

Õhtuse koolitööga saab hakkama

Vahetult enne suvise koolivaheaja algust jõudis paljude vanemate teadvusesse tõsiasi, et sügisest hakkab laps õppima õhtuses vahetuses.

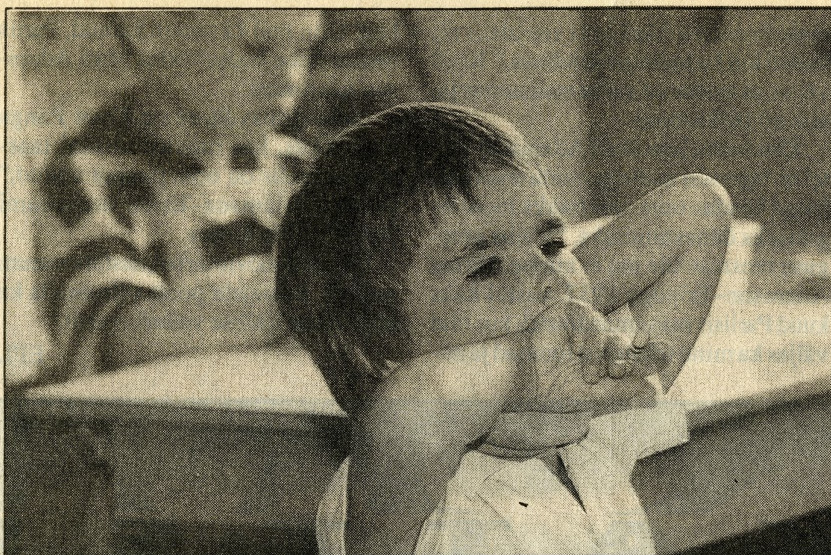
Nii mõnedki tööga hõivatud emad-isad tunnevad muret, kuidas laps, eriti kui ta alles algklassides õpib, uue elurütmiga iseseisvalt toime tuleb. Päeval pole ju kodus kedagi, kes rühliku õppetükid üle vaataks ja ta kooliteele saadaks.

Tallinna arstliku perenõuandla psühholoog Maret Preismann leiab, et muretsemiseks pole erilist põhjust. Tema hinnangul annab õhtupoolne vahetus lapsele väga hea iseseisvumise kooli.

Hommikune uni kosutab

"Teadmine, et järgmisel aastal tuleb hakata koolis käima pärastlõunal, ei häiri tavaliselt last, sest tal puudub arvamus selle kohta," räägib Preismann, lisades, et pigem õhutavad täiskasvanud ise hirmu õhtuse õppetöö ees. Tema hinnangul ei ole õhtune vahetus iseenesest hea ega halb, vaid lihtsalt erinev harjumuspärasest.

Psühholoog peab õhtupoolikul õppimise kõige suuremaks plussiks seda, et laps saab end hommikuti korralikult välja puhata. Hommikune uni on ühtviisi kasulik nii 8–9-aastasele kui murdeealistele. Maret Preismann imetleb lapsi, kes peavad jõudma kooli kella kaheksaks või veelgi varem. "Nad töötavad oma bioloogilisele rütmile vastu, sundides end kohusetundest voodist tõusma. Sageli peavad nad ju-



Õhtuses vahetuses õppija saab end hommikuti välja puhata ega kipu tunnis haigutama.

RAUNO VOLMAR

ba kell kaheksa olema primas vormis ning tõestama seda kontrolltööd tehes," tõdeb Preismann. "Selle tulemusel võivad tekkida erinevad somaatilised häired – peavalud, ninaverejooksud ja kõhuvalud."

Paljud vanemad põhjendavad õhtupoolse vahetuse sobimatust sellega, et laps naaseb koju alles pimedas ning tal peab hakkama vastas käima. Maret Preismanni meelest unustatakse tõsiasi, et ka hommikupoolses vahetuses õppivad lapsed lahkuvad kodust pimedas. "Kui laps tuleb õhtul kella üheksa paiku kinost või sõprade juurest, ei pabistata sugugi. Miks siis poogitakse hirm külge just koolis käimisele?" küsib psühholoog.

Õhtupoolse vahetuse eeliseks on see, et koolimajas on tavaliselt siis palju vähem õpilasi. "Rahulikumas miljöös tunneb laps end vabamalt," tõdeb Maret Preismann, kelle sõnul sobib õhtupoolne õppetöö kõige paremini just tundlikuma närvisüsteemiga lastele.

Psühholoogi sõnul pääsevad õhtupoolses vahetuses õppivad lapsed lihtsamalt huvialaringidesse, sest paljud popid hobirühmad on hommikuti pooltühjad. "Kui vanemad oskavad lapsel aidata päevaplaani eripära ära kasutada, saavutab ta mitmel alal häid tulemusi," kinnitab Maret Preismann.

Muidugi nõuab õhtupoolne vahetus vanematelt teatud ümberkorraldusi kodus elus, milleks tuleb ka last

ette valmistada. "Iga teise klassi õpilane saab võileiva tegemisega hakkama, kui ta on seda varem harjutanud," märgib Maret Preismann.

Kui peres on kaks last, kes jagavad ühte tuba, on erinevates vahetustes õppimine eriti sobiv. Kui üks on koolis, saab teine nautida privaatsust – segamatult õppida, muusikat kuulata või oma meelisaladega tegeleda.

Ülesandeid võib jagada

Vanemad tunnevad sageli hirmu, et lapsel ei jää aega kodutööde tegemiseks ja ta hakkab halbu hindeid saama. Maret Preismanni hinnangul teevad sellised vanemad sageli nii enda kui lapse elu raskeks. "Istudes" pideva kontrollimisega lapse turjal, ei lasta tal iseseisvuda," ütleb Maret Preismann. "Hommikust vahetust õhtupoolsele eelistavad vanemad tunnevadki sageli meelehärmi just seetõttu, et kaob võimalus last pidevalt kontrollida."

Psühholoog tuletab meelde, et lastega, kes tõepoolest vajavad vanema abi, saab tegeleda ka õhtul. Õhtuses vahetuses õppival lapsel on kodutööde tegemiseks koguni kolm võimalust – ta saab end kooliks ette valmistada hommikul, kui pea on puhunud, või õhtul pärast kooli, samuti annab ülesandeid jaotada nii õhtule kui hommikule.

Muretsevatel vanematel soovitab psühholoog Maret Preismann rohkem oma lapsesse uskuda ning toetuda õhtupoolse vahetuse positiivsetele külgedele.

KRISTEL KIRSS