

## Laste vaimse tervise edendamine 2013

### Pai sõbra seljale

**Koostaja:** õpetaja Triin Variksaar, Tartu Lasteaed Mõmmik

**Teema:** Stressi maandamine lõõgastava massaažiga

#### Taustinformatsioon

Valisin töö teemaks massaaži, kuna töötades lasteaias olen märganud, et aeg-ajalt esineb laste vahel konflikte ja hoolimatust teineteise suhtes. Konfliktide käigus tekkinud negatiivsed emotsioonid jäävad vahel last häirima. Massaaž aitab lapsel rahuneda ja luua positiivset kontakti oma rühmakaaslasega. Olen läbinud klassikalise massaaži kursuse ja leian, et massaaži abil paraneb inimesel enesetunnetus oma kehast.

Lisaks sellele on meie lasteaed liitunud projektiga „Kiusamisest vaba lasteaed“ ja selles projektis on suur tähtsus just massaažil – seda, keda puudutatakse, ei kiusa.

#### Õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgid

Üldeesmärgid:

- laps teab, mis on massaaž ja on seda kogunud;
- laps teeb kaaslaste seljal massaaži;

Eesmärgid ainevaldkondadest lähtuvalt:

#### Liikumine

- laps sooritab kätega teise lapse seljal rahustavaid massaažiharjutusi;
- laps oskab teha massaaži õrnalt, tugevalt ja silitades;

#### Keel ja kõne

- laps oskab lõõgastunult kuulata ja samal ajal teha kaaslastele massaaži;

#### Mina ja keskkond

- massaaž tekitab lapsel heaolu ja turvalisuse tunde;

- laps oskab kirjeldada, missugust kujundit tema seljale „joonistati“ (puu, lill, lind, päike jne);

### Muusika

- laps oskab kuulata erinevat rahustavat muusikat (linnulaul, veevulin, merekohin jne).

### **Osalenute vanus ja arv**

6–7-aastased, 17 last.

### **Tegevuse kirjeldus ja läbiviimise metoodika**

Tegevust viiakse läbi enne lõunasööki, et laps oleks pärast lõunasööki rahulikus meeleolus ja jääks rahulikult lõunaunne.

### Sissejuhatav osa:

Õpetaja kutsub lapsed magamistuppa, kus mängib rahustav muusika. Lapsed leiavad endale paarilise. Üks paariline lamab kõhuli asendis ja teine alustab massaažiga seljale.

### Põhiosa:

On hommik, tõuseb päike.

*„Joonista sõrmega suur päike seljale ja päiksele pikad kiired.“*

Nüüd liigub päike kõrgele taevasse ja jääb sinna paistma.

*„Joonista päikese teekond taevasse.“*

Muru on juba ilus pehme ja roheline.

*„Joonista sõrmedega muru.“*

Ilusa rohelse muru sees on juba mõned linnud.

*„Joonista linnuke muru peale.“*

Oi, aga järsku tuli päikse ette tume vihmapiiv.

*„Joonista päiksele ette suur pehme pilv.“*

Suurest tumedast pilvest hakkas sadama vaikselt vihma.

*„Teeme tip-tip sõrmeotstega seljale.“*

Vihmasadu läks suuremaks ja suuremaks.

*„Tipi natuke tugevamalt sõrmeotstega seljal.“*

Vihm jäi järgi ja taas tuli päike välja.

*„Joonistame taas päikesese.“*

Koos päikesega tuli välja kaunis ja värviline vikerkaar. Mitu värvi on vikerkaarel?

*„Joonistame seitsme värviga vikerkaarele.“*

On saabunud õhtu ja päike hakkab loojuma ning kõik linnukesed lendavad suure puu peale puhkama.

*„Joonistame suure puu ja ilusad oksad puule ning väiksed linnud sinna okstele.“*

Ongi saabunud pime öö, paistavad tähed ning kõik on vaikne ja rahulik.

*„Silita kätega mööda selga ja joonista tähekesed pimedasse öösse linnukestele valgust näitama.“*

Vahetus: need kes lamasid, hakkavad tegema massaaži.



*Särakarude lapsed teevad sõbra seljale pai*

## **Lõpetav osa**

Lapsed tõusevad püsti ja teevad lõõgastavat harjutust (sirutus, venitus).

## **Vahendid**

CD-makk; CD lõõgastava linnulaulumuusikaga.

## **Läbiviidud tegevuse mõju hindamine**

Tegevuste mõju on hinnatud küsitluse meetodil. Küsisin lastelt, kuidas nad end tundsid massaaži tehes ja kas tegevus neile meeldis. Tagasiside kõigilt 17 lapselt on väga positiivne, lisaks sellele on olnud lapsevanemate poolne tagasiside positiivne – lapsed pakuvad kodus emadele-isadele pingelisel ajal massaaži ja on seda tehes väga rõõmsad.

Kirjeldatud tegevuse tulemusena paranevad rühmas lastevahelised suhted, esineb vähem kiusamist: „Kui olen sõpra silitanud, siis ma teda ei löö“. Lisaks sellele on märgata, et lapsed on sõbralikumad ja magavad lõuna ajal paremini. Rahustav massaaž on selles rühmas muutunud traditsiooniks.

## **Kasutatud kirjandus**

Rasmussen, D., Pauldan Andersen, S. M. (2012). Kiusamisest vabaks. Tallinn: Lastekaitse Liit.