

## Projekt „Toimetulek õpilaste väljakutseid pakkuva käitumsiega”

Projekti nr. 2019-1-EE01-KA229-051598

Veebruar 2021

Meetodid/lähenedused/soovitused alljärgnevas tabelites koguti Erasmus+ projekti vebinari jaoks, et anda lapsevanematele/hooldajatele nõu, kuidas kodus laste väljakutseid pakkuvat käitumist ennetada ja sellega toime tulla. Väljakutseid pakkuva käitumise all on mõeldud: agressiivsust, madalat eneseregulatsiooni, enese/teiste vigastamist- haiget tegemist, jonnihogusid, sensoorsest ülekoormusest tingitud väljaelamist (tajude/emotsioonide üleküllus), koostööst keeldumist, verbaalset agressiivsust, asjade pildumist/lõhkumist.

Allpool on toodud välja kõigi nelja kooli töötajatelt (õpetajatelt, õpetaja abidelt, kasvatajatelt, isiklikelt abidelt, eripedagoogidelt) kogutud vastused.

### Füüsilise puudega õpilaste kutserehabilitatsiooni Instituut (Slovakkia)



Jrk.	Vastused
1.	Rutiin ja reeglid on tähtsad.
2.	Olge lapsega suheldes aktiivne.
3.	Vanemad peaksid hoidma end kursis lapse koolitöö ja tema tegemistega.
4.	Kiitke lapse pingutusi, tõstke esile tema nähtud vaev.
5.	Hoidke täpselt määratletud piire.
6.	Küsige rahulikult lihtsaid küsimusi.
7.	Motiveerige last.
8.	Päevakava aitab lastel end järje peal hoida, samuti hoiab motiveeritust.
9.	Väga oluline enese füüsiline liigutamine, spordi tegemine.
10.	Aidake lapsel oma tegevusi organiseerida.

**Riga Valda Avotina Põhikooli (õpiraskustega laste kool) soovitud lapsevanematele (Läti)**


Jrk.	Vastused
1.	Vanemad mängivad olulist rolli käitumise korrigeerimise pikaajalises protsessis. Lapse enesehinnangu tõstmine ning empaatia ja austuse arendamine on oluline viha ja emotsioonide juhtimise õpetuses.
2.	Teaduslike tähelepanekute põhjal on igal käitumisel eesmärk või funktsioon ja käitumine ei toimu ilma eesmärgita - on vaja analüüsida lapse väljakutseid pakkuvat käitumist (soovimatu vältimine, soov saada seda, mida soovitakse jne.) ja pakkuda teist sotsiaalselt vastuvõetavat käitumismudelit, et saavutada sama eesmärk, mis muidu/vastasel korral saavutatakse väljakutseid pakuva käitumisega.
3.	Positiivne koostöö lapsevanemate, lapsevanemate-õpetajate-kooli vahel. Keskenduda tuleb ka lapse positiivsetele külgedele.
4.	Aktiivne suhtlus lapsega. Alustada positiivsest kui on vaja edastada ka negatiivne sõnum.
5.	Toetatud päevarutiin. Laps peab teadma, et peale kohustuste ära tegemist on tal ka vaba aeg, mille vältel ta saab tegeleda talle meeldivaga.
6.	Ühelt tegevuselt teisele üle minek peab toimuma õigel ajal, valmistage laps selleks ette.
7.	Head ja teineteist austavad suhted on kodus tähtsad. Palju kodus teineteise seltsis aega veetes tuleb ka lapsega suhelda, teda kuulata ja talle tähelepanu pöörata.
8.	Distantstõppe toimumise ajal peaksid lapsevanemad kuulama ja arvestama õpetajate soovitusi lapse väljakutseid pakuva käitumisega toime tulemisel, kuna õpetajad on koolis lapsi piisavalt jälginud ja oskavad kindlasti nõu anda.
9.	Kuna distantstõppe ajal on suhtlus sõpradega vähene ja kontaktid teistega puudulikud, siis väga tähtis on kodune õhkkond ja positiivne suhtlus oma perega.
10.	Usaldage oma last, rääkige temaga, andke talle teada, et ta saab oma probleemidest kodus rääkida.
11.	Tähtis on last tegemiste ja ülesannetega mitte üle koormata.
12.	Arvesse tuleb võtta lapse tervislikku seisundit ning tema võimeid ja oskuseid. Tegutsema motiveerides võib lapsega kokku leppida, et pärast ülesande sooritamist saab ta mõnda

	meelisfilmi vaadata, koomikseid lugeda/sirvida, vanemaga koos mõnda mängu mängida jne.
13.	On tähtis, et lapsevanemad teaksid, millest nende laps tegelikult huvitub. See võib väljakutseid pakkuvat käitumist ennetada, kui vanemad mõistavad, millega laps tegeleda tahab.
14.	Vanavanemate ja teiste sugulaste roll lapse positiivse suhtumise kujundamisel on oluline.
15.	Lapsega tuleb teha kompromisse, et ta saaks mida tahab, kuid ka kohustused saaks tehtud.
16.	Hea käitumise tähtsad komponendid on värske õhk ja piisav uni.
17.	Hästi sooritatud tegevuse /ülesande/käitumise korral pange seda tähele, andke lapsele sellest teada, kiitke teda. See on vajalik edaspidiseks motivatsiooniks ja koostööks.
18.	Looge lapsele kodus turvaline ja hubane keskkond.
19.	Looge kodus omad meeldivad traditsioonid, tähtpäevade (jõulud, lihavõtted, sünnipäevad) tähistamised, kuna see tekitab lapsele rahu- ja turvatunde.
20.	Vanemad ei tohiks lapse juuresolekul väljendada oma negatiivset suhtumist õpetajatesse, eriti, kui õpetaja on lapse jaoks autoriteet.
21.	Vanemad peavad teadma, kellega laps läbi käib, kes on tema sõbrad.
22.	Positiivne päeva lõpp lapse jaoks- vestlused, lauamängude mängimine jne.

## Pärnu Päikese Kooli soovituselapsevanematele



Pärnu Päikese Kool

Jrk.	Vastused
1.	Koostöö lapsevanemate vahel, lapsevanem- õpetaja- kool vahel.
2.	Olge järjekindel.
3.	Pange reeglid, piirid paika; distsiplineerige, aga ärge karistage.
4.	Selge ja arusaadav suhtlus lapse jaoks. PCS piltide kasutamine kui vaja.
5.	Looge lapsele etteaimatavus, see õpetab lastele maailmas esinevaid seoseid ja aitab neid mõista. Mis järgmiseks tulemas/juhtumas, on erivajadustega lastele väga oluline teada, eriti autistlikele lastele.

6.	Üleminek ühelt tegevuselt teisele võib olla lastele raske, anna aegsasti sellest teada, et laps saaks mõttega harjuda, toeta teda selles.
7.	Kergem on väljakutseid pakkuvat käitumist ennetada, kui sellega toime tulla. Kasutage ennetamise tehnikaid (selles tabelis on neid palju).
8.	Päevastruktuur on tähtis, päevaplaan, soovitav on visuaalset tuge pakkuda.
9.	Pidage plaanist kinni, st kui on õppimise aeg, siis ka on õppimise aeg.
10.	On tähtis anda märku „lõpetatud“. Kui harjutus/ülesanne/tegevus on tehtud, siis on tähtis, et oleks kuhu asjad ära panna või lapsele teada anda, et ülesanne/tegevus on tehtud/lõpetatud (nt. kleeps, vett joogiks, lapse jaoks rahustav tegevus).
11.	Selgitage välja käitumise käivitajad, jälgi last ja leia käitumise põhjused.
12.	Kasutage visualiseerimist, et laps paremini keskkonda mõistaks, nt taimeri kasutamine ühelt tegevuselt teisele üle minemisel. Selline visuaalne abi aitab ka mõista või hoomata ajakulgu. Sotsiaalsete lugude kasutamine (sotsiaalne lugu keskendub puuduoleva informatsiooni jagamisele, nende eeliseks on mõistmis- ja üldistamisoskuse toetamine. Suhelge sel teemal oma lapse õpetaja või kooli eripedagoogiga.
13.	Tegevused ei tohiks kesta ajaliselt väga pikalt, et vältida väsimusest tingitud ärritumist ja rahutust.
14.	Tagage piisavad puhkeajad ja kasutage ka preemiaid.
15.	Olge lapse jaoks kohal, lülita telekas välja, pane telefon ära.
16.	Olge kursis oma lapse erivajadusega, uurige selle kohta, olge kannatlik ja paindlik.
17.	Värskes õhus viibimine on tähtis- parem füüsiline vorm, toetab kognitiivset ja emotsionaalset/sotsiaalset arengut.
18.	Füüsiline aktiivsus on oluline- regulaarne enese liigutamine vähendab ärevust, arendab lihastugevust ja motoorikat.
19.	Leppige lapsega kokku koht tema rahunemiseks, puhkamise nurgake on lapsele oluline. Mõnikord on vaja lapsel teistest eralduda, et stimulatsioonitaset alandada või kontrolli uuesti saavutada/taastada.
20.	Olge avatud abi paluma kui sa ei tule toime või ei oska last teatud probleemi korral aidata/toetada.
21.	„Enne- pärast“ tehnika kasutamine. Nt. laps peab enne ära tegema vähem soovitud ülesande ja pärast saab meelepärasema. Samuti võib see olla lihtsalt etteaimatavuse loomiseks, kasutage mingil viisil visualiseerimist (piltidega, kirjutatult, esemetega).

22.	Positiivse/oodatud käitumise kinnistamine (see peab olema täpselt väljendatud)- kinnitatakse millegi positiivse või lapse jaoks ihaldusväärsega: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eelistatud tegevused (saab mõnda meelistegevust teha, kuhugi minna, nt külla)</li> <li>• Vaba aeg</li> <li>• Sõnaline kiitmine/ tunnustus</li> <li>• Toiduga seotud tegevused (koos millegi maitstva valmistamine)</li> <li>• Soovitud asjad/mänguasjad, kui võimalik</li> <li>• Privileegid (nt. tegevuse juht, väljasõidu valik)</li> <li>• Kleepsud/ märgid tabelisse/tahvlile/külmkapile</li> </ul>
23.	Oluline on välja selgitada käitumise vajadus ja õpetada asenduskäitumist probleemkäitumise vähendamiseks. Nt. kuidas viisakamal moel tähelepanu saada, kuidas oma soovidest/tahtmistest märku anda.
24.	Asendage tegevus sotsiaalselt sobiva sensoorse alternatiiviga nt. hüpatakse pigem mini batuudil kui diivanil; närimisrõngas kinga närimise asemel jne.
25.	Jaotage (õppe) tegevus jõukohasteks etappideks (võimalusel visualiseeri need).
26.	Leppige pärast erimeelsust lapsega ära.
27.	Ärge kartke kasutada sõna „EI“.
28.	Erivajadustega laste puhul ei saa eeldada, et laps tuleb üksi oma ülesannete/tegevustega toime, vanem/juhendaja peab koguaeg juures olema, juhendama ja abistama.
29.	Pakkuge lapsele tegevusi, kus laps kogeb nii edu kui õpib ka midagi uut.
30.	Koostage korraldus nii, et laps saab seda ka täita.

**„D-r Zlatan Sremec” (intellektipuudega ja autismispektri häirega õpilaste kool) soovitusel  
lapsevanematele (Põhja- Makedoonia)**



Jrk.	Vastused
1.	Tähtis on leida käitumise põhjus, millal ja millistes situatsioonides see esineb. Oluline on leida viisid, et aidata lapsel väljakutseid pakkuvat käitumist vähendada. Võib töötada lapse teise tegevuse juurde juhtimine.
2.	Piirid ja reeglid tuleb kodus paika panna.
3.	Rahulik ja turvaline keskkond kodus mõjub positiivselt.
4.	Olge järjekindel.
5.	Kasutage visualiseeritud päevaplaani, sotsiaalseid lugusid (sotsiaalne lugu keskendub puuduoleva informatsiooni jagamisele, nende eeliseks on mõistmis- ja üldistamisoskuse toetamine. Suhelge sel teemal oma lapse õpetaja või kooli eripedagoogiga).
6.	Pakkuge lapsele sensoorseid tegevusi; uue omandatava käitumisviisi esitlemine nii, et lapsel oleks võimalus oskust jäljendada.
7.	Kui laps on juba endast väljas, tuleb leida viise tema rahustamiseks, tähelepanu kõrvale juhtimiseks (sobida võib värviraamatu värvimine, rahustava muusika kuulamine, jalutamine jne.) Lõpetuseks- käitumise järk- järguline kõrvaldamine ehk uue käitumisviisi õpetamine.
8.	Hoolitsege, et kodus oleks vajalik abivahendite varustus olemas, kui laps kaldub enesevigastamisele või konkreetselt seda teeb (ohutusvõtted kasutusele).
9.	Lapse rahustamiseks sobib nt.: laulmine, muusika kuulamine, mediteerimine, lapse jaoks eelistatud tegevused, hingamisharjutused ja rahustamistehnikate kasutamine.
10.	Kui lapsel esineb väljakutseid pakkuvat käitumist, peab lapsevanem jääma rahulikuks ja ignoreerima seda käitumist (oleneb olukorrast).
11.	Lapse õige suhtlemisviisi leidmine annab ka lapsele enesekindlust, et teda mõistetakse ja tahetakse mõista.
12.	Lapsevanemale tuleb kasuks rahulik meel, kannatlikkus ja järjekindlus.
13.	Pöörake lapsele/lastele rohkem tähelepanu ja tehke nendega koostööd.
14.	Lapse rahustamiseks rääkige temaga rahulikult toonil, kallistage teda kui lapsele see sobib, õpetage lapsele rahustavat hingamistehnikat.
15.	Vajadusel juhtige lapse tähelepanu kõrvale, pakkudes tegevusi, mis äratavad lapses huvi. Motiveerige last tegelema erinevate tegevustega, seejuures teda toetades ja kiites.

16.	Austage lapse päevarutiini.
17.	Vanematel on kasulik ja vajalik lapse väljakutseid pakkuva käitumise ennetamisel ja sellega toime tulemisel spetsialistide nõu kuulda võtta, loomulikult toetuda ka enda positiivsetele kogemustele, mis on nendes situatsioonides töötanud. Lisaks eelpool nimetatud hingamisharjutustele, rahulikul vaikselt häälel rääkimisele, võiks veel hoida käed enda keha lähedal kui lapsega ärevatel hetkedel suhtle, aitab ka numbrite loendamine, lapse mõõduka survega kallistamine.
18.	Pöörake tähelepanu enesevigastamisele väljakutseid pakkuva käitumise ajal, kui see on kõrge intensiivsusega. Looge lapsele eraldumise nurk, mida kasutatakse väljakutseid pakkuva käitumise esimeste märkide ilmnmisel või kui vanem märkab, et laps on ärritunud.
19.	Sõltuvalt käitumisest peavad lapsevanemad pöörama tähelepanu lapse ohutusele ja seejärel käitumist ignoreerima. Igasugune tähelepanu (noomimine, igasugune reaktsioon) on tähelepanu osutamine ja enamasti on laste käitumine suunatud tähelepanu äratamisele. Mõnes teises situatsioonis sobib samuti ignoreerimine, käitumist ei tohiks sel hetkel kommenteerida või sellele reageerida, suunata laps teisele tegevusele või liikuda teise keskkonda. Sekkumine sõltub alati lapse käitumisest.
20.	Füüsiline liigutamine, harjutuste tegemine võib aidata rahunemisel.
21.	Lapsele midagi selgitades rääkige selgelt ja kasutage lühilauseid.
22.	Kui väljakutseid pakkuv käitumine juba esineb, siis vältige publikut (pealtvaatajaid).
25.	Rahustamise võtted sõltuvad lapsest ja tema väljakutseid pakkuvast käitumisest.

"Euroopa Komisjoni toetus käesoleva väljaande koostamisele ei tähenda väljaandes esitatud sisu kinnitamist. Väljaandes esitatud sisu peegeldab vaid autorite seisukohti. Euroopa Komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe kasutamise eest."