

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva kolledž

Õppekava Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas

Ingrid Masing

**“MASSAAŽIJUTUKESTE” RAKENDAMISE TÕHUSUS
KOOLIEELSES EAS LASTE SOTSIAAL- EMOTSIONAALSELE
ARENGULE**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Nelly Randver

Narva 2025

KINNITUS

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

/allkirjastatud digitaalselt/

LIHTLITSENTS LÕPUTÖÖ REPRODUTSEERIMISEKS JA ÜLDSUSELE KÄTTESAADAVAKS TEGEMISEKS

Mina, Ingrid Masing, annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (litsentsi) minu loodud teose “Massaažijutukeste rakendamise tõhusus koolieelses eas laste sotsiaal- emotsionaalsele arengule”, mille juhendaja on Nelly Randver, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi Dspace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

1. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Ingrid Masing

19.05.2025

SUMMARY

This bachelor's thesis explores the impact of implementing "massage stories" on the social-emotional development of preschool-aged children. Social-emotional competence is a key aspect of early childhood development, influencing well-being, learning, and social relationships. Massage stories, a method that combines gentle physical touch with storytelling, are emerging as a potentially valuable tool to enhance empathy, emotional regulation, and group cohesion in early education settings. Despite their promise, limited research exists on their use, particularly in Estonian preschools.

The study uses a qualitative research design, based on semi-structured interviews with eight preschool teachers from Harjumaa County. Over a three-month period, the teachers implemented original massage stories in their classrooms. The findings indicate that this method supports children's self-regulation, empathy, communication skills, and overall group atmosphere. These outcomes align with established frameworks of social-emotional learning and highlight the importance of holistic approaches in early education.

The thesis concludes that massage stories offer a practical and effective way to support young children's emotional and social growth. It also emphasizes the need for further research and more targeted resources to help educators implement such methods consistently and meaningfully.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	6
1. SOTSIAAL-EMOTSIONAALNE ARENG, SELLE TOETAMINE JA OLULISUS KOOLIEELSES EAS	8
1.1 Sotsiaal-emotsionaalne pädevus ning selle olulisus.....	8
1.2 Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse areng koolieelses eas ning selle toetamine	10
1.3 Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õpetamise meetodid ja programmid.....	16
1.4 Massaažijutukesed sotsiaal-emotsionaalseid oskuseid arendava meetodina	18
1.5 Massaažijutukeste läbiviimise meetodika.....	20
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	24
2.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused	24
2.2 Uurimistöö meetod ja kirjeldus	24
2.3 Valimi kirjeldus.....	25
2.4 Uurimisprotseduuri kirjeldus.....	26
2.5 Analüüsi meetod.....	27
3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS.....	28
3.1 Õpetajate teadlikkus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest.....	28
3.2 Õpetajate tähelepanekud muutustest laste sotsiaal-emotsionaalses arengus pärast kolme kuu pikkust massaažijutukeste praktiseerimist	30
3.3 Õpetajate arvamus massaažijutukeste meetodi osas koolieelses eas laste sotsiaal- emotsionaalsete oskuste toetamiseks	34
3.4 Uuringu arutelu ja järeldused	36
KOKKUVÕTE	40
KASUTATUD ALLIKAD	42
Lisad.....	48

SISSEJUHATUS

Inimesed on sotsiaalsed olendid, kelle heaolu ja areng on tihedalt seotud tema sotsiaalsete suhete kvaliteediga (Dignity Health veebileht; Jones et al., 2015). Mari-Liis Kaldoja (2015) on kirjutanud, et sotsiaal-emotsionaalne pädevus (SEP) on inimestevahelise eduka suhtlemise alustala ning mõjutab seega inimese igapäevast toimetulekut. SEP-i areng võimaldab inimesel saavutada maksimaalset arengupotentsiaali. Mitmed uuringud on näidanud, et SEP mõjutab võimet luua ja hoida positiivseid suhteid (Cherry, 2024; Domitrovich et al., 2017; Jones et al., 2015; Thümmeler et al., 2015). SEP-i areng toimub suuresti lapse igapäevaste kogemuste kaudu. Lasteasutuste õpetajatel on selles protsessis oluline roll. Lasteasutustes on oluline rakendada tõenduspõhiseid meetodeid ja pakkuda toetavat keskkonda, et aidata igal lapsel saavutada parim võimalik sotsiaal-emotsionaalne areng (CASEL, 2020; Malleus-Kotšegarov, et al., 2021).

Moonika Suurmaa (2018) poolt läbi viidud uuringust „Lasteaiaõpetajate kirjeldused laste sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste arendamisviisidest lasteaias“ selgub, et lasteasutuse õpetajad tegelevad sotsiaalsete oskuste juures enda arvates kõige rohkem erimeelsuste lahendamise õpetamisega. Erimeelsused võivad omakorda viia kiusamiseni. Kiusamise ennetamiseks kasutatakse haridusasutustes programmi „Kiusamisest vabaks!“. Mitmed KiVa uuringud (Psience, 2016; Treial, 2016) on näidanud, et programmil on positiivne mõju laste omavahelistele suhetele, empaatiavõime suurenemisele ja sallivusele. Tiia Õun on Õpetajate Lehe (2015) artiklis “Kiusamisest vaba lasteaed” kirjutanud, et koolikiusamise ennetustegevus peaks algama juba lasteaiast. Triin Pauri 2012. aastal läbi viidud uuringust selgus, et lastele meeldisid KiVa programmi juures ka massaažitegevused. Järv-Mändoja jt, (2015) kirjutavad, et üheks sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise meetodiks on massaažijutud. Need võimaldavad lastel kogeda erinevaid emotsionaalseid olukordi ning luua turvalisemaid ja usalduslikumaid suhteid. Dignity Health (2018) artiklis on kirjas et inimese puudutusel ja positiivsel kontaktil on täheldatud ärevust vähendavat ja sotsiaalseid sidemeid tugevdavat toimet. Kuigi massaažijutukesed on hariduskeskkonnas suhteliselt uus meetoodika, viitavad varasemad uuringud nende positiivsele mõjule (Darling-Churchill & Lippman, 2016).

Bakalaureusetöö autori loodud massaažijutukeste “Kassitüdruk Vanessa ja koerapoiss Pauli massaažijutukesed” rakendamisel võib olla potentsiaali koolieelses eas laste sotsiaal-

emotsionaalse pädevuse tõstmiseks ning seega ka paremateks omavahelisteks suheteks laste seas ja kiusamise ennetamiseks. Massaažijutukeste “Kassitüdruk Vanessa ja koerapoiss Pauli massaažijutukesed” tulemuslikkust pole Eestis siiani uuritud. Uurimisprobleemiks on vähene tõestusmaterjal meetodi rakendamise tõhususest koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengule. Positiivsete uurimistulemuste korral võib olla tegemist hea laste sotsiaal-emotsionaalseid oskusi arendava meetodiga, mida lasteasutustes rakendada saab.

Bakalaureusetöö eesmärk on ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse rühmade õpetajate arvamustele tuginedes välja selgitada omaloominguliste massaažijutukeste rakendamise tõhusus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsle arengule.

Uurimistöö keskendub järgmistele uurimisküsimustele:

1. Milline on õpetajate teadlikkus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest?
2. Milliseid laste sotsiaal-emotsionaalse arengu muutusi täheldasid õpetajad pärast kolme kuu pikkust massaažijutukeste praktiseerimist?
3. Milline on õpetajate arvamus massaažijutukeste meetodi osas koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste toetamiseks?

Uurimistöös kasutatakse kvalitatiivset uurimismeetodit. Uurimistöö valimiks on mugavusvalim, mis koosneb ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse kaheksast õpetajast. Andmete kogumine toimub poolstruktureeritud intervjuude abil. Andmete analüüsiks rakendatakse kvalitatiivset sisuanalüüsi.

Bakalaureusetöö jaguneb sisuliselt kolmeks peatükiks. Esimene peatükk sisaldab teoreetilist ülevaadet sotsiaal-emotsionaalse pädevuse mõistest, olulisusest, arengust ning toetusviisidest koolieelses eas. Välja on toodud ka erinevaid meetodeid ja programme koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks. Eraldi alapeatükis on ülevaade massaažijutukestest “Kassitüdruk Vanessa ja koerapoiss Pauli massaažijutukesed”, nende potentsiaalne mõju laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengule ning rakendamise õpetus. Bakalaureusetöö teine peatükk sisaldab ülevaadet uurimistöö metoodikast. Kolmandas peatükis on kirjas uurimistöö tulemuste analüüs, arutelu ning järeldused.

1. SOTSIAAL-EMOTSIONAALNE ARENG, SELLE TOETAMINE JA OLULISUS KOOLIEELSES EAS

1.1 Sotsiaal-emotsionaalne pädevus ning selle olulisus

Sotsiaal-emotsionaalne pädevus (edaspidi SEP) on inimese võime mõista ja juhtida oma emotsioone, luua ning hoida positiivseid suhteid, teha vastutustundlikke otsuseid ning tulla toime erinevate sotsiaalsete olukordadega (Peaasi veebileht). Sotsiaal-emotsionaalne pädevus koosneb teadmistest, oskustest, uskumustest ja motivatsioonist. Sotsiaal-emotsionaalselt pädev inimene oskab teadlikult ja paindlikult juhtida nii iseennast kui ka suhteid ümbritsevatega. Tänu sellele saab ta iseendast ja teistest aru ning valib sobiva käitumisviisi, et veeta teistega koos aega väärtuslikult ja jõustavalt (Domitrovich et al., 2017, Malleus-Kotšegarov et al., 2021). Sotsiaal-emotsionaalselt pädev inimene oskab rakendada omandatud teadmisi ja hoiakuid, et mõista ja juhtida oma emotsioone. Ta tunneb ja näitab üles empaatiat teiste inimeste suhtes ning säilitab positiivseid suhteid. Sotsiaal-emotsionaalselt pädev inimene saavutab seatud eesmärgid (Casel veebileht; Cherry 2024; Peaasi veebileht).

Sotsiaal-emotsionaalse pädevus koosneb CASEL-i (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) mudeli kohaselt viiest peamisest komponendist. Nendeks on:

1. Eneseteadlikkus ehk võime mõista ja mõtestada oma emotsioone, mõtteid, käitumist ning nende mõju teistele. Eneseteadlik inimene oskab oma tugevusi ja nõrkusi realistlikult hinnata (Casel veebileht; Peaasi.ee, n.d.-a). Eneseteadlikkus hõlmab ka positiivse enesehinnangu ja enesekindluse olemaolu. Eneseteadlikul inimesel on välja kujunenud väärtused ning ta oskab eelnevate elukogemuste mõju enda käitumisele ära tunda (Casel veebileht);
2. Enesejuhtimine ehk emotsioonide ja käitumise reguleerimise oskus. Ennastjuhtiv inimene seab endale eesmärgid ning on seejuures motiveeritud (Casel veebileht; Peaasi.ee, n.d.-b). Ennastjuhtiv inimene ei käitu impulsiivselt. Tal on tavalisest kõrgem stressitaluvus (Cole et al., 2023; Peaasi.ee, n.d.-b). Tõhus enesejuhtimine aitab inimesel püsida tähelepanelik ja lahendada probleeme konstruktiivselt (Cole et al., 2023);

3. Sotsiaalne teadlikkus ehk teiste inimeste emotsioonide, vajaduste ja vaatenurkade mõistmine. Sotsiaalselt teadlik inimene tajub kultuurilisi norme ning on empaatiavõimeline (Casel veebileht; Peaasi.ee, n.d.-b). Inimene, kellel on kõrgem sotsiaalne teadlikkus, on võimeline paremini looma ja hoidma suhteid (Thümmeler et al., 2022);
4. Suhteoskused ehk võime luua ja hoida tervislikke ning toetavaid suhteid. Suhteoskused hõlmavad selget suhtlemist, aktiivset kuulamist, konfliktide lahendamise oskusi ning koostöö tegemist (Casel veebileht; Durlak et al., 2016; Kondratjev et al., 2022);
5. Vastutustundlike otsuste tegemine ehk oskus teha eetilisi ja vastutustundlikke otsuseid arvestades nii enda kui teiste heaoluga (Casel veebileht; Peaasi.ee, n.d.-c). Inimene, kellel see oskus arenenud on, väldib rohkem impulsiivsete ja kahjulike otsuste tegemist (Domitrovich et al., 2017).

Sotsiaal-emotsionaalne pädevus on oluline osa indiviidi terviklikust arengust. See mõjutab vaimset tervist, üldist heaolu ja toimetulekut erinevates eluvaldkondades (Durlak et al, 2016; Kondratjev, et al, 2022). Mari-Liis Kaldoja (2015) on kirjutanud, et SEP on inimestevahelise eduka suhtlemise alustala ning mõjutab seega inimese igapäevast toimetulekut (Cherry, 2024). Sotsiaal-emotsionaalne pädevus kujuneb varases lapsepõlves ja on tihedalt seotud nii akadeemilise edasijõudmise kui ka psühhosotsiaalse kohanemisega (Domitrovich et al., 2017; Durlak et al., 2016). Lapsed, kellel on head eneseregulatsiooni oskused, suudavad paremini keskenduda ja omandada uusi teadmisi. See omakorda toetab nende õpiedu (Gonzales et al., 2021). Sotsiaal-emotsionaalselt pädevad lapsed kohanevad paremini koolikeskkonnas ning neil on suurem tõenäosus saavutada kõrge enesehinnang ja sotsiaalne edukus (Durlak et al., 2016). Mitmed uuringud on näidanud, et SEP on tihedalt seotud laste vaimse tervise ja tulevaste eluväljavaadetega (Domitrovich et al., 2017; Jones et al., 2015; Peaasi veebileht).

Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse olemasolu aitab ennetada käitumis- ja vaimse tervise probleeme (Domitrovich et al., 2017; Jones et al., 2015). Lapsed, kellel on kõrgem SEP-i tase, kogevad vähem stressi ja suudavad paremini suhelda eakaaslaste ning täiskasvanutega (Webster-Stratton, 2018). Sotsiaal-emotsionaalne pädevus on eelduseks probleemilahendusoskusele, heale suhtlemisoskusele ning erinevate olukordadega kohanemisele (Peru, 2019). Lisaks on tõestatud, et emotsionaalne ja sotsiaalne areng mõjutavad

lapse enesekontrolli, empaatiavõimet ja eneseväljendusoskust (Thümmler et al., 2022). SEP-i areng võimaldab inimesel saavutada maksimaalset arengupotentsiaali (Kaldoja, 2015).

Koolieelses eas toimub intensiivne emotsionaalne ja sotsiaalne areng. Selle käigus õpivad lapsed tundma ja reguleerima oma emotsioone, arenevad suhtlemisoskused ning omandatakse enesekontroll. Lasteasutused mängivad selles protsessis väga olulist rolli (Casel, 2020; Darling-Churchill & Lippman, 2016). Inimese minapilt ehk identiteedi alus tekib tavaliselt kolmandaks eluaastaks. Selles vanuses on laps valmis minema lasteasutusse (Meinke, 2019). Laps vajab teiste inimestega koos tegutsemist. Lasteasutuses hakkab laps tajuma teisi inimesi peale enda pereliikmete ning saab eakaaslastega ning teiste täiskasvanutega suhtlemise kogemusi (Neare, 2024).

SEP on oluline inimese tervikliku arengu seisukohalt. See mõjutab positiivselt inimese üldist heaolu. Sotsiaal-emotsionaalne areng algab varases eas. Seega on lasteasutuse õpetajate jaoks väga oluline teada, mida SEP endast kujutab ning kuidas selle arengut toetada.

1.2 Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse areng koolieelses eas ning selle toetamine

Kooliküps laps peab olema sotsiaal-emotsionaalselt pädev. Just see omadus kindlustab edaspidise koolis hakkama saamise (Krips, 2024). Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2008) on toodud välja, et õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel 6 – 7-aastane laps:

- püüab olla empaatiline ning teiste tunnetega arvestada,
- julgeb ja tahab suhelda,
- näitab välja hoolivust teiste inimeste suhtes abi osutades ning seda ise pakkudes,
- osaleb rühma kokkulepete kujundamisel,
- oskab teha koostööd ning teistega arvestada,
- suudab luua sõprussuhteid,
- mõistab, mis vahe on mõistetel oma-võõras-ühine;
- oskab teha vahet hea ja halva käitumise vahel,
- saab aru, et inimesed ei ole samasugused,
- järgib kokkuleppeid ning üldtunnustatud käitumisnorme,
- selgitab oma seisukohti.

Eelkoolieas toetavad SEP-i arengut lasteasutuse keskkond, õpetajate suunamine ning erinevad pedagoogilised meetodid (Kondratjev et al., 2022). Sotsiaal-emotsionaalseid oskusi saab lapsele õpetada neid selgitades ja harjutades. Sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste süsteemne arendamine koolieelsetes eas aitab lastel paremini toime tulla tulevaste väljakutsetega, kujundades tugeva aluse nende edasisele psühholoogilisele ja sotsiaalsele arengule (Darling-Churchill & Lippman 2016). Lasteasutustes on oluline pakkuda keskkonda, mis toetab sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut lapsest lähtuvalt, süstemaatiliselt ja teadlikult (Thümmeler et al., 2022). Õpetaja saab last motiveerida luues huvipakkuva ja arendava keskkonna. Selline lasteasutuse keskkond peaks olema (Neare 2024):

- lapsekeskne ehk lapse eale ja huvidele vastav,
- võimetekohane ehk lapse arengule vastav,
- korrastatud ehk kindla korra, positiivse õhkkonnaga ja paraja nõudlikkusega;
- eesmärgipärane, et laps mõistaks, mis toimub ja mida ta tegema peab.

Mitmed uuringud on näidanud, et lasteaias loodud sotsiaal-emotsionaalse arengu toetusmehhanismid, nagu struktureeritud mäng, õpetajate juhendatud arutelud ja rühmatööd, aitavad lastel paremini mõista enda ja teiste emotsioone ning reguleerida oma käitumist (Cascio, 2019). Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste teadlik arendamine toimub läbi suhtlemisoskuste, konfliktide lahendamise oskuse, koostööoskuse jpm arendamise (Domitrovich et al., 2017). Koolieelse lasteasutuse õpetaja saab laste sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetada mitmetel viisidel.

Sobiva eeskuju näitamine

Väikelapsed jäljendavad täiskasvanute käitumist, võtavad üle nende hoiakud ning suhtlusmaneeeri. Nad õpivad esmaseid emotsioonide reguleerimise viise peamiselt täiskasvanute kaudu, kes modelleerivad sobivat käitumist (Krips, 2024; Lund et al., 2020; Port et al., 2019). Mudeldamine ja juhendamine, kus õpetaja demonstreerib soovitud käitumisviise ja juhendab lapsi nende rakendamisel, on üks tõhusamaid meetodeid sotsiaalsete oskuste õpetamisel (Domitrovich et al., 2017). Laste jaoks saavad loomuoskuseks lahkus, headus ja tänulikkus, kui nad näevad täiskasvanuid samamoodi käitumas ka keerulistes olukordades (Murrík et al., 2025). Täiskasvanu saab lapse arengut toetada pidades temaga arutelusid, teda suunates, talle selgitades

ning temaga koos tegutsedes. Laps vajab täiskasvanu armastust, hoolt ja tuge (Neare, 2024). Lasteasutuse õpetaja peab olema mõistev, hoolitsev, tahtekindel, järjekindel, eetiline ning paindlik. Oluline on, et täiskasvanute sõnad ning käitumine oleksid kooskõlas. Ta peab rühmas soodustama nõ “meie” tunde ja sellise sotsiaal-emotsionaalse keskkonna tekkimist, mis soodustab heade suhete loomist (Krips, 2024). Õpetaja võrdväärne suhtlus lapsega tähendab kohalolu, täielikku pühendumust, hinnanguvabadust, avatud meelt ja uudishimu (Murrik et al., 2025).

Positiivne suhtlus lapsega ning positiivse märkamine

Õpetaja ja lapse vaheline suhe oleneb sellest, kuidas õpetaja lapsega suhtleb (Murrik et al., 2025). On leitud, et head suhted õpetajatega mõjutavad positiivselt lapse enesehinnangut ja sotsiaalset enesekindlust (Moreno-Núñez et al., 2017). Positiivne suhtumine iseendasse loob eelduse empaatiavõime tekkimisele, teistega arvestamisele ning teistesse võrdsena suhtumisele. Lapse arengu seisukohalt on väga oluline tema kiitmine ja tunnustus, kui ta on midagi head teinud (Krips, 2024). Õpetajad kasutavad positiivse käitumise märkamist ja tunnustamist, et soodustada sotsiaalselt aktsepteeritavat käitumist. Positiivne käitumise juhtimine, kus käitumise suunamiseks kasutatakse positiivset tagasisidet ja preemiasüsteeme, aitab lastel arendada enesekontrolli ja vastutustunnet (Webster-Stratton 2018).

Lapsed tajuvad ütlemissi enda kohta täieliku tõena. Seega tuleb õpetajal olla eriti tähelepanelik, et ta suhtleks lastega hinnanguvabalt. Lapse usk iseendasse kasvab, kui ta tajub, et õpetaja usub temasse ning hoolib temast. Kompetentsus- ja vastutustunne arenevad, kui last kuulatakse, märgatakse, kaasatakse ja tunnustatakse. See tagab lapse autonoomia säilimise ja sisemise motivatsiooni. Seejuures tuleb tähele panna, et ka vigade tegemine on osa õppeprotsessist. Last väärtustav, tunnustav ning lapsest lähtuv õpetaja muudab last rahulikumaks ning koostöövalmimaks (Murrik et al.; 2025). On leitud, et avatud suhtlemine ja individuaalne lähenemine lapse vajadustele aitavad ennetada probleemset käitumist ja toetavad sotsiaal-emotsionaalset arengut (Lund et al., 2020).

Rühmareeglite loomine ning neist kinni pidamise jälgimine

Laps vajab armastust, tuge ning täiskasvanu poolt seatud piire. Reegleid on lasteasutuse rühmas vaja, et lapsed õpiksid sõbralikud olema, teistega arvestama, koos toimima ja õppima. Neid on vaja, et areneks laste austus õpetaja vastu ning oskus oma soove alla suruda arvestades rühma huve. Oskus rühmas sobivalt käituda on aluseks edaspidi koolis ning hiljem täiskasvanuna ka töökollektiivis, perekonnas ning üldiselt ühiskonnas hakkama saamisele. Õpetaja ülesandeks reeglite järgimise oskuste õpetamisel on reegleid ja nende vajalikkust selgitada, end kehtestada, teha rühmaarutelusid ning reegleid läbi harjutada. Reeglite selgitamise juures peab olema õpetaja sõnum lapsele mõistetav, lühike ja konkreetne. Lapsega tuleb seejuures saavutada kahekõne ning öelda, miks reeglist kinni pidamine talle hea on. Selgitusi tuleb näidetega illustreerida. Kord ning kindlate piiride sättimine on lapse arengu seisukohalt väga oluline. Sellega tagatakse lapsele kindlustunne ning näidatakse üles hoolivust (Krips, 2024; Murrik et al., 2025). Lisaks on oluline oskus teistega koos reegleid luua (Krips, 2024). Ise lahendusi pakkunud ja neid valinud laps on motiveeritum kokkuleppeid järgima. (Murrik et al., 2025).

Mängu kaudu õppimine

Lapsed õpivad kõige paremini aktiivse osalemise kaudu. Seega on mängulised meetodid sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisel äärmiselt tõhusad. Rollimängud ja lavastatud sotsiaalsed olukorrad aitavad lastel harjutada empaatiat, enesekontrolli ja koostööd (Moreno-Núñez et al., 2017). Mängides areneb laps füüsiliselt, emotsionaalselt, kognitiivselt ning sotsiaalselt (Krips, 2024; Neare, 2024; Piht et al., 2019). Rollimängud aitavad lastel läbi mängida ning kinnistada igapäevaelus ette tulevaid olukordi, nagu sõpradega suhtlemine või erimeelsuste lahendamine (Darling-Churchill & Lippman; 2016). Mängides peegeldab ja loob laps sotsiaalseid suhteid (Neare, 2024). Mängu käigus õpib laps pingutama, looma, nautima. Mäng innustab kõigest rääkima (Neare, 2024).

Mängudes tuleb ette ka kaotusolukordi, mis võivad lapse jaoks emotsionaalselt rasked olla. Kaotust mitte taluv laps võib sisimas kahelda enda tubliduses. Seega tuleb kaotamise oskuse õpetamiseks lapse enesehinnangu tõusu võimalikult palju toetada. Lastele tuleb rääkida võitmisest ning kaotamisest ning sellest, et vaatamata tulemusele andsid kõik lapsed endast parima. Kasuks võib tulla ka see, kui õpetaja enda kaotamise kogemustest räägib. Nii näeb laps,

et kaotamine ei ole midagi, mille eest piinlikust tundma peaks. Koos mängimise oskuse saavutamist näitab, kui laps oskab mängu siseneda, mängus reeglitest kinni pidada, sõbralikult suhelda, oma arvamust avaldada, erimeelsusi lahendada ning võita ja kaotada (Krips, 2024).

Koostööpõhiste tegevuste läbi viimine

Koostööpõhiste tegevuste, nagu ühised kunstiprojektid või ehitusmängud, arenevad lapse sotsiaal-emotsionaalseid oskuseid. Selliste tegevuste käigus õpib laps jagama ja meeskonnatööd tegema (Webster-Stratton, 2018). Lisaks toetab koostööpõhine tegevus laste omavahelist positiivset suhtlust ja empaatiavõime arengut (Darling-Churchill & Lippman 2016; Lund et. al 2020).

Emotsioonide äratundmise ja väljendamise õpetamine

Emotsionaalseid oskusi, nagu ka kõiki teisi võimekusi, saab koolieelsetes lasteasutustes õpetada ja arendada (Ennok, 2024). Lasteasutustes õpetatakse lapsi oma emotsioone ja impulsse kontrollima läbi suunatud tegevuste. Nendeks võivad olla tähelepanu suunamise harjutused, sügava hingamise tehnikad ja liikumismängud (Gonzales et al., 2021). Tundega toimetulekuks ning selle väljendamise kontrollimiseks peab laps kõigepealt suutma seda tunnet sõnastada (Krips, 2024). Lapsed õpivad emotsioonide äratundmist, nimetamist ning sobivalt väljendamist läbi mänguliste tegevuste, pildimaterjalide ja lugude. Tundeid väljendavate emotsioonikaartide ja -plakatite vaatamine, kirjeldamine ning nende üle arutlemine aitab lastel märgata ja nimetada erinevaid emotsioone ning mõista, kuidas neid sobivalt väljendada (Krips, 2024; Thümmeler et al., 2022). Lapsele tuleb õpetada aja maha võtmise tehnikat juhul, kui ta ei oska enda emotsiooni sobival viisil väljendada (Krips, 2024).

Õpetajad on eeskujuks empaatiliste ja toetavate suhtlejatena ning juhendavad koolieelses eas lapsi sobivate käitumisviiside omandamisel (Hasche & Waber, 2021). Lapsele tuleb selgitada, et ka teistel inimestel on tunded ning tegudel on seega ka emotsionaalsed tagajärjed. Empaatiavõimet saab arendada olles ise eeskujuks. Seda saab teha abi pakkudes ning näidates välja teise inimese tunnetest aru saamist. Lapsed õpivad mõistma oma käitumise mõju teistele kui nende tegusid ja tegude tagajärge on neile hinnanguvabalt kirjeldatud. Emotsioonide äratundmist ja nende väljendamist saab arendada ka lugusid jutustades ning hiljem nende põhjal

arutledes. Lapsele tuleb seletada, mida teised inimesed tunnevad (Krips, 2024). Tunnete väljendamise harjutused, kus lapsed saavad turvalises keskkonnas oma tunnetest rääkida, aitavad arendada eneseteadvust ja empaatiavõimet (Jones et al., 2015).

Erimeelsuste lahendamise õpetamine

Lastevahelised probleemid on väga heaks võimaluseks sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengu toetamiseks. Erimeelsusi lahendades arenevad lapse eneseväljendusoskus, teistest inimestest arusaamise oskus, probleemilahendusoskused ja koostööoskused. Lapsed õpivad endast aru saama ning teisi kuulama, kui nende juttu on tagasi peegeldatud. Lapsed õpivad teiste inimeste piiridega arvestama, kui neile on selgeks tehtud piiride vajalikkus ning samas lastud ka piiride osas kaasa rääkida. Nii õpib ka laps oma käitumise eest vastutama, rahulolematusega toime tulema ning koostöiselt probleeme lahendama. Nad õpivad enda eest seisma ning erimeelsusi sõnadega lahendama. Aktiivselt ise probleeme lahendades kasvab lapse enesekindlus ja eneseusaldus (Krips, 2024; Murrik et al., 2025).

Täiskasvanu on laste erimeelsuste lahendamise juures vahendajaks ning saavutuste tunnustajaks. Last tuleb probleemi olemasolul kuulata ning toetada sellele lahenduse leidmisel. Õpetaja kuulab ja peegeldab aktiivselt ükshaaval kõiki osalisi. Õpetaja aitab lastel oma tunnetega toime tulla ning üksteist mõista. Suurematel lastel saab õpetaja lasta ise rääkida, kuidas nad teisest inimesest aru said. Peaesmärk on erimeelsusele ühiselt sobiva lahenduse leidmine osaliste endi poolt ja ära leppimine (Krips, 2024; Murrik et al., 2025). Lepitamisega õpetab õpetaja lastele andestamisoskust, mida ka täiskasvanuna vaja läheb (Krips, 2024). Probleemilahenduse harjutused kus lapsed õpivad koostööd ning erimeelsusi lahendama, on tõhusad sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengus (CASEL, 2020).

Õpetajate ja lapsevanemate koostöö

Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamisele aitavad kaasa ka vanemad. Viimased võivad pakkuda lapsele positiivseid ja toetavaid suhteid ning õpetada olulisi oskusi, mis aitavad lapsel edukalt toime tulla igapäevaelu väljakutsetega (Durlak et al., 2016). Lapsevanemate kaasamine on lapsedõbraliku lasteaia oluline osa. Lapse tausta mõistes on õpetajatel parem kohandada tegevusi lapse vajadustele (Järv-Mändoja et al., 2015).

Kokkuvõttes on SEP-i arendamine koolieelses eas kriitilise tähtsusega lapse edaspidise toimetuleku ja õpiedukuse seisukohalt. Järjekindel, teadlik ja positiivne juhendamine lasteasutuses loob tugeva aluse lapse emotsionaalseks heaoluks ja sotsiaalseks kompetentsuseks.

1.3 Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õpetamise meetodikad ja programmid

Paljud haridusasutused on hakanud teadlikult lõimima sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamist õppekavasse. Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks on loodud mitmeid meetodikaid ning programme, mis aitavad lastel omandada eneseregulatsiooni, empaatiat, suhtlemisoskusi ja probleemide lahendamise võimekust. Need põhinevad teadusuuringutel ja on suunatud lapse arengule sobivate õppimisviiside kasutamisele, sealhulgas mängulisele õppele, struktureeritud programmidele ja sotsiaal-emotsionaalsele õppele (Domitrovich et al., 2017; Durlak et al., 2016; CASEL, 2020).

- “Samm-sammult” on ennetusprogramm, mis keskendub emotsionaalse eneseteadlikkuse, probleemilahenduse ja empaatia arendamisele. See sisaldab interaktiivseid tegevusi, mis aitavad lastel praktiseerida ja rakendada sotsiaal-emotsionaalseid oskusi (Durlak et al., 2016).
- Imelised aastad on teaduspõhine programm, mis keskendub täiskasvanute koolitamisele, et arendada laste eneseregulatsiooni ja sotsiaalseid oskusi. Selle programmi kaudu õpetatakse lastele konfliktide lahendamise tehnikaid, empaatiat ja koostööoskusi (Webster-Stratton 2018).
- Oskuste õpe on psühhiaater Ben Furmani ja tema kolleegide välja töötatud laste psüühiliste ja sotsiaalsete probleemide lahendamise meetod. Oskuste õppe põhimõtteks on lastega seonduvatesse probleemidesse suhtumine kui oskustesse, mida nad pole veel ära õppinud. Seejuures sõnastatakse probleemid lapsega kokkulepitult ümber oskusteks, mida edaspidi õppima hakatakse. Oskusele võib panna ka lapsepärase hüüdnime ning välja mõelda nõ “talismani” ehk mingi tegelase, kes oskust õppida aitab. Alguses harjutatakse oskust näiliselt ning siis hakatakse seda ka reaalses elus harjutama. Räägitakse ka oskuse selgeksõppimise kasudest. Õpetaja on kogu õppeprotsessi juures toetaja ning lepib lapsega kokku inimesed, kes võiksid olla oskuse välja kujunemise

juures veel toetajaks. Oskuse omandamist võiks viimase etapina ka tähistada (Furman, 2016).

- “Simmo ja Samme kasvatavad väärtuste puud”- Lasteasutuse õpetaja ülesandeks on tutvustada lastele, millised on rühma väärtused ehk sotsiaalsed normid. Väärtuseks võib olla näiteks kokkuhoidvus, hoolivus, sõbralikkus jpm. (Krips, 2024, lk 7, 8). Väärtused kujunevad suures osas välja lapsepõlves. Üheks võimaluseks lastele väärtusi tutvustada ning neid kinnistada on raamatut “Simmo ja Sanne kasvatavad väärtuste puud” rakendades. Raamatu peategelased on kaksikud Simmo ja Sanne. Raamatusse kirjutatud eluliste lugude abil saab lastele õpetada sellised väärtusi nagu sõbralikkus, sõprus, sallivus, ausus, abivalmidus, hoolivus, headus, koostöö, julgus, kohusetunne ja vastutus. Eelnimetatud väärtused pannakse kirja südamekujulistele paberilehtedele. Lehed pannakse omakorda illustreeritud puule. Raamatust leiab väärtuste kinnistamiseks ka teemakohaseid vanasõnu, mängu, meisterdamise ülesandeid ning lugemise, kirjutamise ja nuputamise töölehti (Rebane, 2018).
- Vaikuseminutid ja teised teadvelolekupraktikad- nõ teadveloleku-põhised tehnikad on muutunud üha populaarsemaks ka koolieelses eas laste hulgas. Harjutused nagu sügavalt hingamine, keha skaneerimine ja keskendumisharjutused aitavad lastel paremini reguleerida oma emotsioone ja vähendada stressi (Durlak et al., 2016). Hingamisharjutused ja lõõgastustehnikad on kasulikud ärevuse vähendamiseks, aidates lastel paremini keskenduda ja emotsionaalselt tasakaalus olla (Thümmeler et. al, 2022). Vaikuseminutid kujutavad endast tähelepanu ja meelerahu harjutusi. Need aitavad paremini märgata enda sees ja ümber toimuvat ning soodustavad nii enda kui teiste suhtes hooliv olemist. Areneb keskendumisvõime, emotsioonide märkamise oskus, enesejuhtimine ning tähelepanelikkus. Vaikuseminutite praktiseerimine aitab väljuda rahutusest, ärevusest ning stressist. Suureneb eneseusk, loovus ning heatahtlikkus. Harjutused on head aja maha võtmiseks ning probleemide ennetamiseks (Vaikuseminutid veebileht).
- Programm “Kiusamisest vabaks!”- Mitmed uuringud on näidanud, et laste sotsiaal-emotsionaalse arengu edendamine aitab oluliselt vähendada ka kiusamist. Lapsed on vähem aldis osalema kiusamises ja suudavad paremini konflikte lahendada, kui empaatia, enesekontroll ja probleemilahendusoskused on välja arendatud (Psience,

2016; Treial 2016). Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008) toetab laste õigust turvalisele ja kiusamisvabale õpikeskkonnale. See kohustab haridusasutusi rakendama ennetusmeetmeid ja sekkumisstrateegiaid kiusamise vähendamiseks. Tiia Õun on Õpetajate Lehe (2015) artiklis “Kiusamisest vaba lasteaed” kirjutanud, et koolikiusamise ennetustegevus peaks algama juba lasteaiast. Kiusamise ennetamiseks on loodud mitmeid meetodikaid ja juhendmaterjale, mis keskenduvad sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisele. Näiteks on Eestis kasutusel "Kiusamisest vabaks!" meetodika. 2016. aastal tehtud uuringu “”Kiusamisest vabaks!” meetodika tulemusuuring lasteaedades ja koolides” põhjal võib öelda, et “Kiusamisest vabaks!” meetodika on hästi rakendatav oma lapsekesksuse, riiklikule õppekavale tuginevuse ja lapsevanemaga koostööd soodustava omaduse poolest. Uuringud on näidanud, et pärast programmi rakendamist on laste omavaheline suhtlemine muutunud hoolivamaks ja konfliktide arv on vähenenud. Programmi kaudu õpitakse hoolivust, sallivust ja austust oma kaaslaste vastu. Seejuures on olemas harivad ja abistavad materjalid. Selle positiivseks omaduseks on ka mitmekülgsete tehnikate olemine. Triin Pauri 2012. aastal läbi viidud uuringust selgus, et lastele meeldisid KiVa programmi juures kõige rohkem karud, laste koosolekud ja massaažitegevused. (Psience, 2016).

Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õpetamiseks on loodud mitmeid tõenduspõhiseid meetodeid ja programme, mis toetavad laste emotsionaalset ja sotsiaalset arengut. Erinevad meetodikad nagu struktureeritud programmid, mängupõhine õpe, emotsioonide regulatsiooni harjutused ja teadveloleku praktikad võimaldavad lastel omandada olulisi oskusi, mis aitavad neil edukalt suhelda ja oma emotsioone juhtida. Koolieelses eas laste toetamine nende oskuste omandamisel loob tugeva aluse nende tulevasele edukusele nii akadeemilises kui ka sotsiaalses keskkonnas.

1.4 Massaažijutukesed sotsiaal-emotsionaalseid oskuseid arendava meetodina

Massaažijutukestes on kaasatud kehaline puudutus ja liigutused, et toetada laste sotsiaal-emotsionaalset arengut. Silituste, patsutuste või muude õrnade puudutuste eesmärk on pakkuda lapsele turvatunnet, vähendada stressi ja soodustada positiivset emotsionaalset sidet eakaaslaste ja täiskasvanutega. Narratiivsed meetodid aitavad lastel mõista emotsioone ja suhete dünaamikat. Lugude kaudu saavad lapsed samastuda tegelastega ja analüüsida erinevaid käitumisviise (Cascio et al., 2019). Vaatlemise, kuulamise ja kompimise teel arenevad lapse

tajud. Täiskasvanu on seejuures tegevuse suunajaks (Vaas, 2022). Sotsiaal-emotsionaalne areng on varases lapsepõlves kriitilise tähtsusega, sest see mõjutab lapse eneseregulatsiooni, emotsioonide väljendamist ja suhete loomise oskusi (Darling-Churchill & Lippman 2016). Massaažijutukesed aitavad arendada neid oskusi, pakkudes struktuurset ja turvalist keskkonda, kus lapsed õpivad tundma enda ja teiste tundeid. Arenevad enesekontrolli ja stressijuhtimise oskused (Thümmeler et al., 2022). Massaažijutukesed pakuvad lastele võimalust kogeda rahustavaid ja positiivseid kehalisi aistinguid. Seetõttu toetavad need eneseregulatsiooni ja vähendavad ärevust, mis omakorda aitab kaasa paremale keskendumisvõimele ja koostööoskustele (Cole et al., 2023).

Erinevalt täiskasvanutest ei suuda väikelaps paigal olles ja vaikselt lõõgastuda. Nad peavad tundma käegakatsutavaid kogemusi läbi oma keha. Seetõttu nõuab laste lõõgastumine mängimist. Venitus-, enesemassaaži- ja hingamismängud aitavad lapsel lõõgastuda. Lõõgastumist soodustab rahuliku keskkonna loomine. Lõõgastumine võimaldab parandada tähelepanuvõimet, õppimise kvaliteeti ja heaolu. See võib ka tõsta turvatunnet, tasakaalustada meeleolu ja aidata uinuda (naitre et grandir veebileht). Massaažijutukeste rakendamine soodustab laste omavaheliste positiivsete suhete teket, nende säilimist ja eneseväljendusoskuse arengut. (Durlak et al., 2016). Massaažijutukeste rakendamine toetab ka empaatia arengut. Laps, kes õpib märkama ja austama teise inimese piire ning emotsioone, arendab oma sotsiaalset teadlikkust ja suhete loomise oskusi. Tegevus toimub vastastikusel nõusolekul ja lugupidamisel. Selle tulemuseks on agressiivse käitumise vähenemine ja grupi ühtekuuluvustunde suurenemine (Domitrovich et al., 2017).

Puudutus on üks esimesi suhtlusvorme, mida lapsed kogevad. Sellel on oluline roll emotsionaalses ja sotsiaalses arengus (Cascio et al., 2019). Massaažijutukesed, mis sisaldavad õrna füüsilist kontakti, võivad seega aidata lastel arendada turvatunnet ja usaldust, mis on vajalikud positiivsete suhete loomiseks ja hoidmiseks (Jones et al., 2015). Uuringud näitavad, et puudutus ja kehaline kontakt aitavad vähendada stressihormoonide taset ning suurendada oksütotsiini tootmist, mis soodustab turvatunde ja usalduse teket (Durlak et al., 2016). See stimuleerib teiste hea enesetundehormoonide, nagu näiteks dopamiin ja serotoniin, vabanemist. Samal ajal vähendab see stressihormoone kortisooli ja norepinefriini osakaalu. Sellised neurokeemilised muutused muudavad inimese õnnelikumaks ja vähem stressis olevaks. Ka võib

puudutuse mõjuks olla südame löögisageduse ja vererõhu alandamine. Potentsiaalsed mõjud on ka depressiooni, ärevuse ning valu vähenemine. Oksütotsiin muudab inimesi empaatilisemaks, hoolivamaks, koostööaltimaks ning tänulikumaks. Kõik see aitab muuta inimest heaks kaaslaseks. Puudutamine on võimas ja universaalne viis erinevate emotsioonide edastamiseks (Dignity Health veebileht).

Seega on massaažijutukesed tõhus meetod sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks, pakkudes lastele võimalust õppida ja praktiseerida empaatiat, eneseregulatsiooni ning positiivset suhtlust. Puudutuse ja narratiivi kombineerimine loob tugeva aluse empaatia, eneseregulatsiooni ja suhete loomise oskuste kujunemiseks ning aitab lastel kujundada tervislikke ja positiivseid hoiakuid.

1.5 Massaažijutukeste läbiviimise metoodika

Massaažijutukeste kogumiku pealkiri on “Kassitüdruk Vanessa ja koerapoiss Pauli massaažijutukesed”. Kogumiku autor on Ingrid Masing. Kogu kogumiku sisu ehk massaažijutukesed ja muu tekst, illustratsioonid ja kujundus on eelnimetatud autori välja mõeldud ning loodud. Jutukesi on kokku 12. Iga jutt vastab sisuliselt aastas ühele kuule. Jutud on looduse ja tähtpäevade teemalised. Enne massaažijutukeste praktiseerimise hakkamist tuleb läbiviijal lood läbi lugeda ja looga kaasnevad liigutused meelde jätta. Nii on kergem ja kindlam tunne lugusid lastele edasi jutustada ning tegevust läbi viia. Tegevuse juurde taustaks sobib kasutada rahulikku muusikat. Lapsed pannakse tegevuse ajal istuma kas ringi, rivis või paarikaupa. Lapsed istuvad nii, et ulatuvad endast eesoleva lapse selja peale liigutusi tegema. Õpetaja seisab või istub tegevust läbi viies sellises kohas, kus kõik osalejad teda näevad. Esimese asjana tuleb alati paluda lastel endast eeloleva lapse käest küsida luba masseerimiseks. Näiteks võib laps küsida: “Kas ma tohin sinu seljale joonistada?” või “Kas ma tohin sulle massaaži teha?”. Nõusoleku korral saabki tegevusega alustada. Õpetaja hakkab liigutusi ette näitama kas teise inimese või kirjutusaluse peal. Õpetaja loeb teksti ning teeb samal ajal kas sõrmega seljale või kirjutusvahendiga kirjutusalusele tekstist paremalasuvaid kujundeid ja liigutusi.

Õpetaja loeb ette loo pealkirja, mis kuu jutuga tegemist on ning hakkab seejärel juttu lugema. Samal ajal näitab ta ette looga kaasnevaid liigutusi. Lapsed jälgendavad õpetaja käelliigutusi enda

ees oleva lapse seljal, pea peal ja kaelal. Liigutust on soovitatav teha korduvalt. Nii saab laps massaaži teha ning seda ka ise tunda. Seejärel jutustab õpetaja lugu edasi ning näitab ette järgmise liigutuse. Mõne loo juures saavad ka lapsed ise ideid liigutusteks jagada. Näiteks on novembrikuu massaažijutus “Koerailm” koht, kus lapsed saavad pakkuda, millise kujuga pilvi koer teavas nägi. Loo lõppedes vahetavad lapsed omavahel kohad. Ringis olles võivad lapsed pöörata korraga teisele poole ja teha järgmisele lapsele massaaži. Massaažijutukesed “Kassitüdruk Vanessa ja koerapoiss Pauli massaažijutukesed” on toodud lisa 2.

Metoodikat viidi läbi kokku 12 nädala jooksul (jaanuar–märts 2025), sagedusega 1–3 korda nädalas. Järgnevalt on välja toodud õpetajate tähelepanekud massaažijutukesi rakendades 12 nädala jooksul.

1. nädal (02.01–05.01.2025)

Õpetajad täheldasid laste elevust ja uudishimu. (Õ1), (Õ3), (Õ4), (Õ5)

Mõnel lapsel oli raskusi kehalise kontakti aktsepteerimisega. (Õ1), (Õ6)

Õpetajad kogesid ebakindlust juhendamise osas. (Õ1), (Õ6)

Õpetajad märkisid, et lapsed muutusid jutukeste ajal rahulikumaks. (Õ3), (Õ6)

2.–3. nädal (08.01–19.01.2025)

Lapsed hakkasid paremini kuulama ja liigutusi jäljendama. (Õ1), (Õ2), (Õ4)

Õpetaja kohandas metoodikat, võimaldades lastel kasutada kaisuloomi rühmakaaslase seljale masseerimise asemel. (Õ6)

Lastel esines kõditunnet ja mängulisust, mis segas nende keskendumist. (Õ1), (Õ7)

Õpetajad täheldasid, et tegevus lõi turvalise ja usaldusliku kontakti lapse ja täiskasvanu vahel. (Õ1), (Õ3)

4.–5. nädal (22.01–02.02.2025)

Täheldati tähelepanelikkuse kasvu ja lapse keskendumist jutu kuulamisele. (Õ2), (Õ3)

Lapsed hakkasid massaaži tegemise ajal rühmakaaslaste tunnetega rohkem arvestama. Tegid massaaži õrnemalt. (Õ7), (Õ8)

Lapsed hakkasid juttu ja liigutusi mäletama. (Õ1)

Rutiinne tegevus aitas mõnel lapsel paremini päeva jooksul toimuvate üleminekutega toime tulla. (Õ4), (Õ7)

6.–7. nädal (05.02–16.02.2025)

Õpetajad märkasid laste kiiremat rahunemist. (Õ2), (Õ8)

Õpetajad märkasid, et lapsed ootasid tegevust ja tundsid selle vastu rõõmu. (Õ1), (Õ2)

Mõned õpetajad märkisid laste koostöö- ja rahunemisvõime kasvu. (Õ3), (Õ4)

8.–9. nädal (19.02–01.03.2025)

Lapsed olid rohkem tähelepanelikumad kaaslaste vajaduste suhtes. (Õ2), (Õ4), (Õ8)

Õpetaja kasutas jutukesti individuaalselt rahutu käitumisega laste rahustamiseks. Üldjuhul lastele tegevus meeldis ning nad rahunesid. Üks laps, kellega õpetaja jutukesti praktiseeris, rahunes umbes pooltel juhtudel. Esines olukordi, kus peale tegevust muutus lapse käitumine taas rahutumaks. (Õ5)

Lapsed hakkasid mängudes kasutama massaažijutust pärit liigutusi ja sõnu. (Õ3)

Mõned lapsed püüdsid ise jutukesti juurde luua või juba kuulnud jutte oma fantaasia järgi täiendada. (Õ4), (Õ5)

10.–11. nädal (04.03–15.03.2025)

Empaatiavõime suurenemine – lapsed õppisid teise lapsega arvestama. (Õ1), (Õ3), (Õ4), (Õ8)

Rühmas märkasid õpetajad rohkem üksteist toetavat käitumist. Näiteks esines olukordi, kus lapsed tajusid, et teisel lapsel on ebamugav liigselt tugeva surve tõttu massaažitegevuse käigus ning seetõttu tehti massaaži edaspidi õrnemalt. (Õ2), (Õ5)

Rühmas oli tänu tegevusele vaiksem, avatum ja rahulikum õhkkond. (Õ2), (Õ6)

12. nädal (18.03–29.03.2025)

Õpetajad märkasid, et lapsed on tegevuse käigus rahulikumad, tasakaalukamad ja koostööaltimad. (Õ2), (Õ3), (Õ8)

Mõned õpetajad märkisid vajadust jutukeste varieerimiseks või struktuursemaks muutmist vanemate laste puhul. (Õ6), (Õ8)

Õpetajate arvamusel on metoodika tulevikus kasutuskõlbulik ja sooviksid alustada varasemas eas. (Õ3), (Õ4), (Õ7), (Õ8)

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Bakalaureusetöö tegemise raames on omaloomingulised massaažijutukesed ühe Harjumaa lasteasutuse õpetajatele praktiseerimiseks laiali jagatud. Eelmainitud juttudest valminud kogumikku on praktiseerinud nii sõime- kui ka aiarühma õpetajad.

2.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused

Bakalaureusetöö eesmärk on ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse rühmade õpetajate arvamustele tuginedes välja selgitada massaažijutukeste rakendamise tõhusus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsle arengule.

Uurimistöö keskendub järgmistele uurimisküsimustele:

1. Milline on õpetajate teadlikkus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest?
2. Milliseid laste sotsiaal-emotsionaalse arengu muutusi täheldasid õpetajad pärast kolme kuu pikkust massaažijutukeste praktiseerimist?
3. Milline on õpetajate arvamus massaažijutukeste meetodi osas koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste toetamiseks?

Järgnevalt kirjeldatakse uurimistöö meetodit, andmete kogumise meetodit, valimit, uurimisprotseduuri ja andmete analüüsi meetodit.

2.2 Uurimistöö meetod ja kirjeldus

Uurimistöö metoodika on valitud lähtuvalt töö eesmärgist, probleemipüstitusest ja uurimisküsimustest. Uuringus kasutatakse kvalitatiivset uurimisviisi, mis võimaldab põhjalikult uurida lasteasutuse õpetajate kogemusi ja tõlgendusi laste sotsiaal-emotsionaalse arengu kohta. Kvalitatiivne uurimus on sobilik, sest see võimaldab uurida subjektiivseid kogemusi ja individuaalseid muutusi (Creswell & Poth, 2018). Meetod võimaldab uurida sotsiaalseid nähtusi nende loomulikus keskkonnas (Tracy, 2019). Meetodi kasutamine võimaldab mõista, millised on rühmade õpetajate arvamused massaažijutukeste rakendamise kohta ehk kas meetod toetab koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalset arengut ja kuidas (Creswell & Poth, 2018).

Kvalitatiivne lähenemine võimaldab mõista õpetajate kogemusi ja arusaamu laste omavahelistest suhetest, emotsioonide väljendamisest, toimetulekust ja sotsiaal-emotionaalsetest muutustest, mis on tekkinud massaažijutukeste rakendamise käigus. Selliseid sügavamõttelisi, kontekstiga seotud kogemusi ei ole võimalik kvantitatiivselt numbritesse panna ega pelgalt küsitlusvormi abil mõõta. Lisaks võimaldab kvalitatiivne uurimisviis esile tuua rikkalikke ja nüansirohkeid kirjeldusi massaažijutukeste rakendamise käigus ilmnunud eduteguritest ja väljakutsetest, mida õpetajad kogesid. Just need kirjeldused peegeldavad meetodi tõhusust.

Andmete kogumiseks kasutatakse poolstruktureeritud intervjuusid. Intervjuude läbi viimine võimaldab saada süvendatud arusaama õpetajate kogemustest seoses massaažijutukeste praktiseerimisega. Intervjuud koosnevad avatud küsimustest, mis annavad õpetajatele vabaduse jagada oma tõlgendusi ja kogemusi seoses massaažijutukeste rakendamisega (Kallio et al., 2016). Poolstruktureeritud intervjuu kasutamine sobib, sest see annab võimaluse avatud aruteluks. See võimaldab saada õpetajatelt detailsema teabe. Poolstruktureeritud intervjuude kaudu on võimalik uurida õpetajate subjektiivseid kogemusi ja arvamusi massaažijutukeste rakendamisest. Nii on võimalik tuua esile muutused laste käitumises ja omavahelistes suhetes, mida arvuliselt mõõta ei saa.

2.3 Valimi kirjeldus

Valimi moodustavad ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse kaheksa õpetajat, kes on uurija töökaaslased ning valitud mugavusvalimi põhjal. Valimi liikmed valiti lähtuvalt nende valmisolekust osaleda uuringus ja praktiseerida massaažijutukesti oma rühmas. Valimi osalised on kolme kuu jooksul oma rühmas massaažijutukesti lastega praktiseerinud ning jagavad uurimisprotsessi käigus esile tulnud kogemusi ja tähelepanekuid (Etikan et al., 2015). Õpetajate taustaandmed esitatakse tabelis 1. Andmed hõlmavad ülevaadet õpetajate haridustasemest ning erialasest tööstaažist. Intervjuude käigus ilmnes, et kõigil kaheksal õpetajal on kõrgharidus – kas bakalaureusekraad või magistrikraad. Seitse õpetajat omab bakalaureusekraadi ning üks magistikraadi. Üks õpetaja on koolieelsetes lasteasutustes töötanud kuni viis aastat, kaks õpetajat viis kuni 10 aastat, neli õpetajat 15 kuni 20 aastat ning üks õpetaja 35 kuni 40 aastat. Kõige levinum tööstaaži vahemik on seega 15 kuni 20 aastat. Õpetajate vanuseline jaotus on mitmekesine. Enim esineb 30 kuni 35 ja 50 kuni 55 vanusevahemikus õpetajaid. Kaks õpetajat

on vanuses 20 kuni 30, kaks õpetajat vanuses 30 kuni 40, üks õpetaja vanuses 40 kuni 50, kaks õpetajat vanuses 50 kuni 60 ja üks õpetaja vanuses 60 kuni 65 eluaastat. Enim õpetajaid töötab 3 – 7- aastaste lastega. 2 – 3- aastaste lastega töötab üks õpetaja. 3 – 4 – aastaste lastega töötab üks õpetaja. 3 – 6- aastaste lastega töötab kaks õpetajat. 3 – 7- aastaste lastega töötab kolm õpetajat ning 6 – 7- aastaste lastega töötab üks õpetaja.

Tabel 1. Massaažijutukesti enda rühma lastega praktiseerinud õpetajate taustaandmed

Intervjueeritavad	Omandatud haridus	Erialane tööstaaz	Vanus (vanusevahemik)	Rühma laste vanus
Õ1	Bakalaureus	5-10 a	20-30	3-6
Õ2	Bakalaureus	15-20 a	40-50	3-6
Õ3	Bakalaureus	15-20 a	50-60	3-7
Õ4	Bakalaureus	5-10 a	30-40	3-7
Õ5	Bakalaureus	15-20	50-60	3-7
Õ6	Bakalaureus	- 5	20-30	3-4
Õ7	Bakalaureus	15-20	30-40	2-3
Õ8	Magister	35-40	60-70	6-7

Koostas Ingrid Masing

2.4 Uurimisprotseduuri kirjeldus

Poolstruktureeritud intervjuu küsimustikus tuginetakse õpetajate arvamusele massaažijutukeste rakendamise tõhususest, et arendada enda rühma laste sotsiaal-emotsionaalseid oskusi.

Intervjuu kava on esitatud töö lisas 1. Intervjuu küsimustik koosneb neljast plokist:

Esimeses intervjuu plokis on neli küsimust, mis annavad ülevaate õpetajate tasutaandmetest ning laste vanusest rühmades. Teises intervjuu plokis on viis küsimust, mis annavad ülevaate õpetajate teadlikkusest koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest. Kolmandas plokis on seitse küsimust mis selgitavad välja meetodi rakendamise mõju rühmade laste sotsiaal-emotsionaalsele arengule ning toovad välja võimalikud muutused laste omavahelistes suhetes ja rühmade sotsiaal-emotsionaalses õhkkonnas. Neljandas plokis on viis küsimust, millest selguvad õpetajate mõtted, kogemused ja tähelepanekud seoses massaažijutukestega.

Poolstruktureeritud intervjuuküsimuste sobivuse ja selguse kontrollimiseks viidi läbi pilootuuring kahe õpetajaga. Pilootuuring näitas, et küsimustik on arusaadav ning võimaldab saada töö eesmärgile vastavaid selgeid ja sisukaid vastuseid. Intervjueeritavatele on tagatud

konfidentsiaalsus ning vabatahtlikkus uurimisprotsessis osalemisel. Uurija ning intervjuus osalejad leppisid intervjuuks sobiva viisi ning aja kokku.

Bakalaureusetöö eesmärgi saavutamiseks viidi läbi intervjuud kaheksa õpetajaga, kes on enda rühma lastega massaažijutukesti rakendanud. Õpetajaid intervjuueriti ajavahemikus 11.-17.04.2025. Enne intervjuude alustamist küsiti õpetajatelt luba vestluste salvestamiseks. Iga intervjuu kestus oli 30-40 minutit. Intervjuud viidi läbi individuaalselt. Intervjuude salvestamiseks kasutati telefoni rakendust „Voice Memos“. Uurimuses osalenud õpetajate anonüümsuse säilitamiseks viidatakse neile koodidega Õ1 kuni Õ8 (vt lisa 2).

2.5 Analüüsi meetod

Kogutud andmete analüüsiks kasutatakse kvalitatiivset sisuanalüüsimeetodit. Meetod võimaldab süstematiseerida ja tõlgendada intervjuude käigus saadud andmeid ning teha järeldusi uurimisküsimuste kohta. Analüüsimeetod tagab, et uurimistulemused on süstemaatiliselt läbimõeldud ning tõlgendatud vastavalt esitatud uurimisküsimustele (Kalmus et al., 2015; Schreier, 2018).

Esmalt kantakse intervjuude sisu kirjalikku vormi ehk transkribeeritakse rühmade õpetajate intervjuu vastused. Seejärel tuuakse traskribeeritud tekstist välja korduvad teemad ja mustrid ehk kodeeritakse teksti. Olulised teemad grupeeritakse ja mustrid tehakse suuremateks kategooriateks. Viimase etapina tehakse järeldused (Schreier, 2018). Kvalitatiivne sisuanalüüs võimaldab objektiivselt analüüsida intervjuumaterjale ning leida seejuures korduvaid ideid ja sõnumite mustreid, mis on seotud massaažijutukeste mõjuga. Analüüsi meetod võimaldab välja selgitada, kas ja kuidas massaažijutukesed aitavad arendada laste sotsiaal-emotsionaalseid oskusi ning omavahelisi suhteid koolieelse lasteasutuse rühmades.

3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

Uurimistöö eesmärgiks oli ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse rühmade õpetajate arvamustele tuginedes välja selgitada omaloominguliste massaažijutukeste rakendamise tõhusus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsle arengule. Poolstruktureeritud intervjuude analüüsimisel lähtuti uurimistöö eesmärgist ja peamistest uurimisküsimustest. Sisuanalüüsi tulemused on esitatud kolme põhikategooria alusel, mis kujunesid uurimisküsimustele antud vastuste põhjal. Poolstruktureeritud intervjuu kava asub töö lisa 1. Uurimuses osalenud õpetajate anonüümsuse säilitamiseks viidatakse neile koodidega Õ1 kuni Õ8 (vt lisa 2).

3.1 Õpetajate teadlikkus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest

Järgnevalt antakse ülevaade õpetajate teadlikkusest koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest. Esmalt paluti õpetajatel selgitada, mida tähendab nende jaoks mõiste sotsiaal-emotsionaalne pädevus. Uurimistöös osalenud kaheksa õpetaja vastustest ilmnis, et nad on teadlikud koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse pädevuse mõistest.

„Võimet mõista, väljendada ja reguleerida oma emotsioone, luua positiivseid suhteid ning teha sotsiaalselt vastuvõetavaid ja hoolivaid otsuseid“ (Õ1)

Kõik õpetajad tõid oma vastustes esile sotsiaal-emotsionaalse pädevuse olulisuse lapse üldises arengus ning rõhutasid selle oskuse seotust lapse edasise heaolu ja toimetulekuga. Sotsiaal-emotsionaalset pädevust kirjeldati kui võimet mõista ja juhtida enda emotsioone, luua positiivseid suhteid ja arvestada teiste inimestega

Küsimusele, *miks on sotsiaal-emotsionaalne pädevus Teie arvates oluline laste arengu seisukohalt*, vastates olid kõik õpetajad seisukohal, et sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine varases eas loob tugeva aluse lapse akadeemiliseks ja sotsiaalseks eduks.

„Et laps suudab reguleerida oma emotsioone ja reageerida olukordadele sobivalt. Et tal tekib seos enda keha ja tunnete vahel ning ta mõistab, mis toimub tema ümber.“ (Õ8)

“Sotsiaal-emotsionaalne pädevus aitab õppida väärtustama ennast ja teisi inimesi ning mõista, et emotsioonidest võib ja peab rääkima.” (Õ6)

“See aitab kaasa sõprussuhete arengule, olukordade hindamisele ja paremale toimetulekule tulevikus.” (Õ1)

„Ilma võimeta mõista enda ja teiste tundeid ei saa laps edukalt suhelda, õppida ega ennast arendada.“ (Õ3)

Vastates küsimusele, milliseid meetodeid olete kasutanud enda rühma laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamiseks, nimetasid õpetajad mitmeid meetodeid, mida nad kasutavad laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamiseks. Levinumad neist olid hommikuringides tunnete üle arutelud, emotsioonide kaardid, rolli- ja koostöömängud, rahunemisnurgad ja dramatiseeringud. Toodi välja ka “Kiusamisest vabaks” ning “Vaikuseminutid” metoodikaid.

„Vestlusringid, lavastused käpiknukkudega ja piltide arutelud emotsioonidest“ (Õ7)

“Kiusamisest vabaks” programmi massaažijutukesti olen nendega läbi viinud.” (Õ4)

“Vaikuseminutite harjutusi ka ja näiteks muinasjutte raamatust “Meelerahu muinasjutud” olen neile ette lugenud.” (Õ4)

“Kindel päevakava ja rühmareeglid on laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise juures väga olulised“ (Õ6)

Küsimusele, millised meetodid on Teie arvates laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut toetanud, vastasid õpetajad, et kõik kasutatud meetodid on töötanud. Tõsteti esile mängulisi ja vestlusel põhinevaid tegevusi, samuti koostööharjutusi. Toodi välja ka erialase kogemuse põhjal tõhusamalt toimivamaid meetodeid nagu rahunemispesad.

“Arvan, et rahunemispesa on lapsele hea variant, kuhu ta saab minna, kui ta soovib võtta hetke iseenda jaoks, kui emotsioonid on võtnud võimust.” (Õ6)

„Kõige paremini on toimunud mängulised tegevused, mis loovad turvalise ja avatud keskkonna.“ (Õ1)

Küsimusele, milline on Teie varasem kogemus sotsiaal-emotsionaalseid oskusi arendavate meetodikatega, mis põhinevad massaaži- või lõõgastustehnikatel, vastustest selgus, et enamus õpetajatest ei olnud enne uuringus osalemist varem massaažijutukestega kokku puutunud, kuid neil on olemas kogemused massaaži- või lõõgastustehnikatega üldisemalt. Levinumad varasemad kogemused olid „Kiusamisest vabaks!“ programmi massaažijutud.

“Kogemused on väga head olnud. Lastele on üldiselt meeldinud sellised meetodid. Lapsed on pärast enamasti rahulikumad, kui enne.” (Õ4)

„Varasemalt olen kasutanud hingamisharjutusi ja lihtsaid lõõgastustehnikaid.“ (Õ2)

„Kiusamisvaba Kooli programmi massaažijutukesti olen lastega teinud juba mitu aastat. Muusikat olen kasutanud lõõgastuseks.“ (Õ8)

Uuringu tulemused kinnitavad õpetajate rolli sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisel. CASEL-i (2020) ja Blewitt jt (2020) uuringud on näidanud, et õpetajate valmisolek ja teadmised on võtmetähtsusega sotsiaal-emotsionaalse pädevuse edendamisel haridusasutustes. Darling-Churchill ja Lippman (2016) rõhutavad, et sotsiaal-emotsionaalsed oskused kujunevad just igapäevaste kogemuste ja usaldusväärsete suhete kaudu õpetajatega. Õpetajad oskasid mõtestada SEP-i kui võimet mõista ja juhtida oma emotsioone, luua positiivseid suhteid ja teha teistega arvestavaid otsuseid. Õpetajad rõhutasid SEP-i tähtsust lapse edasise arengu, heaolu ja toimetuleku seisukohalt ning tegelevad selle arendamisega mitmekesiseid meetodeid kasutades. Kõige tõhusamaks peetakse mängulisi ja vestlusel põhinevaid tegevusi. Kõik õpetajad pole varasemalt massaažijutukesti rakendanud, kuid on kokku puutunud hingamisharjutuste ja muusika kui rahustavate meetoditega.

3.2 Õpetajate tähelepanekud muutustest laste sotsiaal-emotsionaalses arengus pärast kolme kuu pikkust massaažijutukeste praktiseerimist

Järgnevalt analüüsitakse õpetajate tähelepanekuid seoses massaažijutukeste rakendamisega koolieelses eas lastega. Õpetajatelt küsiti, kui sageli nad jutukesti praktiseerisid ning milliseid muutusi nad märkasid laste sotsiaal-emotsionaalses arengus, keskendudes eneseregulatsioonile, empaatiavõimele, koostööoskusele ja omavahelisele suhtlusele. Uurimistöö tulemustest ilmneb,

et õpetajad täheldasid muutusi laste rahunemisoskuses, empaatiavõimes, tähelepanuvõimes ja omavahelises suhtluses.

Küsimuse, *kui tihti Te massaažijutukesi oma rühmas rakendasite*, vastustest selgus, et õpetajad rakendasid massaažijutukesi enamasti kord nädalas, kuid sagedus varieerus sõltuvalt rühma vajadustest ja laste valmisolekust.

„Umbes korra nädalas. Mõnel nädalal ka kaks korda, kui oli näha, et lapsed seda ootasid või rühmas oli pingelisem õhkkond.“ (Õ1)

„Nädalas 1x või 2x. Mõni laps ei soovinud teise peal teha, proovisime ka kaisuka peal.“ (Õ6)

„Alguses tegime iga päev ja pärast kahte kuud olid nad tüdinunud. Pärast seda kord nädalas.“ (Õ8)

Küsimusele, *millised olid laste reageeringud massaažijutukeste tegevusele*, vastas enamus õpetajatest, et lapsed näitasid üles huvi jutukeste vastu. Nad tundsid end turvaliselt ja nautisid tegevust, kuigi mõnel lapsel oli alguses keeruline selja puudutust aktsepteerida. Esines ka naljatamist ja kõditundlikkust. Õpetajate arvates kujunes tegevusest oodatud ja rahustav osa päeva rutiinis.

„Lapsed võtsid selle väga soojalt vastu. Esimestel kordadel oli uudishimu suur ja hiljem muutus see pigem rahustavaks rituaaliks.“ (Õ2)

„Oli nii positiivseid kui ka negatiivseid reaktsioone. Mõni laps ei soovinud, et teda puudutatakse.“ (Õ6)

„Alguses ei püsinud tähelepanu ja ei mõistetud tegevust, kuid hiljem teisel korral said lapsed paremini aru ja tegid rõõmuga kaasa.“ (Õ7)

Küsimusele, *milliseid konkreetseid sotsiaal-emotsionaalseid oskusi Te märkasite lastes arenevat massaažijutukeste kaudu*, vastasid õpetajad, et nad täheldasid lastes eelkõige empaatia, tähelepanelikkuse, rahunemisoskuse ja teistega arvestamise arenemist. Samuti paranes laste

keskendumisvõime ja võime reageerida rahulikumat erimeelsuste esinemise korral rühmakaaslasega.

„Lapsed arvestasid üksteisega, tegid massaaži õrnalt.“ (Õ3)

„Empaatia, rahunemisoskus ja tähelepanelikkus kaaslase suhtes. Samuti paranes võime kuulata ja keskenduda.“ (Õ2)

„Kui laps kaasa teeb, suudab ta keskenduda ja lülituda teistest asjadest välja.“ (Õ6)

Küsimuse, kuidas mõjutas Teie arvates jutukeste rakendamine laste eneseregulatsioonioskust, vastustest selgus, et eneseregulatsiooni areng oli paljude õpetajate arvates selgesti tajutav. Lapsed õppisid tegevuse käigus rahunema, keskenduma ja oma impulsse paremini kontrollima. Mõne õpetaja arvates oli mõju mõõdukas ja vajaks järjepidevamat rakendamist.

„Lapsed õppisid kuulama ja ootasid oma korda. Nad rahunesid kiiremini ning suutsid paremini keskenduda.“ (Õ2)

„Lapsed õppisid oma keha tunnetama ja oma emotsioone märkama.“ (Õ3)

„Massaaži ajal peab laps rahunema, sest tuleb kuulata ja tähele panna.“ (Õ6)

Küsimusele, milliseid muutusi märkasite jutukeste rakendamise järel laste empaatiavõimes, tõid õpetajad välja, et lapsed õppisid arvestama kaaslaste tunnetega ja pöörasid tähelepanu teiste vajadustele.

„Nad hakkasid rohkem märkama, kui keegi oli kurb või kõrvalejäetud. Sageli püüdsid kaaslast lohutada või aidata. „Mõni laps isegi pakkus puudutust või lohutust, kui nägi, et keegi on kurb.“ (Õ4)

„Lapsed olid rahulikud, lõdvestunud. Suhtlesid omavahel sõbralikult.“ (Õ1)

„Mõned kippusid alguses liiga tugevalt tegema, kuid said aru, et peab arvestama teisega – et teisel oleks hea.“ (Õ8)

Küsimuse, *missuguseid muutusi täheldasite laste koostööskustes pärast jutukeste rakendamist*, vastustest selgus, et lapsed õppisid paremini üksteisega arvestama ja muutusid mängudes koostööaltimaks. Mõni õpetaja muutusi laste koostööskuses ei täheldanud.

„Lapsed muutusid toetavamaks ja mängudes oli vähem tülisid.“ (Õ2)

„Õpiti kahekesi koostööd tegema ja teisega arvestama. Et mitte lihtsalt ei tohi haiget teha, vaid miks ei tohi.“ (Õ8)

„Muutusi koostööskuse valdkonnas ei täheldanud.“ (Õ6)

Küsimusele, *milliseid muutusi esines Teie arvates laste omavahelises suhtluses massaažijutukeste rakendamise järgselt*, vastustest selgus, et õpetajad täheldasid laste suhtlemises positiivseid muutusi. Suhtlus muutus sõbralikumaks, hoolivamaks ja konfliktide hulk vähenes. Mõned õpetajad märkisid, et lapsed kasutasid tegevuses õpitud väljendeid ja liigutusi hiljem vabamängus. Oli ka neid õpetajaid, kes muutust ei märganud.

„Suhtlus muutus leebemaks ja hoolivamaks. Lapsed kasutasid jutust tuttavaid väljendeid ja liigutusi mängudes.“ (Õ2)

„Lõi positiivse meeleolu, ei nähtud, et keegi oleks kellelegi halvasti öelnud.“ (Õ8)

„Peale massaažijutukeste ei esinenud lastel mingeid erinevusi.“ (Õ6)

Kokkuvõtvalt võib öelda, et massaažijutukeste rakendamise tulemusena toimusid muutused laste rahunemisoskuses, tähelepanuvõimes, empaatiavõimes, koostööskuses ja suhtlemisoskustes. Suurenes laste valmisolek teistega arvestada ning paranesid omavahelised suhted. Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste toetamine suurendab laste positiivset kohanemist ja vähendab probleemset käitumist (Domitrovich, et al., 2017). Õpetaja juhendatud tegevused, mis ühendavad füüsilise ja emotsionaalse kogemuse, loovad soodsa keskkonna sotsiaal-emotsionaalseks arenguks. (Blewitt, et al., 2020). Uuringust selgus, et õpetajad rakendasid massaažijutukeste üldjuhul kord nädalas. Tegevus kujunes laste jaoks turvaliseks ja oodatud osaks päevast. Lapsed reageerisid tegevusele valdavalt positiivselt. Alguses esines lastel tegevuse käigus kõditundlikkust ja soovi puudutust vältida. Aja jooksul harjusid lapsed rutiiniga

ja osalesid meelsasti. Õpetajad leiavad, et massaažijutukesti saab rakendada laste sotsiaal- emotsionaalse arengu toetamiseks, eriti eneseregulatsiooni, empaatia ja rahunemisoskuse arendamiseks.

3.3 Õpetajate arvamus massaažijutukeste meetodi osas koolieelses eas laste sotsiaal- emotsionaalsete oskuste toetamiseks

Järgnevalt antakse ülevaade õpetajate arvamustest ja kogemustest massaažijutukeste metoodika rakendamise kohta koolieelses eas. Õpetajad tõid välja nii meetodi mõju lastele kui ka selle rakendatavuse ja sobivuse igapäevasesse rühmatöösse. Massaažijutukesed mõjusid õpetajate arvates lastele rahustavalt, aitasid kaasa eneseregulatsiooni arengule ning õpetasid lapsi arvestama ja hoolivalt suhtlema.

Küsimusele, *mille pärast jätkaksite metoodika rakendamist rühmas*, vastasid kõik õpetajad sarnaselt, et metoodika avaldab positiivset mõju laste käitumisele, rahustab rühma meeleolu ning soodustab empaatia ja koostöö arengut. Massaažijutud aitasid luua rahulikku ja turvalist õhkkonda ning pakkusid lastele kehalise ja emotsionaalse kogemuse ühendamise kaudu väärtuslikku õppimisvõimalust.

„See tõi rühma rahulikuma ja koostöisema tunde. Lapsed õppisid midagi olulist ilma pingutuseta – läbi mängu ja keha kogemuse.“ (Õ2)

„Tegevus rahustab lapsi, mõne lapse puhul harjutab taluma lähedust. Õpetab teisi aktsepteerima.“ (Õ1)

„Rakendaksin seda siis, kui näen, et lapsed on liialt energilised ja tähelepanu hajub.“ (Õ6)

Küsimuse, *milliseid positiivseid kogemusi saite massaažijutukeste metoodika kasutamisel*, kirjeldati positiivseid kogemusi, tegevuse rahustavat mõju lastele ning nende keskendumis- ja tähelepanuvõime kasvu. Paljud õpetajad rõhutasid, et massaažijutukesed toovad lastele rõõmu ning loovad positiivseid ühiseid kogemusi.

„Nägin, kuidas lapsed nautisid rahulikku kontakti, tekkisid vaikusehetked ja sügavam tähelepanu.“ (Õ4)

„See on hea viis, kuidas lapsi rahustada enne hommikuringi või lõunaunne minemist.“ (Õ6)

„Lapsed kuulasid ja tegid massaaži õrnalt – see tegi rõõmu.“ (Õ7)

Küsimuse, millised on teie soovitud ja ettepanekud massaažijutukeste metoodika kasutamise osas, tõid õpetajad välja mitmeid ettepanekuid metoodika parendamiseks, sealhulgas jutukeste mitmekesisust, liigutuste vaheldusrikkus ja õpetajate juhendmaterjalide kättesaadavust. Samuti peeti oluliseks vanuserühmadega arvestamist ja regulaarsema praktika soodustamist.

„Võib-olla see, et iga jutukese juurde on lisatud erinev sobiv muusika.“ (Õ1)

„Liigutusi võiks olla rohkem ja need võiksid olla rohkem vahelduvad. Vanuserühmade järgi võiks jutud eristuda.“ (Õ8)

Küsimusele, milliseid väljakutseid kogesite massaažijutukeste rakendamisel, toodi välja rühma suurus, laste rahutus, puudutuse aktsepteerimine ning õpetajate enda valmisolek ja enesekindlus. Mitmed õpetajad tõid välja ka vajaduse jutud paremini pähe õppida, et tegevus sujuks suuliselt ja voolavalt.

„Peab jälgima nii spikrit kui ka lapsi – oleks lihtsam, kui jutud oleksid peas.“ (Õ6)

„Väga keeruline tegevust läbi viia, kui lapsed olid veel väikesed ja ei püsinud kohal.“ (Õ7)

„Kui lapsi oli palju kohal, siis oli raske neid istuma panna nii, et kõik näeksid.“ (Õ8)

Küsimuse, milline on Teie arvamus massaažijutukeste meetodi sobivusest koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks, vastustest selgus, et massaažijutukesed sobivad koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks. Mitmed rõhutasid, et meetod võiks olla eakohaselt kohandatud ja järjepidev ning et see soodustab nii füüsilist kui ka emotsionaalset arengut.

„See sobib suurepäraselt – õpetab kuulama ja tunnetama, toetab lapse terviklikku arengut.“ (Õ2)

„Sobib pigem noorematele, mitte kooliminevatele lastele. Õpetab üksteist puudutama.“ (Õ6)

„Need on väga sobivad, sest laps õpib positiivselt teist last seljale katsuma. Kahekaupa on kontrollitavam.“ (Õ8)

Õpetajate arvates arendas massaažijutukeste rakendamine laste empaatiat, keskendumisvõimet ja eneseregulatsiooni. Muutusi täheldati nii laste rahunemisoskuses kui ka rühmasisestes suhetes. Lapsed olid teineteise suhtes hoolivamad ning arvestavamad. Õpetajate arvates erineb meetodi tõhusus sõltuvalt lapse arengutasemest ja rühma laste valmisolekust kehaliseks kontaktiks. Õpetajad pidasid massaažijutukesi tõhusaks ja looduslähedaseks viisiks laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste toetamiseks. Samas toodi välja, et meetodi edukaks rakendamiseks vajavad õpetajad paremat ettevalmistust, piisavalt aega ja läbimõeldud ruumipaigutust. Peamisteks väljakutseteks nimetati suurt laste arvu tegevuses, laste rahutut käitumist ning mõne lapse vastumeelsust puudutuse suhtes. Meetodi arendamiseks soovitasid õpetajad jutukeste liigutuste vaheldusrikkamaks tegemist, muusika lisamist ning massaažijutukeste rakendamise koolituste loomist. Samuti peeti oluliseks arvestada vanuserühmade eripäradega ning järjepidevat kasutamist.

3.4 Uuringu arutelu ja järeldused

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse õpetajate arvamustele tuginedes välja selgitada omaloominguliste massaažijutukeste rakendamise tõhusus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsle arengule. Uuringu käigus intervjueriti kaheksat õpetajat, kes rakendasid kolme kuu vältel enda rühma lastega massaažijutukesi “Kassitüdruk Vanessa ja koerapoiss Pauli massaažijutukesed”. Alapeatükis arutletakse uurimistulemuste üle ning seostatakse tulemusi teooriaga.

Uuringu esimene uurimisküsimus keskendus õpetajate teadlikkusele sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest koolieelses eas. CASEL (2020) ja Cherry (2024) selgitavad, et sotsiaal-emotsionaalne pädevus hõlmab emotsioonide mõistmist, väljendamist ja reguleerimist, positiivsete suhete loomist ning vastutustundlike otsuste tegemist. Durlak jt (2016) ja CASEL (2020) rõhutavad, et õpetajatel on oluline roll laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisel, mis aitab ennetada probleeme nagu kiusamine ning soodustab laste terviklikku arengut. Uuringust selgub, et õpetajad on teadlikud sotsiaal-emotsionaalse pädevuse mõistest. Domitrovich jt (2017) leiavad, et sotsiaal-emotsionaalsed oskused on lapse üldise heaolu ja

akadeemilise edukuse seisukohalt määrava tähtsusega. Suurmaa (2018) ja Furman (2016) on toonud välja, et praktilised tegevused nagu emotsioonimängud ja rollimängud on tõhusad vahendid sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks. Samas vajaks edasine uurimine sügavamalt analüüsi, et mõista, kuidas see teadlikkus tegelikult igapäevases õppetöös rakendub ja millised on võimalikud takistused või vajadused täiendõppeks.

Lähtuvalt uuringu tulemustest võib järeldada, et koolieelsete lasteasutuste õpetajatel on olemas teadlikkus sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise olulisusest ja peamistest meetoditest. See loob aluse õpetajate süsteemsele ja teadlikule sekkumisele laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste toetamisel.

Teine uurimisküsimus keskendus konkreetsetele muutustele laste sotsiaal-emotsionaalses arengus pärast kolme kuu pikkust massaažijutukeste rakendamist. Cascio jt (2019) ja Dignity Health (2018) on leidnud, et kehaline puudutus ja jutustamine toetavad lapse närvisüsteemi tasakaalustumist ning soodustavad emotsionaalset rahunemist. Domitrovich jt (2017) ja Thümmeler jt (2022) toovad esile, et massaažijutukestel põhineval tegevusel võib olla rahustav mõju, mis aitab lastel paremini toime tulla oma tunnetega ning lahendada konflikte konstruktiivselt. Uuringust ilmnis, et õpetajad täheldasid arengut laste rahunemisoskuses ja keskendumisvõimes juba pärast 2-3 – nädala pikkust rakendamise perioodi. Lapsed õppisid paremini oma emotsioone väljendama, arvestama kaaslaste tunnetega ning tundsid end turvalisemalt. Tulemustest saab järeldada, et massaažijutukesed võivad aidata arendada laste sotsiaal-emotsionaalset pädevust. Samas sõltub meetodi tõhusus laste vanusest ja arengutasemest ning õpetaja teadlikkusest ja oskusest tegevvust suunata. Kaldoja (2015) toob välja, et sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine eeldab teadlikku ja sihipärast tegevvust. Blewitt jt (2020) rõhutavad, et õpetajate koostitus ja professionaalne enesekindlus mõjutavad oluliselt sotsiaal-emotsionaalsete meetodite edukust. Õpetajad vajavad tegevvuse läbiviimiseks piisavat ettevalmistust, aega ning sobivat füüsilist keskkonda.

Uuringu tulemustest lähtuvalt saab järeldada, et kolmekuulise massaažijutukeste rakendamise tulemusena täheldasid õpetajad positiivseid muutusi laste käitumises, eriti rahunemisoskuses ja keskendumisvõimes. See kinnitab meetodi potentsiaali sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisel koolieelses eas. Meetodi tõhusus sõltub laste arengutasemest ning õpetaja

ettevalmistusest ja oskusest tegevust suunata. Seetõttu on vajalikud täiendkoolitused ja praktilised juhised õpetajatele.

Viimane uurimisküsimus keskendus õpetajate arvamusele massaažijutukeste meetodi osas koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste toetamiseks. Metoodika tugevusteks peeti selle lihtsat ülesehitust, vahenditevaba kasutusvõimalust ja otsest mõju laste käitumisele. Kui õpetajad on metoodika rakendamises kindlalt veendunud, toetab see tõenäolisemalt ka laste sotsiaal-emotsionaalset arengut. Sarnasele järeldusele on jõudnud ka Blewitt jt (2020), kelle uuringus toodi esile, et õpetajate enda positiivne kogemus metoodika rakendamisel tugevdab ka selle järjepidevust ja mõju. Neare (2024) on rõhutanud, et lasteasutuse keskkond peab olema lapsekeskne, lapse arengule vastav, positiivse ja kindla korra ning paraja nõudlikkusega. Samuti peab keskkond olema eesmärgipärane, et laps mõistaks, mis toimub ja mida temalt oodatakse. Thümmeler jt (2022) rõhutavad, et lasteasutuste keskkond peab toetama sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut lapsest lähtuvalt, süstemaatiliselt ja teadlikult. Massaažijutukeste rakendamisel oli keskkond lapsekeskne, positiivse ja kindla korra ning paraja nõudlikkusega ehk lapse jaoks motiveeriv. Uuringu tulemustest selgub, et tegevus sobib pigem aiarühma lastele. Sõimerühma lastele oli tegevus sobilik kasutades kaisukaid. See tähendab vajadust teha juhendmaterjalis täpsustus seoses sõimerühmas rakendamisega. Samas jäi uuringus vähem käsitlemata, kuid võrd süsteemselt ja teadlikult oli see keskkond kavandatud ning kas järjepidevus ja eesmärgipärasus olid igapäevases õppeprotsessis selgelt määratletud. Edaspidistes uuringutes võiks rohkem just sellele keskenduda. Meetodi kasutamine vajab veel enam teadlikku planeerimist ja struktuuri, et SEP areng oleks järjepidev ja sihipärane.

Uuringu tulemustest saab järeldada, et õpetajate arvates on massaažijutukeste metoodikal potentsiaali koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisel, eriti kui seda rakendatakse süsteemselt ja läbimõeldult. Edasiseks metoodika tõhustamiseks on oluline panustada õpetajate koolituste, põhjalikuma juhendmaterjali väljatöötamisse. Samuti on oluline tagada sobiv õpikeskkond ning kohandada tegevusi vastavalt laste vanusele ja arengutasemele. Läbi tuleb mõelda ka metoodika rakendamine sõimerühmas.

Kokkuvõtvalt näitavad uuringu tulemused, et massaažijutukesed on laste sotsiaal-emotsionaalseid oskusi arendav meetod. Meetodit rakendades saab arendada laste eneseregulatsiooni, empaatiat, rahunemisoskust, keskendumisvõimet ja suhtlemisoskusi.

Massaažijutukeste meetod toetab uuringu tulemuste põhjal lapse terviklikku ja tasakaalustatud arengut. Meetodi tõhusus sõltub õpetaja teadlikkusest, sobivast keskkonnast ning vanusele vastavalt kohandamisest. Lähtuvalt uuringu tulemustest on õpetajatel teadlikkus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise olulisusest ning peamistest meetoditest, mis võimaldab neil teadlikult sekkuda laste arengusse. Kolmekuulise massaažijutukeste rakendamise tulemusena täheldati positiivseid muutusi laste rahunemisoskuses ja keskendumisvõimes, mis kinnitab meetodi potentsiaali. Õpetajate arvates toetab massaažijutukeste meetodika rakendamine laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut, kuid see eeldab süsteemset planeerimist, õpetajate koolitamist ja selgemat juhendmaterjali, eriti sõimerühmade kontekstis.

Täiendavad uuringud suuremate valimite ja pikemaajalisemate katsetustega on vajalikud, et kinnitada meetodi rakendatavus koolieelses eas laste puhul. Samuti võiks uurida laste ja lapsevanemate vaatenurki, hinnata meetodi sobivust erinevatele vanuserühmadele ning võrrelda selle mõju teiste olemasolevate sotsiaal-emotsionaalset arengut toetavate programmide kõrval. Edasised uuringud aitaksid paremini mõista seoseid massaažijutukeste rakendamise ja koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu vahel ning toetaksid meetodi laialdasemat kasutuselevõttu eelkoolieas. Töö tulemused võivad pakkuda väärtuslikku sisendit edasistele uurimustele ning praktikutele. Tulemused viitavad vajadusele luua rohkem praktilisi juhendeid õpetajatele, et laste arengut saaks massaažijutukeste metoodika abil tõhusamalt toetada. Seda saaks teha näiteks luues videomaterjali massaažijutukeste praktiseerimisest või täiendavaid juhiseid.

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada omaloominguliste massaažijutukeste rakendamise tõhusus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisel. Sotsiaal-emotsionaalne pädevus (SEP) hõlmab oskusi nagu emotsioonide mõistmine ja reguleerimine, suhtlemisoskused, empaatia ning vastutustundlike otsuste tegemine. SEP-i arendamine varases eas toetab lapse üldist heaolu, ennetab käitumisraskusi ja loob aluse tulevaseks akadeemiliseks ja sotsiaalseks edukuseks.

Uuringus osales kaheksa õpetajat ühest Harjumaa koolieelsest lasteasutusest. Õpetajad rakendasid massaažijutukesti kolme kuu vältel igapäevases töös enda rühma lastega. Tulemustest selgus, et õpetajad on teadlikud sotsiaal-emotsionaalse arengu tähtsusest koolieelses eas, nad peavad seda oluliseks lapse igapäevase toimetuleku ja tuleviku seisukohalt ning kasutavad sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengu toetamiseks mitmekesiseid meetodeid. Uurimuses osalenud õpetajate arvamuste kohaselt on massaažijutukesed sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut toetav meetod. Eriti toodi esile selle lihtne ülesehitus, vahenditevaba kasutusvõimalus ja otsene mõju laste käitumisele. Massaažijutukeste rakendamine toetab laste eneseregulatsiooni, empaatiavõimet ja suhtlemisoskuste arengut ning aitab luua positiivset sotsiaalset rühmakeskkonda. Meetodika rakendamise tulemusena suurenes laste koostöövalmidus ning konfliktide arv vähenes. Samas märgiti ka mõningaid väljakutseid, nagu vajadust jutukesed eelnevalt pähe õppida ning läbi mõelda tegevuse ruumiline korraldus.

Massaažijutukesed “Kassitüdruk Vanessa ja koerapoiss Pauli massaažijutukesed” on uurimistulemuste põhjal sobiv meetod, mida süstemaatiliselt koolieelse lasteasutuse igapäevasesse õppe- ja kasvatustöösse lõimida. Õpetajate kogemuste põhjal võib öelda, et meetod on tõhus laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamisel. Seetõttu võiks see kujuneda osaks tavapärasest pedagoogilisest praktikast. Meetodi rakendamise tõhustamiseks tuleks koostada õpetajatele visuaalselt selgemad materjalid. Võimalusel luua videomaterjal tegevuse läbiviimisest või lisada täiendavaid juhiseid. Need võimaldaksid massaažitegevusi lihtsamini kavandada ja läbi viia. Lisaks oleks kasulik korraldada koolitusi ja praktilisi töötubasid, kus õpetajad saaksid tutvuda massaažijutukeste rakendamise põhimõtetega, jagada omavahel kogemusi ning arendada oma oskusi. Laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamiseks võiks

meetodi rakendamisse kaasata ka tugispetsialiste, nagu eripedagoogid ja psühholoogid, kes aitaksid kohandada tegevusi vastavalt laste individuaalsetele vajadustele.

Töö eesmärk on täidetud. Õpetajate arvamus massaažijutukeste rakendamise osas on välja selgitatud, positiivsed muutused laste käitumises esile toodud ning meetodi rakendamise praktilised aspektid välja toodud. Kvalitatiivne uurimismeetod oli sobiv, sest see võimaldas uurida õpetajate kogemusi ja vahetuid tähelepanekuid seoses meetodi rakendamisega. Uurimismeetod võimaldas mõista, kuidas ja miks massaažijutukeste rakendamine laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut toetas. Valimi piiratus seadis üldistamispiirid, kuid tulemused pakuvad väärtuslikku sisendit edasiseks arendustööks ja uurimiseks.

Tõenduspõhisuse suurendamiseks võiks tulevikus läbi viia pikemaajalisemaid uuringuid suurema valimiga. Huvipakkuv oleks uurida ka laste ja lapsevanemate vaatenurki, meetodi rakendatavust erinevatele vanuserühmadele ning viia läbi võrdlevaid analüüse teiste olemasolevate sotsiaal-emotsionaalset arengut toetavate programmidega. Edaspidised uuringud võimaldaksid põhjalikumalt välja selgitada massaažijutukeste rakendamise seos koolieelses eas lapse sotsiaal-emotsionaalse arenguga. See omakorda toetaks meetodi laiemat kasutuselevõttu.

Uurimistöö võib pakkuda huvi eelkõige koolieelse lasteastuse õpetajatele, eripedagoogidele, psühholoogidele ja sotsiaalpedagoogidele, kes otsivad tõenduspõhiseid ja lapsekeskseid lähenemisi laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamiseks. Samuti võib töö pakkuda väärtuslikku teavet õpetajate täiendkoolituste korraldajatele, kes soovivad täiendada haridustöötajate metoodilist kompetentsi uudsete ja tõhusate meetoditega. Lisaks võib uurimistöö huvi pakkuda hariduspoliitika kujundajatele ja õppekava arendajatele, kes tegelevad sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise lõimimisega alusharidusse. Lisaks võivad tulemused pakkuda väärtuslikku teavet lapsevanematele, kes soovivad toetada oma laste sotsiaal-emotsionaalset arengut koduses keskkonnas. Uurimistöö võib olla oluline lähtepunkt teadlastele ja uurijatele, kes soovivad edasi arendada või võrrelda erinevaid sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise metoodikaid koolieelses eas.

KASUTATUD ALLIKAD

Blewitt, C., O'Connor, A., Morris, H., Mousa, A., Bergmeier, H., Nolan, A., Jackson, K., Barrett, H., & Skouteris, H. (2020). Do curriculum-based social and emotional learning programs in early childhood education and care strengthen teacher outcomes? A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1049. <https://doi.org/10.3390/ijerph17031049>

Cascio, C. J., Moore, D., & McGlone, F. (2019) Social touch and human development. *Developmental Cognitive Neuroscience*. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2018.04.009>

Casel (2015). *Effective Social and Emotional Learning Programs*. <https://static1.squarespace.com/static/5532b947e4b0edee99477d27/t/5d0948b6a78e0100015f652f/1560889545559/CASEL+Secondary+Guide+2015.pdf>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

CASEL. (2020). *CASEL's SEL framework. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*. <https://casel.org/sel-framework/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Cherry, K. (2024, 04. Jaanuar). *Social and Emotional Development in Early Childhood*. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/social-and-emotional-development-in-early-childhood-2795106>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Cole, P. M., Stoop, T. B., & Cardwell, G. S. (2023, 22. juuni). The development of emotion regulation and coping in early childhood. In *The Cambridge Handbook of the Development of Coping* (Part IV - Psychological Foundations of the Development of Coping). Cambridge University Press. DOI: 10.1017/9781108917230.018

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications. https://www.yuditrafarmana.id/wp-content/uploads/2023/12/Creswell-John-W._-Poth-Cheryl-N.-Qualitative-Inquiry-Research-Design_-Choosing-Among-Five-Approaches-SAGE-2018.pdf, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Darling-Churchill, K. E., & Lippman, L. (2016). Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement. *Early Childhood Research Quarterly*, 47, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.002>

Dignity Health. (2018, 28. september). Facts about touch: How human contact affects your health and relationships. *Dignity Health*. <https://www.dignityhealth.org/articles/facts-about-touch-how-human-contact-affects-your-health-and-relationships>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017, 18. veebruar). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408–416. <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2016). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.

Ennok, K. (2024). *Laste emotsionaalne arendamine*. Kirjastus Atlex.

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2015, 22. detsember). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Furman, B. (2016). *Oskuste õppe käsiraamat*. Kirjastus Angela Jakobson, 4-5

Gonzales, C. R., Bowles, R., Geldhof, G. J., Cameron, C. E., Tracy, A., & McClelland, M. M. (2021). The Head-Toes-Knees-Shoulders Revised (HTKS-R): Development and psychometric properties of a revision to reduce floor effects. *Early Childhood Research Quarterly*, 48, 95–105. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.03.008>

Hascher, T., & Waber, J. (2021) Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>

Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015, 9. oktoober). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health, 105(11)*, 2283–2290.

<https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>

Järv-Mändoja, K. J.; Riis, M.; Käesel, K. & Pill, E. (2014). *Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias*. Tervise Arengu Instituut

Kaldoja, M-L. (2015). Sotsiaalne pädevus. Rmt Kikas, E., & Toomela, A. (Toim.). *Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Üldpädevused ja nende arendamine*. Eesti Ülikoolide Kirjastus OÜ.

Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016, 25. mai). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing, 72(12)*, 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>

Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalüüs/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Kondratjev, B. S., Keedus, K., & Malleus-Kotšegarov, E. (2022). Kuidas sotsiaal-emotsionaalset pädevust süsteemselt toetada? *Õpetajate Leht*. Kasutatud 27. märts 2025, aadressil <https://opleht.ee/2022/01/kuidas-sotsiaal-emotsionaalset-padevust-susteemselt-toetada/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Krips, H. (2024). *Lapsele sotsiaalsete oskuste õpetamine*. Kirjastus Atlex.

Liu, M., & Wang, Q. (2022, 28. märts). Research on the impact of the emotional expression of kindergarten teachers on children: From the perspective of the class micro-power relationship. *Frontiers in Psychology, 13*, 808847. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.808847>

Lund J. I., Toombs, E., Radford, A., Boles, K., & Mushquash, C. (2020) Adverse Childhood Experiences and Executive Function Difficulties in Children: A Systematic Review. *Child abuse & Neglect, 103*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104485>

Malleus-Kotšegarov, E., Schults, A., & Treial, K. (2021, 22. oktoober). Miks tasub sotsiaal-emotsionaalsest pädevusest üha rohkem rääkida?. *Õpetajate Leht*.

<https://opleht.ee/2021/10/miks-tasub-sotsiaal-emotsionaalsest-padevusest-uha-rohkem-raakida/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Meinke, H. (2019, 30. detsember). Understanding the Stages of Emotional Development in Children. *Rasmussen University*. <https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/stages-of-emotional-development/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Moreno-Núñez, A., Rodríguez, C., & Del Olmo, M. J. (2017). Rhythmic ostensive gestures: How adults facilitate infants' entrance into early triadic interactions. *Infant Behavior and Development*, 49, 52–62. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.09.003>

Murrik, P., Sild, S-B., & Mihkelsoo, D. (2025). Sotsiaalseks suheldes, mängides ja kasvades. Kirjastus Atlex.

Naitre et grandir. (2019, september). *Relaxation through play*.

<https://naitreetgrandir.com/en/step/1-3-years/learning-and-games/fiche.aspx?doc=relaxation-through-play>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Neare, V. (2024). *Lapse arendamine ja tema arengu toetamine imikueast koolini*. Kirjastus Atlex.

Peaasi.ee. (i.a.). *Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse areng*. <https://peaasi.ee/sep-sotsiaal-emotsionaalse-padevuse-areng/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Peaasi.ee. (i.a.). *Sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine*. <https://peaasi.ee/sep-sotsiaal-emotsionaalse-padevuse-arendamine/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Peaasi.ee. (i.a.). *Sotsiaal-emotsionaalne pädevus ja tulevikväljavaated*.

<https://peaasi.ee/sotsiaal-emotsionaalse-padevus-ja-tulevikuvaljavaated/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Peru, E. (2019). *Lasteaiaõpetajate arusaamad 5-6 aastaste laste üldoskuste arendamisest draamamängude abil Tartumaa lasteaegade näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/aaa0ad87-4e42-4c93-9f23-0bc0728d5f51/content>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Port, K., Mäemat, J., Kiilu, K., Valdmaa, S., Palu, A., Pöldmaa, J., Dubolazov, I., Piisang, E., Kalamees-Ruubel, K., Läänemets, U., Puik, T., & Tuulik, M. (2019). *Lasteaia riiklik õppekava: tööversioon*. Haridus- ja teadusministeerium.

Psience. (2016). „Kiusamisest vabaks!“ meetodika tulemusuuring lasteaedades ja koolides. <https://kiusamisestvabaks.ee/wp-content/uploads/legacy/fail20180522000000-2-64.pdf>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Rebane, J. (2018). Simmo ja Sanne kasvatavad väärtuste puud. Kirjastus Atlex

Riigi Teataja. (2008, 01. september). *Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>, (viimati vaadatud 14.04.2025).

Schreier, M. (2018). *Qualitative content analysis in practice*. SAGE Publications.

Suurmaa, M. (2018). *Lasteaiaõpetajate kirjeldused laste sotsiaalsete ja enesekohaste oskuste arendamisviisidest lasteaias*. (Magistritöö). Tartu Ülikool.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/52cb4e2b-e225-42dc-a993-5d87fcf4a4e1/content>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Thümmel, R., Engel, E.-M., & Bartz, J. (2022, 27. märts). Strengthening emotional development and emotion regulation in childhood—As a key task in early childhood education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3978. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073978>

Tracy, S. J. (2019). *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

Treial, K. (2016, 23. oktoober). KiVa kiusamisvastase programmi prooviuuring Eestis: kaheaastase klaster-randomiseeritud kontrollkatse tulemused. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 4(2), 152–176. <http://dx.doi.org/10.12697/eha.2016.4.2.08>

Vaas, I. (2022). Kunstitegevused lasteaias. Kirjastus Kröösus, 4.

Vaikuseminutid. (2016, 18. November). Mis on vaikuseminutid?.

<https://vaikuseminutid.ee/mis-on-vaikuseminutid/>, (viimati vaadatud 07.04.2025).

Webster-Stratton, C. (2018). *The Incredible Years parents, teachers, and children training series: A multifaceted treatment approach for young children with conduct problems*. Guilford Press, 122-141.

Õun, T. (2015, 27. jaanuar). Kiusamisest vaba lasteaed. *Õpetajate Leht*.

<https://opleht.ee/2015/01/kiusamisest-vaba-lasteaed/>, (viimati vaadatud 07.04.2025)

Lisad

Bakalaureusetöö eesmärk on ühe Harjumaa koolieelse lasteasutuse õpetajate arvamuste tuginedes välja selgitada omaloominguliste massaažijutukeste rakendamise tõhusus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsle arengule.

Lisa 1. Intervjuuküsimustik õpetajatele

Intervjuuküsimustik on koostatud bakalaureusetöö uurimisküsimustele tuginedes. Uurimisküsimusteks on:

4. Milline on õpetajate teadlikkus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest?
5. Milliseid laste sotsiaal-emotsionaalse arengu muutusi täheldasid õpetajad pärast kolme kuu pikkust massaažijutukeste praktiseerimist?
6. Milline on õpetajate arvamus massaažijutukeste meetodi osas koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste toetamiseks?

I plokk- õpetajate taustaandmed

1. Teie haridus?
2. Teie tööstaaž?
3. Teie vanus (vanusevahemik)?
4. Kui vanad on Teie rühma lapsed?

II plokk- õpetajate teadlikkus koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalse arengu toetamise võimalustest

1. Palun kirjeldage mõistet *sotsiaal-emotsionaalne pädevus*?
2. Miks on sotsiaal-emotsionaalne pädevus Teie arvates oluline laste arengu seisukohalt?
3. Milliseid meetodeid olete kasutanud enda rühma laste sotsiaal-emotsionaalset arengu toetamiseks?

4. Millised meetodid on Teie arvates laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut toetanud?
5. Milline oli Teie varasem kogemus sotsiaal-emotsionaalseid oskusi arendavate meetodikatega, mis põhinevad massaaži- või lõõgastustehnikatel?

III plokk- meetodi mõju laste sotsiaal-emotsionaalsele arengule

1. Kui tihti Te massaažjutukesti oma rühmas rakendasite?
2. Millised olid laste reageeringud massaažjutukeste tegevusele?
3. Milliseid konkreetseid sotsiaal-emotsionaalseid oskusi Te märkasite lastes arenevat massaažjutukeste kaudu?
4. Kuidas mõjutas Teie arvates jutukeste rakendamine laste eneseregulatsioonioskust?
5. Milliseid muutusi märkasite jutukeste rakendamise järel laste empaatiavõimes?
6. Missuguseid muutusi täheldasite laste koostööoskustes pärast jutukeste rakendamist?
7. Milliseid muutusi esines Teie arvates laste omavahelises suhtluses massaažjutukeste rakendamise järgselt?

V plokk- õpetajate mõtted ja kogemused

1. Mille pärast jätkaksite meetodika rakendamist rühmas?
2. Milliseid positiivseid kogemusi saite massaažjutukeste meetodika kasutamisel?
3. Millised on teie soovitused ja ettepanekud massaažjutukeste meetodika kasutamise osas?
4. Milliseid väljakutseid kogesite massaažjutukeste rakendamisel?
5. Milline on Teie arvamus massaažjutukeste meetodi sobivusest koolieelses eas laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks?

