



Naljapäeva naljad – sõbralikult ja hoolivalt

1. aprill on naljapäev – päev, mil tehakse lõbusaid nalju, vempe ja üllatusi. Nali võib olla vahend, mis toetab häid suhteid, maandab pingeid ja parandab tuju. Samas võib ebaõnnestunud või sobimatu nali tuua kaasa negatiivseid, haiget saamise tundeid. Kui õpime juba varakult, kuidas nalja teha nii, et see kedagi ei haavaks, on see väärtuslik oskus kogu eluks.

Programm "Kiusamisest vabaks!" toetab lastehoidudes, lasteaedades ja koolides sõbraliku ja turvalise keskkonna kujundamist, kus ühisel naljatlemisel ja naermisel on oluline roll inimeste ühendaja, mitte lahutajana. Lähtume põhimõttest: **nali on tõeliselt naljakas ainult siis, kui kõik saavad sellest ühiselt rõõmu tunda.**

Kuidas teha sõbralikku nalja?

Õpetaja ja lapsevanemana on oluline meeles pidada, et lapsed vajavad eakohaseid võimalusi nalja tegemise harjutamiseks. Paljude laste jaoks on omavaheline naljatlemine loomulik suhtlemisviis, mis vastastikusel nõusolekul võib olla lõbus ja suhteid tugevdav. Ühiselt mängides ja naerdes kasvatatakse ühtekuuluvustunnet ning lastel tekib võimalus kogeda meietunnet.

Oluline on olla laste jaoks olemas – kuulata, märgata ning aidata mõista hetke, mil süütu nali võib muutuda kellelegi ebameeldivaks. Pidevalt ja soovimatult nalja objektiks olemine võib halvendada lapse enesetunnet ja viia suisa kiusamiseni. Seetõttu tuleb suunata lapsi märkama ja mõistma, millal lõbus mäng võib piiri ületada, et naljad jääksid alati turvaliseks ja rõõmu pakkuvaks.

Kui keegi tunneb end halvasti, ei ole see enam nali, vaid nt narrimine. Hea nali paneb kõik koos naerma, mitte kedagi piinlikkust tundma. **Oluline on õppida eristama – kas me naerame koos või kellegi üle.**

Enne nalja tegemist tasub suunata lapsi mõtlema:

- Kas see nali teeks ka sind rõõmsaks seda kuuldes?

Kui vastus on "ei", tasub see nali tegemata jätta. Tõeliselt toredad naljad toovad rõõmu kõigile – need ei ehmata, solva ega tõuka kedagi kõrvale. Ka vastupidi - ei sea kedagi ebamugavalt nalja objektina selle keskmesse.

- Kas see nali loob ühtekuuluvust või tõrjub kedagi välja?

Sõbralik vemp või väike üllatus võib olla lõbus, aga kellegi asjade peitmine, segijamine või välimuse, oskuste või eksimuste üle naljatamine võib haiget teha – isegi kui see tundub naljakas

Näide: Igaühe nimi on tema identiteedi oluline osa ja aitab tal tunda end erilise ja väärtuslikuna. Kui sõbral on lõbus hüüdnimi, mis talle endalegi meeldib, võib see olla tore. Aga kui hüüdnimi on antud ilma tema nõusolekuta või teeb talle haiget, võib see tekitada tõrjutuse või alavääristamise tunde.

Kui rühmas või klassis tekib komme kasutada hüüdnimesid, on kasulik ühiselt arutada ja kokku leppida: "Kuidas me soovime, et meid kutsutakse?"



Nimede ja hüüdnimede teemalisi arutelusid on hea alustada nimemängudega. Mäng loob meeldiva ja turvalise õhkkonna, millele järgnev arutelu ja kokkulepete sõlmimine mõjub loomulikult ja ei too kedagi eraldi esile.

Ühiselt naerdes ja nalju luues õpivad lapsed paremini tunnetama ka enda ja teiste mugavuse piire. Nii nagu iga teine sotsiaalne oskus, vajab ka sõbralik naljatlemine toetavat eeskujut, katsetamist, arutlemist ning kokkuleppeid.



Märka, kuula, hooli



- Kui keegi ütleb „Stopp!“ või annab muul moel märku, et tal ei ole enam lõbus, tuleb naljategemine kohe lõpetada. Hea sõber ja kaaslane märkab teiste tundeid ja austab neid.
- Nali ei väljendu alati ainult sõnades – nalja võib teha ka heli, liigutuste või näoilmetega. Samamoodi ei pruugi ka reaktsioon olla alati sõnaline. On oluline õpetada lastele, kuidas märgata kaaslaste kehakeelt, näoilmeid ja üldist olekut, et mõista, kuidas nad end tegelikult tunnevad.

- ✓ Õpeta last ütlema selgelt "Stopp!" või "Lõpeta!" kui nali teeb haiget või tundub ebamugav.
- ✓ Toeta last oma tunnete mõistmisel ning nende väljendamises.
- ✓ Aita märgata ka teiste tundeid – juhul kui laps teeb ise nalja, mis teisele ei meeldi, aita tal seda mõista.
- ✓ Rääkige olukorrast lapsega – juhul kui laps on kogenud või teinud ebameeldivat nalja, on hea sellest rahulikult rääkida ja analüüsida, kuidas ta saaks tulevikus ennast paremini kaitsta või kuidas selliseid olukordi vältida.
- ✓ Kogu rühma või klassiga rääkides ning kokkuleppeid tehes kasutage nt vestluskaarte, et säilitada mugav ja turvaline õhkkond, mis keskendub lahendustele, mitte kellegi süüdistamisele.



Kuidas suhtluse, tegevuste ja mängude käigus märgata, kas kõik tunnevad ennast hästi? - naljast, naermisest ja märkamisest aitavad vestlusi juhtida nt vestluskaardid. Lõbusat ajaveetmist toetavad aga programmi "Kiusamisest vabaks!" mängud.



Naljapäev on hea võimalus meelde tuletada, et nali ja naer võivad olla imelised ühendajad – parimad naljad toovad rõõmu kõigile. Lisaks ühiselt naermisele on ka sõbralik iseenda üle naermine väärtuslik oskus, mis aitab lastel õppida eksimusi kergemalt võtma, tulla toime ootamatute olukordadega ning kasvatab enesekindlust ja sisemist rõõmu.

Head naljapäeva ja sõbralikke nalju!

Programmi "Kiusamisest vabaks!" vestluskaardid, värvipildid, tegevuste- ja mängude kogumikud jt metoodilised materjalid on kättesaadavad kõigile programmi koolituse läbinud registreeritud kasutajatele:

www.kiusamisestvabaks.ee

