

## **Kui lapsel on raske end õppimisele häälestada.**

### **Nõuanded Saaremaa Laste ja Perede Tugikeskuse eripedagoogidelt lapsevanematele koduõppe korraldamiseks.**

- Säilitage võimalikult **tavapärane päevarežiim**, eelkõige arvestades hommikust ärkamise ja õhtust magamamineku aega.

- Leppige lapsega õppimise aeg kokku.

Küsige tema arvamust ja arutage koos, milline aeg päevast selleks kõige sobilikum oleks. Sageli on hea ka kokkulepe kirja panna/paberile joonistada nt **päevakavana**.

Kui Teie laps vajab koolis õppimisel tuge, siis vajab ta seda ka koduõppe ajal, st on oluline, et te oleksite tema jaoks olemas.

Kui mõnel päeval on laps trotslik, olge järjekindel, rõhudes kokkuleppele. Ärge meelitage ega katsuge last “ära osta”.

- Sageli hakkavad lapsed otsima õppimisele asendustegevusi, seetõttu on oluline aidata lapsel **planeerida ka puhkepause**.

Leppige eelnevalt kokku, kui kaua korraga õppimisele aega pühendate ja millised ülesanded/harjutused mingi aja jooksul võiksid tehtud saada.

Rõhutage veelkord kokkuleppe olulisust, põhjendades, et kui on õpitud, siis saab laps meelepäraste tegevustega taas edasi tegeleda, kuid kui laps ei õpi, siis jääb ka meelepäraste tegevustega tegelemise aega vähemaks.

Hoidke kell ligi, et laps saaks aega jälgida. Olenevalt lapse

liikumisvajadusest võite ennetavalt kokku leppida ka, kui mitu korda teete lühiajalisi pause (nt jooma või WC-sse minekuks) ja mitu korda pikemat pausi (ca 10 min) erinevate õppeainete vahel.

- Kui laps on trotslik ja/või jonnib, laske tal maha rahuneda. Seejärel aga püüdke ta uuesti tööle saada, **jääge endale ja sõlmitud kokkulepetele kindlaks.**
- Aidake lapsel planeerida, mida ja mis järjekorras ülesandeid/harjutusi teha. Esitage küsimusi, ergutage last rääkima (nt: *mida sa kõigepealt teed, mida seejärel, mida siis?* – pange koos loodud plaan kirja. Samuti on oluline läbi rääkida, kuidas laps ülesannet/harjutust täitma asub. Ka siinkohal esitage küsimusi (olenevalt töökorraldusest), nt: *Mis siin teha tuleb? Kuidas sa seda teed? Kas midagi tuleb veel teha?* Tihti ei oska lapsed oma peas plaani paika panna, mistõttu on neil keeruline lahendamiseks alustada või panevad nad plaani paika osaliselt ja teevad seetõttu ülesannetes/harjutustes palju vigu.  
KUI laps ei räägi? Rääkige ise ja tegutsege sellises tempos nagu Teie lapsele sobib.
- Kui laps ei saa kirjalikest töökorraldustest aru, sõnastage need tema jaoks lihtsamaks, vajadusel paluge ülesande loonud õpetajal seda teha.
- Kui mõni teema on sulle, lapsevanemale, seletamiseks/õpetamiseks keeruline, siis võta kohe õpetaja või tugispetsialistiga ühendust.
- Hoidke kontakti oma lapse klassiõpetaja/aineõpetajaga – nemad tunnevad Teie last kõige paremini ja oskavad öelda, kuidas teda aidata.  
Soovitame olla lapse klassiõpetaja/klassijuhatajaga vähemalt kord nädalas kontaktis, et rääkida, mis on läinud hästi ja mis valmistab murekohti.
- Lisaks õppeülesannetele võite lapsele sel perioodil välja mõelda mõningaid eakohaseid koduseid tegevusi, et tema päev oleks sisukam (nt nõude pesemine/kuivatamine või nõudepesumasina täitmine, laua katmine/koristamine, tolmu võtmine tolmulapi või tolmuimejaga,

lemmikloomaga jalutamine vmt). Ka need tegevused võiks olla märgitud lapse päevakavasse.

- Reguleerige ka nutivahendi kasutamise aeg meelelahutuslikuks tegevuseks. Märkige ka see päevakavasse.  
See on vajalik selleks, et laps ei tunneks ärevust, millal ta jälle nutivahendit kasutada saab ning omakorda mõjub see positiivselt lapse keskendumisvõimele.
- Lapsel on hea olla ja õppida, kui vaim on puhanud ja värske. Soovitame regulaarselt koos perega looduses aega veeta. Ka selle võib märkida päevakavasse – nii kujuneb lapsel rutiin, milles ta tunneb end turvaliselt.
- Koduõpe esitab lapsevanemale, kelle lapsel on keeruline oma tegevust ise juhtida, palju väljakutseid. Teadke, et lapsed tunnevad end turvaliselt, kui neil on piirid ja neid ümbritsevad järjekindlad ja toetavad täiskasvanud. Vastupanu on normaalne ja harjumine võtab aega. Teie rahulikkus peegeldub ajapikku ka lapses.  
Kui Te tunnete end ärritatuna või väsinuna, võtke ka endale aega, et rahuneda ja puhata. Oluline on ka lapsele rääkida, mida Teie tunnete seoses muutustega – nii kuuleb laps, kuidas teie oma tundeid väljendate ja ehk oskab ta seeläbi ühel päeval ka ise trotsi ja jonnihooegade asemel meile välja öelda, mida ta tunneb. Need õppetunnid on ainetundidest kordades väärtuslikumad.

Tekkinud viiruspuhangu tõttu oleme Saaremaa Laste ja Perede Tugikeskuse eripedagoogidena ümber korraldanud oma eripedagoogilise töö, jaotades end kõikide valla koolide vahel.

Kui Teil lapsevanemana tekkis küsimusi või mõtteid, oleme valmis neile vastama tööpäeviti kell 9.00 – 17.00. Selleks palun võtke ühendust spetsialistiga, kes kriisiolukorras nõustab Teie lapse/laste kooli.

Meie kontaktid:

Haridusasutus	Eripedagoogi/ eripedagoogi assistendi nimi	Kontaktandmed
Kaali Kool Pihtla Kool Mustjala Lasteaed- Põhikool	Monika Pulk	<a href="mailto:monika.pulk@saare.ee">monika.pulk@saare.ee</a> ; mob: 58861002
Kihelkonna Kool Lümanda Kool	Anneli Saarela	<a href="mailto:anneli.saarela@saare.ee">anneli.saarela@saare.ee</a> ; mob : 53409496
Kärla Kool Valjala Kool	Triinu Järvalt	<a href="mailto:triinu.jarvalt@saare.ee">triinu.jarvalt@saare.ee</a> ; mob: 56636276
Kuressaare Gümnaasium Kuressaare Vanalinna Kool	Leelo Laus ja Liisi Laum	<a href="mailto:leelo.laus@saare.ee">leelo.laus@saare.ee</a> ; mob: 56981253 <a href="mailto:liisi.laum@saare.ee">liisi.laum@saare.ee</a> ; mob: 56451634

Saaremaa Ühisgümnaasium	Madli Mikli ja Maris Rattasepp	<a href="mailto:madli.mikli@saare.ee">madli.mikli@saare.ee</a> ; mob: 5275403 <a href="mailto:maris.rattasepp@saare.ee">maris.rattasepp@saare.ee</a> ; mob: 5037367
Orissaare Gümnaasium Aste Põhikool	Ene Teras	<a href="mailto:ene.teras@saare.ee">ene.teras@saare.ee</a> ; mob:
Leisi Kool Salme Põhikool	Annika Pihl	<a href="mailto:annika.pihl@saare.ee">annika.pihl@saare.ee</a> ; mob:
Tornimäe Põhikool Kahtla Lasteaed-Põhikool	Maige Vallik	<a href="mailto:maige.vallik@saare.ee">maige.vallik@saare.ee</a> ; mob: 53592655