Päevakord

1. Enesejuhtimine, TLÜ Haridusteaduste Instituudi hariduspsühholoogia lektor Õnne Uus
2. Kokkuvõte 2023/2024. õppeaastast
3. Muudatused ja tegevussuunad 2024/2025. õppeaastal
4. Hoolekogu pöördumine ja hoolekogu liikmete valimine

Enesejuhtimine

ÕNNE UUS

KLIINILINE
PSÜHHOLOOG

PSÜHHOLOOGIA ÕPPEJÕUD
KASVATUSTEADUSTES
PhD

PEREKONNA-
PSÜHHOTERAPEUT

09.11.2024

1) *Mis tagab enesejuhtimise suutlikkuse ning miks see oluline on?*

(I)

Vaimselt terve **heaolu-seisund**

s.t. üldise tervise lahutamatu osa – mis **peegeldab tasakaalu inimese ja keskkonna vahel**

– inimene realiseerib oma võimeid,

– tuleb toime igapäevase eluga (ka pingetega),

– on võimeline jätkusuutlikuks toimimiseks

ning

– andma oma panuse ka teiste inimeste heaks (WHO).

Vaimne Tervis mõjutab otseselt inimese mõtlemist, käitumist ning emotsioone, seega ka

– stressiga toimetulekut
– teistest arusaamist
– adekvaatsete otsuste tegemist

Niisiis vaimselt terve enesejuhtimine ei ole üksnes „üksikisiku enda asi”

TALLINNA ÜLIKOOL
Haridusteaduste instituut

1) Mis tagab enesejuhtimise suutlikkuse ning miks see oluline on?
(II)

A. Bioloogiline areng –
neuronite vaheliste juhteteede müeliniseerumine

B) Metakognitiivne suutlikkus – mõtlemis-operatsioone (**k.a. õppimist) õppijal ise**
(1) **organiseerida;** (2) **juhtida ja ka** (3) **kontrollida**

C) Eelteadmised – varasemad mälujäljed (mida lastel sageli napib)

NB! Individuaalsed erinevused laste kognitiivse arengu kiiruses (ka sama vanusegrupi lõikes).

2) Miks suhtlemis-pädevus oluline on?

Kultuuripõhiselt ning ajalooliselt meil pigem karistav kui toetav suhtlus laste/noortega

Tulemus:

“Üha rohkem on lapsi ja noorukeid, kes ei suuda oma eluga hakkama saada

… ja tahavad surra …

Paljud neist ei ole ainult kurvad, jõuetud ja üleväsinud.

Taustal on õpiraskused, enesevigastused, söömishäired, pereprobleemid” (psühhiaater A. Kleinberg, 2019).

Sellises olukorras pikka aega elades on noore enesejuhtimise suutlikkus

– mille alustala on vaimne tervis – otseselt häiritud

Raskuskohad:

– Enesejuhitud õppe osakaalu järsk tõus (ilma selleks vajaliku ettevalmistuseta)

– Eemal sotsiaalsest suhtlusest

– Kodu tugi (või vastupidi, hoopis veelgi rohkem hirmu kui keegi ei aita aga kõik nõuavad…)?

– Ilmajäetus harjumuspärasest **õpetaja poolsest juhendamisest**

– Motivatsiooni langus

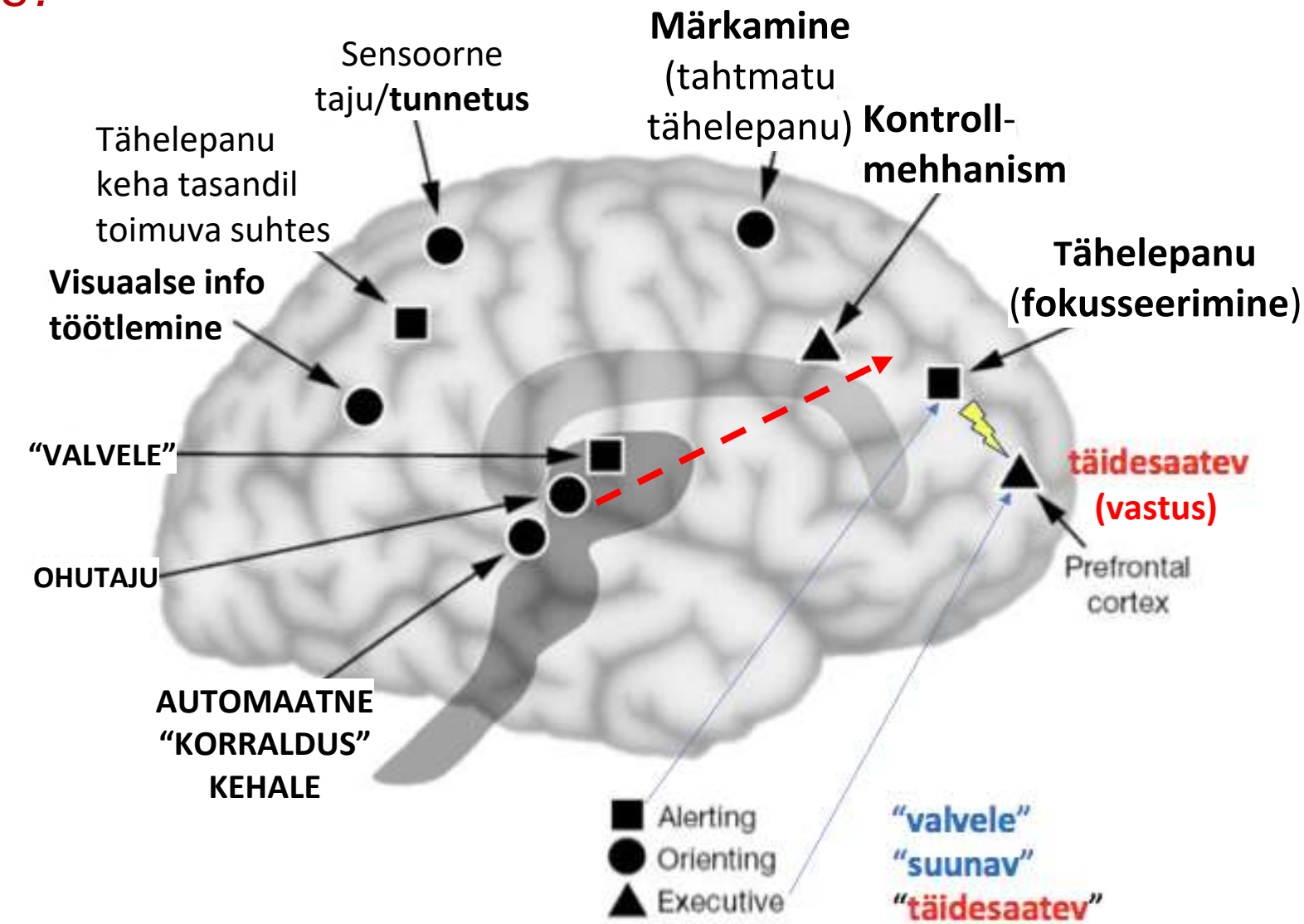
– **Oskamatus, teadmatus**

– Masendus, ärevus

– HIRM

3) Kus täpsemalt “asub” stress? (nn pikse-nool)

Aju erinevate osade omavaheline häireta koostöö, mida võivad mõjutada väga erinevad asjaolud



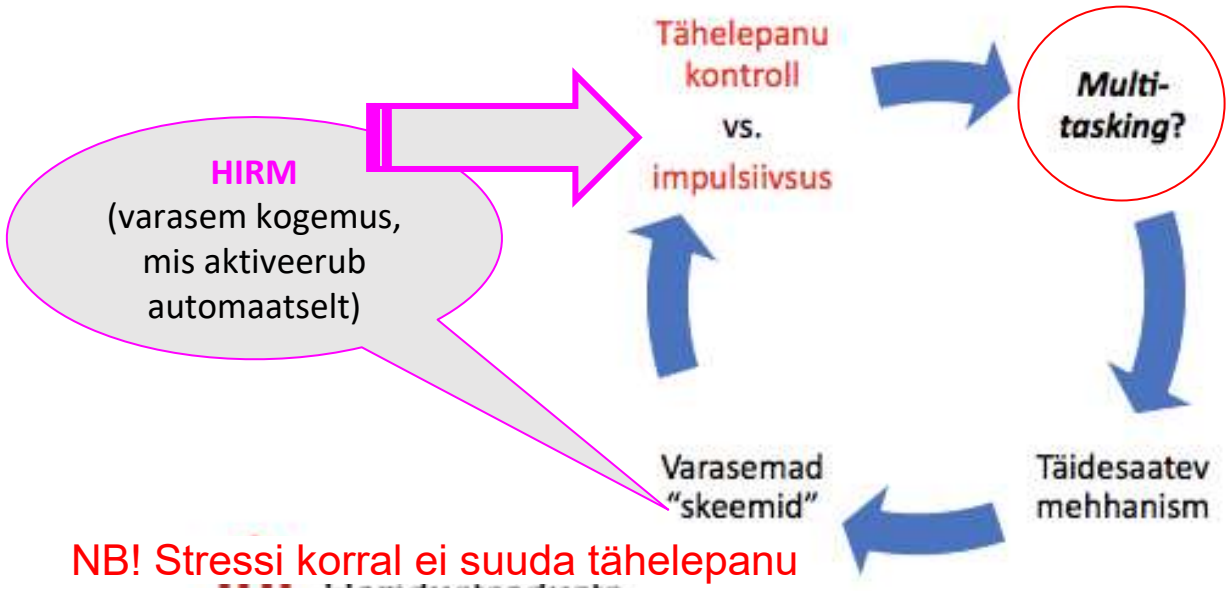
Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2009). Toward a physical basis of attention and self-regulation. *Physics of life reviews*, *6*(2), 103-120.

3) MIS JUHTUB INIMESE INFO-TÖÖTLUSEGA STRESSI KORRAL

– Suudame töömälus aktiivsena hoida piiratud koguse “info-ühikuid”

– Saame “töödelda” üksnes seda, millele suuname tähelepanu

Aju suudab “töödelda” n.ö. “*online*” korraga vaid 4 +/–1 info-ühikut (Cowan, 2014).



NB! Stressi korral ei suuda tähelepanu fokusseeruda mitte õppimisele, vaid “tegeleb” automaatselt stressi maandamisega

Õppimise perspektiivist:

• **Mida saab lapsevanem teha ära selleks, et aidata oma lapsel** luua alus efektiivseks õppetööks

→ **mis otseselt seondub** õpilase:

– motivatsiooniga

– õpieduga

– **üldise heaoluga**

1) Eelkõige lapse/noore emotsionaalsed BAAS-vajadused kattes:

- HOOLITUD, HOITUD OLEMISE TUNDE LÄBI – **SEOTUS** **täiskasvanuliku adekvaatsusega** **isikuga**
- Kuuluvus (evolutsiooniline vajadus turvatunde järgi)
- **KA EKSIMUSTE KORRAL**

(oskuste/teadmiste – MIDA LAPS EI OLE JÕUDNUD OMANDADA – õppimisel)

- LAPSEL ENDAL **turvaliselt** avastada maailma - **AUTONOOMIA**
- **jäädes lapse kõrval tasakaalukaks**
- **juhendatult "AVASTAMA" õpetamine**

- JÕUKOHASELT **pingutada** **kuid seejuures ka** **saavutada** – **KOMPETENTSUS**
- EDASIVIIV TAGASISIDE
- ASJAKOHANE **tunnustus** **(eduni viinud alam-tegevustena)**

Seda kõike peaks tagama **eelkõige kodu ning perekond**

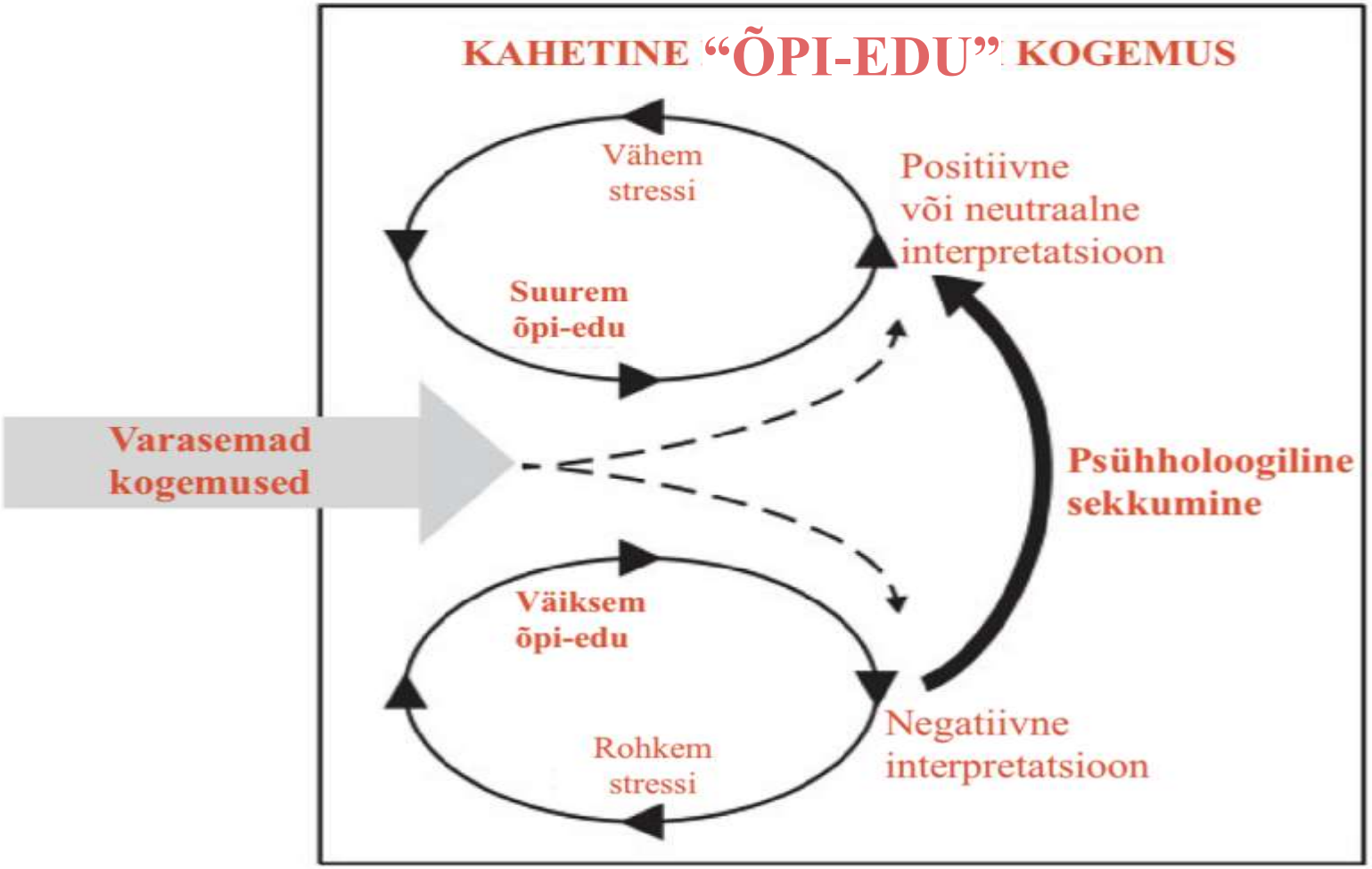
kuid ka kool mis on lapse **kujunemiskeskkonna tegurina** väga oluline

sest koolis veedab laps vahel rohkemgi ärkveloleku ajast kui kodus koos vanematega.

NB! "***Baasvajaduste rahuldamine / või rahuldamata jätmine / on otseselt seotud ka indiviidi vaimse tervisega***"

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. *Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (lk. 74).

Kuidas üheskoos eesmärgini jõuda?



Positiivne või neutraalne tõlgendus viib suurema eduni ja kuuluvustunne klassiruumis on nurgakivi, mis omakorda põhjustab tulevaste kogemuste kasulikku tõlgendamist

MUUTES KESKKONDA SAAME MUUTA ÕPI-EDU

NB!
Täiskasvanu
poolne
hoiak on määrav

Aguilar, L., Walton, G., & Wieman, C. (2014). Psychological insights for improved physics teaching. *Physics Today*, *67*(5), 43-49.

Miks täiskasvanu hoiak / mõtteviis oluline on?

Võimekus-uskumused õpilase suhtes

Kas õppimine on arendatav?

"*Ei ole! On andekad ja andetud õpilased ja seda pole võimalik muuta*"

VÕI SIIS

"*On! Alati saavad kõik õpilased saada paremaks*"

Mis on antud uskumustega kaasuv?

Lapse enesetaju (ja seeläbi õpi-motivatsioon) kujuneb vastavalt sellele, millist uskumust tema suhtes väljendatakse

Milles seisneb erinevus?

- **Jäävus-uskumus**

  "*Andekad vs. andetud lapsed*"

  TULEMUS:

– Kumbki ei realiseeri oma tegelikku potentsiaali:

"*andekas*" – ei pinguta, sest eeldab, et teda aitab üksnes tema kaasasündinud anne kui eelis võrreldes teistega – milles lapse enda poolsel pingutusel ei ole rolli;

"*andetu*" – ei hakkagi pingutama, adudes, et

"... *pole ju mõtet omalt poolt panustada, sest kui ma olen sündinud lootusetuna…*

… siis niikuinii ju ei saa paremaks saada…".

Milles seisneb erinevus?

- **Juurdekasvu-uskumus**
  "*Kõigil lastel on võimalus saada paremaks*"
  pole olemas "andetu" vaid on "sa veel ei oska, aga kohe-kohe hakkad oskama")

  TULEMUS:
- Nn "*andekas*" võib edasi pingutades (jõukohaselt veelgi efektiivsemalt õppides) jõuda **geniaalsete avastusten**i;
- Nn "*andetu*" saab täiskasvanu / TOE najal:
  → **hakata ise endasse uskuma**
  → **momentaalselt panustab rohkem**
  → **saavutabki edu**

+ Laps kelle suhtes puuduvad eelarvamused (andekas / andetu), pingutab ja saab selle läbi üha paremaks (nii teadmiste kui oskuste mõttes)

+ ja realiseerib oma tegelikku potentsiaali

kuna → HINNANGU VABA hoiak"... kõikidel on võrdselt võimalik omandada uusi oskusi ja teadmisi"

on see mis VIIB EDUNI

"Sa VEEL ei oska" vs. "Sa ÜLDSE ei oska").

Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016). What predicts children's fixed and growth intelligence mind-sets? Not their parents' views of intelligence but their parents' views of failure. *Psychological science*, *27*(6), 859-869.

Väljenda oma USKU lapsesse ILMA EELARVAMUSETA, eriti siis kui laps ise endasse ei usu

Võimestades õppija usku tema õpi-edusse (mitte ebaõnnestumise hirmu toites)
→ ta reaalselt panustab rohkem

Kuidas täpsemalt?

★ STRESSI TASE AJUS LÄHEB ALLA
★ see võimaldab õpitavast aru saada (**SEOS** luua)

(1) **õpilane loob ISE** enda jaoks "**TÄHENDUSE**"

(2) "UUE" (hetkel õpitav) JA "VANA" (varasemad eelteadmised) tõhusam "kokku pakkimine" – *känkimine* (TÖÖMÄLUS)

(3) mille tõttu moodustub efektiivsem ***link*** töömälu ja püsimälu vahel (info salvestub efektiivsemalt püsimälus)

(4) … mistõttu on ÕPITU **hiljem ka kättesaadav**

Kuidas saab õpitavast aru saada (s.t. SEOS/TÄHENDUS luua)?

★ **oma tähelepanu üksnes hetkel olulisele suunates**

(s.t. TÕSTES EEMALE OMA VAATEVÄLJAST KÕIK MIS ON HETKEL EBAVAJALIK → et ei koormaks üle oma töömälu (mis on limiteeritud mahuga)

"Tähelepanu on ajus ainuke õppimise ja INFO töötluse kiirtee, kõik muud teed on kruusateed – ainult täie tähelepanuga praegusele ülesandele keskendudes kasutame aju efektiivselt" (J. Aru).

Seega?

SAAB AIDATA õpilastel ennast juhtida

kui

★ **õpetame lapsi keskenduma → üksnes siin ja praegu olulisele**

Miks see oluline on?

★ ÕPPIMINE ON ALATI TUNNETUSLIK!

Kui õpilane ei usu, et ta ülesandega hakkama saab, võib ta üldse loobuda üritamast (AMOTIVATSIOON).

+ Kõrgema ENESEUSUGA inimesed (kel seeläbi ka vähem stressi)

… seavad endale kõrgemaid eesmärke ja julgevad valida keerukamaid ülesandeid – mille läbi pidevalt edeneb nende KOMPETENTSUS (ENESETÕHUSUS)

– Õpilased, kes ei usu (tunnetuslikult), et nad ülesandega toime tulevad (kel seeläbi rohkem stressi) – mille läbi ei edene nende ENESETÕHUSUS

… muutuvad juba ette ärevaks → ülemäära muretsedes "... äkki ma ebaõnnestun…" (eriti kui neid hinnatakse).

→ **Kaasub kõrge stressitase** seoses hirmuga läbi kukkuda/ebaõnnestuda (**STRESS AGA "KAAPERDAB" AJU MÕTLEVA OSA → JA SELLE TULEMUSEL – mitte et ei oskaks, vaid ei saa oma oskusi rakendada – VÕIBKI LÄBI KUKKUDA**).

NB!

(1) **LEEVENDA** LAPSE STRESSITASET;

(2) **TUNNUSTA** adekvaatselt ja EDASIVIIVALT (mitte halvustavalt põrmustavalt);

(3) **MÄRKA** JA **TOO SELGELT ESILE** ka väikeseid edusamme lapse/nooruki puhul.

Kuidas aidata õpioskuste osas?

A) ÕPPIMISEKS VAJALIKE METAKOGNITIIVSETE strateegiate õpetamine – TÄISKASVANUGA koostöiselt ja suunamisel

A) LÄBI STRATEEGIATE TEADLIKUSTAMISE JA MUDELDAMISE harjutatakse koos, seejuures täiskasvanu poolne tugi järk-järgult väheneb

AITA:

1) ERISTADA OLULINE INFO HETKEL EBAOLULISEST
2) PLANEERIDA, organiseerida → "TÜKELDADA", vajadusel täiendada momendil õpitavat teavet
3) ÕPITAVA üle ARUTLEDA → mitut pidi aju tööd aktiveerides

C) NÄITA ETTE KUIDAS TA SAAB ISE juhtida oma ÕPPIMISE protsessi

D) VARASEMATE EELTEADMISTE AKTIVEERIMINE / meenutamine (korduv "*tagasikutsumine*" püsimälust)

Miks?

- PÜSIMÄLUS VARASEMALT OLEMASOLEVA TEABE BAASIL – toimub TÄHENDUSE loomine
- OMA SÕNADEGA selgitamine (NB! MEENUTAMINE → SALVESTAMINE AITAB LUUA UUSI SEOSEID)
- **ISE ENDA plaani TÄITMISE "hindamine"**
- **kokkuvõtte tegemine → RELEVANTSE MÄLUJÄLJE SALVESTAMINE**

Tõhusad võtted enesejuhitud õppe toetamiseks

Mina-sõnumid (“**Mulle läheb korda**…”; “**Minu jaoks oled sa oluline**…”)

Selge, lühikeste suunistega (üleliigse info vaba tuge pakkuv) kommunikatsioon

Struktuuri / nn “**tellingute loomine**” **õppetegevustes**

Suure ülesande alam-osadeks nn “ampsudeks” jagamine (eelkõige plaani tegemise käigus)

Õiglane tagasiside

Ka väikeste pingutuste märkamine

Fookuse hoidmist edendavad abivahendid

NB! Püsi ise rahulikuna, nii saab ka õpilane (kohase mudeli eeskujul) rahuneda

MIKS RAHU ON VAJALIK?

stress → alla MÕJUTAB OTSESELT AJU TÖÖ VÕIMEKUST

Näited enesejuhitud õppimist toetavatest küsimustest

- "*Milles on sinu arvates siin ülesandes küsimus?*"
- "*Milliseid alam-ülesandeid oleks vaja teha, et kogu ülesanne õnnestuks*?" (ISE PLANEERIB)
- "*Teeme KOOS plaani, et me midagi ära ei unustaks*" (SEOTUS-VAJADUSE RAHULDAMINE "***MA TOETAN SIND***")
- "*Peatu ja vaata tähelepanelikult*" (ISE KONTROLLIB)
- "*Mida JA KUIDAS sa järgmisena VÕIKSID teha*?" (AUTONOOMIA-VAJADUSE RAHULDAMINE "***ISE***")
- "*Kuidas sa teadsid, et just see õige on*?" (KOMPETENTSUS-TUNDE RAHULDAMINE LÄBI EDUELAMUSE)
- "*Kas sa kaalusid ka muid võimalusi*?" (VALIKUTE PAKKUMINE → AUTONOOMIA → VASTUTUS → ENESETÕHUSUS)

Kompetentsus / Tajutud võimekus – mis on defineeritud kui inimese usk oma suutlikkusse konkreetse probleemiga hakkama saada või konkreetne eesmärk saavutada – on minakäsitluse oluliseks osaks

Minakäsitlus kujuneb nii väliste (HINNANGUTE) kui seesmiste (ISE ENDA HINDAMISE) võrdluste põhjal (Gaskill & Woolfolk Hoy, 2002)

– kas mina saan sellega hakkama?

NB! EI OLE KATASTROOF KUI EI ÕNNESTU KOHE PERFEKTSELT SAAB UUESTI PROOVIDA

Metakognitiivset enesejuhtimist aktiveerivad võtted:

ÕPPETEGEVUSTE PLANEERIMISE
+
ENESE KONTROLLIMISE OSKUSE (kas pidasin plaanist kinni) ARENDAMINE

1. METAKOGNITSIOONILE kohane KEELEKASUTUS TÄISKASVANU POOLT – seotud lastel sarnase ISE ENNAST JUHENDAVA "*mentaalse keele*" kujunemisega (mis **mõjutab nende ENDA METAKOGNITSIOONI OSKUST)**

… aitab suurendada esmalt lapse teadlikkust, et ise ennast juhtida on üleüldse võimalik (alles seejärel saab loota selle rakendamist)

2. METAKOGNITSIOONILE kohaste STRATEEGIATE MUDELDAMINE aitab ka lapsel **sarnasel moel ennast seirata ning vajadusel ISE ENDA ÕPPIMIST korrigeerida**

3. METAKOGNITSIOON (kui algul väliselt n.ö. SUPERVISEERITUD) muutub sel moel aja jooksul lapsel sisemiseks enesejuhtimise oskuseks

4. NB! Võtmeroll selle õnnestumiseks on TOETAVA SUHTE KVALITEET:
"MENTORI" POOLT → ÕPILASELE

Mängu/kunsti/loomingulisuse mõju (eelkõige väike)lapse arengule ning vaimsele tervisele psühhiaatri silmade läbi:

Õpetajate Leht

„Mäng ja looming on tervise ja elurõõmuga tihedalt seotud“

7. jaan. 2022

https://opleht.ee/2022/01/psuhhiaater-anne-kleinberg-mang-ja-looming-on-tervise-ja-eluroomuga-tihedalt-seotud/

TÄNUD KAASA-MÕTLEMAST!

… Ei ole olemas valmis kujul ning kõikidele lastele (ja igas vanuses) alati ühtviisi sobivat enesejuhtimise n.ö. paketti,
kuid on olemas baasvajaduste katmise printsiibid, mis aitavad alati
ükskõik millises vanuses lapse/nooruki puhul…

EDU TEILE KÕIGILE OMA "PAKETI" PAINDLIKUL LOOMISEL!

Õnne Uus
Hariduspsühholoogia lektor