

# ÕPETAJA IMAGO JA ENESEKEHTESTAMINE

Toivo Niiberger, psühholoog

# ÕPETAJA IMAGO KUJUNDAJAD

- RIIK JA HARIDUSPOLIITIKA
- ÜHISKONNA KUVAND ÕPETAJAST
- HARIDUSE VÄÄRTUSTAMINE
- MEEDIA KUVAND ÕPETAJAST
- LAPSE KODU
- LAPSE ERIVAJADUSED
- ÕPETAJA ISIKSUSE OMADUSED



*ÕPILASEL ON ALANDAV TULLA  
KOOLI, KUS TA ON SUNNITUD  
OLEMA...*

*Ene-Mall Vernik-Tuubel*

# ÕPETAJA KUTSESTANDARD (2005)

## ÕPETAJA KOMPETENTS (Eve Eisenschmit):

- Õppimise planeerimine ja juhtimine
- Õppeprotsessi analüüsimine ja hindamine
- Õppimise juhendamine
- Koostöö
- Õpilaskonna kujundamine
- Õpilaste motiveerimine
- **Suhtlemine**

# ÕPILASTELE EI MEELDI ÕPETAJAD

- ei tunne või ei taha tunda noorte väärtushinnanguid;
- kalduvad tarbetult sageli eksponeerima oma võimu;
- toovad oma isiklikud mured ja probleemid ning kompleksid kaasa ainetundi;
- räägivad taga teisi õpetajaid;
- ei oska suhelda, kasutades parasiitsõnu;

- **kipuvad sildistama**, lahterdama ja näo järgi hindama;
- **on käitumises toored;**
- **kardavad avalikult tunnistada oma eksmusi, vigu ja ainealasi lünki;**
- **kohtlevad õpilasi kui objekte**, mitte kui isiksusi;
- **kaebavad õpilaste peale** ja otsivad abi väljaspoolt;
- **on pehmed ja järjekindlusetud** ning neid on kerge tunniteemast kõrvale juhtida;

- **ei õpeta selleks, et saavutada realistlikke, võimetele vastavaid eesmärke, tulemusi, vaid sunnivad ülisaavutustele, seades ebarealistlikke eesmärke;**
- **on ebaausad** ja esitavad õpilastele põhjendamatud pretensioone;
- **on vähe tolerantsed**, või puudub see omadus neil üldse;
- **on tunnis vähe loovad ja õpetavad aastaid ühe konspekti ning kava järgi** (isegi kontrolltööde küsimustikud ei muutu aastaid);



- on aheldunud õpikusse ja aineprogrammi;
- ignoreerivad või ei märkagi õpilaste tervisega seotud või muid õpilaste jaoks olulisi probleeme;
- peavad vimma minevikus toimunud pahateo pärast, ei andesta ja kipuvad tänitama;
- ei kuula, või ei taha, või ei oska kuulata õpilast;
- riietuvad isikupäratult.

# SUHTLUS

*Igaiüks on selline, nagu Jumal tema lõi, aga sagedamini ollakse veel hullem.*

Miguel de Cervantes Saavedra (Hisp. kirjanik ja näitekirjanik 1547-1616)

- **Uurimuse põhjal veedame 70 % ärkvelolekuajast mingisuguses suhtluses.**
- **Suhtlemine on inimesele eriomane vajadus, mille olemus on inimlike väärtuste vahetamine .**
- **Suhtlemine on elukestev õppimine ja enesearendamine – alati saab paremini...**

## PSÜÜHIKA EHK HINGELISUS

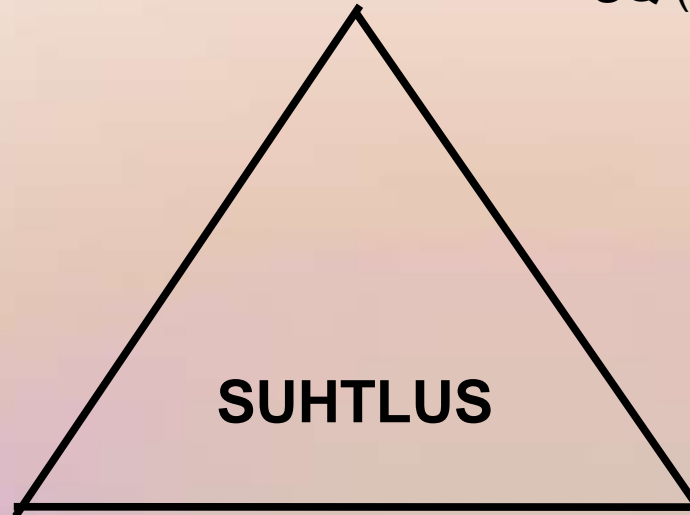
**EQ** (emots.intellekt)

- \*Tunded
- \*Tähelepanu
- \*Mälu
- \*Mõtted
- \*Unistused

## VAIMSUS EHK SOTSIAALSUS

**SQ** (sots.intellekt)

- \*Iseloom
- \*Keeleoskus
- \*Haridus
- \*Haritus
- \*Karismaatilisus
- \*Loovus
- \*Sooroll



## PÄRILIKKUS

- \*Temperament
- \*Sugu
- \*Võimed
- \*Üldintellekt (IQ)
- \*Patoloogiad

# ARENDA OMA KUULAMISOSKUST JA ÕPI TEISI LÕPUNI KUULAMA

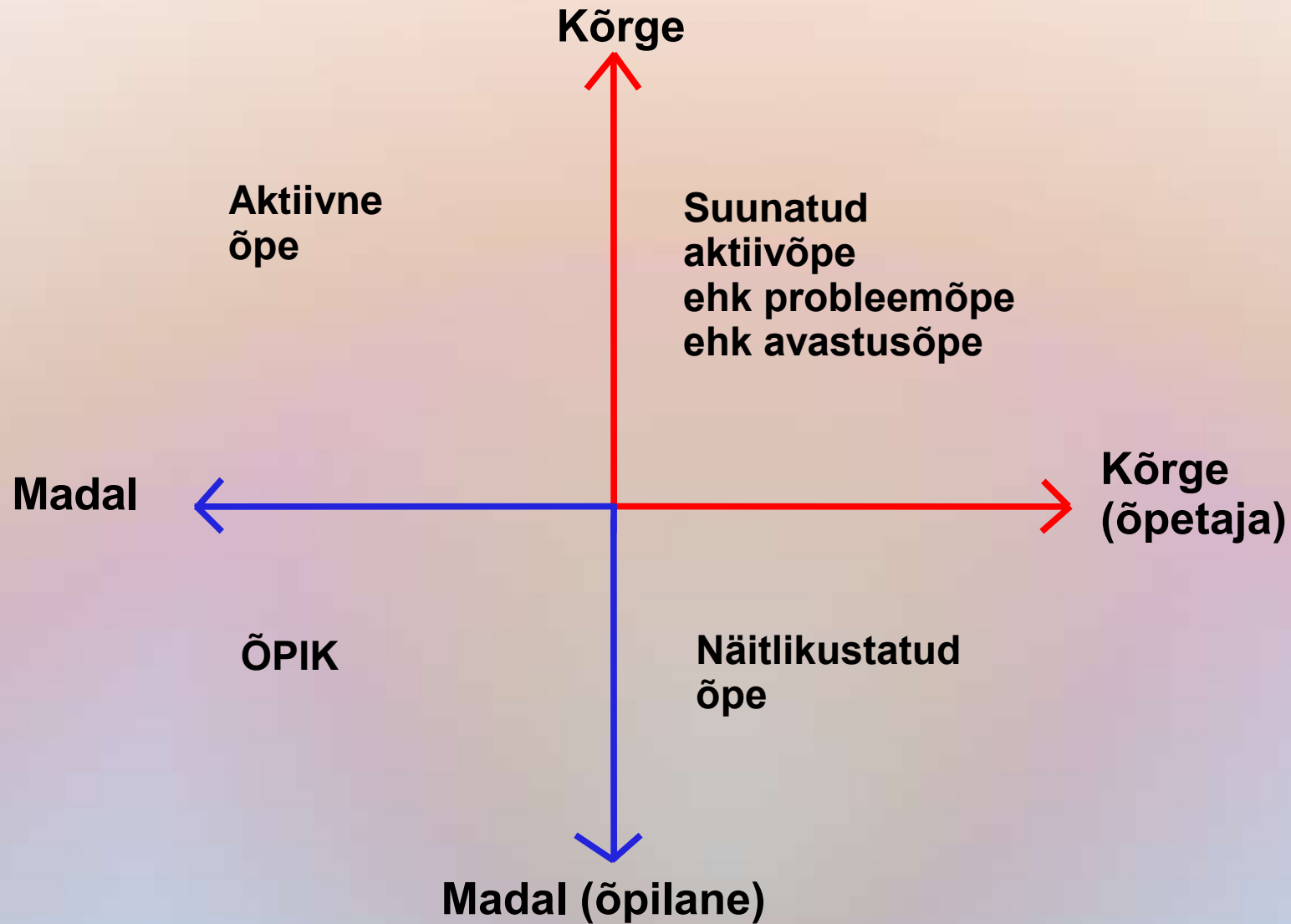
*Sageli kuuleme pigem seda, mida teistelt kuulda tahame, ja näeme seda, mida suhetes näha loodame...*

Vana tõdemus

- Enamik inimestest arvab, et on head kuulajad. Arvatakse, et kuulamisoskus tuleb nagu iseenesest.
- Just kuulamisvõime puudumine põhjustab paljusid ebakõlasid ning arusaamatusi igapäevastes suhetes.
- Kuulamisoskust saab arendada ja treenida.
- Aktiivne ehk efektiivne kuulamine algab tahtmisest ja valmisolekust teist mõista .



# KES ON AKTIIVNE:









# RÄÄGI EMAKEELES JA VÄLJENDA ENNAST ARUSAADAVALT

*Me harjume hästi kõnelema, kui loeme sageli neid, kes on hästi kirjutanud.*

Voltaire

- Keeleline arusaamine on vältimatu eeldus, et suhtlemine õnnestuks.
- Maailmas tehtud uurimused on näidanud, et keerukast kõnekeelest saadakse alati halvemini aru kui raskest, faktide- ja terminiterohkest kirjakeelest.
- Inimesed ei loe mõtteid. Mõtted tuleb sõnaselgelt välja öelda.
- Sõna mõju ei sõltu üksnes sellest, mida räägitakse, vaid ka sellest, kuidas räägitakse.



# JÄLGI TEISTE JA OMA KEHAKEELT

*Kas saab tapmist ilusate sõnadega õigustada?*

*Kas kõlavad sõnad muudavad tapmise meelepärasemaks?*

Ernest Hemingway

- Mitteverbaalne suhtlemine on sõnumid, mida ei kirjutata ega räägita.
- Mitteverbaalselt antakse edasi tundeid ja hoiakuid.
- **Kehakeel on sageli usaldusväärsem kui kõnekeel.** Hinnatakse, et umbes 65% sõnumi sotsiaalsest tähendusest saadakse silmast-silma kohtumisel.
- UCLA emeriitprofessor Albert Mehrabiani järgi (1960) võib sõnumi mõju jaotada, andes 7% sõnade, 38% vokaalse osa (rütm, toon, tugevus) ja 55% kehakeelele kanda.

# OLE VEENVAM JA MÕJUSAM NING KÄSUTA VÄHEM

*Käsk on vanem kui meie...*

Vanasõna

- Maailma ajalugu, pedagoogika, psühholoogia ja kuritegevuste ennetamine on juba ammu tõestanud, et käskude, käsutamise ning käskimisega kaugele ei jõua.
- **Tänapäeva psühholoogia käsitleb käskmist kui ühte levinumat suhtlustõket**, millele lisanduvad veel moraali lugemine, sildistamine, hoiatamine, ja kui käsk jääb täitamata, siis järgneb ülekuulamine ning süüdistamine.

# TUNNUSTA JA INNUSTA

*Kui teised teile komplimente ei tee, tehke neid ise.*

Mark Twain

- Arvatavasti vajavad kõik, kellel hing ja mõte vähegi sees on, tunnustust ning kiitust.
- Tunnustus ja kiitus on inimeste jaoks väga olulised.
- Millal sina kedagi siiralt kiitsid või tunnustasid? Kas teed seda tihti või ei pea sa seda oluliseks?
- Tunnustada, aga ka laita, tuleb eelkõige inimese teguviisi, mitte isikut.
- **Innustust vajavad kõik inimesed.** Innustumist saadab õnnestumise tunne – tegin ära, sain hakkama.

# OSKA VAIKIDA

*Komistad korraks suuga, pahandus kõike muuga!*

Kurt Vonnegut

- **Vanasõna "rääkimine hõbe, vaikimine kuld"** kajastab ürgset **tabu**, millel oli kunagi sügavalt maagiline mõte - kui räägid sellest, mis on tähtis, võid ta kaotada...
- Mõneti seostatakse vaikimist ka rahvusliku ja kultuurilise eripäraga. Kultuur määrab, milline on normaalne suhtlus, kes on jutukas, kes vaikne.
- Vaikides võib jätta endast targa ja aruka mulje.
- **Mõttele, kas pead kõike ja kõigest rääkima õpetajate toas, lapsevanemale, tuttavale jne., mida klassis kuuled ja näed...**
- Kuid ka vaikides valetatakse!...



# ÄRA TEGUTSE ESMAVIHAS

*Tark ei torma...*

Vana tõdemus

- **Viha on inimese loomulik emotsioon, mida ei pea häbenema.** Küll tuleb aga sageli häbeneda seda, kuidas me oma vihaga toime tuleme, vihas tegutseme ja seda maandame-taandame.
- Vihal on nii positiivsed kui negatiivsed aspektid. **Ohtlik on kontrollimatu viha.**
- **Mõisted agressioon ja agressiivsus ei ole samased.**



# OLE TOLERANTSEM JA ARENDA OMA EMPAATIAVÕIMET

*Tark inimene märkab kõike, loll teeb kõige kohta märkusi...*

Heinrich Heine

- Sallivus ehk sallimine ehk tolerants ehk tolerantsus on inimese omadus leppida teistsuguste arvamuste, uskumuste, hoiakute, tavade, kommete, ideoloogiate või kultuuridega.
- Erinevates kultuurides esineb sallivust erineval moel.
- Psühholoogilises tähenduses on tolerantsus võime tulla toime keeldumiste, tõrjumiste, pettumuste, pingete ja solvangutega, ning neid taluda.
- Empaatia on võime tajuda teiste emotsioone, tundmusi, tundeid ning vajadusi.



# HOIA ÄRA KONFLIKTE NING ÕPI NEID MAANDAMA

*Tülitsejatest on üks kelm ja teine loll.*

Napoleon Bonapart

- **Konflikt on inimestevaheline vastuolu või lahkeli ning nende teravnemise piirjuhtum.**
- **Konflikti korral takistab ühe osalise tegutsemine teist eesmärke saavutamast, mis omakorda käivitab afektiivsete emotsioonide mõjul vastava ning kahjuks mitte alati õige käitumise.**
- **Igasuguse arengu aluseks on vastuolud, viimaste teravnemine avaldub alati konfliktides.**
- Konfliktidel on nii positiivsed kui negatiivsed tulemid.

# ÕPI ANDEKS PALUMA, ANDESTAMA JA ANNETAMA

*Andestus on tegude ja vabaduse võti.*

Hannah Arendt (juudi filosoof 1906-1975)

- **Andekspalumist ja andestamist tuleb inimesele õpetada maast-madalast mitte ainult sõnade, vaid ka tegusate eeskujude näol.**
- **Sageli arvatakse, et andestamine ja halastamine on üks ja see sama.** Halastamine on üks paljudest voorustest, mis enamikul puudub või mida iga hinna eest alla surutakse.
- Üldiselt on inimestel väga raske endale tunnistada, et midagi on valesti tehtud ja keegi on seetõttu kannatada saanud.
- **Ka õpetajal on õigus eksida, saada andestust ja mõistmist...**

# PEA KINNI LUBADUSTEST JA ÕPI EI ÜTLEMA

*Töotused ei seo kedagi.*

Henrik Ibsen

- **EI ja JAH on vahest ühed ürgseimad sõnad.** Küllap seetõttu kõlavad need paljudes keeltes üsnagi sarnaselt ja peaaegu kõigile arusaadavalt.
- Millal ja kuidas öelda ei või jah on enesekehtestamise kunsti põhiprobleem ja üks keskseimaid oskusi.
- **Esmalt tuleb iseendaga hästi läbi saada ja osata endale õigel ajal ei või jah öelda.**



# NAERATA JA ARENDA OMA HUUMORITAJU

*Kõikidest kehalistest liigutustest, mis vapustavad keha kui ka hinge, on naer kõige tervislikum.*

Christoph Wilhelm Hufeland

- Naer ei ole mitte ainult hea tervise tunnus, vaid on vahend, mis aitab kaasa tervise tugevdamisele, positiivsemale mõtlemisele, enesekindlusele suurendamisele ja veetlusele.
- Öeldakse, et inimene, keda ajavad oma väikesed ebaõnnestumised pigem naerma kui nutma, on vaimselt terve ning tegus.
- Huumorimeel inimesele looduse antud anne ja arvatakse, et keegi ei suuda avastada selle saladuse võtit. **Väidetakse, et 5%-l inimestest see anne peaaegu puudub, aga naerma võiksid nad ikkagi õppida.**
- Siiras naeratus õpetaja näol toob klassi päikesepaiste...





# OMANDA SOBIV ROLLIREPERTUAAR

- Rolli all mõistame käitumisviisi, mille on heaks kiitnud ühiskond või rühm ning mida oodatakse teatud positsioonil olevalt inimeselt.
- Ära püüa olla iialgi midagi ülimalt, sest suur oht on pingutada oma rolliga üle – muutuda võltsiks nii endale kui ka teistele.
- Inimese mina koosneb hulgast rollidest, mis inimene on omaks võtnud, et neid teistega suhetes rakendada.
- Palju segadusi, arusaamatusi, möödarääkimisi ning tegemata jätmisi tekitab mingi rolli osaline omaksvõtt.

## **Loetelu tegevustest klassiruumis ning õpetaja käitumises, mida ta ise tavaliselt ei teadvusta:**

- Õpetaja domineeriv tegevus.
- Õpetaja erinev suhtumine õpilastesse.
- Rühmatöö ja selle teadvustamata juhtimine.
- Aja kasutamine tunnis.
- Õpetaja suhtumine õppeainetesse ja oskustesse.
- Adekvaatse pildi puudumine konkreetsest klassist.
- Kehakakeel ja stereotüüpsed liigutused.
- Kõneoskus.

# TÄISKASVANUTE ÕPIMOTIVATSIOONID

# PRAKTIILISED

- OMANDADA KUTSETÖÖ
- TÕSTA KVALIFIKATSIOONI
- SAADA PALGATÕUSU
- TEHA KARJÄÄRI
- LEIDA SOBILIKUM TÖÖ
- LEIDA VAHELDUSRIKKAM TÖÖ
- PEREKONNA VÕI MUUDEST  
PRAKTIILISTEST VAJADUSTES TINGITUD  
VALIKUD

# SOTSIAALSED

- PARANDADA SUHTLUSOSKUST
- PARANDADA KEELEOSKUST
- ROLLIDEGA KOHANEMINE (NÄIT. PEREKOOLITUS, EMAGE KOOL JNE.)
- AUTORITEEDI,
- PRESTIIŽI,
- MÕJUVÕIMU,
- POPULAARSUSE PARANDAMINE

# TUNNETUSLIKUD

- ENESEAUSTUSE TÕSTMINE
- VAIMSE JA FÜÜSILISE TERVISE PARANDAMINE
- MIDAGI SENISES ELUS MUUTA JA UUENDADA
- LAIENDADA SILMARINGI
- SÜVENDADA HUVISID JA HOBISID
- ESITADA ENDALE UUSI VÄLJAKUTSEID JA PANNA ENNAST PROOVILE

TEA, ET SELLIST INIMEST, KES SOBIKS IGATI  
ÕPETAJAKS EI OLE VEEL SIIA MAAILMA  
SÜNDINUD...- **MÕTLE REAALSELT JA  
POSITIIVSELT!**





TÄNAN!