiv olla, ei pruugi meeldida mõnele teisele lapsele. Oluline on anda üksteisele teada, kui teile mingi puudutus ei meeldi või te ei taha midagi koos teise inimesega teha.“ Rääkige, et see, kas inimesele puudutus meeldib või ei meeldi, võib sõltuvalt puudutajast erineda. „Näiteks kas puudutajaks oled sina ise, su ema või isa, sõber, naaber või tänaval vastu tulev võõras. Puudutus võib olla meeldiv, kui seda teeb üks inimene, kuid ebameeldiv, kui seda teeb keegi teine.“

Seejärel selgitatakse lastele enda suguelundite meeldiva puudutamise põhimõtet: see on lubatav, kuid seda on sobiv teha omaette olles. Laste puhul pole suguelundite puudutamine kantud seksuaalsest ihast, vaid pigem eneserahustamise ja turvatunde saavutamise vajadusest. Eesti keeles on kasutusel ka sõna „unnutamine“, mis tuleneb sõnadest „uni“ ja „rahustamine“. Toetuge järgnevale lõigule ning selgitage lastele, et mõnele lapsele on meeldiv enda suguelundeid puudutada. Tooge samas välja põhjused, miks mõnedes olukordades ei ole sobiv seda teha.

„Paljudele inimestele meeldib ennast kōditada või silitada; see on täiesti loomulik. Lapsed ja täiskasvanud teevad seda endaga samuti. Kuid mitte kõik inimesed ei pea seda loomulikuks. Mõnele inimesele ei meeldi, kui te puudutate nende nähes mõnda konkreetset kehaosa, nagu näiteks suguelundeid (nokut või tussut). Mõni inimene saab selle peale lausa pahaseks ning ütleb, et see on halb. See on veider, kuna tegelikult on see täiesti loomulik. See on sinu enda keha. Enda keha katsumine ei ole halb ega imelik. Sellegipoolest ei ole sobiv teiste inimeste seltsis olles oma suguelundeid katsuda. Selle kohta käivad kindlad reeglid. Pealegi ei ole ju ka näiteks avalikult nina norkimine just eriti viisakas. Seda saab teha üksinda oma toas, voodis, duši all või vannis olles – sellisel juhul ei ole kedagi teist läheduses.“

- Mida te veel teiste seltskonnas ei tee (peeretamine, krooksutamine jne)?

9.2 Meeldivad ja ebameeldivad puudutustega seotud olukorrad

Näidake töölehtedel 13–16 pilte olukordadest, milles esineb meeldivaid ja ebameeldivaid puudutusi. Esitage piltide kohta järgmisi küsimusi:

- Mida te pildil näete?
- Kas sulle meeldiks, kui keegi sind samamoodi puudutaks? Mille pärast see sulle meeldiks või ei meeldiks?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus meeldib?
- Kuidas väljendaksid seda, kui sulle puudutus ei meeldi või sa ei taha puudutamisega seotud tegevust kaasa teha?

Paluge lastel demonstreerida, kuidas nad end väljendaksid, kui neile midagi meeldib ja kui neile midagi ei meeldi. Rõhutage, et järgmises tunnis hakkate harjutama, kuidas lapsed saavad kasutada oma häält ja keha, et anda teada, kui nad midagi kaasa teha ei taha või neile midagi ei meeldi. Selgitage, et võib juhtuda ka see, et teisele inimesele ei meeldi, kui teda puudutatakse. Sellisel juhul on oluline teist inimest kuulata ja puudutamine lõpetada.

- Kuidas võib teine inimene mõista anda, et talle ei meeldi, kui te teda puudutate? (Rääkige, et lapsed peaksid tähele panema inimese häält, liigutusi ja kehahoiakut.)

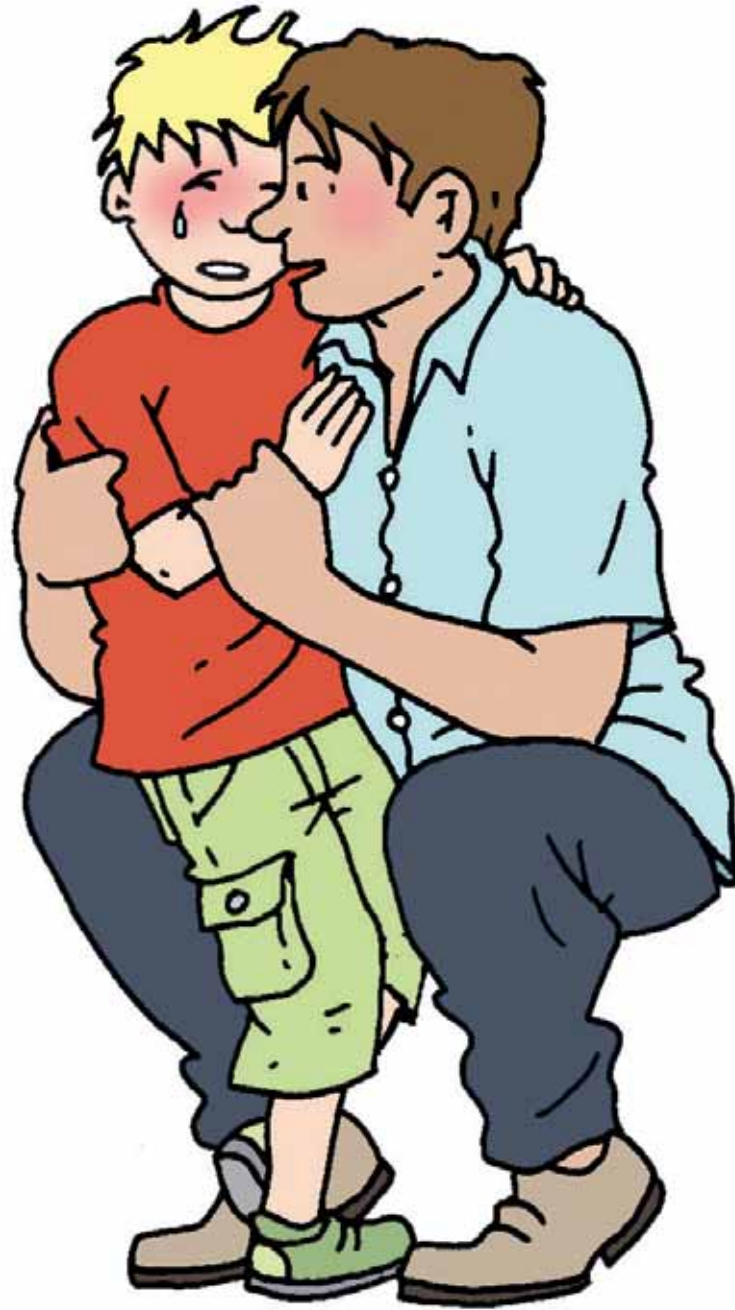
Nõuanne

Arutage, kuidas öelda „lõpeta“ või „ära tee“ ilma negatiivse alatoonita.

Kokkuvõte

„Nagu me harjutuste käigus nägime, on olemas olukordi, milles inimestevahelised puudutused on kas meeldivad või ebameeldivad.

Paljudele inimestele meeldib end iseäranis tundlikest kohtadest kōditada või silitada. Alati tasub meeles pidada, et kõigile ei meeldi samasugused puudutused. Juhul kui keegi katsub sind ja see ei meeldi sulle (nt keegi kōdistab sind ebameeldival või valusal viisil), on oluline see selgelt välja öelda või anda sellest teisele mõnel muul viisil teada. Sellisel juhul peaks teine inimene järele jätma. Mitte keegi ei tohi su keha katsuda, kui sa seda ei soovi või kui see sulle ei meeldi.“









Enesekehtestamine

10. Kuidas öelda „ei“?

Eesmärgid


Lapsed

- omandavad hoiaku, et neil on lubatud ebameeldivast füüsilisest kontaktist kohe keelduda;
- õpivad harjutustes osalemise kaudu väljendama oma piire eri viisil, austades samas ka teiste piire;
- saavad teada, kelle poole abi või toetuse saamiseks pöörduda.

Vajalikud abivahendid

 Tööleht  17.



 Soome Väestöliitto laste turvaoskuste plakat: <http://www.tstk.ee/node/62> (08.11.2018)

Harjutused

Põhiosa

→ 10.1 Hääletooni ja kehakeelega „ei“ ütlemine

Liikumisega harjutus

Arutelu

 15 minutit

→ 10.2 Mida sa teeksid, kui...?


Arutelu

 25 minutit

→ 10.3 Head saladused ja halvad saladused

Arutelu

Loovtöö

 10 minutit

→ 10.4 Teise inimese kuulda võtmine, kui ta ütleb „ei“

Pildi vaatamine

Arutelu

 20 minutit



Sissejuhatus



Eelmisel korral rääkisime headest ja mõnusatest viisidest iseenda ja teiste puudutamiseks. Nüüd hakkame vaatlema puudutusi, mis ei ole nii head ega tekita meeldivat tunnet. Juhul kui keegi proovib teha midagi ebameeldivat, on oluline välja näidata, et see teile ei meeldi. Samuti tuleb märgata ja leppida, kui teie enda puudutus ei ole kaaslasele meeldiv või vastuvõetav. Te võite ebameeldivale puudutusele „ei“ öelda sõnadega, kuid võite seda väljendada ka liigutuste või keha abil. Vaatame, kuidas me saame seda teha.



Nõuanne

Selle teemakäsitluse harjutused võib jagada mitme päeva peale.

Harjutused

10.1 Hääletooni ja kehakeele „ei“ ütlemine

Õelge lastele, et neil on alati õigus „ei“ öelda, kui neile ei meeldi, et neid puudutatakse, ning et sellistel juhtudel on oluline end selgelt väljendada. „Võite kasutada kindlat hääletooni. Võite kasutada ka kehakeelt, et näidata kellelegi, et teile midagi ei sobi. Võite väljendada viha, minema kõndida, teha end suureks ja tugevaks ning kui miski muu ei aita, siis võite ennast teise inimese haardest vabastada.“

Toetuge järgmisele kahele näitele, et näidata, kuidas saab sõnu, hääletooni, keha ja liigutusi „ei“ ütlemiseks kasutada.

Näide 1

Sinu õde, rühmakaaslane või sõber kõdistab sind, kuid see ei meeldi sulle. Sellisel juhul võid öelda: „Ei, ära tee nii“ või „Mulle ei meeldi, kui sa mind kõdistad. Palun jäta järele“. Väljenda seda selge häälega, enesekindlalt ja kasutades selgeid liigutusi. Mõnel juhul võib teine inimene kõdistamist siiski jätkata.

- Mida siis teha? (Vabasta ennast haardest, kõnni minema või hüüa appi.)

Näide 2

Sinu rühmakaaslane või sõber kutsub sind pärast lasteaeda enda juurde mängima. Sina aga tahaksid parema meelega kodus mängida. Sellisel juhul võid öelda: „Ei, ma täna ei taha sinu juurde mängima tulla. Ma tahan täna kodus mängida.“ (Väljendage seda enesekindla hoiaku ja kindla rahuliku häälega.)

Selgitage, et „ei“ ütlemine ei ole alati lihtne. „Mõnikord on karta, et teine inimene saab kurjaks või muutub hoopis kurvaks. Sellegipoolest on väga oluline mõista, et ei pea tegema asju, mis teile ei meeldi. Nüüd harjutame, kuidas öelda „ei“, kasutades selleks oma hääletooni ja kehakeelt.“ Rääkige erinevatest viisidest, kuidas öelda „ei“ või „lõpeta“ (nt kui sõber sikutab pidevalt kampsunist ja palub endaga kaasa tulla).

- „Ei“ ütlemine, kui oled vihane. Kuidas see kõlab?
- Kuidas saate kehakeelt (hoiak, liigutused) kasutades väljendada, et olete vihased?
- Kas keegi oskab näidata, kuidas see välja näeb?

Selgitage, et vihane „ei“ võib kõlada lühidalt ja lõikavalt, kuid samas ka kaua ja valjult. Tooge näide mõnest olukorrast (nt sõber lükkab sind pidevalt) ja paluge kõigil lastel valjusti ja vihaselt „ei“ öelda.

- „Ei“ ütlemine, kui oled häbelik. Kuidas see kõlab?
- Kuidas saate kehakeelt (hoiak, liigutused) kasutades väljendada, et olete häbelik?
- Kas keegi oskab näidata, kuidas see välja näeb?

Selgitage, et häbelik „ei“ võib olla väga vaikne. Tooge lastele mõni näide ja paluge neil demonstreerida, kuidas kõlab häbelik „ei“.

- „Ei“ ütlemine, kui sa oled hirmul. Kuidas see kõlab?
- Kuidas saate kehakeelt (hoiak, liigutused) kasutades väljendada, et olete hirmul?
- Kas keegi oskab näidata, kuidas see välja näeb?

Selgitage, et hirmunud „ei“ võib kõlada nõrgalt ja värisevalt. Tooge lastele mõni näide ja paluge neil demonstreerida, kuidas kõlab hirmunud „ei“.

- Kas teisele inimesele on lihtne näidata, et sa ei taha midagi teha?
- Miks nii?
- Millal see nii on / millal mitte?

Rõhutage, et kuigi teisele inimesele pettumuse valmistamine võib olla raske, on oma piiridest teada andmine, kui midagi ei meeldi või miski on muutunud ebameeldivaks, väga oluline isegi siis, kui kardad, et teine inimene võib sinu peale pahaseks saada.

10.2 Mida sa teeksid, kui...?

„Nüüd, kus me teame, mida ja kuidas teha, kui miski meile ei meeldi, hakkame harjutama „ei“ ütlemise erinevaid viise.“ Lugege järgmised situatsioonid valju häälega ette. Paluge igal korral paaril lapsel öelda, mida nad sellest situatsioonist arvavad. Julgustage lapsi kasutama enda häält ja/või kehakeelt.

- Pärast lasteaeda lähete parima sõbraga koos mängima. Su sõber arvab, et sinu uus arvuti on väga tore, ja tahab selle koju kaasa võtta. Sina seda ei taha. Mida ja kuidas sa sõbrale ütled?
- Mängite sõbraga koos liivakastis, kui ta äkitselt sinu pihta liiva viskab. See ei meeldi sulle. Mida ja kuidas sa sõbrale ütled?
- Lähed onule ja tädile külla ning kõik istuvad ilusti laua taga ja söövad kooki. Tädi kutsub sind enda sülle istuma, kuid sina ei taha. Mida ja kuidas sa tädile ütled?

- Mängite oma naabruskonna sõpradega mänguväljakul. Üks suurem poiss kutsub sind endaga koos mängumajja, kuid sa ei tunne end temaga kahekesi mugavalt. Mida ja kuidas sa suuremale poisile ütled?

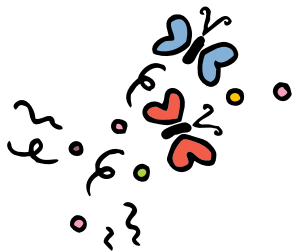
- Mängite sõbraga koos tema kodus. Ta pakub välja, et võiksite arsti mängida, kuid sina ei taha. Mida ja kuidas sa sõbrale ütled?

Kui lapsed on erinevate situatsioonidega tutvunud, küsige neilt, kuidas nemad sellises olukorras reageeriksid.

- Millal on teie arvates kõige raskem „ei“ öelda? Miks see nii on? (kui „ei“ tuleb öelda pereliikmele, endast vanemale inimesele või kellelegi, kes üldiselt meeldib).

Nõuanne

Lastel peaks olema lubatud arutada ka endaga juhtunud ebameeldivaid olukordi, kus nad tundsid, et midagi on valesti.



Nõuanne

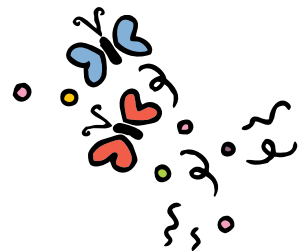
Juhul kui lapsed ei suuda asjakohaselt vastata, pakkuge neile ise mõned võimalikud vastused.

Nõuanne

Enne arsti mängimise situatsiooni arutamist veenduge, et olete lastele reeglid selgeks teinud.

- Ärge kunagi tehke midagi sellist, mis teile ei meeldi.
- Tehke vaid neid asju, mis mõlemale meeldivad.
- Ärge tehke teineteisele haiget.
- Ärge pange midagi teineteise kehaõnsustesse (kõrva, suhu, ninna, tagumikku jne).

Selgitage rühmas kehtivaid reegleid, näiteks kui palju riideid on lubatud seljast võtta. Selgitage ka seda, et inimeste kodused reeglid ei pruugi alati ühesugused olla. „Sõbral lubatakse kodus end täiesti paljaks võtta, samas kui sinul seda kodus teha ei lubata. Ära kunagi tee midagi sellist, mis sulle ei meeldi.“

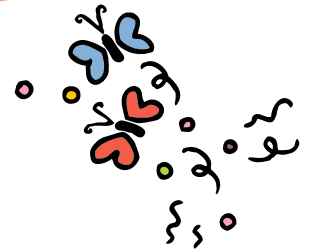


Nõuanne

Kuidas reageerida, kui leiata lapsed lasteaia arsti mängimas (kui see hõlmab üksteise puudutamist või lahti riietamist)?

- Jääge rahulikuks. Tugev reaktsioon toob sama kaasa ka laste seas.
- Vältendage huvi ja kuulake hoolega.
- Vajaduse korral küsige olukorra täpsustamiseks küsimusi.
- Proovige käitumist muuta, kui peate seda vajalikuks.
- Selgitage, mida peetakse sobilikuks (kus, millal).

Katsuge olukorrale läheneda õpetaja seisukohalt (normid ja väärtused), kuid võtta arvesse ka seda, mida laps võib olla kodus õppinud või mida talle on räägitud.



Selgitage, mida „ei“ tähendab.

- „Lõpeta.“
- „Jäta järele.“
- „See ei meeldi mulle.“
- „Ma teeksin parema meelega midagi muud, näiteks...“
- Sa väldad „ei“ ütlemisega teistele seda, mida sa tunned.

10.3 Head saladused ja halvad saladused

Selgitage, et inimestel võib ebameeldivates olukordades tekkida imelik tunne. „Te võite seda kõhus tunda. See on tunne, et kõik ei ole päris hästi.“

- Kas te teate seda tunnet?
- Kas te olete seda kunagi tundnud?
- Millal ja mille tõttu?
- Kuidas te käitusite?

Rõhutage, et kui keegi palub lapsel teha midagi, mida ta teha ei taha, siis tuleks kasutada **kolme sammu reeglit**: ütle „ei“ > mine eemale > räägi sellest täiskasvanud inimesele, keda tead ja usaldad (issi, emme, õpetaja või keegi teine). „See võib aidata teil end paremini tunda ja teine inimene saab teid aidata, et selline olukord tulevikus ei korduks.“

- Kellele sa räägiksid, kui sinuga juhtuks midagi halba? Kellele sa räägiksid, kui keegi tahaks, et sa teeksid midagi, mis sulle ei meeldi?

Mapp või töövihik „See olen mina“: paluge lastel tõmmata paberile enda käe piirjooned ja panna kirja kuni viis täiskasvanud inimest (üks igale sõrmele), kellega nad tunnevad end turvaliselt.

Rõhutage, et juhul kui on juhtunud või juhtumas midagi, mis neile ei meeldi, võivad lapsed abi saamiseks pöörduda alati sinu või mõne täiskasvanu poole, keda nad usaldavad.


Rääkige lastega headest saladustest ja halbadest saladustest.

Nõuanne

„Head saladused on need, mida ei pea tingimata kellegagi jagama (näiteks kui valmistad emmele kingituse), aga halbadest saladustest (näiteks kui keegi teeb sulle midagi halba ja tahab, et sa selle saladuses hoiaksid) tuleb alati rääkida.“

10.4 Teise inimese kuulda võtmine, kui ta ütleb „ei“

Lastel võib olla ise teistele „ei“ ütlemisest raskem aktsepteerida seda, kui teine laps ütleb neile „ei“. Pettumusega toimetulek ja keeldumise aktsepteerimine vajab harjutamist. Selgitage lastele järgnevat.

„Täiskasvanud ja teised lapsed võivad ka sulle „ei“ öelda. Kui keegi ütleb sulle „ei“, tähendab see, et nad ei taha, et sa midagi teeksid. Inimesed ei ütle „ei“ lihtsalt selleks, et sind vihastada, vaid seetõttu, et neile tõesti midagi ei meeldi. Seepärast on oluline üksteist kuulata.“ Kasutage töölehel  17 leiduvat pilti abivahendina, uurimaks laste käest, mida nad pildil toodud olukordades teeksid.

- Mida te näete? Mis pildil toimub?

(Pilt 1.) Sulle meeldib sõbra kraana nii väga, et tahaksid selle koju kaasa võtta. Su sõber ütleb „ei“.

(Pilt 2.) Su sõbral on pikk pats ja sina mängid sellega. Aeg-ajalt sikutad patsi, et sõpra ärritada. Seejärel ütleb sõber: „Ei, ära tee nii. Mulle ei meeldi, kui sa mind patsist sikutad.“


(Pilt 3.) Su sõber ei taha, et sa tema autoga mängiksid. Ta ütleb: „Ei, sa ei tohi minu autoga mängida, see on minu oma.“

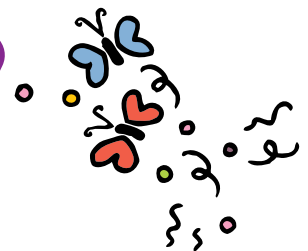
(Pilt 4.) Sa mängid sõbraga ning tõukad teda. Ta ütleb: „Ei, ära tee nii!“

- Mida sa sellisel juhul teeksid või ütleksid? (Paluge lastel enda reaktsioon läbi mängida.)

Lõpetuseks seletage, et kui teine inimene ütleb „ei“, siis on oluline teda kuulata. „Kui inimene ütleb „ei“, tähendab see: „Jäta järele!“ Või: „Ära tee nii, ära puutu.“ „Ei“ tähendab: „Ma ei taha.“ Kui keegi sulle „ei“ ütleb, siis on targem järele jätta, isegi kui sina ise sooviksid jätkata. Sa ju tahaksid, et ka teine inimene sind kuulaks, kui sina talle „ei“ ütled, eks?“

Nõuanne

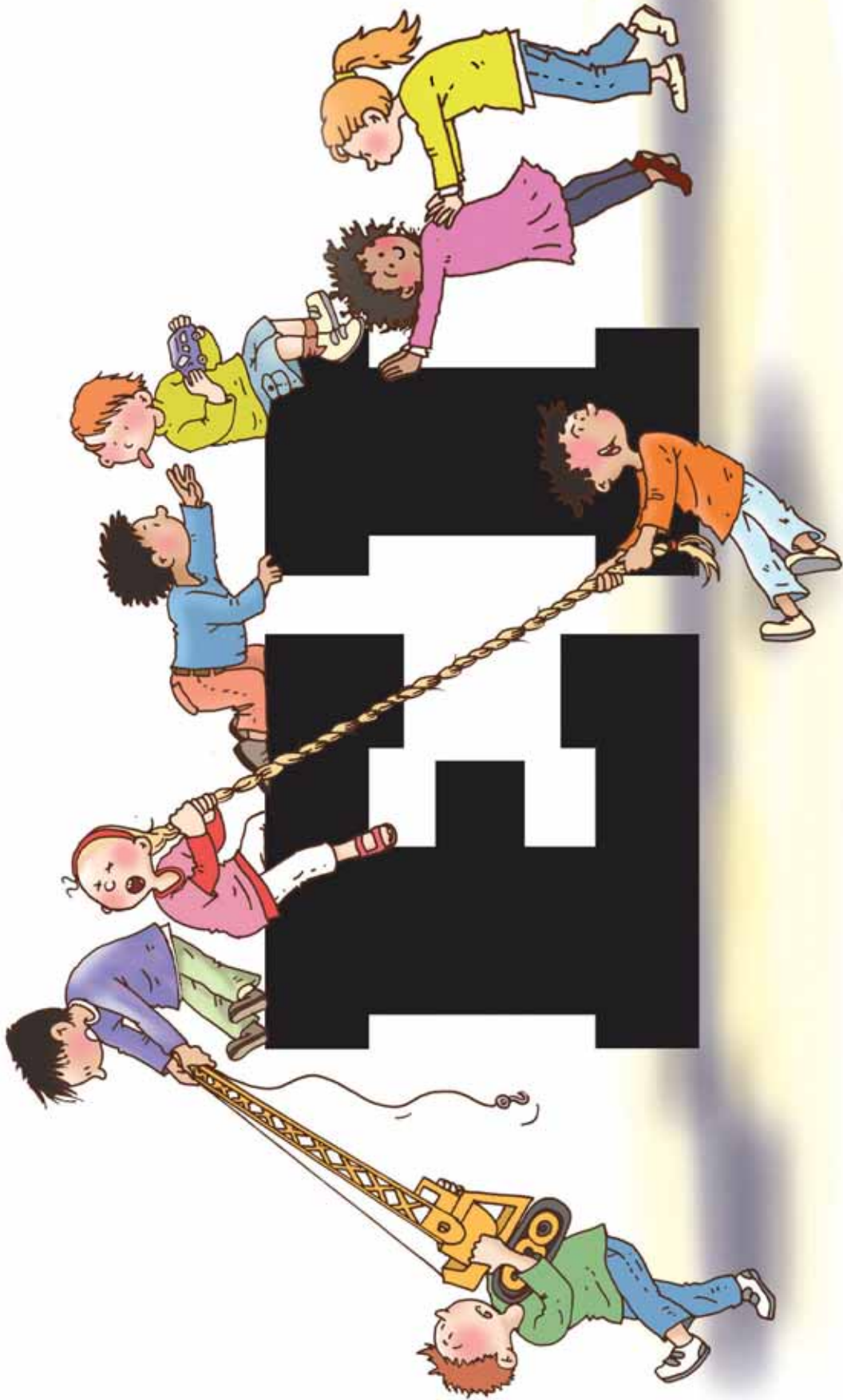
Selle teema käsitlemise ajal võite trükkida töölehe  17 suurelt välja ja asetada rühmaruumi seinale.



Kokkuvõte

„Alati tuleb selge sõnaga „ei“ öelda või teisele inimesele mõista anda, kui sulle midagi ei meeldi. On oluline, et sul oleks keegi täiskasvanu, keda sa usaldad (näiteks ema, õde või vend, õpetaja jne) ja kellele sa saaksid rääkida, kui keegi teeb midagi, mis sulle ei meeldi. Juhul kui ta oma käitumist ei muuda, pead kelleltki abi paluma, et selline olukord ei korduks.“

Rõhutage, et kui on juhtunud või juhtumas midagi, mis ei meeldi, võivad lapsed abi saamiseks pöörduda alati õpetaja või mõne täiskasvanu poole, keda nad usaldavad. Rääkige sedagi, et oluline on ka teisi kuulata, kui nad „ei“ ütlevad. „Ei“ tähendab: „Lõpeta, ma ei taha seda teha. Ma tahan selle asemel midagi muud teha.“



Teemakäsitlused 6-7-aastastele

Minu keha

11. Kõik on väärt!

Eesmärgid

Lapsed

- õpivad, et nende enda ja kaaslaste kehad ja iseloomuomadused on ainulaadsed ning inimesed on erinevad, kuid kõik on väärtuslikud;
- kujundavad positiivset minapilti ja kehapilti.

Vajalikud abivahendid

Põhiosa

- 📁 Joonistuspaper.
- 📁 Pliiatsid, kriidid.
- 📁 Nöör, pesulõksud.

Lisa

- 📁 Iga lapse ning ka teie enda foto ja selle koopia.



- 📖 Maria Elena Gonaro „Inimese keha“. Tallinn: Sinisukk, 2005.
- 📖 Mall Johanson „Kuidas ma maailma tulin?“. Tallinn: Valgus, 1986.

Harjutused

Põhiosa

- **11.1 Kes on sarnased?**
Liikumisega harjutus
🕒 10 minutit
- **11.2 Joonista iseennast**
Loovtöö
Arutelu
🕒 10 minutit
- **11.3 Joonista kedagi teist**
Loovtöö
Arutelu
🕒 25 minutit

Lisa

- **11.4 Pildimäng**
Mäng väikestes rühmades
🕒 15 minutit



Sissejuhatus



*Täna hakkame iseennast vaatlema. Millised me välja näeme, millised on inimes-
tevahelised välised sarnasused ja erinevused? Lisaks räägime iseloomuomadus-
test ning sellest, mille üle uhkust tunneme.*



Harjutused

11.1 Kes on sarnased?

Mängige istumise ja püsti tõusmise mängu, et lapsed saaksid aimu enda kehalistest omadustest ning nende ja teiste vahelistest sarnasustest ja erinevustest. Näiteks paluge kõikidel siniste silmadega lastel püsti tõusta. Laske neil rühmas ringi vaadata, et teada saada, kellel on veel sinised silmad. Seejärel paluge lastel uuesti istuda ning küsige järgmine küsimus. Näiteks mõne teise silmavärvi, juuksevärvi, juuksetüübi, tedretähnide, nahavärvi, soo (poiss või tüdruk) vmt kohta.

Nõuanne

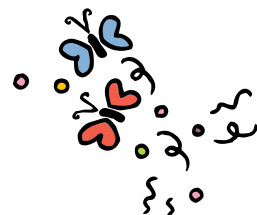
Kui kellelgi on ainulaadne juukse-, naha-, silmavärv vms, siis rõhutage, et teistest erinemine on sama hea kui teistega sarnanemine ning et igaüks on oluline ja ainulaadne.

11.2 Joonista iseennast

Laske lastel iseennast joonistada. Joonistus peab väljendama seda, millised nad välja näevad. Paluge lastel lisada joonistusele sõnad, mis kirjeldavad seda, mis laste arvates nende endi juures ilus ja/või meeldiv on. Selgitage, et lisaks välimusega seotud tunnustele on oluline välja tuua ka iseloomuomadusi, mis võivad teha inimesest torema inimese. Näiteks et nad on head seltsilised, naljakad, tugevad, armsad või seltskondlikud. Iseloomuomadusi võiks kirjeldada ühe sõnaga, mille nad saavad seejärel joonistusele lisada. Juhul kui nad seda ise teha ei oska, võite selle nende eest joonistusele kirja panna. Selgitage, et tunni lõpus viite läbi arutelu, mille käigus räägite, mida keegi enda välimuse juures ilusaks või kenaks peab ja/või mis on igaühe arvates tema iseloomuomadustest tore või ainulaadne.

Nõuanne

Võite ka paberi pooleks voltida ja paluda joonistada ühele poole nende endi joonistus ning jätta teisele poolele ruumi järgmise ülesande (11.3) käigus enda kaaslaste joonistamiseks.



11.3 Joonista kedagi teist

Jagage lapsed paaridesse ning laske neil teineteist joonistada. Enne joonistama asumist laske lastel paarilisega paar minutit arutada, mis neile enda juures meeldib ja mida nad enda juures ilusaks peavad. Küsimused, mida nad teineteiselt küsida võivad:

- Mida sa enda juures ilusaks pead? (Juuksed.)
- Mis sulle enda juures meeldib? (Oskus midagi hästi teha.)
- Mis teeb sind eriliseks? (Tedretähnid või punased juuksed.)
- Mis on meie vahel sarnast? (Silmavärv.)
- Millised on meie erinevused? (Pikkus.)

Kõndige ruumis ringi ja julgustage iga paari arutlema võimalikult paljude küsimuste üle. Laske lastel joonistada pilt ja, kui nad oskavad, panna kirja leitud tunnused. Juhul kui nad ei oska ise kirjutada, võite seda nende eest teha. Ärge paluge neil veel joonistustele oma nime kirjutada. Valmis joonistused riputatakse pesunöörile ning nende üle arutletakse kogu rühmaga. Laske ühel lapsel üks joonistus välja valida ning seda ka teistele näidata. Võite ette lugeda joonistusele lisatud sõnad. Küsige järgmisi küsimusi:

- Kes see teie arvates on?
- Miks te nii arvate? Millest te seda järeldate?

Kui lapsed arvavad ära, kellega pildil tegu on, laske pildi joonistanud lapsel rääkida, mida ja miks ta joonistas.

Küsi järgmisi küsimusi:

- Mida sa enda juures ilusaks/heaks pead? (Välimus.)
- Mis sulle enda juures meeldib? (Iseloomuomadused.)

Arutelu käigus pöörake tähelepanu ka etnilistele erinevustele. Näiteks: miks on teil erinev nahavärv? Rõhutage, et igaüks on eriline. „Mõned lapsed sünnivad tumeda nahaga, teised aga heleda nahaga. Mõned lapsed on pikad, samas kui teised on lühikesed. Kõige olulisem on iseendaga rahul olla, kuna see on see, mis teeb meid õnnelikuks. Igaühes meist on midagi ainulaadset, ilusat või erilist.”

Selgitage, et vahel teevad inimesed teiste inimeste välimuse üle nalja. Kuidas teine inimene end seetõttu tunda võib? Rääkige üksteise erinevuste ja sarnasuste austamise olulisusest.

Kokkuvõte

Lõpetage sõnumiga, et igaühe keha on eriline ja ainulaadne ning iga laps on erinevate iseloomuomadustega. Teisi inimesi ei ole ilus narrida ega halvustada sellepärast, et nad teistest erinevad.



11.4 Pildimäng

Variants lauamängust „Arva, kes?“. Veenduge, et teil on olemas pildid lastest ja iseendast. Tehke igast pildist koopia, nii et ühest inimesest oleks kaks pilti. Jagage lapsed paaridesse. Iga laps saab komplekti kahest või rohkemast pildist, mida neil ei ole lubatud teistele näidata.

Laske lastel üksteisega vastakuti istuda ning paluge neil asetada pildid alusele või hoida neid nii, et nende vastas istuja neid ei näeks. Seejärel kirjeldab laps teisele enda käes olevat pilti. Laps seletab, mida ta pildil näeb, kuid ei nimeta pildil kujutatud isiku nime. Sellele informatsioonile toetudes ning lisaküsimusi küsides üritab teine laps ära arvata, kes on pildi peal.

Küsimused, mida võib küsida:

- Kas ta on poiss või tüdruk?
- Mis värvi juuksed tal on?
- Kas tal on pikad või lühikesed juuksed?
- Kas ta kannab prille? Kas tal on tedretähnid? Kas ta kannab kõrvarõngaid?

Kui pildil olev inimene arvatakse ära, asetatakse pilt lauale. Lapsed vahetavad rolle, eelmine arvaja valib pildi ja teine peab nuputama, kes on pildil. Mängu võib teha ka võistluseks ning paar, kes arvab esimesena kõik pildid ära, saab auhinna.



Minu keha

12. Poisid ja tüdrukud

Eesmärgid

Lapsed

- saavad teadlikuks poiste ja tüdrukute vahelistest kehalistest erinevustest ja sarnasustest;
- õpivad tundma soorollidega seonduvaid käitumismaneere ja ootusi;
- oskavad vaidlustada traditsioonilisi soorolle;
- saavad teadlikuks, et erinevused erinevate inimeste vahel on tihtipeale suuremad kui erinevused poiste ja tüdrukute vahel.

Vajalikud abivahendid

Põhiosa

- 📖 Töölehed 🖨️ 18–25 (spordi ja hobidega seotud pildid) õpetajale.

Lisa

- 📖 Ajakirjad.
- 📖 Käärid.

Harjutused

Põhiosa

- **12.1 Poiste ja tüdrukute sarnasused**
Harjutus paarides ja rühmas
🕒 15 minutit
- **12.2 Poiste ja tüdrukute erinevused**
Harjutus paarides ja rühmas
🕒 15 minutit
- **12.3 Nõustun, ei nõustu**
Juhendamisega harjutus
Arutelu
🕒 10 minutit
- **12.4 Sport ja hobiaid**
Piltide vaatamine
Arutelu
🕒 20 minutit

Lisa

- **12.5 Meedia ja multikategelased**
Piltide vaatamine
Arutelu
🕒 20 minutit



Sissejuhatus



Täna räägime poiste ja tüdrukute vahelistest sarnasustest ja erinevustest, kuid samas vaatame ka lihtsalt erinevaid käitumisviise ja kehalisi tunnuseid, mis võivad erinevatel inimestel olla.



Harjutused

12.1 Poiste ja tüdrukute sarnasused

Näidake teksti „Poiste ja tüdrukute vahelised sarnasused“ või kirjutage see tahvlile või suurele lehele. Paluge lastel nimetada nii palju poiste ja tüdrukute vahelisi sarnasusi, kui neil pähe tuleb. Sarnasused võivad olla seotud kehaliste omadustega, riietusega, käitumisega, iseloomuomadustega jne. Osutage lapsele, kes võiks nimetamist alustada. Arutage vastuseid kogu rühmaga. Pange vastused tahvlile pealkirja „Poiste ja tüdrukute sarnasused“ alla kirja.

12.2 Poiste ja tüdrukute erinevused

Järgige eelmises harjutuses „Poiste ja tüdrukute sarnasused“ välja toodud juhiseid, kuid nüüd kirjutage tahvlile „Poiste ja tüdrukute vahelised erinevused“. Arutage vastuseid terve rühmaga ning kirjutage need tahvlile. Välimusega seotud erinevuste käsitlemisel on eesmärk tuua kõige olulisema poiste ja tüdrukute vahelise erinevusena välja suguelundid.

Nõuanne

Suguelundite teema tõstatamisel leppige lastega kokku, kuidas te tunnis suguelundeid nimetate ning milliseid sõnu on lubatud rühmas neile viitamisel kasutada. Näiteks poistel on noku (meestel nimetatakse seda peeniseks), tüdrukutel aga tussu (naistel nimetatakse seda tupeks või tupeavaks; poisid pissivad nokust, tüdrukutel on pissu). Poisid ja tüdrukud on oma suguelundite poolest erinevad, sest kui nad suureks kasvavad, siis saab tüdrukust ema ja poisist isa.

Rõhutage, et tihti peale on poisid ja tüdrukud oma käitumise või iseloomuomaduste poolest sarnased. Samas võivad näiteks samast soost inimesed olla väga erinevad.



Nõuanne

Teie rühmas võib ka sellises varajases vanuses käia laps, kes tunneb, et tema sünniga kaasnenud väline sugu ei ole temale sobilik. See on suurepärane aeg probleemist rääkida ning tagada lapse rühmakaaslaste toetav ja mõistev suhtumine.

„Mõned inimesed võivad tunda, et nende keha ei ole nendele õige – nad tunnevad end tüdrukuna, kuigi neil on poisi kehaosad, või vastupidi. See võib olla väga segadusttekitav, mistõttu on väga oluline, et me toetaksime ja aktsepteeriksime inimesi sellistena, nagu nad end tunnevad.“

12.3 Nõustun, ei nõustu

Harjutust võib teha rühmas aruteluna või kombineerida liikumisega (nn joonemäng, kus tuleb ruumis paikneda oma arvamuse järgi).

Esitage järgmisi väiteid: „Poisid on tugevad“, „Tüdrukud on armsad ja ilusad“, „Poistele meeldib kakelda“, „Tüdrukutele meeldib rahulikke mängida“. Küsige lastelt, kes väitega nõustub ja kes mitte. Esitage arutelu suunamiseks järgmisi küsimusi:

- Kas kõik poisid käituvad jõuliselt? Kas kõigile poistele meeldib kakelda?
- Kas teie rühmas on ka tugevaid tüdrukuid?
- Kas teie rühmas on ka poisse, kellele ei meeldi kakelda?
- Mis on teie arvates poistele lubatud, kuid tüdrukutele mitte?
- Mis on teie arvates tüdrukutele lubatud, kuid poistele mitte?

Rääkige ka rollidest ja sellest, mida tüdrukud poistelt ja poisid tüdrukutelt ootavad,

- Mis on teie arvates poistele/tüdrukutele sobilik ja mis mitte?
- Mida nad võivad ja mida ei või teha? Kes seda otsustab?

Nõuanne

Proovige käsitleda ja ümber lükata võimalikult palju soolisi stereotüüpe (näiteks tüdrukutele meeldib ainult nukkudega mängimine, poisid ei või nutta, tüdrukutel on pikad juuksed, poistel lühikesed jms) ning soorollidega seotud eeldusi.

12.4 Sport ja hobid

Näidake pilte erinevatest spordialadest ja hobidest töölehtedel 18–25. Piltidel on kujutatud lapsed, kellest pole alati aru saada, kas tegemist on poisi või tüdrukuga. Esitage iga pildi juures järgmised küsimused:

- Kes on pildil? Mida me pildil näeme?
- Kellele see tegevus meeldiks, poistele või tüdrukutele? Rääkige, miks.

Kui lapsed teevad stereotüüpsetele soorollidele viitavaid märkusi, esitage järgmisi küsimusi:

- Kas kõik nõustuvad? Kes arvab teisiti?
- Kas kõigile poistele meeldib...?
- Kas ainult tüdrukutele meeldib...?
- Kas on ka selliseid poisse, kes... (näiteks tegelevad balletiga)?
- Kas rühmas on ka neid tüdrukuid, kes mängivad samuti... (näiteks jalgpalli, korvpalli)?
- Mida ütleks sinu ema või isa või keegi teine, kes sinust hoolib, kui sa tahaksid poisina balletitundi minna (või teha mõnda muud „tüdrukute“ tegevust)?
- Mida ütleks sinu ema või isa, kui sa tahaksid tüdrukuna poiste seltsis mängida?
- Kas te oskate tuua mõne näite, mis on poistel teistsugune kui tüdrukutel?

Nõuanne

Ärge rõhutage üksnes poiste ja tüdrukute vahelisi erinevusi, vaid ka individuaalseid erinevusi poiste või tüdrukute hulgas. Samuti väljendage selge sõnaga, et poisid ja tüdrukud on võrdsed. „Palju aastaid tagasi peeti imelikuks, kui tüdrukud mängisid jalgpalli või kandsid pükse; õnneks on praeguseks aga väga palju muutunud. Sellegipoolest peetakse ka nüüd mõnikord imelikuks, kui poisid teevad tüdrukulikke ja tüdrukud poisilikke asju. Mõnes riigis ei lubata poistel ja tüdrukutel samu asju teha ning neil on erinevad õigused.“

Kokkuvõte

„Tüdrukud ja poisid ei näe kõik ühtmoodi välja ega käitu ühtmoodi. Igaühel on õigus ise otsustada, mis talle meeldib, milliseid riideid talle kanda meeldib, milliseid mängu ta mängida tahab ja kuidas ta käitub.“

Rõhutage, et üksteise erinevuste austamine on väga oluline, ning mitte ainult poiste ja tüdrukute vaheliste erinevuste, vaid ka individuaalsete erinevuste austamine.

Lisa

12.5 Meedia ja multikategelased

Laske lastel otsida ajakirjadest erineva välimusega meeste ja naiste pilte. Näiteks pikk/lühike, paks/peenike, erineva juuksevärviga, erineva nahavärviga. Paluge lastel pildid ringikujuliselt laiali laotada. Küsige mitmesuguseid küsimusi, et lapsed õpiks nägema meedias kajastuvaid stereotüüpeid soorolle.

- Mis teeb selle mehe/naise nii ilusaks?
- Milliseid erinevusi me piltidel olevate naiste vahel näeme?
- Milliseid erinevusi me piltidel olevate meeste vahel näeme?
- Milliseid sarnasusi me piltidel olevate naiste vahel näeme?
- Milliseid sarnasusi me piltidel olevate meeste vahel näeme?
- Kas oli keeruline leida erineva välimusega meeste pilte?
- Kas oli keeruline leida erineva välimusega naiste pilte?

Rõhutage, et vahel võib olla keeruline leida ajakirjades pilte inimestest, kes ei ole üheülaliselt noored, ilusad ja kõhnad. „Päriselus ei näe kõik inimesed välja samasugused nagu inimesed neil piltidel. Kui me enda ümber ringi vaatame, siis näeme, et igaüks on erinev. Me oleme kõik ainulaadsed ning iseenda ja oma välimusega rahul olemine teeb inimese õnnelikuks.“

Rõhutage ka seda, et televisioonis ja ajakirjades leiduvaid poisse ja tüdrukuid ning mehi ja naisi iseloomustab tihtipeale üheülbaline stereotüüpsetele soorollidele vastav välimus või käitumine. See jätab mulje, justkui kõik mehed või naised peaksid sellised välja nägema ning tundub imelik, kui mõne mehe või naise välimus on erinev või nad käituvad teisiti.

Rääkige laste lemmikutest multikategelastest, millised nad välja näevad, mida teevad ja kas nad võiksid ka tegelikult olemas olla.

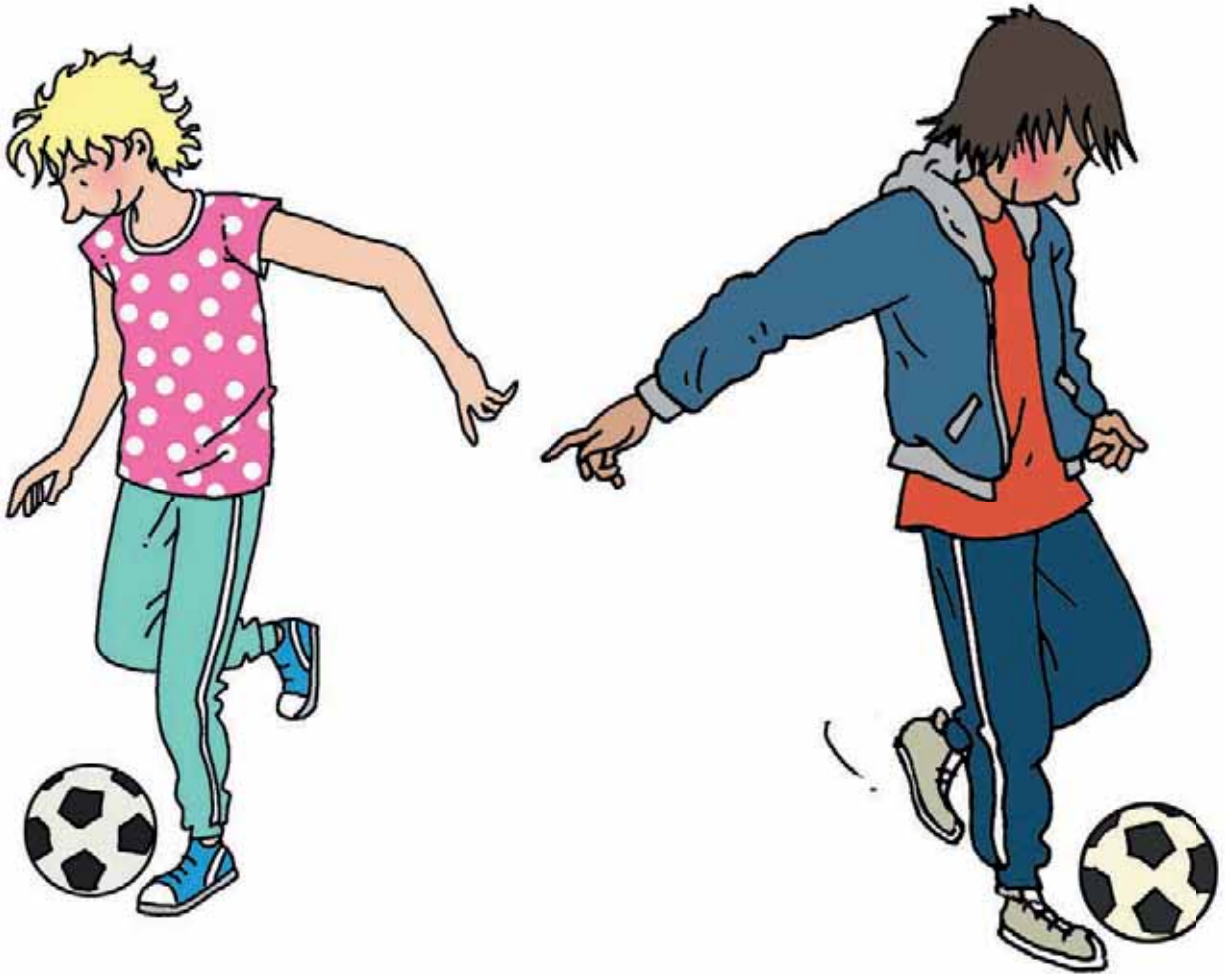


















Minu keha

13. Ujumisriiete reegel

Eesmärgid

Lapsed

- saavad teada, mis olukorras on enda ja teiste isiklike kehaosade puudutamine lubatud ja millal see on ebasobiv;
- õpivad tundma ujumisriiete reeglit.

Harjutused

- **13.1 Tunnetusharjutus**
Juhendamisega harjutus
Arutelu
🕒 10 minutit
- **13.2 Ujumisriiete reegel**
Loovtöö
Arutelu
🕒 10 minutit

Vajalikud abivahendid

- 📁 Saladuslik kehakarp, mis kujutab endast kaanega kingakarpi, mille lühemas otsas on auk, millest lapsed saavad oma käe sisse lükata.
- 📁 Käärid.
- 📁 Joonistuspaper.
- 📁 Pliiats või viltpliiats.
- 📁 Tööleht 📄 4 ja 📄 26.



- 📖 Soome Väestöliitto laste turvaoskuste plakat: <http://www.tstk.ee/node/62> (08.11.2018)



Sissejuhatus




Enda ja teiste puudutamiseks on mitmeid viise. Uurime, mis tundeid erinevad puudutusviisid meis tekitavad. Kas see on meeldiv või ebameeldiv? Uurime ka, missugused kehaosad on isiklikud ja mis on ujumisriiete reegel.



Harjutused

13.1 Tunnetusharjutus – karp, milles on erinevate kehaosade pildid

Trükkige enne tundi välja tööleht  26 ning lõigake välja erinevate kehaosade pildid (käsi, jalg, labajalg, pea, rindkere, kael, kõrv, juuksed, tagumik) ja asetage need saladuslikku kehakarpi.

Laske pilte sisaldaval kingakarbil rühmas ringi käia.

Iga laps võtab karbist ühe kehaosa pildi. Seejärel esitatakse kehaosa kohta järgmised küsimused:

- Kuidas seda kehaosa nimetatakse?
- Kellele meeldib enda kehal seda kohta puudutada?
- Milline puudutus tundub sel kohal meeldiv (kõditamine, silitamine, kraapimine)?
- Kellele ei meeldi enda kehal seda kohta puudutada?
- Miks see ebameeldiv on?
- Mis tunne on seda kehaosa katsuda (pehme, kare, karvane, sile)?
- Kas keegi teine võib teid samuti sealt katsuda? Kui jah, siis kes? Millisel viisil? Kui ei, siis miks mitte?

Selgitage, et sugugi mitte kõigil ei ole lubatud teid üle kogu keha katsuda. „Juhul kui keegi puudutab sind viisil, mis sulle ei meeldi (näiteks kõdistab sind ebameeldivalt või lööb sind), siis on väga oluline seda öelda või sellest muul moel selgelt mõista anda. Mitte keegi ei tohi sinu keha katsuda, kui sa seda ei taha. Ta peaks katsumise lõpetama, kui sa seda ütled.“

Toetuge järgmisele lõigule, et selgitada lastele, et enda suguelundite katsumine võib olla ka meeldiv, kuid see ei ole mõningates olukordades sobilik.

„Paljudele inimestele meeldib iseennast kõditada või silitada ning see on täiesti loomulik. Seda teevad nii lapsed kui täiskasvanud. Kuid mitte kõik inimesed ei pea seda loomulikuks. Mõnele inimesele ei meeldi, kui sa katsud end nende nähes mõnedest kohtadest, nagu näiteks suguelundid (peenise või tupeava). Mõni inimene saab selle peale lausa vihaseks või ütleb, et see on halb. See on aga üsna imelik, kuna tegelikult on see üpriski loomulik. See on sinu enda keha. Enda keha katsumine ei ole halb ega imelik. Sellegipoolest ei ole sobilik teiste juuresolekul oma nokut või tussut katsuda. Meil on selle kohta kokkulepped. Ka nina nokkimine teiste inimeste nähes ei ole sobilik. Te võite seda teha siis, kui kedagi teist läheduses ei ole, kui olete üksinda oma toas, voodis, duši all või vannis.“

- Milliseid asju te veel teete, kui kedagi teist läheduses ei ole (peeretamine, krooksutamine)?

13.2 Ujumisriiete reegel

Vaadake koos töölehte  4 (poiss ja tüdruk ujumisriietes).

Selgitage, et ujumisriiete all olevad kehaosad on isiklikud ja erilised – see tähendab, et ainult laps võib otsustada nende üle ja neid ei näidata teistele inimestele.

Tutvustage lapsele **ujumisriiete reeglit**: mitte keegi ei tohi neid kehaosi katsuda, vaadata või nendest rääkida ilma lapse loata; teise lapse ujumisriiete alla vaatamine ja teise isiklike kehaosade uurimine või puudutamine on lubatud ainult siis, kui mõlema arvates tundub see vastuvõetav ja mugav.

Kokkuvõte

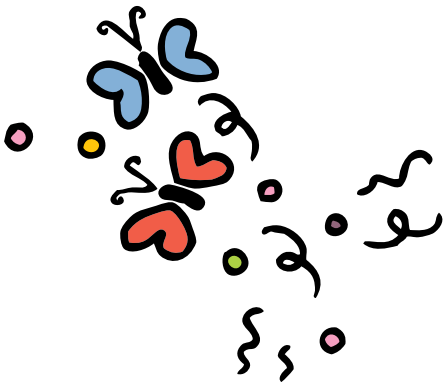
„Nagu me tunnetusharjutuse käigus õppisime, on olemas meeldivaid ja mitte nii meeldivaid puudutamise viise. Paljudele inimestele meeldib, kui neid mingitest kohtadest kōditatakse. Teinekord võib olla lõbus seda ka ise teha. Samas tuleb meeles pidada, et igaühele ei meeldi samasugune puudutamine. Kui sind puudutav inimene on sinust vanem (näiteks ema, isa, õde, vend, onu, tädi, naabripoiss, -tüdruk), siis võib olla raske välja öelda, et sulle ei meeldi see, mida ta teeb, kuid sellest hoolimata tuleb seda alati teha. Kui te mängite teineteise puudutamisega mängu, siis oleks hea, kui te oleksite ühevanused ja tunneksite teineteist hästi. Ärge tehke kunagi midagi sellist, mis teile ei meeldi või mis võiks teisele inimesele haiget teha.

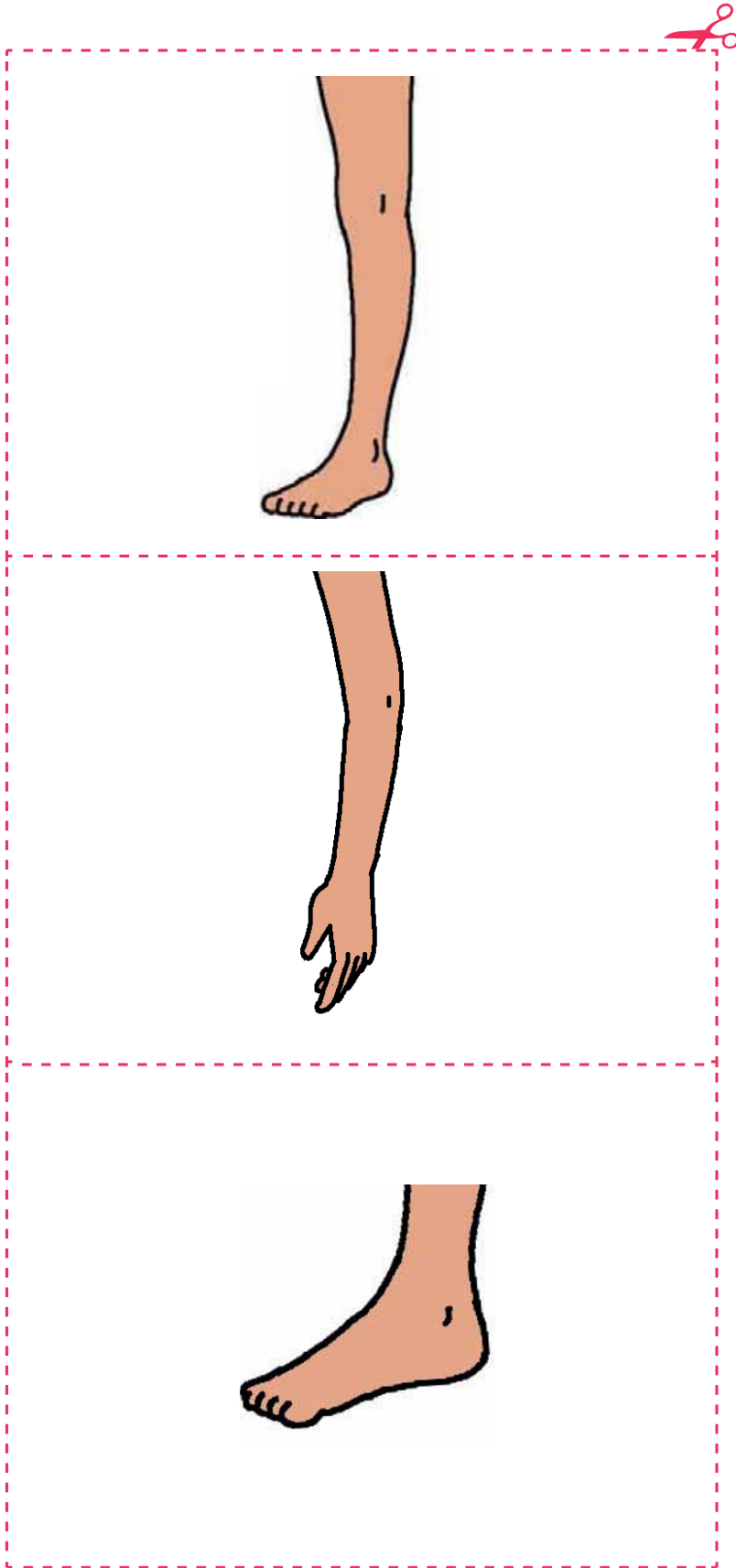
Ujumisriietega või aluspesuga kaetud kehaosad on isiklikud kehaosad, mille üle võib otsustada ainult igaüks ise.

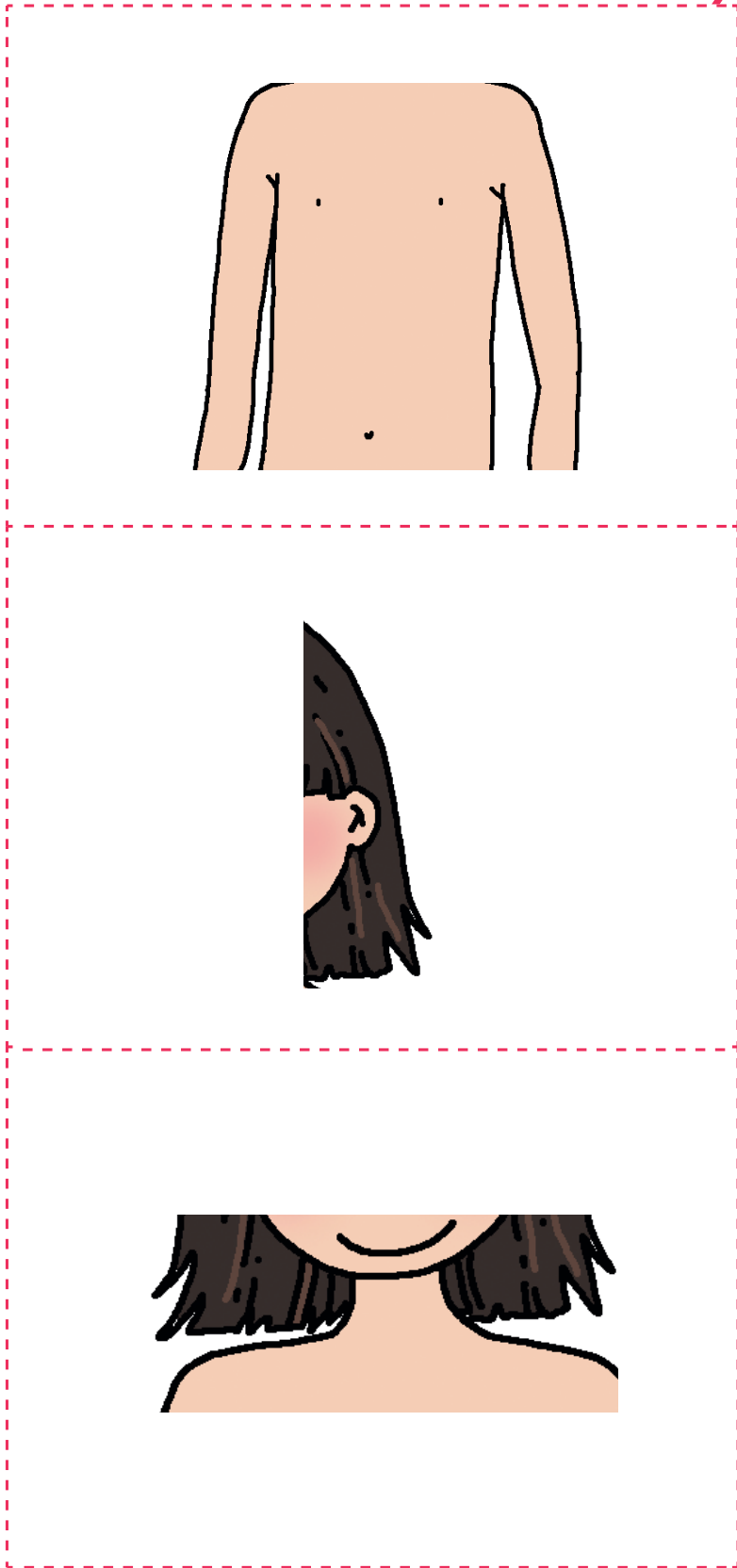
Võib juhtuda ka see, et teisele inimesele ei meeldi, kui sina teda puudutad. Sellisel juhul on oluline teist inimest kuulata ja puudutamine lõpetada. Tõstke käed, kui tahate, et ma selgitaksin lähemalt.“

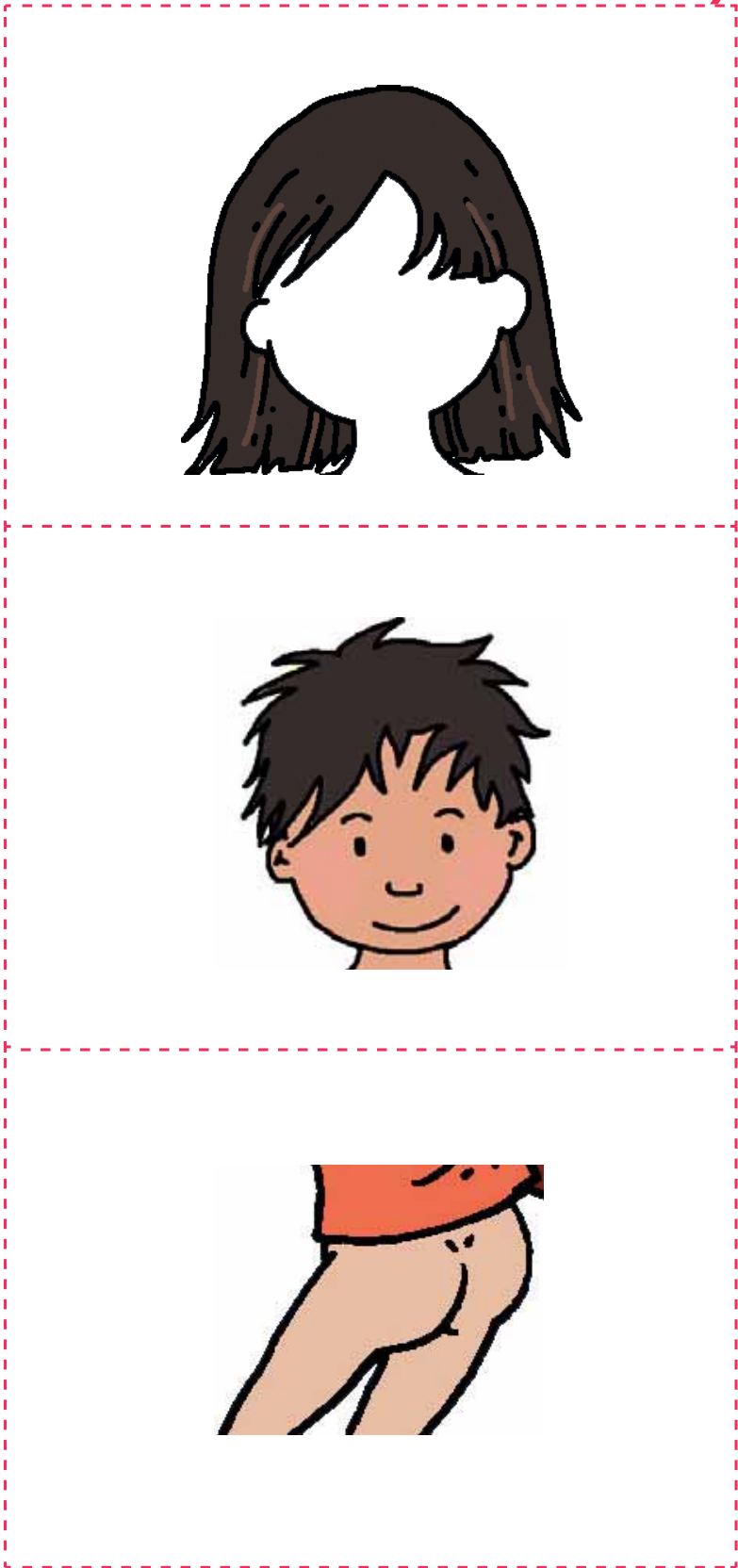
Nõuanne

Laske lastel selgitada enda paarilisele, millest te rääkisite.









Tunded ja suhted

14. Kes on mulle armas?

Eesmärgid

Lapsed

- õpivad, et on erinevaid suhteid inimestega (tuttavad, sõbrad, armastajad) ja eri liiki armastust;
- õpivad, et nad võivad olla sõbrad erinevate lastega ja kiinduda erinevatesse inimestesse;
- õpivad väljendama oma kiindumust.

Harjutused

Põhiosa

- **14.1 Minu olulised suhted**
Juhendamisega harjutus
Arutelu
🕒 20 minutit
- **14.2 Minu sõber!**
Loovtöö
Arutelu
🕒 30 minutit

Vajalikud abivahendid

- 📁 Tööleht 27 (suhtelill) igale lapsele.
- 📁 Tööleht 28.
- 📄 Joonistuspaper.
- 📁 Pliiatsid.



- 📖 Kätlin Vainola ja Maite Kotta „Mudilane Mummu ja tema perekond“. Tallinn: AS Uniprint, 2009. (Raamat on pühendatud lapsendatud poistele ja tüdrukutele.)
- 📖 Max Velthuijs „Konn on konn“. Tallinn: Varrak, 2000.
- 📖 Max Velthuijs „Konn ja võõras“. Tallinn: Varrak, 2005.
- 📖 Max Velthuijs „Konn ja talv“. Tallinn: Varrak, 2000.
- 📖 Sandra Grimm ja Elli Bruder „Greta Päikesekiir. Sa oled minu parim sõber!“. Tallinn: Koolibri, 2017.
- 📖 Feridun Oral „Punane õun“. Tallinn: Draakon ja Kuu, 2013
- 📖 Kätlin Vainola, Kertu Sillaste „Kus on armastus?“. Tallinn: Päike ja Pilv, 2013.
- 📖 Edgar Valter „Kullast vilepill“. Tallinn: Ulvi Postkaart, 1996. (Sobib ka algklassidele.)
- 📖 Sam McBratney „Sa oled mulle nii kallis“. Tallinn: Egmont Estonia, 2016.
- 📖 Trace Moroney „Minu tunded: armastus“. Tallinn: Koolibri, 2007.



Sissejuhatus



Täna räägime inimestest, kes on meile olulised, ning sellest, mida nad meile tähendavad.




Võite selguse mõttes ise alustada sellest, et räägite kellestki, kes on teile armas ja oluline, mida te selle inimese vastu tunnete ja miks ta teile nii armas on.

Selgitage lastele, et neile võib korraka meeldida palju erinevaid inimesi ning et on olemas erinevaid kiindumuse vorme ja iga inimene kogeb neid erinevalt. Arutlege lastega sellel teemal, toetudes järgmistele küsimustele:

- Kelle vastu me võime armastust tunda? Kes võib meile meeldida? (Rääkige erinevatest võimalustest kellegagi lähedane olla: sõbrad, armastajad, perekond, õpetajad, rühmakaaslased, trennikaaslased jne.)
- Kes on sinule oluline?

Harjutused

14.1 Minu olulised suhted

Andke igale lapsele suhtelillega tööleht 27. Selgitage, et lille kroonlehtedel märgitud inimesed võivad olla igale lapsele väga armsad ja olulised. Paluge lastel mõelda, kes on nende elus need olulised inimesed. Need võivad olla pereliikmed, sugulased, rühmakaaslased, õpetajad, naabrid, trennikaaslased, sõbrad või veel keegi muu. Seejärel rääkige erinevatest laste nimetatud suhtevormidest, toetudes järgmistele küsimustele:

- Kes on sinule armas ja oluline inimene? Miks?
- Miks ta sinule nii eriline on?
- Miks sa arvad, et su sõber (isa, õde jne) on armas/tore?
- Kas sa arvad mõnikord ka teisiti?
- Kas armastus, mida sa nende inimeste vastu tunned, on ühesugune? Kas sinu tunded sõbra vastu erinevad näiteks sinu tunnetest oma vanemate vastu?
- Kas sõbrad on sinule olulised? Miks?
- Mida sa sõpradega koos teed?
- Mida teete, kui te teineteisega ei nõustu? Kuidas te omavahelisi probleeme lahendate?
- Kas on võimalik olla sõber kellegagi, kes on pärit teisest kultuurist, kes on vastassoost, kes näeb teistmoodi välja (või on puudega)?

Kasutage soovi korral arutelu illustreerimiseks pilte töölehel 28.

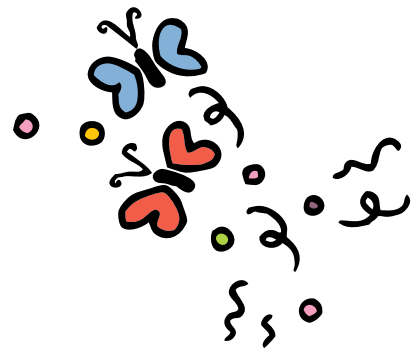
14.2 Minu sõber!

Paluge lastel joonistada pilt inimestest, kes on nendele olulised, ja paluge neil kirja panna, mis neile nende inimeste juures meeldib. Rääkige lastega sellest, kuidas nad saavad oma armsatele inimestele (nt sõpradele ja pereliikmetele) näidata, et nad neile meeldivad.

- Kas märkad vahel, et sa meeldid oma sõbrale või pereliikmele? Millest sa seda järeldad?
- Mis tunde see tekitab, kui tead või märkad, et oled kellegi arvates tore või eriline?
- Kuidas saad kellelegi välja näidata, et ta sulle meeldib?
- Mida sa täna või sellel nädalal teha plaanid, et näidata oma sõbrale, et ta sulle meeldib? (Rääkige erinevatest vastustest ja pange need tahvlile kirja.)
- Kas te leiate aeg-ajalt uusi sõpru?
- Kuidas? Kuidas näidata kellelegi, et tahaksite tema sõbraks saada?

Nõuanne

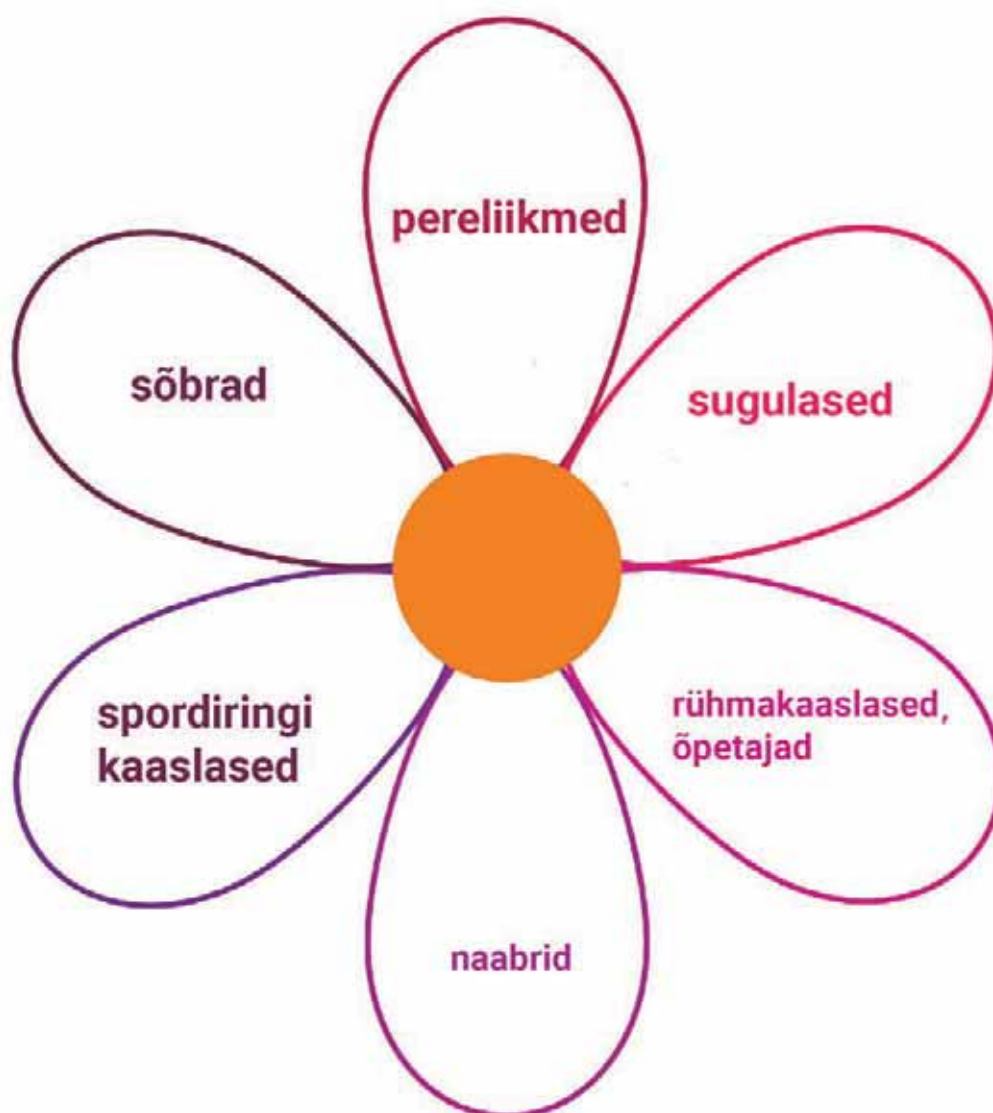
Tooge mitu näidet, näiteks neile kingituse andmine, enda juurde mängima kutsumine või komplimendi tegemine.



Kokkuvõte

Rõhutage, et me võime inimesi armastada erineval moel. Me võime armastada oma perekonda, sõpra, õpetajat, rühmakaaslast jne.

„On tore, kui meie elus on inimesi, kes on meile olulised. Inimesi, kes saavad meid aidata, kellega saame asju jagada, kellega koos saame lõbutseda ning keda võime soovi korral kallistada. Igaüks saab ise otsustada, kes on talle oluline ning keda ta armastab. Vaatamata sellele, et inimestel võivad tema vastu teistsugused tunded olla.“

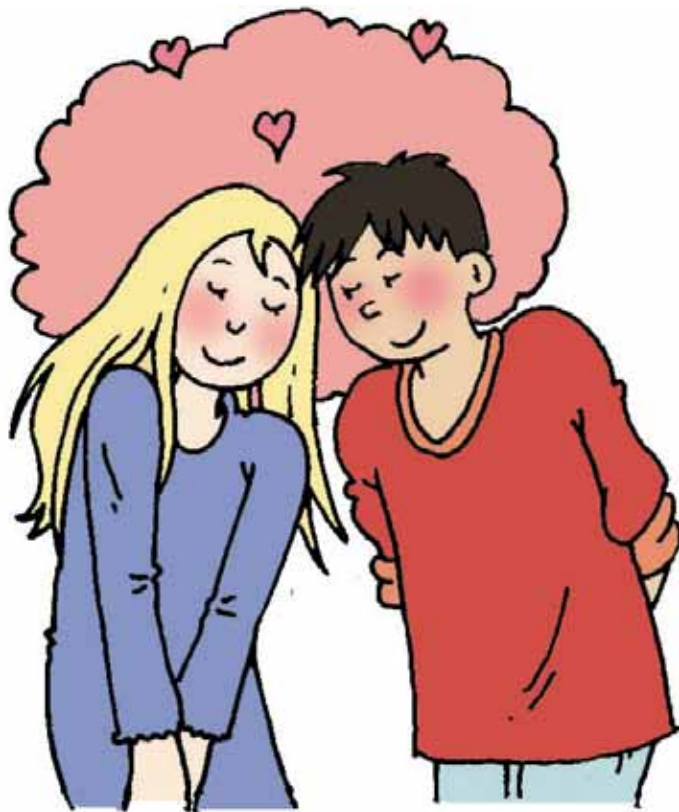














Enesekehtestamine

15. Jah- ja ei-olukorrad

Eesmärgid

Lapsed

- õpivad ära tundma nii iseenda kui ka teiste inimeste tahet öelda „jah“ või „ei“ konkreetsetes olukordades ning sellest lähtudes valida käitumisviisi;
- teavad, et mitte keegi ei tohi sundida ega veenda neid tegema midagi, mida nad teha ei taha;
- õpivad ennastkehtestavalt käituma olukordades, mis ei tundu päris õiged;
- teavad, kelle poole pöörduda probleemide või halbade tunnete korral.

Harjutused

Põhiosa

- **15.1 See meeldib mulle! See ei meeldi mulle!**

Piltide vaatamine

Rollimäng

Arutelu

🕒 30 minutit

- **15.2 Tunne, et kõik ei ole päris hästi**

Arutelu

Juhendamisega harjutus

🕒 10 minutit

Vajalikud abivahendid

- 📄 Töölehed 📄29–34 (olukorrad) õpetajale, töölehed 📄35–37 lastele (võib varem välja lõigata ja kleepida paksemale papile (laps saab märki kasutada oma tunde väljendamiseks).



Sissejuhatus



Oleme õppinud, et enda puudutamiseks on erinevaid viise. Kõikidele ei meeldi samasugused puudutused. Ühele lapsele võib talle alt kõdistamine meeldida, kuid teisele võib see väga häiriv olla. Ka teiste inimeste puudutused võivad olla meeldivad või ebameeldivad. Sulle võib näiteks meeldida, kui su ema su selga silitab, kuid mitte meeldida, kui su tädi või keegi võõras seda teeb. Urime, millised teiste inimeste puudutused võivad meile meeldida ja millised mitte. Lisaks käsitleme olukordi, mil inimesed soovivad, et teeksite midagi meeldivat või hoopis ebameeldivat.









Harjutused

15.1 See meeldib mulle! See ei meeldi mulle!

Näidake töölehtedel 29–34 olevaid pilte.

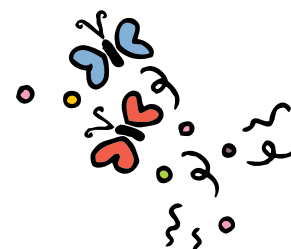
Piltidel kujutatud olukorrad:

1. Aitad köögis vanaemal kooki küpsetada. Tegemist on peo jaoks mõeldud erilise koogiga. Vanaema on koogiga väga rahul ja annab sulle põsele musi (29).
2. On ilus ilm ning sa istud emaga rannas (või basseini ääres) ja sööd jäätist. Ema kõdistab su selga (30).
3. Jõuad lasteaeda ja räägid sõbrale, et su koer on väga haige. Sõber püüab sind lohotada ja paneb sulle käe ümber (31).
4. Mängite sõbraga koos tema kodus. Olete tema toas. Ta näitab sulle oma nokut (32).
5. Naabronu palub sul isa sünnipäevapeol enda põlvele istuda (33).
6. Istute lasteaias rühmaga ringis ja üks rühmakaaslastest istub sulle liiga lähedale (34).

Mängige olukord iga kord mõne lapsega läbi. Võtke enda peale initsiatiivi haarava täiskasvanu või lapse osa. Rääkige lastele, et erinevates olukordades reageerimine on väga individuaalne. Ei ole õigeid ega valesid reaktsioone.

Nõuanne

Kõik lapsed ei pruugi tahta rollimängus osaleda, eriti alguses. Ärge sundige neid. Laske soovijatel osaleda.



Hiljem esitage ette mängitud olukorra kohta küsimusi:

- Kas olukord oli teie arvates meeldiv või mitte?
- Aga kui seda oleks teinud sinu vend, tädi või naabronu?
- Millise tunde see tekitab, kui juhtub midagi, mida te ei soovi? Mida teie keha sellisel juhul tunneb?
- Kuidas te reageeriksite?

Nõuanne

Lapsed, kellel on keeruline väljendada, mis on nendele meeldiv või ebameeldiv, võivad kasutada töölehtedel 35–37 leiduvaid märke. Lapsed võivad kogeda midagi ebameeldivat, kuid ei julge seda alati välja näidata (näiteks kui seda teeb keegi, kes on vanem, pereliige jne).

Paluge lastel, kes andsid teada, et neile mõni läbi mängitud olukordadest ei meeldinud, tulla rühma ette ja näidata, kuidas nemad oleksid reageerinud. Võite toimida järgmiselt:

- paluge lastel väljendada enda reaktsiooni, kasutades selleks vaid oma häält;
- järgmisena paluge lastel väljendada oma reaktsiooni, kasutades vaid kehahoiakut ja näoilmeid (juhul kui see osutub liiga raskeks, võite appi tulla);
- lõpuks uurige, kas nad saaksid oma reaktsiooni väljendada vaid liigutustega.

Pärast igat korda laske rühmal hääletada, milline väljendus näitas kõige paremini seda, et inimesele juhtunu ei meeldinud. Rääkige, et järgmises tunnis saate harjutada veelgi viise, kuidas kellelegi näidata, et te midagi ei taha või teile midagi ei meeldi

Nõuanne

Andke igale lapsele võimalus väljendada, mis talle meeldib või ei meeldi. Ent katsuge vältida stereotüüpseid käitumismaneere. Eesmärk on anda igale lapsele võimalus väljendada seda, mida tema ise meeldivaks või ebameeldivaks peab. Selgitage lastele ka seda, et erinevad inimesed võivad samasugustes olukordades erinevalt reageerida. See, mis ühele lapsele on meeldiv, võib teisele tunduda ebameeldiv. See võib sõltuda ka keskkonnast (kodu, lasteaed, kool, tänav jne) või inimesest (ema, sõber, onu, naaber jne).

15.2 Tunne, et kõik ei ole päris hästi

„Vahel võivad esile kerkida olukorrad, kus sa ei tunne end päris mugavalt, olukorrad, mis on sulle uued või ebameeldivad. Näiteks kui keegi hakkab sinuga äkitselt tüli norima ja seejärel sind lööma. Või kui keegi tahab sinuga teha midagi, mis sulle ei meeldi. Sellistes olukordades võib sul tekkida imelik tunne. See võib tekkida näiteks köhus. Tunne, et kõik ei ole päris hästi.”

Uurige lastelt, kas nad saavad aru, millist tunnet te kirjeldate.

- Kas te olete kunagi midagi sellist tundnud?
- Mis siis juhtus?
- Mida te teeksite, kui teil tekiks tunne, et kõik ei ole päris hästi?
- Mida saaksite teha olukorras, mis ei tundu päris õige?
- Miks on oluline sellest halvast tundest kellelegi rääkida?

Rõhutage, et on oluline, et lapsed õpiksid oma tunnetest aru saama. „Sa võid ka ise ebameeldivates olukordades midagi ette võtta. Võid minema kõndida, öelda, et sa ei taha või sulle ei meeldi, või rääkida asjast täiskasvanule (isa, ema, õpetaja). Isegi kui juhtub midagi sellist, mille puhul sa ei ole kindel, kas see sulle meeldib või mitte, on ikkagi oluline sellest esmalt ema või isaga rääkida. Näiteks kui keegi tahab viia sind kuskile, kuhu sa minna ei taha.”

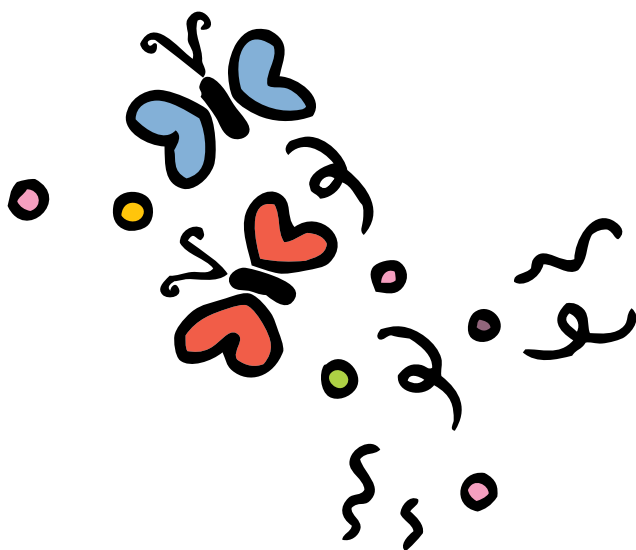
- Uurige lastelt, kelle poole nad pöörduda võiksid, kui neil on vaja abi või kellegagi rääkida. Joonistage mõttekaart ja pange kõik need inimesed koos rühmaga kirja.
- Laske lastel paberile joonistada enda käe piirjooned. Lugege allpool toodud nõuannet, mille järgi võite lehed hiljem katki rebida või (kui lapsed on nõus) pista need mapi „See olen mina“ vahele.
- Järgmisena paluge lastel nimetada esimene inimene, kelle poole nad pöörduksid, kui nad tahavad millestki rääkida või vajavad abi. Las lapsed kirjutavad selle nime joonistusel poidla juurde.
- Nüüd uurige: „Kelle poole veel?“ Las lapsed kirjutavad selle nime järgmise sõrme juurde.
- Küsige jälle: „Kelle poole veel?“
- Laske lastel koostada viie nimega nimekiri. Kõik on hästi ka siis, kui neile meenub vaid kaks nime.
- Korjake paberid kokku.

Nõuanne

Lubage lastele, et lasete neil soovi korral harjutuse lõppedes lehed katki rebida, kuid paluge neil nimekiri meelde jätta. See teeb nimede kirja panemise lastele lihtsamaks. Nimekirjad aitavad õpetajal välja selgitada, keda lapsed usaldavad. Näiteks võib olla halb märk, kui laps paneb kirja vaid ühe nime. Tuletage meelde, et lapsed võivad mure korral alati rühmaõpetaja poole pöörduda.

Kokkuvõte

„Juhul kui keegi puudutab sind ebaseeldival moel või teeb midagi sellist, mis sulle ei meeldi (näiteks kōdistab ebaseeldival viisil või lööb sind), on oluline seda teisele inimesele öelda või talle mõista anda, et see sulle ei meeldi. Sellisel juhul peaks teine inimene järele jätma. Mitte kellelgi ei ole lubatud sinu keha puudutada või veenda või sundida sind tegema midagi, mida sa teha ei taha või mis sulle ei meeldi.“

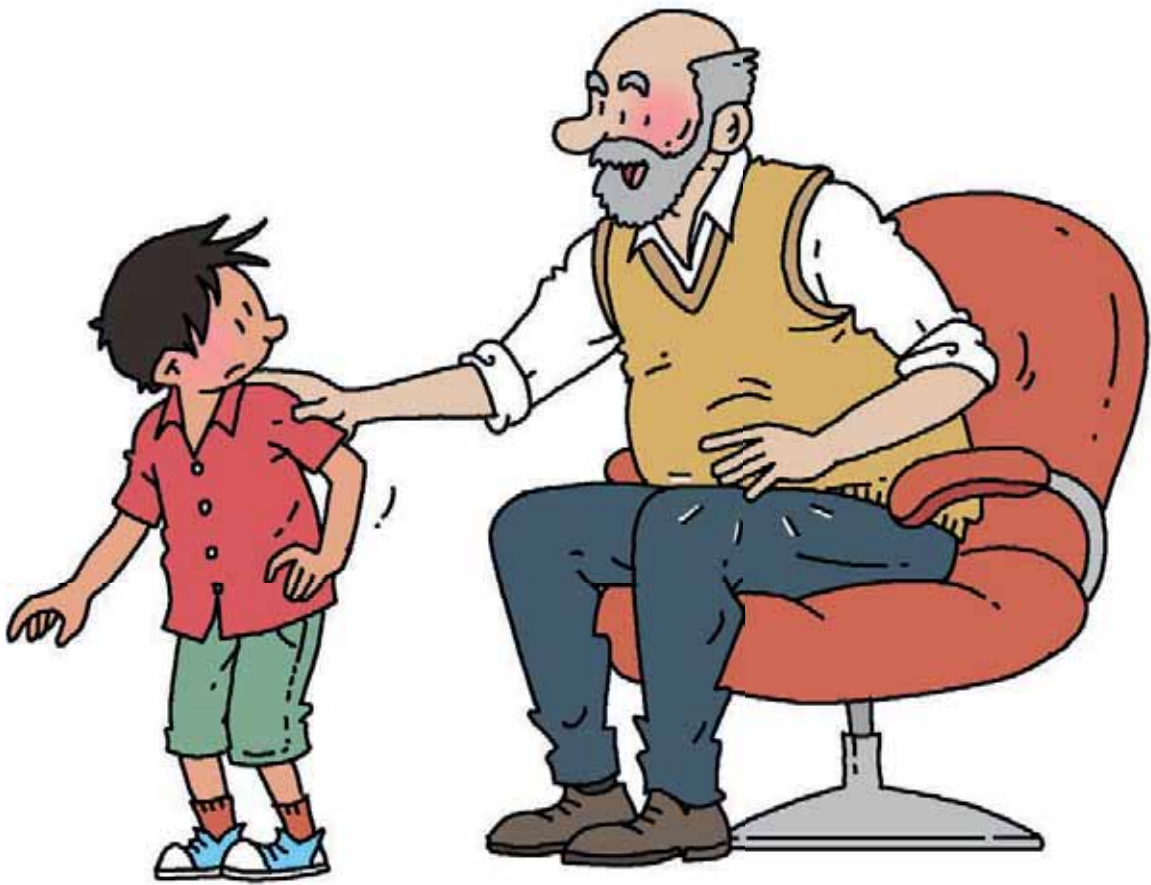


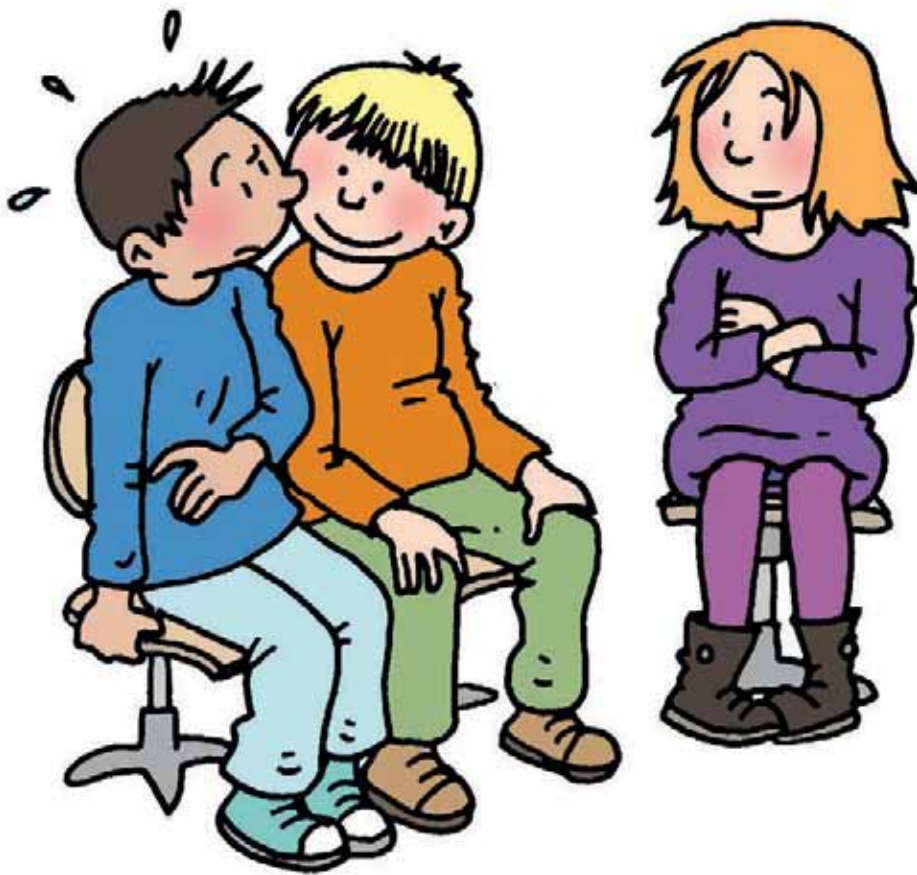




















Rutgers

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Õppematerjal on suunatud 4-7-aastaste laste õpetajatele, toetamaks lapse seksuaalset arengut.

ISBN 978-9949-666-00-3