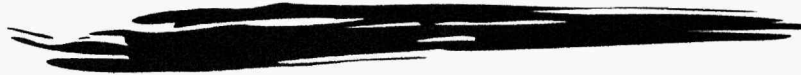


# KOORUKU

2004 (14)

JA WA

ISEENESE  
L'AVEL



## Armas lugeja!

Kes meist poleks tundnud, et iseenese tundmaõppimine on üks keerulisemaid ülesandeid elus. Ja kahjuks ei saa seda lahendada keegi teine peale meie enese. Igaüks, kes seda teed pidi käia proovib, seisab õige pea silmitsi küsimusega: Kes ma selline üleüldse olen? Kas ma olen tõesti üks eriline Mina või ainult summa kõikidest rollidest ja tegevustest, mida ma oma elus kannan ja teen?

Koorukese sellest numbrist leiabki mõtteainet isiksuse ja rollide suhte üle ning võib lugeda arvamusi selle kohta, kas ja mispärast võiks iga õpetav inimene tegelda omaenda isiksusliku arenguga.

Elu ja areng on üksteisest lahutamatud. Kuid võtab aega, et hakata mõistma, mis või kes paneb mind elus liikuma. Mis lükkab mind edasi või hoiab tagasi? On see midagi, mille olen pärinud oma vanematelt või saanud kasvatuses või keskkonna kaudu? Või on minus olemas ka midagi päris-minu? Tõeline, ainulaadne, unikaalne Mina ise?

Rubriigist "Iva" saab teavet motivatsiooni ja enesemääratlemise seoste kohta ning sellest, mida tasub õpetajal tähele panna, et toetada oma õpilaste motiveeritust.

"Suure maalritöö" rubriigis võib seekord näha pintsli tõmbeid intrapersonaalsest intelligentsusest - see on see osa meie arukusest, mis laseb meil enda sisse vaadata, mõista oma soove, mõtteid ja tundeid, tunnetada oma missiooni elus ning liikuda eesmärkide poole. Lugeda saab ka sellest, mida teevad õpetajad vabal ajal selleks, et toita oma keha, hinge ja vaimu, ning vägivallatust suhtlemisest, mis pole mitte ainult oskus, mida kursustel lihvida, vaid üks Olemise viis.

Mõtteterad räägivad seekord vaikusest. Sest on ju vaikus see element, mida vajab iga inimene, et esitada endale küsimused:

*Kes olen ma täna?*

*Ja kuhupoole olen ma teel?*

**K&I toimetis**



# sisukord

- Tervete inimeste tervemaks muutumise tee** 3  
Küps inimene julgeb vaadata oma hingepeeglisse. Isiksusliku arengu grupid aitavad peeglit puhastada.
- Riin Seema**  
**Mis paneb meid liikuma** 11  
Piits ja präänik või... – kas motiveerimisvahendite klassikale on oodata lisa?
- Anneli Loodus ja Marje Kuslap**  
**Kõik teed algavad iseendast** 17  
Sissevaatava ehk intrapersonaalse intelligentsuse arendamine muudab nii enda kui teiste emotsioonide ja käitumismustrite must-valge tõlgendamise paljude pooltoonide võrra nüansirikkamaks.
- Milliseid oskusi on vaja, et õpetajana hästi toime tulla?** 24  
Kes on hea õpetaja? Kõigil lugejail on võimalik sõna sekka öelda õpetaja kutsestandardi projekti kohta.
- Merike Kärm**  
**Olemise viis** 28  
Vägivallatu suhtlemise kursus aitab avada suhtlemise otsetee
- Y-st A-ni: vägivallatu suhtlemine** 30
- Võta või jäta** 31  
Vaikus on tarkuse algus...
- Noppeid lugemiskonverentsilt** 33  
Kirjutamine ja lugemine toob mõtte nähtavale. Kas nähtav on aga mõistetav ühtmoodi? Rahvusvahelisel lugemiskonverentsil Eestis jagati huvitavaid viise ja kogemusi tekstidemaailma tõlgendamiseks.
- Õpetajad isekeksis** 36  
Paljud Eestimaa õpetajad osalevad huvitavates klublistes ettevõtmistes, mis annavad tuge, jõudu ja inspiratsiooni igapäevatöök.
- Veebituhnur soovitab** 43
- Hea valik** 45
- Nuta või naera** 47  
Mida arvavad rollidest ja isiksusest väikesed inimesed
- Lugu** 48  
Ühel õhtul kõndis vana pime mees mööda teed, laulis ja saatis end harfil...

# tervete inimeste

## tervemaks muutumise tee

ehk miks ja kuidas arendada oma isiksust

**Juulikuu lõpus toimus Kurepalus Rootsi Moreno Instituudi psühho-draama grupijuhendajate väljaõppe suvekursus. Viimase päeva päikeselõõsas kogunesid mõned grupiliikmed Kurepalu järve kaldale, et rääkida isiksusest, rollidest ja enesearengust.**

**Kas te oskate mulle öelda, mis teie arvates isiksus on? Viimasel ajal räägitakse üsna palju sellest, et isiksus on õpetaja ja koolitaja peamine tööriist. Kas isiksus on siis üks osa professionaalsusest?**

EK: Mina arvan, et ta võib olla professionaalsuse osa. Või veelgi enam - isiksusest lähtub professionaalsus. Isiksus on midagi hästi omapärast, unikaalset. Mingi osa meie isiksusest võib olla teistega sarnane ja ühtemoodi, aga midagi on kindlasti, mis on täiesti ainulaadne.

K: Teist taolist ei ole olemas. Minu jaoks sisaldab isiksus ka minu elukogemusi ja väärtusi. Kõike seda, mida ma olen saanud väljastpoolt, elades ja kogedes maailma ja mille ma olen integreerinud enda omaks, iseenda sisse.

**Kuidas on omavahel seotud isiksus ja rollid?**

EK: Mulle meeldib Jacob Levi Moreno rollikäsitus, sest see on avar ja tähendusrikas. Võib väita, et rolle kanname juba emaüas ja elulavale sündides saame oma esimese sotsiaalse rolli - vastsündinu. Esimesele rollile lisanduvad juba emaüas saadud ja edasiarenevad psühhosomaatilised rollid nagu magaja, imeja, sööja, haaraja, häälitseja. Loomulikult on neis rollides ka psüühiline pool, kuid esiplaanil on füüsiline tegevus. Nendega jääme seotuks kogu elu jooksul.

Siis on meil sotsiaalsed rollid, näiteks ema, õpetaja, õpilane, müüja jne. Nendega on seotud teatud kindlad käitumismust-rid ja ootused meile kui rollikandjale. Me

teame, mida peaks tegema müüja poes või millist käitumist oodatakse emalt. Sotsiaalne roll areneb välja lähtuvalt mudelitest, mida meid ümbritsevad inimesed kannavad kas kirjalike ootustena (ametijuhendid, õpilasreeglid), suuliste mudelitena (pärimused) või käitumuslike eeskujudena. Sotsiaalne roll väljendub staatuses, ametis ja on kultuuriliselt kindlaks määratud. Sotsiaalses rollis olles (näiteks õpetajana) sobitume me kindlatesse tegevusmudelitesse. Ühest küljest on need rollid tardunud, surnud, teisest küljest vältimatud, nendest saame teatud raami oma ühiskondlikule elule, ühiselu normid, mis aitavad säästa energiat, aega ja muid vajadusi.

**Moreno räägib ka kosmilistest rollidest.**

EK: Sotsiaalsete rollide täitmise tugevus ja mõjususe lähtub isiksuse kosmilistest rollidest, mille põhja moodustavad tema väärtused, uskumused ja hoiakud. Moreno on öelnud, et "inimene- see on kosmose inimene, mitte ainult sotsiaalne ja individuaalne". Kosmiline roll puudutab alateadvust ja tema sisemine tähendus ulatub välisest kaugemale. Selles on sära ja külgetõmme, personaalsust ja universaalsust. Inimene võib olla õpetaja kitsas tähenduses ja õpetaja väga kosmilises tähenduses. Kaasajal on kosmiline roll tõusnud tähtsaks kohale seoses inimese ja organisatsiooni emotsionaalsete võimete uurimisega. Iga endast lugupidav kool ja õpetaja sõnastab oma missiooni, mis käivitaks emotsionaalsed reaktsioonid sotsiaalsete ülesannete täitmise tugevdamiseks.

## **Mis on siis psühhodramaatilised rollid?**

Moreno poolt liigitatud neljas rolliliik on psühhodramaatilised rollid, mis väljendavad isiksuse psüühilist mõõdet. Psühhodramaatiline roll on tegevuslik roll ja eeldab kohtumisi teistega. Psühhodramaatiline roll väljendab sotsiaalse rolli aktiivsust, mitmekülgset ja tegevuslikku paljusust. Ühte rolli saab ju vaadelda kobarrollina. Kui ma olen õpetaja, võin ma olla näiteks hindaja, uue osa esitaja, kirjutaja, kuulaja, juhise andja, treener, hoolitseja, küsija jne. Kobarrolli sees võib olla üks või mitu sellist alarolli, mille täitmisega pole inimene ise või teised rahul. Ja see ei määra ära tema inimeseks olemist üldisemalt.

Psühhodramaatiline roll teeb võimalikuks teise rolli äratundmise ja sellesse sisseelamise.

Ma ei saa olla esineja rollis mõjus, kui mu sees pole nautivat kuulajat-vaatajat. Ei saa olla õpetaja, kui mu sees pole õppijat. Ei saa olla isa, kui mu sees pole poega.

## **Õpetaja isiksus**

**Aga miks peaks inimene tegelema oma isiksuse arendamisega, eriti kui ta on õpetaja või koolitaja? Kas ilma selleta ei saa oma rollis hästi toime tulla?**

*Meil ei ole võimalik viibida elu tsirkuseareenil teisiti kui oma rollide kaudu. Sel juhul mõeldakse rolli all seda mina, kes on häälestunud väljendama ennast seoses sellega, mis on "vastas".*

M. Lindquist

EK: Ma arvan, et nii õpetamisel, õppimisel kui üldse elus me kontakteerume ja suhtleme üksteisega. Ja see toimub kas läbi isiksusliku prisma või läbi sotsiaalse rolli. Üks võimalus on suhelda tasanditel mina – õpetaja, sina – õpilane, aga me võime ka saavutada kontakti minu ja sinu isiksuste vahel. Oma isiksuse abil saan ma paremini mõista teiste isiksuslikke motiive.

K. Muidugi võib küsida, mispärast on isiksuse kasvu vaja. Ja võib ka tõesti olla,

et isiksus ise areneb edasi nagu ta areneb. Võtame näiteks ühe õunapuu, mis on pandud kasvama ja mis kasvab nii, et keegi selle eest eriti hoolt ei võta, ei lõika oksa, ei väeta... Ta võib olla väga ilus vaadata, põneva kujuga, aga tõenäoliselt varsti ta ei täida oma funktsiooni, milleks ta on sinna kasvama pandud.

T: Minu meelest on isiksuse arendamine tähtis ka sellepärast, et kogu õppimise-õpetamise protsess saaks olla isiksusekeskne, mitte metoodikakeskne.

**Kas sa pead silmas täiskasvanukoolitust või ka protsesse, mis koolis toimuvad?**

T: Üleüldse. Ma mõtlen kogu protsessi, mis koolis toimub. Tegelikult nii koolitaja kui õpetaja koolis on tõesti ju instrument teadmiste vahendamiseks ja õppijad on tulnud saama midagi, mis sünnib kokku ainekse, metoodikast ja isiksustest, kogu seda sümbioosi.

EK: Mulle meenub siinkohal ütlus, et mul võib olla tööriistakohvrus haamer, aga seda läheb mul vaja ainult senimaani, kui on tegemist naela sisselöömisega...

**Kui õpetaja või koolitaja oma isiksust arendab, siis ta oskab teha muud ka kui ainult haamriga naela seina lüüa?**

EK: Just. Siis oskab ta teha haamriga veel palju muid asju.

K: Tal on ka muid asju peale haamri.

T: Ja ta leiab ka õigel ajal üle selle tööriista, mida tal on sellel hetkel vaja.

## **Inimeste mõjutamisest**

**Kui ma ei ole oma isiksusega kontaktis või seda hästi ei haara, siis ma võin muutuda robotiks, kes toimib teiste instruksioonide järgi?**

EK: Jah. See on üks oht. On ka see oht, et ma tahan kogu aeg uusi tööriistu saada. Kui haamer ei kõlba, võtan kruvikeeraja jne. Koolitustel küsitakse ikka, mida ma peaksin tegema sellise või sellise õpilasega. Aga inimeste mõjutamise puhul pean ma teadma, et ma ei saa kedagi otseselt muuta. Ma saan muuta ainult oma suhtumist, oma vaatenurka. Ja seeläbi mõjutada teist. Sellega ei ole lihtne leppida.

T: Jah, lapsega ei saa ma midagi teha. Ma saan muuta iseennast, oma vaadet

inimese või nähtuse suhtes. Ma saan temaga kohtuda isiksuse pinnal. Ja see võib panna midagi muutuma.

K: Kui ma olen oma isiksuse arendamisega tegelnud, siis ma tean, et ka mina ei ole olnud kogu aeg niisugune, ma olen edasi arenenud, ma suudan oma arengut analüüsida. Ma tean oma kogemuse najal, et areng on võimalik ja see, kellega ma tegelen, olgu ta laps või täiskasvanu, ka tema võib areneda ja mul on võimalus talle pakkuda tuge ja mõistmist.

*Spontaansus on inimese võime häälestuda tundele, tegevusele ja suhtele. Tihti kogetakse spontaansuse tekkimist teatud sisemise "soojusena", mil tunded lähevad liikvele, energia kasvab, tähelepanu koondub ühte punkti ja tegutsemistahe kasvab. Inimene otsekui "käivitub" ja avaneb endast väljaspool olevale tegelikkusele.*

M. Lindquist

**Kui ma tean, et ma ise olen teel ja mäletan oma raskuste ületamist, siis suudan ka teisi nende rännakul paremini toetada?**

K: Jah. Ma tean juba iseenda kaudu, et isiksuse arenemine on võimalik. Et see pole mingi müüt või tühi jutt, vaid ma olen ise kogenud, kuidas see toimub.

EK: Minule tundub, et kool arendab praegu eelkõige kollektiivsust, tegeldakse küll sellega, mis puudutab inimest üldisemalt, aga ei suudeta tegelda iga inimesega, iga indiviidi isiksuse arendamisega.

T: Sest asi algab eesmärgist ehk sellest, mis on kooli funktsioon. Kui kooli funktsioon on õpetamine, siis õpetataksegi. Aga kui kooli funktsioon oleks arendamine, isiksuse jätkusuutlikkuse kujundamine, siis muutuvad kohe ka õpetaja rollid ja ülesanded.

EK: Ühelt poolt on praegu ju küll märgatav püüd sinnapoole, et kool peab muutuma isiksusekeskseks. Aga teisest küljest on kool muutunud palju tulemus- (ja õpetamis-)keskseks kui varem.

T: Mul on üks hea sõber ja kolleeg Aare Mae. Tema võrdleb kahte polaarset maailmavaadet, milleks on jaotuslik maailmavaade ja valikuvabaduslik maailmavaade. Valikuvabaduslik on isiksusekeskne maa-

ilmavaade. Jaotusliku ja valikuvabadusliku maailmavaate erinevus ongi see, kas ma jaotan teistele või ma pakun tõesti valikuid. Me oleme ikka üsna palju oma vanas, jaotuslikus kestras. Jaotuslik maailmavaade külvab diktatuuri ja süsteemile allumist.

EK: Jaotuslik maailmavaade eeldab kindlat süsteemi, struktuuri, samas - sellest loobumine toob kaasa kaootilisust ja hirmu, et me ei suuda oma ümbrust kuidagi funktsioneerima panna. Minu meelest on küps isiksus selline, kes talub määratlematust ja kes on salliv ja paindlik.

K: Moreno nimetab seda spontaansuseks.

**Kas siis spontaansus suureneb kui isiksus areneb?**

EK: Mina arvan küll, et suureneb.

K: Kui sa ei usalda oma isiksust või ei oska olla spontaanne, siis sellisel juhul sa ju tahad, et kõik asjad oleksid täpselt nii nagu ette teada või et kõik mu õpilased oleksid ühesugused. Aga ma pean

tegelikult ju olema kogu aeg valmis tegema midagi muud ja hoopis teistmoodi tegema, kui ma tegin eile.

EK: Sotsiaalsete rollide juurde peab kuuluma teataval määral spontaansust. Mida paremini ma oma sotsiaalset rolli tahan täita, seda rohkem on mul vaja spontaansust. Spontaansus tähendabki reageerimiskiirust, paindlikkust, uue nurga alt lähenemist ja midagi taolist, mis käivitab mul sellesama uue nurga alt nägemise võime, paindlikkuse ja valikuvõimaluste leidmise.

## Isiksuse küpsemine

**Küps isiksus, see ei tähenda mitte ühte ülitäiuslikku inimest, vaid inimest, kes talub rohkem määramatust, kes on muutunud paindlikuks, julgeks...**

T: Ma tootsin küpse, arenenud isiksuse kohta sellise metafoori, et ta ei ela mitte kindlas jäigas kastis, vaid pigem nagu õhupallis, mis võib igale poole laiali venida. Ta talub määramatust ja suudab endale ruumi luua. Tal on küll oma piirid, kuid mitte jäigad, ta suudab loovalt kontakteeruda teisega.

K: Ühel meie kolleegil oli selle kohta metafoor, et inimese sees on palju aknaid ja uksi ja kui tal on need aknad ja ukсед hästi kinni, siis on tal seal sees ka hästi umbne ja halb olla. Ja mida rohkem ta neid uksi ja aknaid tunneb ja suudab neid avada siis, kui seda parajasti vaja on, siis seda rohkem ta ventileerib kogu aeg oma seesmust ja seda rahulolevam ta on ka ise. Ma arvan, et see võime on isiksuse arendamisega seotud.

**Te olete nüüd juba 5 aastat psühhodraama grupijuhendajate väljaõppes käinud. Kas ja kuidas te ise oma isiksuse arengut tajute?**

T: Mina vastaks, et tänu psühhodraamale olen ma aimu saanud, mis on üldse isiksuse arendamine ja kuidas ma ise saan seda teha. Kõik muud asjad ehituvad selle peale. Ja kui ma tunnen ja tean, kuidas isiksuse arendamise protsess käib, siis ma tean ka seda, et see ei saa kunagi otsa. Ma ei saa kunagi valmis.

EK: Ja sa talud seda.

T: Ja ma talun seda ja ma olen sellega absoluutselt rahul, sest mu elu on põnev sealjuures. Ma võin olla nii voolav ja nii loov, kui ma tahan. Muidugi on ka mul omad väikesed iidolid või gurud, kelle moodi ma natuke tahaks olla.

K: Nagu oma eesmärgid.

T: Jah, oma eesmärgid. Aga mul ei ole kindlat ettemääratletust.

EK: Kui ma lähen kuskile ise õppima, siis on mult aeg-ajalt ikka küsitud, et "Juba jälle lähed? Kas sul juba ükskord küll ei saa? Kaua võib? Kas sa juba valmis ei ole nüüd? Et noh...nii vana inimene juba, peaaegu et 50!" Ja siis on kuidagi hea kogeda, et tegelikult ei ole minus see huvi, see avatud, pärani silmadega maailma vaatamine veel otsa saanud. Et nii palju põnevad on maailmas olemas...Siis ma mõtlen, et tahaks elada päris mitusada aastat veel, et kõike huvitavat veel näha, õppida ja nautida ja oma kogemusi rakendada.

T: Minu kui naisega on juhtunud tänu enesearendamisele niisugune huvitav asi, millest ehk ka teised naised võiksid huvituda, nimelt on mul kadunud igasugune vananemise kartus.

EK: Jah. Ja vitaalsus on tõusnud ja seesama soov kaua kesta ja see tunne, et kõik on nii huvitav...

T: Ma väärtustan nüüd palju roh-

kem oma sisemise anuma täitumist, oma kogemust ja elutarkust ning selle jagamist, mitte niipalju oma vanust või välimust või ilusaks nooreks jäämist.

K: Minus on jällegi tekkinud suur rahu oma tuleviku ees. Mul ei tule eriti pähe karta, et ma võiks töötuks jääda või et mind kuskil enam ei taheta või muud sellist. Ja ma olen praegu just hästi seda meelt, et mul on tõeliselt kihvt elu olnud ja ma ei karda, et mul on midagi väga olulist tegemata.

**Kas siis, kui tegeled oma isiksuse arendamisega, võib juhtuda, et senine vilets elu muutub äkki heaks eluks või?**

EK: Jah, elu täitub.

T: See on vaatenurga küsimus ja isegi mitte vaatenurga, vaid sisemise tunde küsimus.

EK. Et ma leian senisest viletsast elust nüüd positiivseid asju, mis aitavad mul sellest viletsusest välja tulla.

T: Ja samas - ka enesele tunnistamine, et mu elu on olnud vilets, see on juba esimene samm, et hakata seda muutma. Enamikul inimestest on kodus seina peal peegel. Isikusliku arengu grupp on minu arvates inimesele üks niisugune peegel, millest ma saan vaadata ennast ka seestpoolt, et kas seal on kõik korras.

EK: Või mis seal üldse toimub.

**Aga kas seal saab üldse kõik korras olla? Kas see on normaalne, et seest on kõik täielikult korras?**

T. Korras ei ole võibolla õige sõna, inimene saab vaadata, mis tema sees toimub ja sellega midagi ette võtta. Võib-olla talle sobib, et temas on kogu aeg väike rahulolematus. Oluline on mõista, kui palju ta seda talub ja kuidas ta sellega

*Julgeda tähendab kaotada natukeseks jalgealune. Mitte julgeda tähendab kaotada iseennast.*

S. Kierkegaard

hakkama saab ja mõnikord leppida ka oma negatiivsete tunnete või rollidega, mida on raske täita.

**Kui ma tegelen oma sisemiste hirmude ja häbide ja süütunnetega, mida me kõik oma elus läbi oleme elanud, siis suudan neid hakata aktsepteeri-**

## **ma ja nad ei valitse enam mind nii palju?**

K: Ma õpin väärtustama kõiki kogemusi, mis mul on elus olnud.

T: Näiteks psühhodraama võlu seisneb selles, et tõesti ma võtan mõne häiriva tunde endast välja. Ma näen seda, ma kompan seda, ma näen seda kõrvalt ja ma tunnistan endale, et see on olemas seeläbi, et ma panen kõik oma tajuorganid tööle. Siis ma saan temaga midagi ette võtta.

EK: Ma saan taotleda suuremat harmooniat oma ellu.

## **Lahkuarenemisest**

### **Kas oma isiksuse arendamise teel midagi rasket ei olegi? Kõik tundub nii lihtne olevat.**

T: Mina võin küll kohe nimetada ühte raskust, mis võib ette tulla ja see on lahkuarenemine. Lahkukasvamine, näiteks lähedastega. Eelkõige oma abikaasaga. See võib juhtuda. Aga ka see on rohkem isiksuse küpsuse indikaator. Kui ma olen lisaks arenemishimule ka hooliv ja väärtustan nii ennast kui teisi, siis ma jagan oma arendavaid kogemusi. Ma jagan neid ja siis ei tarvitse seda juhtuda.

EK: Jah, ise arenedes saan ma aidata teistel areneda, kas või aidata teha teisel teed lahti, et ta saaks ise võtta vastutust oma arengu eest.

T. Aga kui ma hoian kõik endale, mis ma olen saanud, ega jaga seda, siis võib tõesti juhtuda, et ühel hetkel oleme lähedastest lahku kasvanud. Kui näiteks perekonnas naine arendab ennast hullupööra, aga kogemuste vahetamist ei toimu, mõlemal on oma maailm, siis mina julgen küll väita, et selline abielu läheb ühel hetkel lõhki.

K: Vahel võib ka nii minna, et tunned, et oled oma sõpradest "üle kasvanud". Mingil hetkel tunned, et sul ei ole nendega enam midagi ühist. Ja kui ise edasi arened, siis võid ühel hetkel hoopis selleni jõuda, et sul on nendega jälle hästi põnev koos olla. Sest sealt tuleb hoopis teistsugust teadmist, hoopis teistsuguseid vaatenurki. Õpid erinevusi väärtustama. Võtma neid sellisena, nagu nemad on, ja leppima sellega, et neil on teistsugune tee.

EK: Näiteks mina oma eelmistel eluetappidel arvasin, et tuleb liikuda

rohkem oma "kastis". Teate küll, et on hästi "mark", kui näiteks mõni kerjus või prükkar kõnetab sind tänaval. See tähendab, et sa kuulud nende sekka ja loomulikult on see hirmutav signaal teistele tuttavatele. Aga nüüd, kus mul on nii palju tuttavaid teistest "kastidest", olen ma selle üle uhke.

### **Kui sa oled oma isiksust arendanud ja saavutanud heaolutunde ja usalduse oma isiksuse sees, alles siis oled sa tõeliselt võimeline olema salliv teistsuguste inimeste suhtes?**

T. Nojah, väliskeskkond ei mõjuta niipalju enam su enesehinnangut, kui sa oled tõeliselt hea iseene ekspert ja arendaja. Siis suudad ka igasuguste kihtidega läbi saada ja nendega tõelise kontakti leida..

EK: Ma võin saada oma isiksuse kaudu kontakti selle prükkari isiksusega.

### **Kas see tähendab, et kuni ma iseenast tõeliselt ei väärtusta, ei saa ma ka teistest tõeliselt hoolida?**

EV: Just nimelt. Esimene etapp on iseenda väärtustamine ja alles sinna kõrvale saab tulla teiste väärtustamine. Ja siis tuleb ka erinevuste loomulikult pidamine ja tõeline toetamine.





## Grupi toetus

**Kas on võimalik ka üksteist kuidagi toetada isiksuslikus arengus või on see ikkagi individuaalne tee?**

K. Inimene on sotsiaalne olend. Ma arvan, et on ikka oluline teistele toetust jagada ja seda ka saada. Isiksusliku arengu grupid on siin heaks võimaluseks.

EV: Grupp on ju ühiselu mudel. Kui inimene on väga üksildane ja otsustab näiteks enda jaoks aega võtta ja jooga tegelda, siis ta ju süvendab veel oma üksindust, aga näiteks psühho-draamasse tulles võib ta õppida inimestega uutmoodi, loovamalt suhtlema.

T. Ma tahaksin tuua siia paralleeli sportimisega. Ma ei võrdustaks küll neid, aga kui sportimisvõimalus annab mulle füüsilise heaolutunde, siis teraapia annab mulle hea hingelise vormi ja mõnusa koostöö ja harmooniatunde.

**Kui veel seda koos teha nagu meeskond...**

T: Kui jõusaal või mõni muu spordisaal on mulle trennimise võimalus, kus ma oma füüsisist korras hoian...

EK: ...ja seda peetakse väga normaalseks...

T: ...jah, käiakse duši all ära ja kõik on okei, võibolla musklid natuke valutavad järgmisel päeval. Samamoodi on tegelikult ka teraapiaga, et ma lähen ja teen selle sisemise trenni seal ära, võib-olla "higistan" midagi välja ja grupis ma saan katsetada üht, teist ja kolmandat varianti. Siis ma naasen oma igapäevaste tegevuste juurde ja ma saan neid erinevaid tööriistu proovida.

**Ja vahel hingelihased natukene valutavad...**

T: Jah, vahel võivad ka need valutada.

## Varjust ja tagasisidest

**Oma isiksuse arendamine on ju seotud ka sellega, et sa töötad oma varju-küljega ehk siis sellise osaga endast, mida inimene tavaliselt tunnistada ei taha. Ise sa oma varju üldjuhul eriti ei näe?**

T: Jah, vähemalt ei pane tähele.

K: Oma varju kohta saame me teadmis-ti teistelt.

**Vari võib olla ju ka see, et inimene tajub end väga kohusetundlikuna, mida peetakse heaks omaduseks, aga tegelikult on seal taga tohutu kontrollimise vajadus. Ta ise seda ei näe, aga teised küll. Ta ise tajub seda endale aktsepteeritavamas vormis.**

EK: Kui ma olen oma isiksust arendanud, siis ma julgen vastu võtta ka tagasisidet omaenda isiksuse omaduste kohta või oma tegevuste kohta. Tegevuste kohta inimene veel üldiselt suudab, aga isiksuse omaduste kohta küll ei suudeta vastu võtta.

*Kui me võtame inimesi sellistena nagu nad on, siis teeme me nad halvemaks. Kui me käsitleme neid sellistena nagu nad olla võiksid, siis aitame me neil selleni ka jõuda.*

J.W. Goethe

**Kuidas tagasiside saamine mõjutab isiksuse arengut?**

EV. Mina olen küll tundnud, et kui me näiteks kahekesi koos oleme koolitajad ja meil on eelnev kokkulepe, et me anname üksteisele peale koolitust tagasisidet või on see juba väljakujunenud traditsioon, siis on tagasiside saamine väga arendav. Aga olen ka kogunud, et inimesed ei oska eriti negatiivset tagasisidet anda, nad ei vastuta tagajärgede eest. Ja selles hirmus panevad pigem üldse suu kinni, räägivad ainult sellest, mis on väga hea.

K. Minu jaoks on oluline mõte, et negatiivset tagasisidet ei ole olemas, et on ainult tagasiside.

EK: Mina arvan, et tagasiside mõju saab olla alles siis efektiivne, kui me õpime tagasisidet andma. Siis saab hakata arenema ka võime tagasisidet vastu võtta. Aga enne tuleb õppida tagasisidet andma.

T: Kui see sotsiaalne keskkond, inimesed, kes meie ümber on, oskaksid anda meile tõelist tagasisidet, ma ei räägiks siin positiivsest või negatiivsest tagasisidest, siis nad oleksidki meie peegel.

EK: See on seotud juba sellega, et kui laps hakkab arenema, kas me anname talle siis hinnanguid või me anname tagasisidet tema arengu ja edenemise kohta ja motiveerime teda tagasisidet vastu võtma. Seda saab teha näiteks hinnanguvaba kir-

jeldamise abil või talle valikuvõimaluste näitamise teel. Vahel on vaja last üles kutsuda ise genereerima ideid, kuidas asju teisiti võiks teha.

K: Mitte kasutades sildistamist.

EV: Ma toon näite, milleni ma ise jõudsin, olles väga kaua aega tagasiside andja kirjanditele. Kui ma nüüd alles mõned aastad tagasi jälle ühe järjekordse kirjandi alla hinnangut kirjutades üles lugesin, mis kõik on halvasti, siis mõistsin äkki, mida selline hinnang õppijaga teeb. Mida saab noor inimene sellest õppida? Ta saab teada, mida kõike ta halvasti teeb. Mitte midagi sellest, et mis on hästi ja mille pealt ta saab kasvada. Ja see oli mulle suur ahhaa. Nüüd ma alustan tagasisidet sellest, mis on hästi. Mis on tema tugev säsi ja millele ta saab edaspidises arenemises toetuda.

EK: Õpetaja koolis peaks pigem seletama seda, millest saadud hinne 3 koosneb, aga mitte rõhuma sellele, mis on see 2 palli, mis viiest puudu jäi .

EV: Just. Et mis on see rahuldav, mida õpilane teeb täiesti rahuldavalt ja isegi hästi.

K: Sest seda on ju võimalik arendada edasi. Mida mul ei ole, seda ei ole võimalik arendada. Isiksusliku arengu grupis saab inimene tegelda just oma tugeva säsi leidmisega.

## Kaitseid ja energia

### Kas inimene saab oma isiksuslikku arengut saboteerida kah kuidagi?

EV: Kui Johari akna peale mõelda, siis ma arvan, et paljudel on see pime ala veel väga suur. Pime ala on niisugune ala meie hingeelus, mis on endale tundmatu, aga teistele teada. Seal on meie endi jaoks varjus paljud meie harjumused, maneerid, põgenemisteed ja psühholoogilised kaitsemehhanismid.

K: Ja kaitse võtab energiat. Kui mul on väga palju kaitseid, siis mul lähebki kogu võhm kaitsete peale ja mul lihtsalt pole seda enam. Võib juhtuda, et kellel on psüühilist energiat vähe, see kulutab eneselegi teadmata palju psüühilist energiat oma kaitsete ehitamise ja kindlustamise peale. Iga kord, kui ma kasutan kaitseid, raiskan ma oma isiksuslikku energiat kaitse peale, mitte elamise peale.

EK: Ja paljud inimesed ütlevad, et vaata, mul on nii vilets elu. Nad on sellest teadlikud ja isegi räägivad sellest. Aga üks asi on see, kas ma tunnistan seda ootuses, et teised mind lohutavad või et ma tunnistan seda selleks, et hakata otsima väljapääsu, võtta ise vastutust oma viletsa elu muutmise eest.



**Kui ma ei tegele õpetajana või koolitajana oma isiksusliku arenguga, kas see võib tähendada seda, et varsti mul ei ole enam üldse energiat, et oma kitsamaid professionaalseid oskusi arendada ja oma igapäevase tööga hakkama saada?**

K: Jah, loomulikult, see ongi üks psüühilise kurnatuse põhjus.

EK: Jah, ja siis olen väsinud ka siis, kui nagu väsimuseks polekski õiget põhjust.

**Kas sellepärast on eneseteraapia mõne elukutse puhul kohustuslik? Suhtlemistreener ei võigi töötada, kui ta eneseteraapiaga ei tegele. Mida see talle tööalaselt annab?**

EK: Kui ma olen koolitaja, siis ma arendan teisi oma isiksuse abil. Kui ma olen saanud eneseteraapiaga tegelda, olen ma isiksusena rohkem tasakaalus.

T. Ma arvan, et see on oluline, kuna siis suudad näha koolitusel ka teisi isiksusi ega haaku ainult iseenda ja oma rolliga.

K: Ja sa näed grupiliiget otse, mitte läbi oma probleemide võrgu.

**Kas see võiks olla ka õpetajate ja teiste koolis töötavate inimestega samamoodi?**

EV: Jah, sest töö inimestega on nii vastutusrikas. Ja kui sa ise oled tasakaalus, siis on ka vastupanu, mida sa kohtad, sulle talutav, sallitav, loomulik.

T: Mina tahaks lisada veel seda, et isiksuse arendamise kaudu saan ma täiesti korras hoida ka oma füüsisist. Ma toon lihtsa näite: olles siin draamagrupi suvekursusel nädal aega on mul 2 kilo läinud! Ja ma ei ole jõusaalis käinud. Läbi oma hinge tegevuse harmoniseerimise on võimalik oma füüsisist korras hoida.

**Mida üks õpetaja või koolitaja võiks teha, kui ta tahab hakata oma isiksusliku arenguga tegelema või kui ta tunneb, et temas on huvi või tahtmine tekkinud?**

EK: Kõigepealt peab ta mõtlema selle peale, kas ta on nõus investeerima.

Aga mida tuleb investeerida? Raha?

EK: Eelkõige aega. Energiat. Iseennast.

T. Ma arvan, et rahaline pool jääb tihtipeale selle taha, et tuleb natukene ümber korraldada oma senist elu. Vahel piisab ka sellest, kui vaadata, millesse ma siia maani olen investeerinud.

EK: Probleem võib olla ka selles, et isiksusliku arengu kursuste puhul ei ole lõpptulemus otseselt mõõdetav. Ei ole

käega kombatav, mitu palli sa muutud paremaks.

K: Kui rääkida koolist, siis tihtipeale ollakse huvitatud sellest, et õpetaja käiks rohkem metoodikakursustel, aga isiksusliku arengu kursuste kohta võib-olla öeldakse sulle, et lähed jälle kooli palgafondi raiskama.

EV: Ei eeldata seda, et sinu professionaalsus ja personaalsus on tasakaalus.

**Kui õpetaja tahab hakata oma isiksusliku arenguga tegelema, siis - miliseid võimalusi Eestis on?**

EK: Psühhodraama kursused. Siis geštaltteraapia. Igasugused teraapiad. Muusikateraapiad, värviteraapiad, loovustreeningud. Kõikvõimalikud isiksusliku arengu kursused.

T. Sõna "teraapia" ehmatab võibolla inimesi, sest ta seostub meditsiiniga ja inimesed võivad ekslikult mõelda, et see on mõeldud haigetele inimestele või seotud mingite traumadega.

K: Inimestes on tihtipeale hirm, et kui ma lähen teraapiasse, siis ma tunnistan teistele ja endale, et mul on midagi puudu või midagi viga või...

**Kas olete seda ise tundnud?**

K: Mina ei ole.

T: Mina ei ole seda kordagi tundnud, kuigi mult on seda küsitud.

**See on siis tervete inimeste tervemaks muutumise tee...**

K: Oma puu eest hoolitsemine.

EK: Oma toimetuleku kasvatamine. Kõpsete inimeste kauakestvaks muutumine.

K: Ja tegelikult ei tule kunagi seda aega, millal sa oled lõplikult valmis millegagi alustama. Tasub lihtsalt teha algust sealt, kus oled ja püüda teha asju ikka ja jälle natukene uutmoodi.

T: Teha see esimene samm.

**Vestlusringis istusid Avatud Meele Instituudi koolitajad Ene Kulasalu, Ene Velström ja Koidu Tani-Jürisoo; Tiina Merkuljeva (psühhoterapeut, arendus- ja koolitusfirma "Teeninduskvaliteedi Instituut" juhataja ja organisatsioonide arenduskonsultant) ja Kersti Kõosaar (nõustaja, täiskasvanute koolitaja).**

Küsis ja jäädvustas

**Koidu Tani-Jürisoo**

# Avatud Meele Instituudi kursus

## ELUJÕUD HINGESÜGAVUSEST:

arendus ja supervisiooniseminarid  
psühhodraama meetodil

See, mis asub meist tagapool  
ja see, mis asub meist eespool,  
on täiesti tühine, võrreldes sellega,  
mis asub meie sees.  
O.W. Holmes

Kuidas leida üles ja arendada oma isiksuse tugevaid külgi ja edendada seeläbi oma ametioskusi?

Kuidas arukalt kasutada oma jõuvarusid ja tulla toime tööalase stressiga?

Kuidas saada julgust olla loovam, väärtustada iseennast ja seeläbi jõustada ka oma õpilasi ja kolleege?

**Sihtgrupp:** kõik õpetajad, koolitajad ja juhid, kes on huvitatud oma isiksusliku ressursi suurendamisest, tasakaalu saavutamisest ja tööväsimuse vähendamisest oma elus

### Teemad:

- isiksuse mõju inimsuhetes ja oma isiksusliku jõu kasvatamise võimalused
- toimetulek tööalaste probleemidega: keeruliste olukordade läbitöötamine tegevuslike meetodite abil (klassikaline psühhodraama, sotsiodraama jt. grupitöö meetodid)
- isiksus ja rollid, rollikonfliktid, rollitreening
- tööalane rollirepertuaar, selle arendamine ja laiendamine
- õpetajategevuseks vajalikku spontaansust ja loovust vallandavad harjutused
- stressiga toimetuleku võimalused, tasakaalu saavutamise viisid
- oma elutee uurimine ja avastamine

**Kursuse maht:** vastavalt grupi soovidele ja vajadustele

**Koolitajad:** Koidu Tani-Jürisoo, Ene Kulasalu, Ene Velström, Kene Truve, Anželika Valdre

AMI täieliku õppekava leiad aadressilt [www.ami.ee](http://www.ami.ee)  
Info ja registreerimine tel 626 3221, 626 3225.

## liikuma\*

### Enesemääratlemise teooria ja motivatsioonitüübid

**Enesemääratlemise teooria on makroteooria inimese motivatsioonist, mis käsitleb inimese arengut ja toimimist sotsiaalses kontekstis. Nagu ka teised motivatsiooniteooriad, püüab enesemääratlemise teooria vastata küsimusele, miks inimesed mõtlevad ja käituvad nii, nagu nad seda teevad.**

#### Enesemääratlemise teooria

**Enesemääratlemise teooria (self-determination theory) on välja töötatud Edward L. Deci ja Richard M. Ryani poolt. Teooria loomisel on nad toetunud väga paljude psühholoogide töödele, milles on käsitletud motivatsiooni erinevaid aspekte.**

Terminil enesemääratlemine on Deci ja Ryani teoorias laiem tähendus kui igapäevakõnes ning see võib olla segadusseajav. Selleks, et mõista termini enesemääratlemine tähendust, on tarvis lahti mõtestada mõned olulised mõisted ja kontseptsioonid.

Enesemääratlemine tähendab autonoomiat. Autorid kasutavad termineid enesemääratlemine ja autonoomia sünonüümidenä. Autonoomia tähendab "ise juhtimist" või "ise otsustamist". Kuid see ei tähenda, et inimese käitumine oleks keskkonnast ja teistest inimestest sõltumatu. Autonoomia ei tähenda enesemääratlemise teooria järgi ei sõltumatust, eraldumist ega isekust. See tähendab pigem, et inimesel endal on võimalus valida, kas olla sõltuv või sõltumatu, kollektivist või individuaalset. Autonoomia eeldab valikukogemust, seda, et inimene tegutseb omal tahtel,

mitte sunni mõjul. See on omane seesmiselt motiveeritud käitumisele ja ilmneb ka mõnede väliselt motiveeritud käitumiste puhul. Teisiti öeldes, **enesemääratlemine on nii suutlikkus kui vajadus teha valikuid, selle asemel, et surve, kinnitused, ajed või mingid muud jõud määraksid isiku käitumise.**

Enesemääratlemise teooria järgi on inimesed kaasasündinud omaduste poolest aktiivsed, nad on õppimisele ja arengule orienteeritud, nende loomuses on teha huvipakkuvaid asju, proovida oma võimeid ja kogeda seotustunnet gruppides. Seda loomulikku kalduvust ennastmääratlevalt käituda mõjutab aga ümbritsev keskkond, mis võib arengut toetada või vastupidi - takistada.

Võib öelda, et ennastmääratlev isikus toimib üldiselt enda valiku või soovi kohaselt ja need valikud põhinevad tema sisemiste vajaduste teadvustamisel. Samas on enesemääratlemise oluliseks tunnuseks paindlikkus enda ja ümbrusega toime tulekul. Ennastmääratlev isikus arvestab ka teiste inimeste ja olukordadega. Enesemääratlemine tähendab sageli enda ümbruskonna või oma tegevuse tagajärgede kontrollimist, kuid see võib tähendada ka valikut anda kontroll ära.

---

\* Sõna "motivatsioon" tuleneb tüvest *movere* (ld.k. - liikuma)

## Sisemine ja välimine motivatsioon

Varasemates uurimustes arvati, et sisemine ja väline motivatsioon on vastuolulised ning et väline motivatsioon ei ole ennastmääratlev. Hiljutiste teooriate ja uurimuste põhjal on leitud, et on olemas mitut tüüpi välist motivatsiooni, mis erinevad sel määral, kui võrd nad esindavad ennastmääratlevat või vastupidi – väljastpoolt kontrollitud käitumist.

Sisemise motivatsiooni puhul ollakse tegevusega hõivatud tegevuse enese pärast – selle sooritamise pakub naudingut ja rõõmu. Sisemiselt motiveeritud inimesed tegelevad asjadega, mis neid huvitavad ja nad teevad seda vabatahtlikult, täiesti teadlikult ning ilma vajaduseta materiaalsete tasude või sunduse järele. **Väliselt motiveeritud tegevus on aga olemuselt instrumentaalne.** Tegevust ei sooritata huvist, vaid

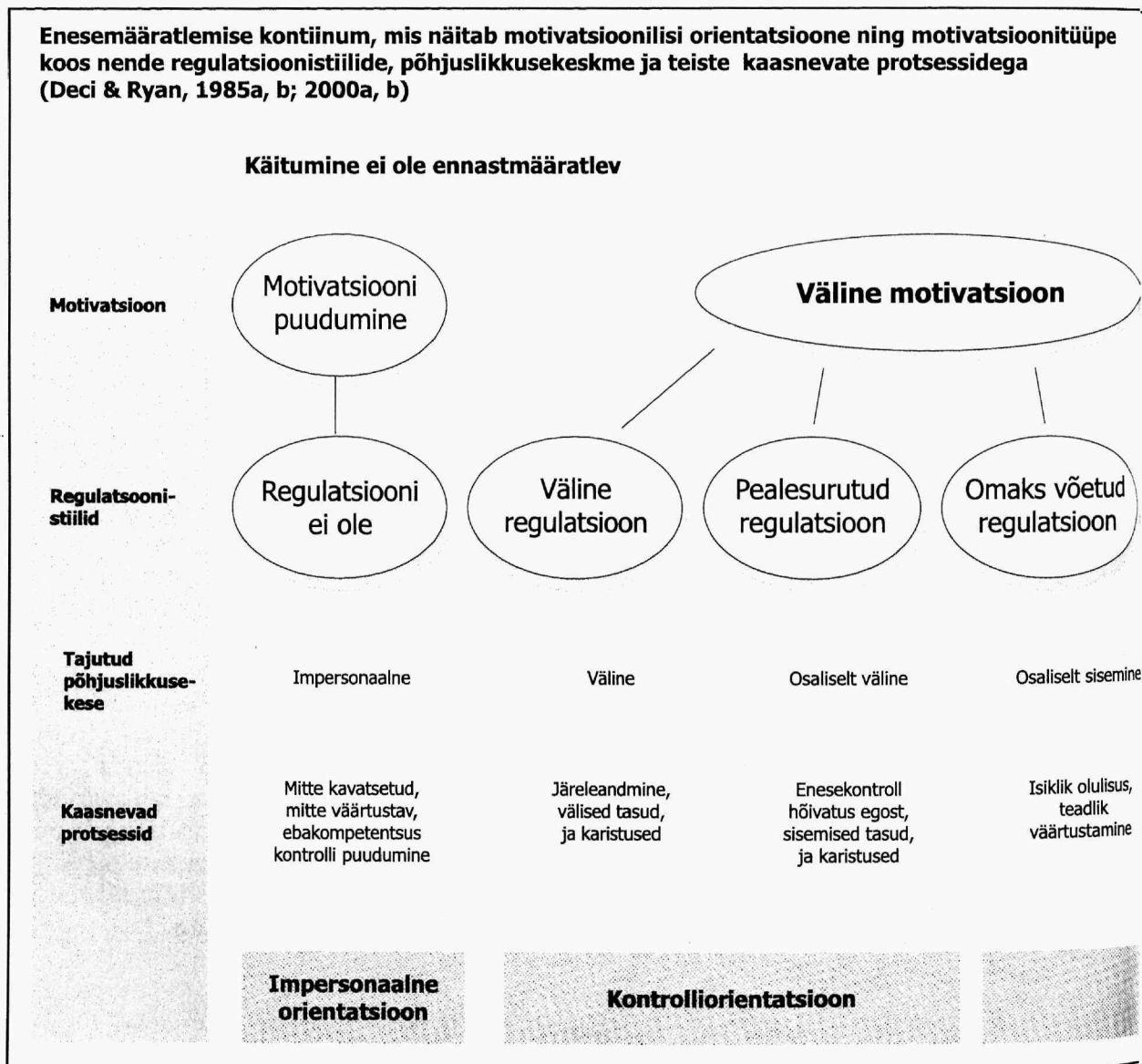
tagajärgedele mõeldes, välise või sisemise innustamise, lubaduse või hoiatuse tõttu.

Deci & Ryan on eristanud nelja tüüpi välist motivatsiooni: väline (external), pealesurutud (introjected), omaksvõetud (identified) ja integreeritud (integrated). Väline regulatsioon võib inimese arengu käigus muutuda järjest enam seesmiseks ja ennastmääratlevamaks.

### Väline regulatsioon (External regulation)

Selle regulatsiooni puhul põhjustavad inimese käitumist välised tingimused. Inimene tunneb end olevat kontrollitud oodatava tasu või karistuse poolt. Õpilane, kes õpib selleks, et saada õpetajalt häid hindeid, või selleks, et vältida vanematega vastuollu sattumist, on väliselt reguleeritud. Selline käitumine on järeleandmine välistele nõudmistele. Inimese tegevus on küll teadlik, kuid ta ei koge valikuvõimalust.

Enesemääratlemise kontiinum, mis näitab motivatsioonilisi orientatsioone ning motivatsioonitüüpe koos nende regulatsioonistiilide, põhjuslikkusekeskme ja teiste kaasnevate protsessidega (Deci & Ryan, 1985a, b; 2000a, b)



## Pealesurutud regulatsioon (Introjected regulation)

Pealesurutud regulatsiooni puhul võtab inimene välised reeglid ja nõudmised küll enda sisse, kuid ei aktsepteeri neid enda omadena. Ta tegutseb sisendatud reeglite järgi, kuid need pole tema minasse integreeritud. Sellisel juhul tegutseb inimene selleks, et vältida süütunnet, ärevust või enesekriitikat. Näiteks õpilane tuleb tundi õigel ajal vaid sellepärast, et ennast mitte tunda halva inimesena. Õpilane ei ole käitumist omaks võtnud, see ei ole muutunud tema mina osaks ning õigeks ajaks tundi tulemine ei ole sel puhul tegelikult tema valik. Vastupidi, sellise käitumise on tinginud väline sundus. Ka siis, kui inimene teeb midagi selleks, et oma võimeid demonstreerida või oma väärtust tõestada, on põhjuslikkuskese väline. Pealesurutud regulatsiooni puhul ei ole inimene ennastmääratlev, sest see ei ole tõeliselt vaba valik.

## Omaksvõetud regulatsioon (Identified regulation)

Regulatsiooni äratundmine tähendab seda, et inimene on hakanud mingit käitumist teadlikult väärtustama, isiklikult tähtsaks pidama ja seega on regulatsiooni-protsessid muutunud rohkem tema mina osaks. Selline käitumine on rohkem vabatahtlik kui käitumine, mis on reguleeritud väliste tingimuste või peale surutud regulatsiooni poolt. Näiteks õpilane lahendab matemaatikas vabatahtlikult ülesandeid rohkem kui vaja, kuna ta arvab, et see on oluline õppeaines edasi jõudmiseks. Õpilase motivatsioon on väline, sest ta ei soorita tegevust huvist õppimise vastu. Omaksvõetud regulatsiooni poolt mõjutatud käitumine on suhteliselt ennastmääratlev, sest tegevus on vabatahtlik ja lähtuv isiklikust otstarbest, mitte välisest survest.

## Integreeritud regulatsioon (Integrated regulation)

See regulatsioon on arenguliselt kõige hilisem välise motivatsiooni vorm. Sel puhul on regulatsiooniprotsessid täielikult indiviidi minasse integreeritud. See tähendab, et indiviidi väärtused, vajadused ja identifitseeringud on muutunud vastastikku kokkusobivateks. \*

Sel juhul on inimese käitumine kooskõlas sellega, kes ta enda arvates on, sellega, mis on talle väärtuslik ja tähtis. Õpilane käib vabatahtlikult trennis, sest talle on tähtis olla hea sportlane. Integreeritud regulatsiooni puhul on käitumine täielikult ennastmääratlev ja see ilmneb tavaliselt alles täiskasvanu arengustaadiumis.

Integreeritud regulatsioon on lähedane sisemisele motivatsioonile, sest inimese käitumine nende mõlema puhul on autonoomne. Sellegipoolest on sisemine moti-

\*Näiteks võib teismeline end pidada ühelt poolt heaks õpilaseks ja teiselt poolt heaks sportlaseks. On võimalik, et need kaks identifitseeringu on konfliktid, kuigi õpilane neid mõlemaid väärtustab. Näiteks võib õpilane olla hea sportlane ja samas häbene da, et ta on ka hea õpilane. Ta soovib olla hea õpilane, aga ka poistekamba liider, seega on vajadused tema jaoks konfliktid. Ainult juhul, kui mõlemad identifitseeringud on muutunud vastastikku harmooniliseks ja ka õpilase ülejäänud minaga kokkusobivaks, saab olla integratsiooniprotsess täielik.

on ennastmääratlev

Sisemine  
motivatsioon

Integreeritud  
regulatsioon

Sisemine  
regulatsioon

Sisemine

Sisemine

Kongruentsus,  
teadlikkus, oma minaga  
sünteesitus

Huvi, nauding,  
rahulolu

Autonoomiaorientatsioon

## Mida arvavad oma õpilaste motivatsioonist õpetajad?

### Koidu Tani-Jürisoo, Avatud Meele Instituudi koolitaja:

Õpetajatega koolitustel motivatsiooni teemadel arutledes kohtan nii tuliseid poolt- kui vastuhääli väitele: motivatsioon on kaasasündinud ja õpetajad ei saa siin suurt midagi ära teha. Õpihuvi äratada, õpilast innustada – selles raskes tegevuses on nii mõnigi õpetaja lootusrikkuse kaotanud...Kuid kui vaadelda väikest last, näiteks seda, kes end päevast päeva oma võrevoodis püsti püüab ajada või seda, kes järjekindlalt kukkudes oma esimesi samme teeb või väsimatult torni ehitab...Sellisel puhul ei saa kahtlustki olla, et tõepoolest – kõik inimesed on sünnipäraselt õppimisele ja arengule orienteeritud, nad tahavad oma võimeid proovile panna, tegutseda ja teha huvipakkuvaid asju. Ja siin hakkab hästi olulist rolli mängima keskkond, see, mis juba varakult lapse kaasasündinud ennastmääratleva käitumise kalduvust kas toetama või takistama hakkab. Minu jaoks on reaalsuseks ka vaimne kvaliteet ehk inimese individuaalsus, mis kogu arengule oma isikupärase värvi annab. Laste puhul võib vahel täheldada, et individuaalne (arengu)tahe on nii tugev, et tuleb esile ka hoolimata (ebasoodsast) keskkonnast ja pärilikkusest.

### Kuidas siis suhtuda välisesse motiveerimisse?

Teooria 4 sorti välisest regulatsioonist on õpetajatele meeldinud. Tavamõtlemisse on ikka juurdunud suhtumine: sisemine motivatsioon – hea, väline motivatsioon – halb. Õpetaja seisukohalt tundub see lootusetu. Mida siis hakata peale õpilasega, kellel puudub sisemine huvi õppimise vastu? Väljastpoolt kellelegi sisemist motivatsiooni sisse istutada ju ei saa. Tänapäevane motiveerimise ja juhendamise kunst aga toetubki just kahele viimasele välise regulatsiooni vormile (äratuntud ja omandatud regulatsioonile) ja minu arva- tes on seal palju kasutamata võimalusi.

Arvan, et välisele sunnile, tasule, karistusele, hirmule ja ärevusele õpiprotsessi üles ehitada ei tohi – see pole inimvääri- line. Kuid kui unustame ära 2 ennastmää- ratlevama motivatsiooni vormi toetamise, siis olemegi lapse koos vanniveega välja visanud.

vatsioon ja integreeritud regulatsioon erinevad. **Sisemine motivatsioon tähendab, et inimesel on mingi tegevuse vastu isiklik huvi. Integreeritud regulatsioon aga seda, et tegevuse abil saavutatud tulemus on inimesele isiklikult tähtis soovitus tulemuse saavutamisel.**

Ryan & Deci kinnitavad, et ennastmää- ratlevamaid motivatsioonivorme kogevad inimesed on oma tegevusest enam huvitu- nud ja tunnevad positiivsemaid emotsioone kui need, kes tegutsevad vaid kontrolli sun- nil. Selle tagajärjeks on tulemuste parane- mine, suurem püsivus ja loovus, vitaalsus, kõrgem enesehinnang ja rahulolu eluga.

## Psühholoogilised vajadused

**Inimeste kaasasündinud valmidus otsida uudust ja väljakutset, vajadus areneda ja õppida ei saa avalduda, kui ümbritsev keskkond on ebasoodne.**

Õppimine ja töö pole aga alati ühtviisi seesiselt motiveerivad. Väliselt motivee- ritud tegevused ei ole tavaliselt huvipaku- vad, kuid võimalus nende tegevuste käigus rahuldada psühholoogilisi vajadusi soo- dustab regulatsiooniprotsesside äratund- mist ja omandamist.

Enesemääratlemise teooria keskendub kolmele seesmisele vajadusele – need on:

- vajadus kompetentsustunde järele
- seotuse vajadus ja
- autonoomia ehk enesemääratlemise vajadus.

Kompetentsustunne tähendab, et ollak- se võimeline saavutama tulemusi opti- maalse väljakutse puhul. Seotuse puhul kogetakse turvalist ja rahuldustpakkuvat sidet ümbritsevate inimestega. Autonoomia tähendab valikute tegemist, enda tegudele pühendumist ja enese reguleerimist.

Oma olemuselt ei ole need vajadused üksteisega vastuolulised, vaid täiendavad üksteist. Kuid sotsiaalse keskkonna mõjul võib inimesel tekkida vastuolu oma vaja- duste rahuldamisel. Näiteks koolitüdruk võib uskuda, et kui ta on õppimises väga edukas võivad teised teda narrima ja tõr- juma hakata (tema kompetentsusevaja- dus läheb vastuollu seotusevajadusega). Deci ja Ryan väidavad, et psühholoogilis- te vajaduste rahuldamine sõltub eelkõige ümbritsevatest nõudmistest, takistustest ja võimalustest.



Motivatsiooni, tegevuste sooritamist ja inimese arenemist soodustab selline sotsiaalne ümbrus, mis pakub inimestele võimalust rahuldada oma psühholoogilisi vajadusi kompetentsuse, seotuse ja autonoomia järele. Neist ükskõik millise vajaduse rahuldamine aitab kaasa inimese motiveeritud olemisele, kuid ainult autonoomia vajaduse rahuldamine võimaldab inimesel tunda end ennastmääratlevana, mitte väljastpoolt kontrollituna.

Deci ja Ryan on väitnud, et **õppeprotsess, milles õpilastel on võimalus rahuldada psühholoogilisi vajadusi autonoomia, kompetentsuse ja seotuse järele motiveerib neid õppima ja arenema.** Õpetajad saavad soodustada autonoomia arengut, pakkudes õpilastele valikuid ja isetsustamise võimalusi, ning võttes arvesse õpilaste tundeid. Kompetentsustunnet aitab tekitada optimaalsete väljakutsete pakkumine ja õpetajapoolne positiivne tagasiside, ning seotustunnet hoolimine ja aktsepteerimine.

Kahekümne aastaga on läbi viidud ja avaldatud ligi 100 erinevat uurimust, mis on kinnitanud väidet, et välised tasud (rahalsed preemiad, hinded) vähendavad õpilaste sisemist motivatsiooni. Selline seisukoht on vastuolus seniste biheivioristlike tõekspidamistega ja seetõttu jätkuvad ka vaidlused ja uurimused. On tehtud kindlaks, et õpetajate ja õpilaste motivatsiooniline orienteeritus avaldab üksteisele vastastikkust mõju. Liiga kõrgete nõudmiste esitamine nii õpilastele kui õpetajatele, neile surve avaldamine ja nende kontrollimine ei tule kasuks autonoomia kogemisele õppeprotsessis, seega takistab inimese loomulikku kalduvust ennastmääratlevalt käituda.

**Riin Seema magistritööga “Erinevatel haridustasemetel eesti õppurite motivatsioonilised orientatsioonid” ja täieliku kasutatud kirjanduse nimekirjaga saab tutvuda Tallinna Pedagoogikaülikooli raamatukogus**

### **Peamised allikad:**

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective, *Educational Psychologist*, 26(3), 325-346.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.

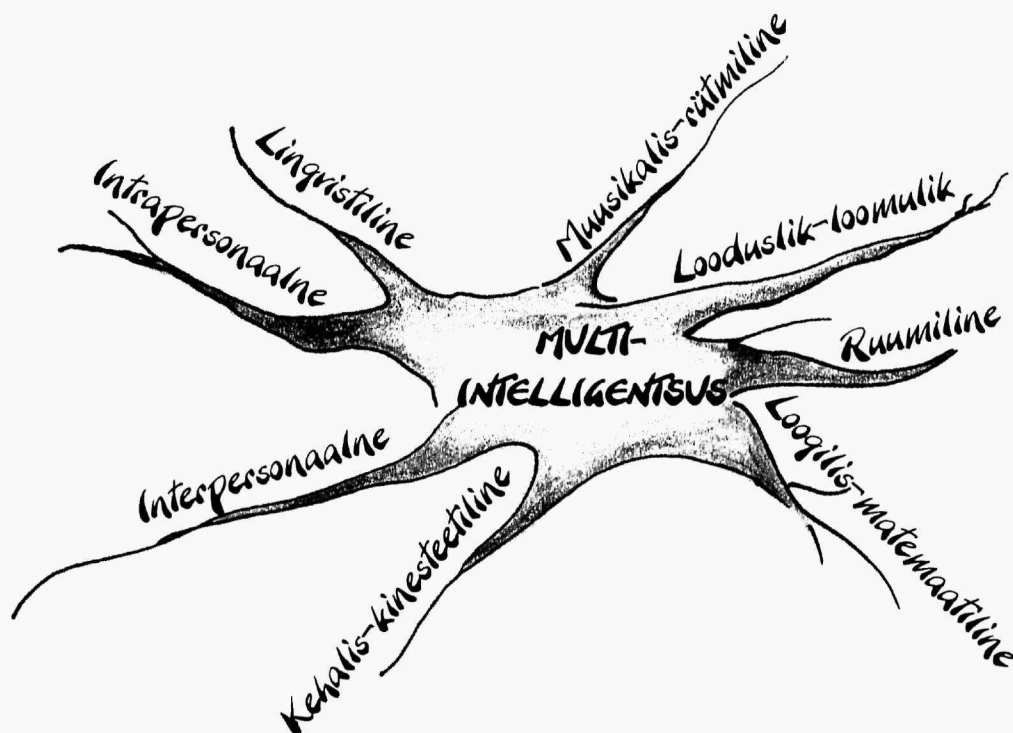
Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000- 2001). *Self-determination theory: An approach to human motivation & personality*, University of Rochester. <http://psych.rochester.edu/SDT/>

**Riin Seema** on Tallinna Majanduskooli psühholoogia õpetaja ja rütmika treener



# iseendast

intrapersonaalne intelligentsus



**Mina pean terveks kaastundlikku, sooja ja lahk-  
ket inimest. Kui inimene säilitab kaastunde ja  
armastava lahkuse, avaneb tema sisemine uks.  
Selle kaudu suudab ta kaasinimestega kergemi-  
ni suhelda.**

**Enam ei ole vajadust midagi varjata ning hir-  
mutunne, kahtlused ja ebakindlus haihtuvad  
märkamatuks.**

**Kui arendatakse endas positiivseid hoiakuid,  
nagu lahkus ja kaastunne, saavutatakse parem  
hingeline tervis ja ka õnnetunne.“**

**dalai laama**

Intrapersonaalne intelligentsus on inimese võime olla teadlik oma mina erinevatest sisemistest tahkudest: tunnetest, emotsionaalsetest reageeringutest, mõtlemisprotsessidest ning vaimsete reaalsuste tajumisest. See on ka suutlikkus kogeda tervikut, ühtsust iseendas ja enda ümber, saavutada kõrgemaid teadlikkuse tasandeid, tajuda tuleviku külgetõmbejõudu, unistada ja teostada seatud eesmärgid. See intelligentsus on omane filosoofidele,

psühhiaatritele ja inimkonna vaimsetele juhtidele.

Intrapersonaalne intelligentsus on seotud eneserefleksioonivõimega ja võimaldab inimestel end näha kõrvaltvaatajana ning vahel nimetatakse seda ka sissevaatavaks intelligentsuseks. Nagu interpersonaalne intelligentsus, nii vajab ka intrapersonaalne kõiki teisi intelligentsustüüpe, et end väljendada ja on samas ka teiste teadmisi viiside kokkuviija ja sünteesija.

Inimese sisetunnete arenguvõime põhituumaks on juurdepääs inimese enda tundemaailmale - inimese tunnete ja eelistuste jada: võime pidevalt emotsioonidel vahet teha ja neid märgata; panna neid oma sümbolitesse, koodidesse; kavandada nende põhjal käitumisest arusaamist ja selle juhtimist.

Teisalt pöördub inimese intelligentsus väljapoole, teiste isikute poole. Selle intelligentsuse põhituumaks on võime tähele panna ja teha eristusi teiste inimeste meeleolude, temperamentide, motivatsiooni, kavatsuste kohta. Interpersonaalses ja intrapersonaalses intelligentsuses võib olla tohutult rohkem avaldumisvormide variatsioone kui teiste intelligentsustüüpidega seotud valdkondades. See tuleneb sellest, et igal kultuuril on oma sümbolite süsteem, omad kogemused. Inimese intelligentsuse alusmaterjal ühendatakse kiiresti tähenduslike süsteemidega, mis võivad olla üksteisest väga selgesti erinevad. Näiteks on ruumilise ja kehalis-kinesteetilise intelligentsuse äratundmine ja võrdlemine igas kultuuris sarnane, kuid isiksuse intelligentsus on hoopis keerulisem, vähem võrreldav või isegi arusaamatu kellelegi väljastpoolt mõne kindla kultuuri ühiskonda.

Kõige algsemal tasemel võimaldab intrapersonaalne intelligentsus enamat, kui ainult vahet teha meeldival ja ebameeldival tundel, mõnul ja valul.

Arenenuimal tasemel võimaldab intrapersonaalne intelligentsus tabada ja määratleda keerukaid ja raskesti tunnetatavaid erinevate emotsioonide kombinatsioone. Sellist ülipeent tundetaju kohtame ka paljude kirjanike loomingus (Proust, Tuglas jt), kes oskavad emotsioone kirjeldada detailselt, sisekaemuslikult. Samuti võib sellist erilist tundlikkust märgata terapeutilistel ja nende patsientidel, kes jõuavad end

*„See laul on minust endast,“ vastas keegi orvast. „See on laul Tuu-tikist, kes ehitas lumelaterna, aga refräänis on juttu hoopis teistest asjadest.“*

*„Ma saan aru,“ ütles Muumitroll ja istus lumme.*

*„Ei saa sa ühtigi,“ lausus Tuu-tiki sõbralikult.*

*T. Jansson „Trollitalv“*

analüüsid oma tundeelu sügava tajumiseni; nende hulka kuuluvad ka „vanad targad“, kes toetuvad teistele nõu andes iseenda suurele sisekogemusele.

Ei ole võimalik ennast täielikult panna imiku rolli, kuid paistab nii, et kõik tava-pärase arenguga imikud kogevad erinevaid

### **Kõrgelt arenenud intrapersonaalse intelligentsusega inimese võib ära tunda selle järgi, et ta:**

- kasutab regulaarselt aega selleks, et mõtiskleda ja mediteerida talle oluliste eluküsimuste üle
- on huvitatud iseenda sisemaailma uurimisest, loeb vastavaid raamatuid, käib isiksusliku arengu kursustel
- talle on tähtsad tema elueesmärgid, mille üle talle meeldib mõelda
- tal on realistlik arusaam oma isiksuse tugevatest ja arendamist vajavatest külgedest
- on tugeva tahte ja iseseisva mõtlemisega
- peab vahel või järjepidevalt päevikut, analüüsib oma tegevust
- suudab end ise motiveerida ja iseseisvalt töötada, sageli on ta ise loonud mingi ettevõtte või on füüsilisest isikust ettevõtja

### **Kõrge intrapersonaalse intelligentsusega õpilane:**

- on iseseisev
- tajub adekvaatselt oma tugevusi ja arenguruumi
- saab üksi mängides või õppides hästi hakkama
- tal on mingi huvi või hobi, millest ta teistele eriti ei räägi
- oskab ennast juhtida, suunata, motiveerida
- oskab oma tundeid täpselt väljendada
- on võimeline õppima oma vigadest ja õnnestumistest
- peab endast lugu

tunnete jadasid ja tundeliigutuste kogulatust. Isiksusliku teadlikkuse kasvu võib jaotada paljudeks arenguastmeteks. Igal astmel on oma tunnusjooned, mis on olulised inimese intrapersonaalse intelligentsuse arenguks, nagu on olemas ka teised jooned, mis on olulised interpersonaalse intelligentsuse arenguks.

*Iseenda ja teiste tunnetamise võime on inimliku tunnetuse lahutamatuks osaks, nagu ka võime tajuda objekte või hääli. Seda tunnetusvõimet peab uurima sama palju kui teisi intelligentsuse avaldumise vorme, seda ei tohi alahinnata.*

H. Gardner

Üks isiksuslike intelligentsuste arendamise tee on erinevate sotsiaalsete rollide mänguline kasutamine. Kõnelemise, rollimängu, žestikuleerimise, joonistamise abil proovib väike laps läbi erinevad rollid: ema ja lapse rollide erinevad küljed, õpilase ja õpetaja, arsti ja patsiendi, politseiniku ja päti, astronaudi ja marslase rollide erinevused. Katsetades nende rollide erinevaid tahke, saab laps teada mitte ainult seda, kuidas on tema käitumine seotud teiste rollidega, vaid ka seda, milline tunne on valitseda ja suunata enda tundeid ja tahteimpulsse. Sama mängu ajal saavad lapsed analüüsida enda käitumist teiste inimeste suhtes.

## I Äratamine

Meie intrapersonaalne intelligentsus ärkab, kui oleme olukorras, mis paneb meid kasutama teadmisi oma minast, näiteks emotsionaalsest seisundist, uskumustest, loovuse vallandamise protsessist, vaimsetest väärtustest ja eesmärkidest.

---

### Kujutlusharjutus:

Palu õpilastel ette kujutada ennast 20 aasta pärast ja kirjeldada, kuidas nad oma igapäevast elu elavad. Seejärel küsi, mis on kõige tähtsam asi nende praeguses elus.

---

Intrapersonaalse intelligentsuse äratamiseks sobivad ülesanded ja harjutused,

mis panevad õpilasi iseenda sisse vaatama ja äratavad selliseid küsimusi nagu: Kes ma olen? Milline ma olen seestpoolt? Kui sa näed, et õpilased suudavad iseenda üle mõtiskleda, süveneda, siis ongi nende intrapersonaalne intelligentsus haaratud.

## II Avardamine

Meie ühiskonnas on intrapersonaalse intelligentsuse arendamine väga raske, kuna üldises igapäevaelu mudelis on sees kohustus kiirustada, palju teha, koostada tihedaid plaane jne jne. Inimesed vaatavad tihti aukartusega paksude kalendermärkmikkudega ringitormajaid, kes pidevalt mobiili teel ikka uusi ja uusi kohtumisi kokku lepivad. Ja tööpoolest - meie elus on nii palju asju, mida kõike tuleb teha (või ka - mida kõike tahaks teha), nii et peatumiseks ja enda sisse vaatamiseks aega ei jagugi. Samas napib inimestel eneseteadlikkust, oskust enda tegevust analüüsida ja isegi oskust iseend, oma tundeid ja käitumisviise jälgida. Inimesed võivad tunda hirmu endassevaatamise, üksiolemise ees.

Urijad on leidnud, et kui inimesed õpivad enda sisse paremini vaatama, oma tundemaailmasse süüvima, leiavad nad sealt suure „laotäie“ kasutamata potentiaali. On olemas palju erinevaid meetodeid ning tehnikaid selleks, et seda potentiaali osata kasutada. Ei pea sugugi olema guru ega teadlane, et neid õppida.

---

Koolis võib õpilastel intrapersonaalse intelligentsuse avardamise etapil paluda mõelda 3 või 5 olukorrale, millega neil parasjagu tegemist on koolis, kodus, sõpraringis vm. Seejärel esitada teema kohta järgmisi küsimusi:

- Kuidas mina sellega seotud olen? Kus ja kuidas see teema minu elu puudutab? Kuidas ma ennast sellega seoses tunnen? Milline on minu arvamus selle kohta?
- PMH (plussid, miinused, huvipakkuv) Millised on selle teema plussid (positiivsed küljed)? Millised miinused (negatiivsed küljed)? Mis selles minu jaoks huvitavat on?

- Mida kõike võiks teha? Mida peaks minu meelest sellises olukorras teema? Mida võiks teha, kui poleks min-geid piiranguid?
- Mida mina praegu teha saan? Milliseid samme saan mina selles asjas ette võtta (isegi kui need on väga väikesed)?

### III Õppimine

Selles etapis võib kasutada juba kätte-õpitud (eelmises etapis) küsimuste mude- lit ja rakendada seda konkreetse õpitava teema kohta.

#### Näide.

Kuidas puudutab kliima soojenemine minu elu? Mida ma arvan telereklaamist?

Oluline on kasutada nii selles kui ka eelmises etapis interpersonaalset intelli- gentsust, jagades oma mõtteid kaaslaste- ga.

Jagamise ajal saavad õpilased sageli väga palju teada oma kaaslaste ja ise- enda kohta. Nad hakkavad märkama sarnasusi ja erinevusi iseenda ja teiste mõttemaailmas. Neil hakkab kujunema enesekindlus oma mõtete ja arvamuste väljendamisel.

Kõikidel etappidel tasub midagi ka kirja panna, isegi siis, kui õpilased pole päris kindlad, mida just kirjutada. Tuleb julgus- tada neid oma intuitsiooni usaldama ja panema kirja just seda, mis pähe turgat- tab. Mõni õpilane võib tahta kirjutamise asemel joonistada või skeemi koostada. Mõnele jälle sobib luuletuse kirjutamine. Kõik erinevad väljendusviisid on sobivad, kui õpilased saavad peegeldada oma mõt- teid ja tundeid.

**See kirjatükk on bioloogia tunni jaoks tehtud ning seda lugeda soovitab loodus- teaduste õpetaja Siiri Saks:**

### KÕRE

Mina olen pisike konnatüdruk Kõre. Tegelikult on mu nimi Juttself-kärnkonn, aga mulle see nimi eriti ei meeldi, nii et kutsuge mind Kõreks, või siis, nagu üks vanamemm mind kutsub, Hiidkonnaks. Nii naljakas nimi.

Mina olen kuni 80 mm pikkune ja mul on varieeruv seljavärv. Tegelikult olen ma rohekas ja siis on natuke veel kollast ja pruuni ja halli. Mu kehal on hästi palju väikeseid tumedaid plekke ja kärnasid. Ema ütleb, et see on pesemisest. Mu silmad on kollased, aga mul ei ole kollatõbe. Mul isa ei olegi, on ainult ema, sest side vanemate ja järglaste vahel puudub. Emale ma vist meeldisin. Mulle meeldib süüa putukaid ja tigusid. Ema ütles, et kui temal sigimisperiod oli, siis tema üldse ei söönud.

Me emaga elame Matsalu lahes, seal, kus on hästi liivane. Ma olen öise aktiivsusega. Päeval laman niisama kivide all või niiskes mullas. Laisklen.

Ema käsib mul eemale hoida rebastest ja mägrapoisist. Isegi siiliga ei tohi ma rääkida. Ta ütleb, et need on meie vaenlased kuigi minu arust ei ole siilike üldse kuri. Ka kemikaale ei tohi ma puutada, sest need pidavat põhjustama rannikualade hävimist. Meie emaga kuulume kaitsvate liikide II kategooriasse. Mida iganes see peaks ka tähendama.

Ema rääkis mulle ükskord nii jubedat ja naljakat juttu. Konnade kudemisest. Ta rääkis, et nad paarituvad maist juunini. Konnad kogunevad kokku ainult paljunemiseks. Nii naljakas. Ja veel, et isased viibivad veekogus mõned päevad, emased aga ko evad 1-2 päeva jooksul ning siis lahkuvad. Ema rääkis ka, et ühel tädil, kes oli ükskõikne veekogu valiku suhtes, kuivas kudu jaoks valitud loik ära ja kõik lapsed said surma.

Mina koorusin munast 2-3 päeva jooksul, umbes nii 2 kuud arenesin, tervelt 2 kuud. Ja suguküpsus saabub alles 4aastaselt. Mõelge, alles 4aastaselt. Küll ma olin alles viha- nel!

Tegelikult on päris tore olla konn, saab sõpradega mängida ja ujuda. Üks asi on naljakas, ladina keeles kutsutakse mind *Bufo Calamitaks*.



Kelli Seiton  
Martna Põhikooli 7.klass

## IV Ülekanne

Selle etapi eesmärk on aidata õpilastel oma tunnikogemust üle kanda mujale koolitöösse ja tegevustesse väljaspool kooli.

Üks võimalik tegevus on arutleda sellise nelja-astmelise küsimuste mudeli plusside ja miinuste üle ning selle üle, kus ja kuidas seda saaks kasutada.

Teiseks võib arutleda selle üle, millised mõtted ja arusaamad õpilastel kujunesid õpitava teema kohta, kui nad seda taoliste

küsimustega läbi töötasid. Selline reflekteerimine aitab õpilastel kujuneda iseseisvateks mõtlejateks selle asemel, et lihtsalt infot vastu võtta.

Intrapersonaalset intelligentsust vajame me kõik ja iga päev. See aitab meid oma tegemisi mitte lihtsalt teha, vaid teha neid rahulolu ja rõõmuga. Ning selle arengut saame lastel toetada väikeste lihtsate asjadega, alustades sellest, et laseme lastel pühenduda mängule, et saaks areneda nende sisemine motivatsioon.

### Soovitusi tundideks:

#### AJALUGU

- ☉ Arutle teemal “Kui oleksid ajalooline tegelane, kes sa oleksid ja miks?”
- ☉ Kirjuta essee mineviku sündmuste, isikute vigadest, mida sina ei kordaks.
- ☉ Kujutle, et inimesed minevikust annavad tänapäeva inimestele nõu. Millist nõu nad annaksid?

#### EMAKEEL JA KIRJANDUS

- ☉ Kirjuta autobiograafiline essee teemal “Minu elu tänaseni”.
- ☉ Kirjuta autobiograafiline essee teemal “Minu elu tulevikus”.
- ☉ Võrdle kirjanduslikke tegelasi iseendaga.
- ☉ Kirjuta nädala jooksul iga päev uus luuletus teemal “Kes ma olen?”
- ☉ Kujutle, et oled mingis jutus või romaanis üks tegelane, mida teeksid?

#### LOODUSTEADUSED

- ☉ Vaata veidi aega vaikselt mõtiskledes pilte päikesesüsteemist.
- ☉ Kirjuta teemal “Kui ma oleksin loom, siis kes ja miks?”
- ☉ Arutle teemal “Mismoodi ma oleksin teistsugune, kui elaksin teistsugusel maal, teises kultuuris”.

#### KÕIK AINED

- ☉ Pea õpitava teema kohta tunnetepäevikut.
- ☉ Õpi lõdvestumistehnikaid.
- ☉ Arutle, mida saad õpituga peale hakata oma edaspidises elus.
- ☉ Valikud, valikud ja veel kord valikud: valik erinevate ülesannete vahel, valik teemade vahel, valik lahendamiskiiside vahel, kasvõi paberi või pliiatsi värvi vahel.
- ☉ Eesmärgista (n. pane kirja 3 asja, mida tahad täna õppida; kirjelda, mida kujutled end tegemas 25 aasta pärast jne)
- ☉ jne

Eelmise ajakirja artiklis „Inimesena inimeste keskel” oli Daniel Golemani eesnimeks saanud ekslikult David. Toimetus vabandab lugejate ees.



**Anneli Loodus**  
on Avatud Meele  
Instituudi koolitaja



**Marje Kuslap**  
on Avatud Meele  
Instituudi koo-  
litaja ja Rakvere  
Erapõhikooli  
õpetaja

# Salamise lahing

Minu nimi on Rauno ja ma olen 22aastane, ma elan Ateenas ja olen ateenas sõjaväes.

Eile öeldi meile, et meie kuningas käis Oraakli juures ja meile ennustati, et me võidame lahingu pärslaste vastu. Kuid selleks pidime me ehitama endale väiksed laevad, mis sõidavad kiiresti ja et nendaga saaks hästi manööverdada. Nii me ka siis tegime. Laevade ehitamine võttis meil vähe aega, sest nad olid päris väikesed, kuhu mahtus peale umbes 20 meest. Laevade otsad olid tugevast metallist ning ülespoole kaardus.

## Aasta 481 eKr 20. juuni

Nüüd me treenime ennast Atika rannikul, sest järgmisel päeval on oodata pärslaste rünnakut. Strateegia mõtles välja Themistokles. Meie taktika on meelitada pärslased oma suurte laevadega kitsastesse ja kariderohkesse väina Salamise saare ja Atika ranniku vahele.

## Aasta 481 eKr 21. juuni

Täna hommikul olid kõik mehed valmis lahingusse minema ja seal ka oma kodumaa eest surema. Kell oli 10.00, kui me laevadesse jooksime ja merele läksime. Alguses läks ainult 5 paati. Me olime juba 15 minutit merel olnud, kui nägime pärslaste laevu lähenemas. "Ja nüüd lähebki see lahti," ütlesin endale. Kui olime kindlad, et pärslased meid märganud olid, hakkasime väina poole sõitma. Sel hetkel põksus kõigil süda kiiresti, kuna närvipinge oli suur, sest keegi ei teadnud ju, kas nad järgnevad meile. Õnneks nad seda tegidki. Nüüd jäi vaid oodata, kuni nad karideni jõuavad. Vahepeal olid juba meie teised laevad ka vee peale tulnud, kuid nad peitsid end suurte kaljude taha ära, et pärslased neid ei näeks.

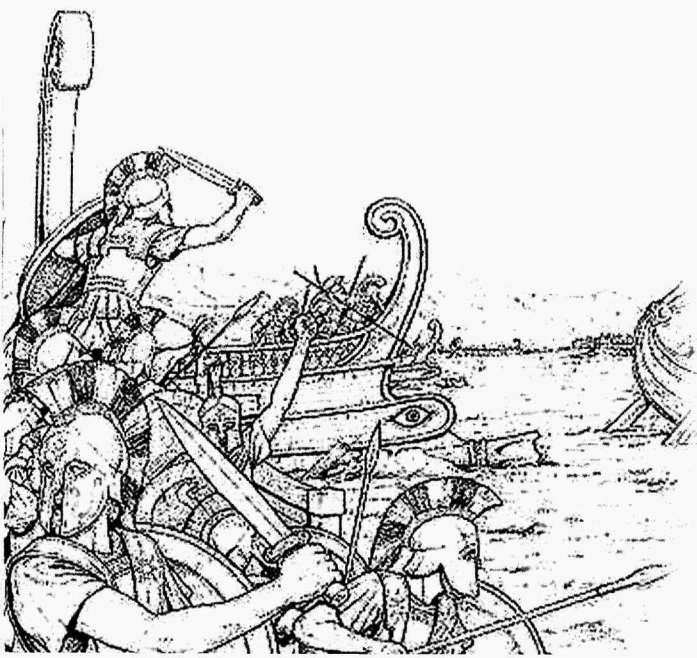
Kui enamus laevu oli karidele kinni jäänud, tormasid meie laevad kaljude tagant välja ja tungisid pärslaste laevadele kallale: rammisid neid, meie mehed ronisid vaenlase laevade peale ja tegid seal suurt tapatööd ning panid laevu põlema. Mina koos oma meestega sõitsin vaikselt ühe pärslaste laeva juurde. Ronisime vaikselt laevale, kus hiilisime vaikselt pärslaste selja taha ja torkasime neile mõõgad selga või löikasime neil kõrid läbi. Kolm laeva panime me niisama põlema ja viis tükki uputasime rammides ära. Mina sain haavata ja üks mu meestest surma, kuna viimastele laevadele olid koondunud pärslaste parimad mehed. Vaatamata sellele võitsime pärslasi ülekaalukalt.

## Aasta 481 eKr 22. juuni

Kui me Ateenasse tagasi jõudsime, räägiti, et pärslaste kuningas Xerxes oli kogu lahingut kõrgel rannakaljul troonil istudes nagu teatrietendust pealt vaadanud ja et nüüd pidi ta hirmuga Kreekast põgenema.

See oli üks meie võidukatest lahingutest pärslaste vastu.

Selle ajaloo referaadi on kirjutanud Rauno Toommägi Viimsi Keskkooli 6. klassist



# Avatud Meele Instituudi kursus

## ÕPPIMISE VÄRAVAD:

multiintelligentsuse teooria ja selle rakendamine koolis

Vanasti küsiti: "Kui tark ta on?"  
Täna küsime: "Mismoodi ta tark on?"  
E. Jensen

Intelligentsus... kas mõõta nõrkusi või toetuda tugevustele?  
Kuidas vaadelda ja mõista lapse tervikvõimekust?  
Kuidas aitab multiintelligentsuse teooria tundmine luua seoseid erinevate  
õppeainete vahel?

**Sihtgrupp:** kõikide kooliastmete ja ainete õpetajad, logopeedid,  
parandusõppe õpetajad

## Teemad:

### I moodul:

#### Inimese intelligentne olemus

- intelligentsuse mõiste ja erinevad käsitlused
- H. Gardneri multiintelligentsuse teooria, selle rakendamise võimalused
- 8 intelligentsustüübi olemus ja väljendumine
- erinevad meetodid, tunnitegevused ja õppematerjalid õpilaste tervikvõimekuse haaramiseks
- õpetajatöö tõhustamine multiintelligentsuse teooria tundmise abil

### II moodul:

#### Multiintelligentne tunnipalett

- tunni planeerimine ja analüüs multiintelligentsuse lähtekohast
- erinevaid intelligentsustüüpe äratavate ja arendavate meetodite ühendamine ainetunnis
- ainetevahelise integratsiooni võimalused
- multiintelligentsus ja hindamine, multiintelligentsed õpimapid
- õpilaste intelligentsuse profiili märkamise ja kirjeldamise võimalused
- õpiraskustega laste haaramine õppetöösse multiintelligentsuse teooria abil
- multiintelligentsus ja õpetaja isiksuslik areng

**Kursuse maht:** 38 tundi (2x2 päeva), sellest 32 t. auditoorset ja 6 t. iseseisvat tööd,  
lühivariant 2 päeva

Koolitajad: Koidu Tani-Jürisoo ja Anneli Loodus

AMI täieliku õppekava leiad aadressilt [www.ami.ee](http://www.ami.ee)  
Info ja registreerimine tel 626 3221, 626 3225.



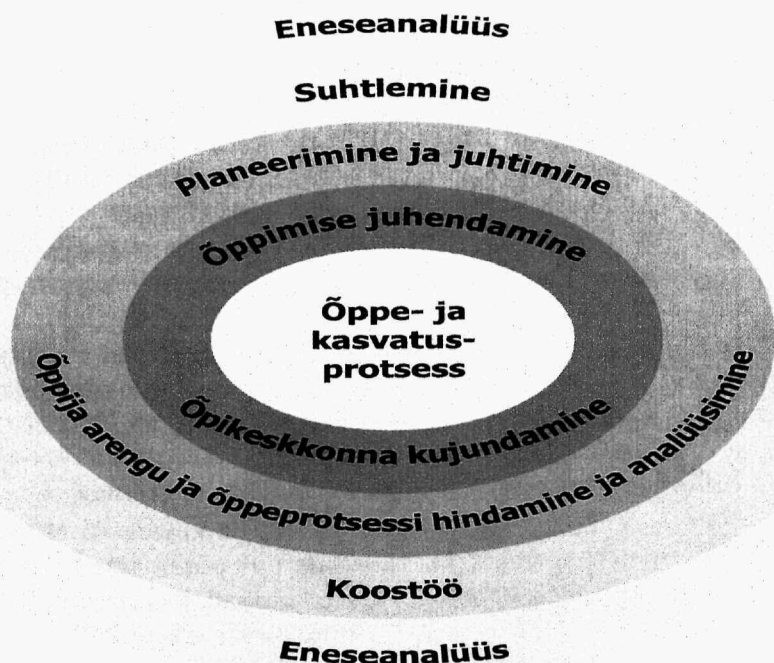
# Milliseid oskusi on vaja, et õpetajana hästi toime tulla?

Möödunud kevadel ja suvel töötas Haridus- ja Teadusministeeriumi töörühm, kuhu kuulusid erinevate õpetajakoolitusasutuste ja ministeeriumi esindajad, välja õpetajahariduse arengukava aastateks 2003- 2010.

Arengukava tegema hakates tekkis töörühmas küsimus, millist õpetajat Eestimaa koolides vajatakse ja milliseid oskuseid, teadmisi on selleks vaja. Pedagoogikat peetakse rahvusteaduseks ja seetõttu ei ole võimalik ideoloogiaid laenata ei põhjanaabritelt, mujalt Euroopast ega ka Ameerikast. Kindlasti on vajalik erinevate käsitlustega tutvuda ja seejärel kujundada eestimaine arusaam õpetaja kutseoskustest, millele tuginedes saaks tulla toime just meie koolis ja kujundada meie tulevast põlvkonda.

Kuivõrd õpetaja roll ja arusaamised õppeprotsessist on aastatega muutunud? Muutunud on palju ja seda tajume igal sammul ühiskonnas toimetades. Õpetaja

ameti ümber on palju diskussioone teemal, kas tegemist on täisprofessiooniga, st kas saab määratleda konkreetselt selliseid oskusi, mis on omased ainult õpetajale. Õpetaja kutseoskused rajanevad teadmistel ja hoiakutel-väärtustel, sest õpetaja amet on tihedalt seotud kasvatamisega ja ühiskonnas aktsepteeritud väärtuste edasikandmisega. Seega ei saa õpetaja ametit vaadelda vaid oskuste loendina, õpetajaks kujunemine ja õpetajaks olemine on sügavalt isiksusliku arengu ja väärtushinnangutega seotud. Õpetajakoolituse ja õpetajate eneseanalüüsimise lihtsustamiseks on aga oluline kirjeldada konkreetseid kutseoskusi, mis on õpetaja igapäevatoos hädavajalikud.



Õppe- ja kasvatatusprotsessi esmased oskused on seotud õpikeskkonna kujundamise ja õppimise juhendamisega.

## **Õpikeskkonna kujundamine**

Õpetaja:

- 1) loob demokraatliku, vaimselt ja füüsiliselt turvalise, õppimist ning õpilase arengut toetava keskkonna;
- 2) kaasab õpikeskkonna kujundamisse õppijad ja lapsevanemad ning rakendab meeskonnatöö põhimõtteid;
- 3) jälgib õpperühmas toimuvat ja reageerib sellele paindlikult;
- 4) ennetab ja lahendab distsipliiniprobleeme;
- 5) märkab õppija individuaalset eripära, õpiraskusi ja isiksuse probleeme ning reageerib sobivalt;
- 6) arvestab mitmekultuurilise õpikeskkonna eripäraga ning ennetab võimalikke probleeme;
- 7) kohandab ja koostab õppevara;
- 8) kasutab info- ja kommunikatsioonitehnoloogia võimalusi;
- 9) valdab põhilisi õppetunni läbiviimisega seotud rutiinsed tegevusi;
- 10) reageerib asjakohaselt kriisiolukorras, valdab esmaabi võtteid.

## **Õppimise juhendamine**

Õpetaja:

- 1) teavitab õppijaid tunni sisust, eesmärkidest ja oodatavatest õpitulemustest ja hindamispõhimõtetest;
- 2) toob välja seosed erinevate ainevaldkondade vahel;
- 3) seostab ainevaldkonna teadmisi ümbritseva keskkonnaga, suunab teadmisi rakendama;
- 4) kasutab õppe eesmärgile, õppijate eale ja võimetele sobivaid rühmapõhiseid ja individuaalseid õppemeetodeid ja -vorme;
- 5) suunab õppijaid juhtima oma õppimist;
- 6) arvestab olemasolevaid õpioskusi ja arendab uusi;
- 7) arendab õppija isiksust, loovust, teadmisi ja oskusi;
- 8) arendab õppijates kõrgema astme kognitiivseid oskusi;
- 9) õpetab õppijaid orienteeruma teabes ja meedias;
- 10) kohandab õpet ja õpikeskkonda erineva keeleoskuse ja kultuuritaustaga õppijatele.

Õppekeskkonna kujundamine algab aga tunduvalt varem ja kaugemalt, nimelt planeerimisest. Planeerimisse kaasab õpetaja kolleegi, lapsevanemaid ja ka õpilasi. Planeerimistegevus on tihedalt seotud juhtimisega õppeprotsessi jooksul, samuti ka enne ja pärast.

## **Planeerimine ja juhtimine**

Õpetaja:

- 1) arvestab õppe kavandamisel riiklikku ning õppeasutuse õppekava ja arengukava eesmäärke;
- 2) koostab ainekava või tegevuskava ja õpetaja töökava;
- 3) koostab õppijate arengukava, vajadusel individuaalse õppekava;
- 4) seab selgeid eesmäärke õppele, ainekursusele ja tunnile ning määratleb õpitulemused, arvestades läbivaid teemasid ning õppijate hariduslikke erivajadusi;
- 5) kaasab õppe kavandamisse õppijaid, lapsevanemaid ja kolleegi, kohandades plaane ja tegevusi vastavalt muutustele õppekeskkonnas;
- 6) juhib rühmade toimimist ja arengut, kavandab ja juhib õppetöö välist tegevust, valdab koosolekute juhtimise tehnikat.

Hindamine on õpetajatöö üks keerukamaid ja õppijat enam mõjutavamaid valdkondi.

## **Õppija arengu ja õppeprotsessi analüüsimine ja hindamine**

Õpetaja:

- 1) analüüsib ning annab adekvaatset ja mitmekülgselt tagasisidet õppijate õppes osalemise ja õpitulemuste ja arengu kohta erinevatele osapooltele (õppija, lapsevanem, juhtkond, kolleegid), tagades samas delikaatsete isikuandmete kaitse;
- 2) tutvustab õppijatele, kolleegidele ja lapsevanematele hindamispõhimõtteid selgelt ja arusaadavalt;
- 3) valib õppijate arengule ja oodatavatele õpitulemustele vastavaid hindamismeetodeid;
- 4) analüüsib õppijate arengut ja kavandab sellele vastavalt edasisi tegevusi;
- 5) kasutab asjakohaseid analüüsimismeetodeid.

Õpetaja kutseoskuste kujundamisel läheme ka põhimõttest, et tuua välja olulised kitsaskohad, kus tundub õpetajal vähe teadmisi olevat või mis sageli raskusi tekitavad. Paljude distsipliiniprobleemide põhjuseks

on õpilaste vähene motiveeritus ja õpetaja napivõitu koostöö õppurite, samuti ka lastevanemate ja kolleegidega.

## Motiveerimine

Õpetaja:

- 1) selgitab välja õppijate taseme, võimed ja huvid;
- 2) kasutab kaasahaaravaid, õppijat aktiveerivaid õppemeetodeid;
- 3) julgustab õppijaid isiklikke eesmärke seadma;
- 4) tunnustab õppijate pingutusi ja tagab eduelamuse;
- 5) suunab õppijaid ennast analüüsima, kujundab positiivset enesehinnangut ja adekvaatset minapilti;
- 6) annab järjepidevalt õppijate arengut analüüsivat tagasisidet.

## Koostöö

Õpetaja:

- 1) toimib aktiivse meeskonnaliikmena, õppides teistelt ning jagades oma teadmisi, oskusi ning õnnestumisi kolleegidega;
- 2) teeb tihedat koostööd kolleegidega, lahendamaks õppijate, õpirühma või organisatsiooni probleeme;
- 3) arendab ainekava koostöös kolleegidega, kooskõlastab töökava, teavitab kolleege õppetöös üles kerkinud probleemidest;
- 4) küsib õppijalt tagasisidet oma tegevusele, arvestab õppijate ettepanekutega õpimeeskonna seadmisel, õpikeskkonna kujundamisel ja õppetöö korraldamisel, kaasab õppijaid ja lapsevanemaid probleemide lahendamisse ja ühistegevuse planeerimisse;
- 5) selgitab välja lastevanemate ootusi ja küsib tagasisidet oma tööle, informeerib lapsevanemaid õppe-eesmärkidest, sisust, õppekorraldusest, hindamis põhimõtetest, annab tagasisidet lapse arengust;
- 6) küsib kolleegidelt hinnangut oma tööle ning analüüsib konstruktiivselt kolleegide tööd;
- 7) kaasab erineva kultuuritaustaga kogukonna liikmeid ja

lapsevanemaid jagama oma kogemusi ja teadmisi õppijatega, kolleegidega, toetades klassi ja kooli tegevust;

- 8) osaleb aktiivselt koolisiseste ja -väliste ürituste organiseerimisel koos kolleegidega;
- 9) osaleb ja/või algatab kooli ja kogukonna ühistegevusi, projekte eesmärgiga toetada õppijate arengut;
- 10) teeb ettepanekuid õppeasutuse arendamiseks, arvestab juhtkonna soovitudega;
- 11) teeb koostööd kooli ise- ja väliste tugisüsteemidega (logopeed, sotsiaalpedagoog, haridus- ja sotsiaalnõunikud oma valitsuses), aidates lastel ületada õpi-, käitumis- ja kodusest kasvukeskkonnast tingitud sotsiaalseid raskusi.

## Kellele on vaja pädevuste kirjeldamist?

**Katrin Poom-Valickis,**

Tallinna Pedagoogikaülikooli õpetajahariduse osakonna juhataja

Õpetajapädevuste loetelu kannab kindlasti praeguse ajahetke pitsereid ehk rõhutamist on leidnud valdkonnad, kus tundub hetkel kõige rohkem probleeme olevat ja kus enesetäiendus on tarvilik. Selge on aga see, et kõiki omadusi, oskusi ja teadmisi, mis ühel heal õpetajal on, pole võimalik kunagi ära kirjeldada, sest inimlikkuse mõõde on mõõtmatu. Küll aga on antud loetelu heaks eneseanalüüsi aluseks nii õpetajale kui ka kooli juhtkonnale, märkamaks nii oma tugevusi kui ka arenguvajadusi. Loodav kutsestandard ja pädevuspõhised kvalifikatsiooninõuded ei eelda kõikide pädevuste võrdväärset valdamist.

Õpetaja professionaalne areng on protsess, mis toetub pidevale eneseanalüüsile ning mille eesmärgiks on pidev õppimine ja areng. Sama kehtib ka õpetajate koolitajate kohta. Õpetajate koolitajatel peavad samuti olema kõik kompetentsid, mida õpetajalt nõutakse nii professionaalsel kui isiksuslikul tasandil. Seega on antud pädevuste kirjeldus aluseks ka ülikoolile õppejõudude koolitamisel ning õpetajakoolituse õppekavade arendamisel.

Samas on selge, et muutuste ellukutsumiseks ei piisa pädevuste loetelude koostamisest, vaid tuleb muuta kogu organisatsiooni ja süsteemi selliselt, et need toetaksid õpetajaid ja õpetajakoolitajaid nii nende pädevuste arendamisel kui ka riiklikus arengukavas sätestatud eesmärkide saavutamisel. Õpetajakoolituse areng saab toimuda vaid koos ülikooli ja kooli kui organisatsiooni arenguga.

## Mida arvab kutseoskustest õpetaja?

**Piret Hiisjärvi,**  
tegevõpetaja, õpetajakoolitaja,  
täiendkoolitaja

Õpetajapädevused annavad selge pildi sellest, millist õpetajat kooli tahetakse. Hoiakute-väärtuste ja teadmiste kõrval pean olulisimaks kutseoskuste osa. Seni oleme harjunud rääkima, et õpetaja õpetab. See dokument sellist sõna ei kasuta. Siin on õpetaja kutseoskusteks märgitud planeerimine ja juhtimine, õpikeskkonna kujundamine, õppimise juhendamine, motiveerimine, koostöö, suhtlemine, õppija arengu ja õppeprotsessi analüüsimine ja hindamine, eneseanalüüsimine. Kas tänane õpetaja on selleks valmis? Ka õpetaja peab õppima. Olen seda meelt, et kui kooli peamine eesmärk on õpilase areng, peavad õpetaja kutseoskused olema just sellised.

Õppeprotsessi käigus toimub ka suhtlemisprotsess ja õpetaja kujundab enda igapäevase suhtlemise eeskujul õpilaste suhtlemisstiili. Õpetaja ja õpilaste vaheliste suhete laadist võivad aga alguse saada paljud käitumisprobleemid.

### Suhtlemine

Õpetaja:

- 1) kasutab korrektset keelt kõnes ja kirjas;
- 2) väljendab end selgelt ja arusaadavalt;
- 3) kuulab aktiivselt ja annab tagasisidet;
- 4) ennetab/lahendab konflikte;
- 5) valib olukorrale vastavaid ja partnereid arvestavaid küsimusi, korraldusi, märkuandeid;
- 6) valib olukorrale sobiva suhtlemistasandi;
- 7) valdab avaliku esinemise tehnikaid.

Õpetajakutse nõuab oluliselt rohkem kui ükski teine valdkond pidevat enda tegevuse analüüsi ja enesetäiendamist.

### Eneseanalüüs ja professionaalne areng

Õpetaja:

- 1) analüüsib järjepidevalt oma tööd (õpetundi, tegevusi, õpitulemusi, püstitatud eesmärkide saavutamist, sise- ja välis-hindamise tulemusi) ;
- 2) kasutab oma tegevuse kohta erinevaid tagasiside saamise meetodeid;
- 3) püstitab analüüsi tulemustest lähtuvalt oma isiksusliku ja kutsealase arengu eesmärged, kavandab ning realiseerib eesmärkide saavutamiseks vajalikke tegevusi;
- 4) määratleb oma koolitusvajadusi ning täiendab oma kutsealaseid teadmisi ja oskusi;
- 5) osaleb koolisestest õpirühmade töös, täiendkoolituskursustel ja seminaridel, uurimis- ja projektrühmades, eesmärgiga olla kursis muutustega haridusvaldkonnas, uuendada oskusi ja teadmisi ning rakendada neid oma igapäevatöös.

Õpetajakutse spetsiifilisteks oskusteks võib pidada õppimise juhtimise, õpikeskkonna kujundamise, planeerimise ja juhtimise ning õppija arengu ja õppeprotsessi analüüsimise ja hindamise oskusi. Koostöö, suhtlemis- ja motiveerimisoskuste arendamise aluseks on eelkõige õpetaja isiksuslik areng. Enesearendamise aluseks on aga pidev enda ja oma tegevuse analüüs.

Kutseoskused on väljavõte Õpetajakoolituse riikliku arengukava projektist seisuga aprill 2004. Tegemist on projektiga, seega on võimalusi teha ettepanekuid kutseoskuste täiendamiseks ja parandamiseks e-posti aadressil kolledz@hk.tpu.ee



**Eve Eisenschmidt,**  
on TPÜ Haapsalu Kolledži direktor

# olemise viis

**Vägivallatu suhtlemise kursus (VVS,  
Nonviolent Communication)  
17.-20. oktoobril 2003. Juhendaja  
Kay Rung Rootsist.**

See ei olnud suhtlemiskursus. Oli ole-  
misse süvenemine ja enda elukogemuste  
mõtestamine.

Vanad lahendused ja käitumisviisid sel-  
lel kursusel ei toimunud. Oli vaja täiesti  
uut moodi suhtlemist: kuulata, mis on  
rääkija sõnade taga ja mida ütleb tema  
süda, ning avada talle oma süda. Kogesiin,  
kui erinev on sõnade mõju ja kui raske  
on leida neid hetkel õigeid, mis jõuaksid  
kuulaja südameni. Küllap olid vastused  
ja tunded osalejatel erinevad. Mina jagan  
siin seda, mis mulle oluline.

## Empaatia

Oli võimalus taas kogeda, kui sarnased  
on inimesed oma põhiolemusel. Empaatia  
ehk võime tunda teise inimese tundeid on  
vaid seetõttu võimalik, et inimesed tunne-  
vad end teatud olukordades ühte moodi.  
Empaatilisel suhtlemisel ei ole  
vaja mõelda, mida teine inime-  
ne tunneb, vaid lihtsalt pöö-  
rata talle siin ja praegu siirast  
tähelepanu ja olla tema mõtete  
ja tunnetega kaasas. Empaatia  
ei ole kaastunne (oh sa vaese-  
ke!) või nõustumine (jah, see  
on tõesti nõme!). Ta ei ole ka  
nõu andmine, vestluse juhti-  
mine ega millegi korda ajami-  
ne. Teiste ja iseenda sõnumite  
empaatiaga vastuvõtmine on  
kui merel surfamine, kus sur-  
faja (kuulaja) teeb oma laual  
kaasa kõik laine (rääkija tun-  
ded) jõnksud ja kurvid.

Elamus oli eneseempaatia  
toime tunnetamine. Pidime  
meenutama oma elus mõnd

sellist olukorda, kui miski ei õnnestunud  
nii nagu lootsime, kui midagi unustasime  
või milleski ebaõnnestusime ja kuidas siis  
endale ütlesime: „...aga sa oleksid siiski  
pidanud...!“

Minu näide: olin väga väsinud ja unus-  
tasin ühe olulise asja tegemata. Kay abiga  
otsisin üles oma vajaduse, mille rahulda-  
mist olin alateadlikult eelistanud ja ka selle  
vajaduse, mille olin antud hetkel tähelepa-  
nuta jätnud. Kogesiin, kuidas minu kehas  
pinge kadus ja asendus lõdvestunud rahu-  
liku olekuga, kui said sõnastatud vajaduste  
vaheline dialoog ja sai vaadelda olukorda  
ilma (enese) süüdistamiseta.

## Tänamine ja tunnusta mine.

Inimestel on vajadus (kas teadvusta-  
tud või teadvustamata) teistele midagi  
anda, nende elu rikastada. Igasuguse



**Pildil on Merike Kahju, VVSi  
Eesti koordinaator ja treenerikandidaat.**

vajaduse rahuldamine tekitab rõõmu ja heaolutunde, mida tahaks ikka ja jälle kogeda.

Kui ma annan inimestele tagasisidet selle kohta, mil moel nende tegu on minu elu paremaks muutnud, siis ma tuletan neile seda tunnet meelde ja suurendan sellega nende jõudu. See on tänamise mõte ja tähendus. Kui ma ei saa tagasisidet, siis ma ei tea, mida minu tegu teise jaoks tähendas ja ma ei saa teada oma jõust ja selle mõjust.

Kui me täname selleks, et kiita või tunnustada ehk teise enesehinnangut tõsta, ei ole see tänamine, vaid manipulatsioon: ma tahan temalt midagi tagasi (veel paremat tööd või hindteid jms), kuid ma ei ütle seda. Selline „patsutamine“ muudab sõltuvaks ja kui seda ei ole piisavalt, muutub inimene ebakindlaks ja tema eneseusaldus väheneb.

## Hinnangud ja sildid

Ühe hõimurahva keeles ei ole sõna „olema“. Nad ei saa öelda, et see on ilus puu, vaid ütlevad näiteks, et see puu meeldib mulle, ta õitseb nii kaunilt ja varsti muutuvad tema lehed värviliseks. Neil ei ole võimalik anda asjadele ja nähtustele staatilisi hinnanguid ehk kleepida silte: see naine on tark, see mees on kuri, see seal on halb ja see on hea. Nad saavad kirjeldada vaid protsessi, hindamata seda heaks või halvaks, õigeks või valeks ja suhtlemisel on iga hetk uus ja ainukordne. Seejuures tekkivad tunded annavad märku mingi vajaduse rahuldamatusest või rahuldamisest antud ajahetkel. Kay tõi paralleeli autoga: kui kütuse tuli hakkab vilkuma, tuleb kütust juurde tankida. Märgutuld ignoreerides,

jääb auto ühel hetkel lihtsalt seisma. Selle hõimu rahvas elab ilma tülide ja vägivallata.

## Süüdistamine ja häbi

Kui mõni inimene Malaisias on teinud midagi sellist, mis teisi inimesi kahjustab – varastanud näiteks kellegi lehma – siis koguneb külarahvas kokku ja tuletab talle meelde, mida ta on neile varem head teinud, et nende elu oleks parem. Arvatakse, et see inimene on ära unustanud, kui tore on head teha ja et talle tuleb seda meelde tuletada. Seal ei usuta, et häbi ja süütunne aitaks inimesel end parandada. Malaisias ei ole halbu ja häid inimesi, vaid on inimesed kes mäletavad ja kes on unustanud.

## Raha

Raha annab meile tohtu väe. Makstes oma raha nende asjade eest, mida me elus hindame ja väärtustame, loome me võimaluse nende edenemisele ja arengule. Poes raamatut ostes, ei maksa me selle raamatu eest, vaid maksame ette järgmise kirjutamiseks ja trükkimiseks. Selle raamatu eest on juba keegi varem maksnud. Ostes asju, mis meile rõõmu teevad, saab meie rahast kingitus teistele inimestele, kellele on olulised samad asjad.

Kümmekond inimest käib nüüd kaks korda kuus reede õhtuti AMI koolitustoas vägivallatut olemist ja suhtlemist harjutamas ja praktiseerimas. Ollakse üksteisele turvaline tugigrupp, kus oma elu keerulisi suhteid ja olukordi VVSi keelde püütakse panna. Uuritakse oma tundeid ja vajadusi ja küllap on inimestele seda vaja, sest kohale tullakse ka Rakverest, Viljandist ja Pölvast.



**Merike Kärm**

on Avatud Meele Instituudi juhataja

# Vägivallatu

## suhtlemine (NVC)

---

Nonviolent Communication ehk VVS - vägivallatu suhtlemine on suhtlemisviis, mis arendab inimese võimet suhtuda empaatiliselt nii iseendasse kui teistesse. VVS toetub suhtlemisoskustele, mis võimaldavad meil jääda humaanseks ka keerulistes tingimustes. Vägivallatu suhtlemisviisi õppimine juhib meid üle vaatama seda, kuidas me väljendume ja kuidas me kuulame teisi. Harjumuslike, automaatsete reaktsioonide asemel õpitakse vägivallatu suhtlemise kursustel eneseväljendamist selliste vastuste abil, mis toetuvad teadlikkusele sellest, mida me tegelikult tajume, tunneme ja vajame. VVS õpetab meid hoolikalt vaatlema ning täpsemini nägema käitumisi ja tingimusi, mis meid mõjutavad. Samuti on võimalik õppida kindlaks tegema ja selgelt väljendama seda, mida me konkreetsetes situatsioonides tahame.

### **VVS mudel koosneb 4 osast:**

- vaatlus (konkreetsed tajutavad tegevused, mis mõjutavad meie heaolu)
- tunne (kuidas me end tunneme seoses sellega, mida me vaatleme)
- vajadused (vajadused, väärtused, mis loovad meie tundeid)
- palve (konkreetsed tegevused, mida me palume teistelt selleks, et rikastada oma elu)

### **Vägivallatu suhtlemise kursustel õpitaksegi:**

- ausat ja selget eneseväljendamist nende 4 komponendi kaudu
- empaatilist vastuvõttu nende 4 komponendi kaudu

### **Vägivallatu suhtlemise oskused aitaval inimesel:**

- toime tulla oma süü-, häbi-, hirmutunnete ja depressiooniga
- tegelda oma viha või frustratsiooniga, leides probleemidele koostöiseid väljundeid
- teha oma elus otsuseid, mis põhinevad turvalisusele, vastastikusele austusele ja konsensusele
- kogeda oma vajadusi elu rikastavatel viisidel (nii perekonnas, kogukonnas, koolis, ühiskonnas kui individuaalselt)
- arendada oma emotsionaalset intelligentsust ja täiustada suhtlemisoskusi, nii et harjumuspärase reaktsioonide esilekerkimise asemel saab võimalikuks tegutsemine kooskõlas oma väärtustega

VVS on empaatia ja aususe keel, mida vahel on nimetatud “südame keeleks”. Kuigi NVC-d õpetatakse konkreetse mudeli alusel, on see enamasti kui lihtsalt keel või protsess – see on pidev meenus sellest, et meil on vaja keskenduda oma vajaduste täitumise võimalikkusele, mitte kultuuriomaselt nende võimaluste nappusele ja “mulle ei jätku” - mõtteviisile. Seda tehes saame “lülituda sellesse nähtamatusse vooluringi, kus oleme üksteisega seotud lõputus tingimusteta andmise-saamise ringkäigus.” (Marshall B. Rosenberg “Nonviolent Communication. A Language of Compassion”)

VVS-i kohta vaata veel [www.NonviolentCommunication.com](http://www.NonviolentCommunication.com) ja [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)  
eesti keeles <http://www.zone.ee/vvs/>

*Ehkki sõnade laine üha meie kohal kokku lööb, valitseb meie sügavusis igavesti vaikus.*

Kahlil Gibran Liiv ja vaht



*Enne kui keegi midagi ütleb, peaks ta võib-olla mitte midagi ütlema. Minu muusika on ikka esile kerkinud peale seda, kui olen kaua vaikinud, vaikinud sõna otseses mõttes. Ideaalselt võttes on paus midagi püha. Vaikus tähendab mulle mittemidagit, millest Jumal lõi maailma. Vaikus on täiuslikum kui muusika ise, kuna sisaldab kõikvõimalikku. 1976. aastast alates olen püüdnud vaikust helidesse valada.*

Arvo Pärt



*Vaikus on iseloomu nurgakivi.*

Ohiyesa



*Meie suurimad elamused on meie kõige vaiksemad hetked.*

Nietzsche



*Kui Sa ei kõnele, täidan oma südame Sinu vaikimisega ja talun seda. Seisan vagaselt ja ootan kannatlikult otsekui öö tähisel valvel, pea madalale kaldunult.*

*Hommik tuleb kindlasti, pimedus lahtub ja Sinu hääl voolab alla kuldsete ojadena, murdes läbi taevast.*

*Siis Sinu sõnad tõusevad lendu lauludes igast mu linnupesast ja Sinu viisid puhkevad õiteks kõigis mu laanesaludes.*

Rabindranath Tagore Gitandžali



*Olgu iga otsija takkatõukajaks vaikus. Vaikus kui mässu täiuslik kese.*

Josep Carlos Laínez *In hoc signo vinces*



Miks on inimestel raske vaikida? – Sest raske on iseendaks saada, saada ületatud inimeseks, üliinimeseks. Raske on olla ise endale mõõdupuuks ning olevat imestades vaikida, sest olevale on omane varjuda, jääda varjatuks ning sõnadest järk-järgult nii tühjeneda kui täituda.

Airi Liimets Kas vaikida või lobiseda?



See armastusest sündinud vaikus ei ole ükskõiksus; see ei tähenda, et ei olegi midagi öelda. See on enesesuhtluse positiivne avaldus. Nii nagu kella tiksumise kuulamiseks on vaja vaikust, nii on ka vaikus see, mis laseb meil kuulda südamelööke.

H. Luccock



Mul on ainult kaks relva: aeg ja vaikus.

J.R.Jimenez



Kohata kõike ja kõiki pigem vaikuse kui vaimse müra kaudu on suurim kingitus, mida saab universumile pakkuda. Ma nimetan seda vaikuseks, kuid see on juveel paljude tahkudega: see vaikus on ka rõõm, ja see on armastus.

E. Tolle



Enne kui räägid, mõtle – on see vajalik?  
On see tõsi?  
On see lahke?  
Kas see haavab kedagi?  
On see täiuslikum vaikusest?

Satya Sai Baba

# Noppeid

## Lugemiskonverentsilt

Kildudest mosaiigiks saamine nõuab aega

**13. Euroopa Lugemiskonverents toimus EESTIS! Eesti valimine toimumiskohaks oli suur tunnustus Eesti Lugemisühingu senisele tegevusele ning konverentsi ühtaegu suurejooneline ja südamlük vaimsus andis põhjust kiidusõnade jätkumiseks.**

Konverentsi korraldajate ettevalmistustöö üle võis uhkust tunda igal hetkel: sisukad ettekanded tekitasid elavaid mõttevahetusi, õhtused üritused võimaldasid osalejatel näha eesti kultuuri erinevaid külgi ning mõjusid emotsionaalselt ja põnevalt (konverentsi avamine Rahvusraamatukogus, pidulik vastuvõtt Kadrioru lossis, rahvalik piknik Rocca al Mare, klaasipuhumine "Lorupi" klaasivabrikus).

**6.-9. juulini 2003. aastal arutleti Tallinnas teemadel, mis seotud konverentsi põhiideega "LUGEMINE – KIRJUTAMINE – MÕTLEMINE".**

Mõned konverentsiga seotud faktid:

Osalejaid oli 39 riigist kokku 321, sealhulgas ligi 100 Eestist.

Konverentsil esines 6 plenaarettekandjat, toimus 96 uurimuse esitlust, 11 sümpoosiumi, 24 töötuba, 11 ümarlaua ettekannet ja 15 stendiettekannet.

Konverentsi osalejad ning näitusel esinenud Stenhouse, Blacwell ja Guildford kirjastused annetasid Eesti Lugemisühingule 166 raamatut ja 57 ajakirja, mille Eesti Lugemisühing andis üle Tartu Ülikooli ja Tallinna Pedagoogikaülikooli raamatukogule.

Konverentsi ettekannetes esitati mitme põnevate uurimuste tulemusi (näiteks tüdrukute ja poiste lugemisõskuse erinevus, varajase lugemise areng kaksikute puhul, õpiku tekstide keerukus, erinevate õppemeetodite efektiivsus jms), tutvustati ins-

pireerivaid õpetamisvõtteid (ilukirjanduse mõistmine ja mõtestamine, loov lähenemine ajaloo õpetamisele, infotehnoloogia ja interneti võimaluste rakendamine õppetöös, kirjutamisülesanded loovuse, mõtlemise ja eneseanalüüsi toetamiseks jms), jagati väärtuslikke kogemusi (õpetajate ja õppejõudude koolitamine ning enesearendamine – õpetajad kui lugejad ja kirjutajad, lugemiskustega üliõpilaste õppimise toetamine kõrgkoolis, mitmekeelsuse ja mitmekultuurilisuse võlu ja valu).

*Kas tõesti Eestis?*

**Irene:** Inimest iseloomustab muu hulgas omakasupüüd – lugemisühingu konverentsil Tallinnas tundsin küll, et teemasid valisin eelkõige selle järgi, mis oleks mulle õpetajana kasulik. Otsisin ikka midagi uut, millega saaks klassi minna ja proovida ellu rakendada, et tulemus oleks silmaga nähtav.

Tühjade taskutega Tallinnast koju minema ei pidanud. **MaryEllen Vogti** ja **Maureen McLaughlini** (International Reading Association, USA) esinemine "Lugemine 21. sajandil: erinevate sihtgruppide õpetamine" pani mõtlema - vaid tasakaalustatud lugemisõskus (nii funktsionaalne kui kriitiline) aitab mõista ja elus hakkama saada. Tekstidega tööd tehes olen viimasel ajal rõhku pannud sellele, et lugeja püüaks olla interpreteerija, kujun-

daks loetu põhjal oma seisukoha, põhjendaks, arutleks, diskuteeriks. Ühel hetkel märkas, et nii mõnigi loov ja iseseisvalt mõtlev isiksus ei loe korralikult välja infot, mis saab komistuskiviks kõigele järgnevale. Seega – pean hoogu maha võtma, et vaba arutelu ei muutuks pinnapealseks, mis õppijat ei arenda, vaid pidurdab.

Oluliseks pean mõtet, et õppija peab kasutama info saamiseks erinevaid allikaid. Õpetaja ülesanne on õpi- ja lugemishimu leidmiseks ning hoidmiseks leida õiged meetodid. Üle ilma kokku tulnud ning lugemisest ja õppimisest ettekandeid teinud inimestel oli küll kindel usk, et hea õpetaja suudab mõjutada õpilast. See parandas ka minu usku, et teleka, sotsiaalse keskkonna ja üleüldise globaliseerumise kõrval on õpetajal küll väike, kuid tõhus osa lapse kujunemisel.

Võtmefaktoriks mõistmisel on motiivatsioon. Kui loeme kriitiliselt, tekivad küsimused

- Kelle hääl (seisukoht) on puudu?
- Mida autor tahab öelda?
- Mis saab edasi?
- Mida mina oleksin antud olukorras teinud?
- Kuidas võiks teisiti seda olukorda/probleemi lahendada?

Ilukirjanduse puhul pole need küsimused uudiseks. Kas ja kuidas saaksid seda reaalinete õpetajad kasutada?

**Gunther Kress** (London University) tõi kujundlikult välja teksti ja info edastamise ideoloogia muutumise. Kirjutamise algne mõiste on mõtestatud märkide tege-

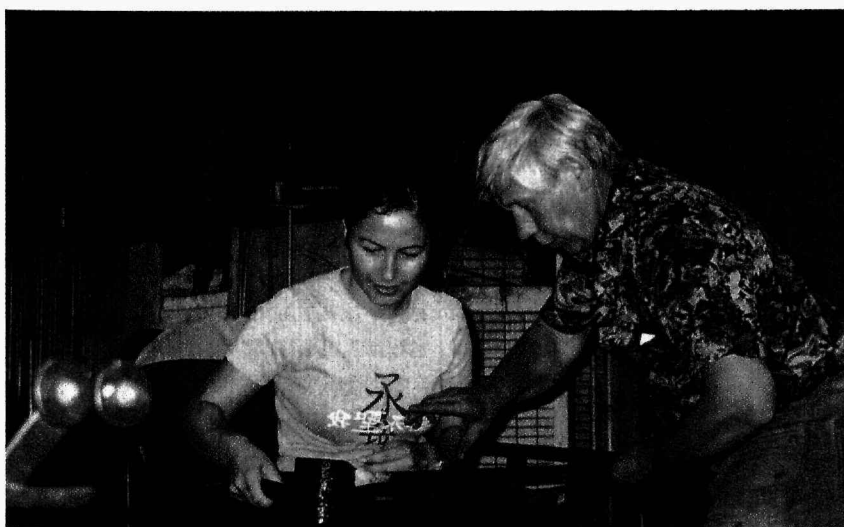
mine pinnale. Seega on lugemine märkide tõlgendamine. See protsess areneb, teiseks pidevalt, kuna väljendusvahendid muutuvad kogu aeg. Ilmekaks näiteks on ajaleht: kui varem oli ajalehes palju teksti ja vähe pildimaterjali, siis nüüd on olukord vastupidine. Kui varem oli tekst üles ehitatud ajalisele loogikale – sõna järgneb sõnale, lause lausele, siis praegu on järjest olulisemaks muutumas pildiline, graafiline teksti ülesehitus, mis järgib ruumi loogikat – info on paigutatud ja kujundatud nii, et seda saab pilguga tervikuna haarata.

Mida me võidame või kaotame kujundiga? Meie seotus maailmaga on erinev pildi ja kirja kaudu, me loeme neid erinevalt. Seega on muutunud teadmiste struktuur. Põhjuse-tagajärje seos pole enam kõige olulisem. Info allikaks on ekraan – televiisori, arvuti, mobiiltelefoni oma, aga samalaadselt on ka uuema aja õpikud üles ehitatud. Õpetajana ei aita mind see, kui ma halan, et lapsed ei taha ega oska lugeda, kui tekst pole atraktiivne – nad eelistavad/ootavad, et midagi on esile tõstetud, värviliseks tehtud, graafiliselt ja pildiliselt esitatud.

Raamat ei sunni olema aktiivne, ekraani võimaluseks on see, et saab kohe reageerida, olla kaasautor. Kujundi loogika mõjutab meie arvamust, seega mõttemaailma. Ei ole kohustust alustada just lehekülje algusest, sest sõnumil on mitu suunda, lugemist võib alustada erinevalt, sõltub lugejast ja tema vajadustest.

Kui varem tulid teadmised autorilt, lugeja ülesanne need omandada, siis uue ideoloogiaga üles ehitatud tekst ütleb: ma ei tea, kes sa oled, mida vajad. Siin on algused, info, otsusta ise, mida sul vaja on. See on erinev suhe autori ja lugeja vahel. Õpetaja ülesanne on nüüd tunduvalt keerulisem, sest temagi pole info ainuvaldaja ja ainuke töökuulutaja, vaid suunaja, toetaja, innustaja. Ja iga õpilane on isiksus, kes vajab individuaalset lähenemist.

### *Raamatulugejast ekraanilugejaks?*



**Konverentsist osavõtjad "Lorupi" klaasivabrikus.**

**Mari:** Konverentsil huvipakkuvad ettekannet või töötuba otsides sattusin mõnikord enda jaoks tavatutele teemadele ning leidsin üllatavaid vaatenurki.

**Leonard G. Breen ja Mary Robbins** (USA) kirjeldasid oma töötoas, kuidas nad kasutavad teksti mõistmise toetamiseks joonistamisülesandeid. Kuidas see kõik toimub, saime osalejatena ise proovida.

Igaüks visandas üht värvi pliiatsiga oma ettekujutuse kodust. Seejärel loeti ette katkend raamatust, milles kirjeldatakse peategelase lapsepõlvkodu. Teist värvi pliiatsiga paluti meil teha täiendusi ja/või parandusi oma esialgsesse pilti. Minu pilt muutus üsna palju, sest peategelane ei elanud oma lapsepõlves mitte minu unistuste maamajas, vaid vanas lagununud autohaagises. Joonistamisülesanne teenis mitut eesmärki: ma kuulasin teksti väga tähelepanelikult, et oma esialgset joonistust (ennustust) kohendada ning hakkasin loo toimumiskohta ja õhkkonda selgemalt ette kujutama.

Kuidas võiks samalaadne ülesanne sobida "Libahundi", "Tõe ja õiguse" või "Isa Goriot" käsitlemiseks? Igatahes Karl Ristikivi "Hingede öö" mõtestamisel aitas joonistamine ja joonistuse tõlgendamine küll teose sügavamate kihistusteni jõuda, seda olen jõudnud juba kogeda.

Soovi järele teha tekitas ka mõte visandada teose olulisi sündmusi. Joonistusi analüüsid ja täiendades harutatakse lahti sündmuste ja tegelaste keerdkäigud. Tegevuskäik oli umbes selline: ühistööna reastatakse tahvlile teose olulised sündmused. Rühmades illustreeritakse erinevaid stseene. Eriti meeldis mulle idee, et iga rühm joonistab ühest sündmusest kõigepealt 3 varianti – see toob eriti selgelt esile, et ühe stseeni illustreerimiseks on erinevaid võimalusi. Seejärel valib rühm kolme hulgast välja ühe pildi, mis joonistatakse detailsemalt lahti.

L. G. Breen ja M. Robbins kasutavad joonistamist mitte ainult nooremate õpilastega, vaid ka vanemas astmes keeruliste tekstide analüüsil (Joonistage "Beowulfi" algus, keskpäik, lõpp!)

**Kent Jacobsen** (USA) analüüsis tegelaste suhteid kirjandusteoses, vaadeldes protagonistide ja antagonistide vastastikust mõju: kes muutub ja kelle mõjul?

Protagonist on üks tähtsamaid tegelasi teoses, kes muutub teose jooksul (loo lõpus on protagonist erinev kui loo alguses). Protagonist ei pruugi olla teose peategelane või kangelane, ta võib olla ka inimeste rühm või personifitseeritud isik. Antagonist on samuti üks olulisi tegelasi, kuid ei pruugi tingimata olla "paha". Sageli on antagonist just peategelane, sest ta põhjustab muutuse protagonistis. Protagonisti ja antagonistide interaktsioon tekitab loo konflikti.

Oluline, et õppijad leiaksid tekstist kinnitust, miks nad peavad üht või teist tegelast protagonistiks või antagonistiks.

Kui me Kent Jacobseni töötoas uurisime Patricia Polacco jutustust "Vanaema Baba-Jaga", siis selgus, et teosest võib leida erinevad protagonistide-antagonistide paare. Päril huvitav oli avastada, kuidas lugu saab seeläbi erineva tähendusvarjundi, kuidas võib muutuda konflikt raskuseks (kas inimese konflikt iseendaga või konflikt teiste inimestega) ning kuidas võime erinevate vastanduste puhul märgata ka erinevaid põhiprobleeme (eelarvamused versus tõde või enesusk versus ebakindlus).

**Irene:** See on kolmas lugemisühingu konverents, millest mul on

õnnestunud osa võtta, ja nüüd distantsilt vaadates võin öelda, et kaks aastat tagasi Dublini konverentsil kuuldule nähtule olen leidnud tähenduse ja tahan ühteist proovida sel aastal, kui leian õige teema ja aja. Olen ehk aeglase taibuga, aga võibolla ongi uue jaoks vaja rohkem aega, vähemalt õpetajal, kelle käes on nii habras materjal nagu noor inimene.

**Mari:** Lugemis-, kirjutamis- ja mõtlemismaailm on täis võimalusi, mille leidmisele ja nautimisele tasub pühendada aega ja tähelepanu. Järgmiseks Euroopa lugemiskonverentsiks kogunetakse Zagrebisse aastal 2005 (<http://www.hcd.hr/conference>).

Konverentsil käisid

**Irene Artma ja Mari Karm**

## isekeskis

**Millega tegelevad õpetajad, kui nad vahetunnis salapäraselt kuhugi kiirustavad või pärast tunde veel koolimajja jäävad või mõnel neljapäeva õhtul kokku kogunevad? Kas nad lobisevad niisama või arendavad ennast professionaalina või arenevad inimesena? Kas seda kõike saabki eristada? Palusime erinevate koolidega seotud inimestel avada õpetajate (sala)maailmas toimuvat.**

### **Pedagoogilised kõnelused Saaremaa Ühisgümnaasiumis**

**Mia Rand**

Kell heliseb vahetundi ja hetke pärast ruttavad õpetajad koolimaja igast nurgast jooksujalu õpetajate toa poole. Mitte selleks, et esimesena kohvikannu juurde pääseda, vaid selleks, et kuulata, mida kolleeg täna räägib.

Nii toimub see Saaremaa Ühisgümnaasiumis iga päev 2. vahetunnil juba peaaegu neli aastat järjest. 1. novembril 1999 teatas kooli direktor Viljar Aro kooli infolehes, et igal tööpäeval kell 9.45 hakkavad õpetajate toas toimuma eriteemalised õpetajate kohtumised üldpealkirjaga pedagoogilised kõnelused.

Kui esialgne mõte oli eelkõige info vahendamine, siis esinejate ringi laiennemise avarus ka teemade ring – kuidas parandada diktsiooni, kuidas kasutada erinevaid interneti otsingusüsteeme, kuidas säilitada optimistlikku meelt, kuidas turgutada õpilaste eneshinnangut, kuidas kirjutada projekte, kuidas olla kursis moetrendidega jne. Omaette rubriigiks on kujunenud *Kus käisin, mida nägin*. Jagatud on põnevaid reisimuljeid Ameerikast, Jaapanist, Tai Kuningriigist, Indiast ja paljudest lähematestki paikadest – suures

kollektiivis ju ikka üks või teine juhtub maailmas ringi liikuma. Räägitakse ka kursustest ning ivast, mis sealt sõelale jäänud. Jutuks on olnud magistriõpingute sisu, konkurssidel ja ülevaatustel käimised, spordireisid jne. Vahetunnikõneluste kaudu on võimalik olla kursis ka kooli majanduselu ja -otsustega, plaanis olevate tööde ja muudatustega. Põnevad on olnud ka oma hobide tutvustused – olgu see siis vanade postkaartide kogumine, toailide kolleksioneerimine, grafoloogia, teater, aeroobika vms

Kuigi õpetajad on üldiselt lugeja rahvas, satub ikka aeg-ajalt kellelgi pihku mõni eriline leid, mida tahaks teistega jagada.

Erinevate töörühmade liikmetele annavad vahetunnikohtumised võimaluse kollektiivi kursis hoida sellega, mis toimub ainekomisjonides, metoodikanõukogus, juhtkonnas, õpilasesinduses jne. Sõna on antud ka uutele klassijuhatajatele rubriigis *Esimene kuu uue klassiga*.

Kui neli aastat tagasi oli üsna palju neid, kes olid veendunud, et teemad ammuenduvad ja kõnelused sellistena lõpevad, siis täna tundub, et lõpp on veel kaugel. Tõsi,

kõneluste koordineerimine, plaani koostamine, inimestega kokkuleppimine on omajagu energiat vajav tegevus. Esimestel aastatel tegi seda õppealajuhataja, nüüd on see saanud noore huvijuhi Triino Lesta ülesandeks. Kaks kuni kolm korda aastas

leida teema, mis huvitab või kolleegidele kasuks tuleb ning see siis 10 minuti jooksul ette kanda, pole ju ületamatult raske. Ja kuigi mõnikord tundub, et pea on tühi, annab teadmine, et sinu esinemist oodatakse, uusi ja üllatavaid ideid.

## Arvamusi pedagoogilistest kõnelustest

**Linda Liivamägi, õppealajuhataja:**

Tegemist on omapärase koolitusvormiga, mille sarnast mujal ei tea olevat. See on kasulik mitmes suhtes:

- iga päev kindlal kellaaajal on võimalik kohtuda peaaegu kõigi õpetajatega
- kõneluste temaatika on mitmekesine ja huvipakkuv, sest teema, millest rääkida valib õpetaja ise
- esinimine sunnib õpetajat enam uurima kirjandust ja tundma huvi ümbritseva vastu, leidmaks teemat, millega esineda
- tihti leiavad õpetajad esinamiseks humoorikaid teemasid, mis alandavad pingeid ja loovad positiivse meeleolu kogu päevaks
- päev ilma pedagoogiliste kõnelusteta oleks poolik päev, midagi olulist oleks sellest puudu

**Rita Ilves, eesti keele ja kirjanduse õpetaja:**

### Positiivne:

- on olnud huvitavaid teemasid (reisimuljed, uudiskirjandus, küsitluste tulemused)
- on olnud eluks vajalikku (lillede hooldamisest, kosmeetikast jne)
- on olnud olulist infot (palgad, üritused)

### Negatiivne:

- osa kõnelusi otsitud teemal – midagi peab ju rääkima

**Viljar Aro, Saaremaa Ühisgümnaasiumi direktor :**

Pedagoogiliste kõneluste sisseviimine oli ajendatud järgmistest asjaoludest:

- kahe kooli (Saaremaa Ühisgümnaasium ja Kuressaare Gümnaasium) ühisseminaridel olime kogenud, kui ebalevalt paljud õpetajad üksteise ees esinevad – seega on vaja anda esinemisvõimalusi
- inimestel on erinevaid harrastusi, reisimuljeid, mõtteid jne – seega on vaja anda võimalusi endast rääkimiseks, sest see tõstab enesekindlust ja eneseväärikust
- õpetajad käivad paljudel erinevatel koolitustel – seega oleks hea võimalus õpitut ja kuuldot kolleegidele edasi rääkida
- see on võimalus operatiivselt ka õpetajaid teavitada direktsiooni ja juhtkonna seisukohtadest
- see on võimalus vajadusel anda lühikesi pedagoogilisi ja psühholoogilisi näpunäiteid
- see on võimalus tekitada harjumus kokkutulemiseks ja pedagoogiliste kõneluste kõrval ka infot vahendada, kolleegidega suhelda, õnnitleda sünnipäevalapsi jne
- see on võimalus arendada ühist keelt, mõistmist ja koolikultuuri

## Näitlevad õpetajad – õpetajad näitlevad

**Külli Volmer,**

Johannese Kooli Rosmal õpetaja, õpetajate näitetrupi juhendaja

Johannese Kooli Rosmal õpetajaid on juba mitmel aastal Viljandis õpetajate teatrifestivalil esinemas nähtud.

Johannese Kooli Rosmal õpetajad astusid „laeva” kolmandal korral, aastal 2000, ja pole sealt lahkunud siiani. Ju siis on väärt laev.

Pinnas, millelt meie teatriharrastus võrsus, on algusest peale soodne olnud. Algus oli aastal 1990, kui muutuste keerises Eestimaal paljugi uuenduslikku sündis. See oli ka eesti waldorfkoolide sünniaasta. Draamaõpetuse elemendid on koolielu iga-

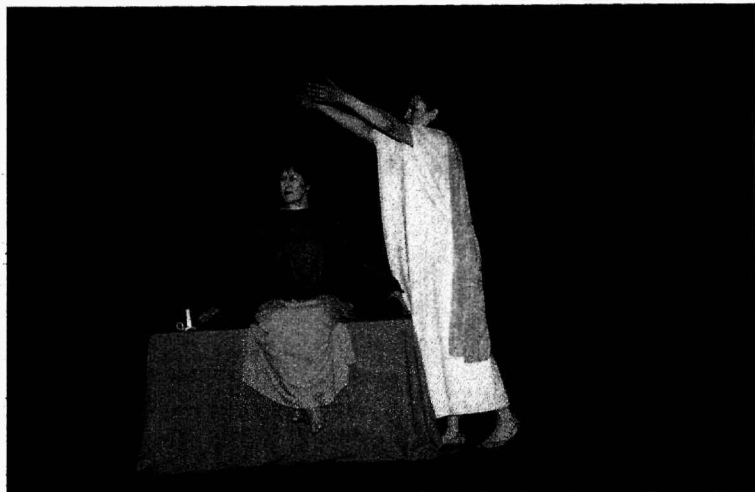
*Laval on rolli minek, sealt väljatulek, esinemiskramp, õnnestumis- või ebaõnneelamus teravamad kui koolis. Kuid nii siin kui seal sõltub õnnestumine eelkõige isiksuslikust kvaliteedist ja iseendaga tehtud tööst.*

päevane koostisosa, kõik õpilased saavad algklassidest alates esinemiskogemuse koos klassiga kooli kuupidudel esinedes, kooli õppekava näeb ette klassi näitemängu õppimise 2., 5. ja 8. klassis. Ühiste eesmärkide, koolituste ja iganädalaste koolielu juhtivate koosolekute läbi on õpetajatest moodustunud tugev loominguiline ühendus. Sellisele pinnasele viska vaid seeme... Esimeseks seemnekeseks oli õpetajate soov kinkida midagi kooli esimesele lennule. Pärast 9. klassi lõpuaktust saigi maha mängitud algvariant näidendist „Kuidas 7 rätsepat õpetajaks otsustasid hakata”. Oli 1999. aasta kevad.

Teadmine õpetajate teatrifestivali olemasolust oli mu kuklas juba mõnda aega kumisenud. Olen ise Viljandist pärit ning enamik festivali organiseerijaist on minu kunagised õpetajad. Teatrialast täienduskoolitust olen saanud nii Rahvakultuuri Arenduskeskuse juures kui waldorfpedagoogika seminaridel. Kolleegid võtsid festivalimõttest kiirelt tuld - olid

nad ehk unustanud, mida sõrme andmine tähendab?! - ja töö „Seitsme rätsepa” kallal jätkus. Spetsiaalselt Viljandi tarvis loodud lõppu harjutasime teel festivalile. Asi sai tehtud ja järgmisel aastal küsiti minult vaikselt, kas festivalile ka ikka läheme. Muidugi läheme, sest algmaterjalgi juba olemas: teisele lennule mängisime kammerlikku „Väike Prints”. Ja nõnda nad tulid: „Väike Prints”, „Kool kui dinosaur” ja „Kool kui kosmoselaev”. Kui esimesed kaks põhinesid kirjanuslikel tekstidel, siis järgmised olid oma looming - sündinud mõtisklustest hariduse üle või paljudele koolidele peavalu valmistanud tervisekaitse-nõuete ajal. „Kool kui kosmoselaev” oli ühtlasi kõige laiaulatuslikum projekt - kaasatud oli kooli sõpru ning õpilasi-õpetajaid Viljandi Vabast Waldorfkoolist. See etendus andis ka tugevaima etendusejärgse positiivse laengu.

Miks ma austan õpetajate teatrifestivali ja ühtlasi kõiki sellest osavõtjaid? Eelkõige seetõttu, et näen selles tõeliselt VABA TEGU, mis põhineb inimeste endi sisemisel otsustusel, initsiatiivil. See ei anna kooli sisekontrolli tabelitesse lisapunkte ega tõsta ainepunktidenähtude õpetajate ametialast kvalifikatsiooni. Järelikult on sellel mingi mõõde, mis ei allu mõõtmistele. Jah, see on inimese sügavus, tema avastamata võimuste maa. Ka õpetajal, kelle igapäevakohustuste hulka kuulub peaaegu et kõigeteadmine. Iga pärl, mis seesugusest sügavustest



ilmutub, teeb meid võrratult rikkamaks inimestena. Lavalolek omakorda annab terava rollitunnetuse ning kannab endas sõnumit: armas õpetaja, sinu igapäevatöö on samuti üks roll. Kui ka sina selle vabatahtlikult valinud oled, siis vaata ümberringi - kui palju on noori inimesi, kellele õpilase roll lihtsalt ei sobi, ei meeldi, on kitsas. Kuidas seda avardada? Kuidas teha nii, et avalduda saaksid kasvava inimese parimad võimalused? Kuniks meil puudub piisav hulk julgust koolisiselt ise otsustada, mis ja kui palju on meie kooli õpilastele hea ning napib alternatiivpedagoogikaid, aitab seegi,

kui õpetaja mõnikord oma rollist välja astub ja õpilast mitte ainult pedagoogi pilguga ei hinda. Teatrikogemus tuleb seejuures kasuks. Laval on rolli minek, sealt väljatulek, esinemiskramp, õnnestumis- või ebaõnneelamus teravamad kui koolis. Kuid nii siin kui seal sõltub õnnestumine eelkõige isiksuslikust kvaliteedist ja iseendaga tehtud tööst.

Ma olen siiralt tänulik oma kolleegidele, kellega koos me avastamata võimaluste maad oleme külastanud, kõigile inimestele ja vaimsetele jõududele, kes seda soosinud on ning Viljandi Maagümnaasiumile.

## Õppejõudude klubi Sisekaitseakadeemias

Riina Beljajev,

Sisekaitseakadeemia õppe- ja arendusosakonna juhataja

### Mida kujutab endast õppejõudude klubi Sisekaitseakadeemias?

Eelmise õppeaasta alguses sündis paari Sisekaitseakadeemia töötaja peas samaaegselt üks üsna sarnase sisuga idee. Noortel õppejõududel, kes olid osalenud metoodikaalasel täiendkoolitusel, tekkis soov uusi teadmisi ja ideid teistega jagada. Samal ajal pidasid akadeemia arendamise eest vastutavad inimesed aru selle üle, kuidas oleks võimalik soodustada töötajate omavahelist informatsioonijagamist ning üksteise kogemustest õppimist. Arutelude tulemusel sündis mõte hakata korraldama õppejõudude klubi. Mõttele andis kinnitust ka akadeemia esindajate osalemine 2002. aasta sügisel Hollandis CEPOLi (Collège Européen de Police) poolt organiseeritud seminaril "Õppimise meetodid: juhid individuaalse ja organisatsioonilise õppimise toetajana", mis keskendus töökohal ja töö käigus õppimise võimaluste leidmisele ja analüüsimisele.

### Kuidas klubi tegevus on korraldatud?

Klubi koguneb iga teise kuu viimisel kolmapäeval eesmärgiga arutada õppejõu tööde ja tegemistega seotud küsimusi ning vahetada kogemusi. Esimesel kogunemisel jagati kolleegidega Paikusel toimunud Nordic-Baltic Police Academy poolt korraldatud kursusel "Train the Trainer" saadud teadmisi.

Tihti peale ei suhtle koos töötavad inimesed omavahel kuigi palju, kui selleks otsest vajadust ei ole. Miks? Tõenäoliselt

on üks põhjus selles, et selline töötamise viis on aja jooksul lihtsalt välja kujunenud ja harjumuspäraseks saanud. "Meil ju lobisemise eest palka ei maksta" – stiilis arusaamad on sügavalt juurdunud. Ka teadmusjuhtimise uurijate hinnangul on ohust, et organisatsioonis tekib liigse suhtlemise tagajärjel infotulv, palju reaalsem

*Sellised kokkusaamised on olulised, kuna õppimine töökohal toimub põhiliselt kahe mehhanismi läbi – isiklike praktiliste kogemuste omandamise ja kollektiivisese sotsiaalse suhtlemise kaudu.*

situatsioon, et omavahel ei suhelda piisavalt. Kommunikatsioonioskused ja info jagamise harjumus ei tule iseenesest. Tõenäoliselt vajab ka see õppimist. Õppejõud ei puutu igapäevases töös omavahel eriti kokku, samas tuleb neil ette väga palju sarnaseid situatioone ning probleeme, mida lahendada. Õppejõudude klubi üks ülesandeid ongi õppejõudude omavahelist suhtlemist elavdada ning selle kaudu aidata informatsiooni jagamist toetava organisatsioonikultuuri loomisele. Klubi sisuliseks eestvedajaks olnud politsei kolledži politseiõpetuse õppe- ja juhataja-lektor **Andrus Padar** kommenteerib üritust nii: "Me tahame anda õppejõududele võimaluse õppida üksteiselt n.ö "õiget" töötegemist ja saada neil oma probleemidele kogemuste jagamise kaudu best practice-tüüpi lahendusi." Ka klubiüri-



tustel kahel korral esinenud avaliku õiguse õppetooli juhataja **Monika Mikiveri** hinnang on sarnane: "Tahaks, et mujal kuulnud head mõtted leiaksid teistegi õppejõudude poolt rakendust, lisaks aitab ühine arutelu saada tagasisidet oma tegevuse kohta ja kinnitust väljapakutud ideede praktilisele väärtusele." Õpitu jagamine kolleegidega aitab tema sõnul ka saadud teadmisi kinnitada ja veelkord läbi mõelda: "Kõige rohkem õpib see, kes ise õpetab. See, mida koolitustel kuuldakse, kipub ununema, kui kohe praktilist kasutusvõimalust ei leia." Kui koolituse läbinud lähevad pärast koolituse lõppu tagasi keskkonda, mis toimib endisel viisi, jäävad ka koolituse käigus tekkinud head mõtted ja kavatsused tihti vaid ideede tasandile.

### **Mis õppejõudude klubis toimub?**

Õppejõudude klubis on arutletud mitmetel teemadel: kuidas kirjutada arvamuse- ja teadusartikleid, millised on eri ainevaldkondade õpetamise eripära, mis on oluline uute täiend-õppekursuste koostamisel programmijuhi vaatevinklist, millised on veebiõppe võimalused, kellele lasub põhivastutus õppimise tulemuste eest, kuidas saada hakkama enesekehtestamisega koolitussituatsioonis jms. Peaaegu alati, kui keegi osaleb mõnel välismaisel koolitusel või seminaril, räägib ta hiljem õppejõudude

klubis oma käigust ka teistele. Esinejaid on nii oma majast kui ka väljastpoolt. Paaril korral oleme külalisteks kutsunud ka oma partnerkoolide õpetajaid ja õppejõudusid, kui käsitletav teema neile võiks huvi pakkuda. Klubis osaleb peale õppejõudude ka teisi akadeemia töötajaid, kes õppetööga seotud on.

Eelpool mainitud CEPOLi seminari motot – "Õppimine peab olema tore" – võib tinglikult pidada ka õppejõudude klubi lipukirjaks. Õppimine ei tohiks olla sunnitud, inimesed õpivad paremini siis, kui keskkond seda toetab. Seetõttu toimuvad ka klubiüritused vabas ja sundimatus õhkkonnas, väljaspool auditoriume ja igapäevast tööruumi. Keskkonna olulisust ei jäta märkimata ka korraldaja Andrus Padar: "Peamine probleem esinejate leidmisel on see, et inimesed ei taha tulla oma kogemustest avalikult rääkima. Omavahel räägitakse küll – kui kuulajaid on 1-2 ja see toimub igapäevase suhtlemise käigus. Laiema kuulajaskonna ette nii väga tulla ei taheta". Käesoleva õppeaasta esimene klubiüritus toimubki vahelduse mõttes väljaspool akadeemiat, et luua õppimiseks uudne keskkond.

Aasta jooksul on õppejõudude klubi tegevus ennast õigustanud ning õppejõud kavatsesid koosviibimisi jätkata, tundes heameelt selle üle, et oskavad ära kasutada veel üht võimalust enese arendamiseks.

## **Lisa alati ka nähtamatu maitseaine – Armastus**

### **Mai-Liis Maasar,**

Rocca al Mare Kooli õpetaja

Kaie Mei ja Markko Mattus juhendavad iga kuu teise neljapäeva õhtul RaM Koolis tegutsevat Rocca al Mare Kooli Gastronoomia Klubi. Kaie põhitööks on kokanduse õpetamine, Markko on prant-



suse keele õpetaja ja võõrkeelte õppetooli juhataja. Lisaks õpetajatele toimuvad klubid lastevanematele ja õpilastele. Enamasti valmistame toidud kohapeal ise, kuid klubi on kutsunud aeg-ajalt kohale ka külalisi, kes lisaks toidule enese mõtteid ning kogemusi jagavad. Korraldatud on ka väljasõite ja külaskäike. Kaie ja Markko poolt alustatud saab kindlasti nimetada heaks tegevuseks selle sõna kõige otsesemas mõttes, kuna kõigi osalejate vahel jagatakse võrdsest ära vaid kõik toidu hankimisega seotud kulutused. Iga ürituse lõpul on traditsiooniline õnneloos, kus selgub klubiline, kellele teised sel korral "välja teevad". Aktiivseimad õpetajad pühenduvad kokakunsti saladustesse juba neljas aasta järjest. Mida me koos olles enim tund-

ma õpime, kas toite, iseendid või kõike head ühtekokku, seda vastust tunneb ja teab iga klubiline eneses ise. Põnev on ilmselt kuulda just juhendajate nägemust meie kõigi jaoks oluliseks muutunud uuest hobi.

Meil kõigil on kohal olemise soov ja ootus alati suur. Kui õhtu on lõppenud ning algamas pidulik ühine söömaaeg, istub kunstiõpetaja poolt kujundatud laua taha rõõmus ja rahulolev ring klubilisi.

### **Milliste lootustega kutsusite ellu kulinaaride klubi?**

**Kaie:** Mõte sellist klubi tegema hakata oli mul juba enne kooli tulemist. Töötasin varem ajakirja juures ja toit oli sel perioodil minu jaoks ääretult oluline – kui eneseväljendus läbi kunsti. Ma tabasin seda tööd tehes ära, et toit võib olla ka midagi muud kui lihtsalt maitsev kõhutäide. Tekkis lootus, et ehk on teisigi, kes tahaksid katsetada. Tundsin soovi kogetut teistega jagada, ning soov saigi teoks, kui avastasin, et kool on see koht, kus kõik võimalused tegutsemiseks olemas.

Hea sõber Markko oli ju ka, kellega koos vahel mõnd head saadet nägime – nii impulsid kogunesidki. Sündinud on klubi aga tänu nendele õpetajatele, kes olid sellisest koosviibimisest huvitatud. Kogunes üsna suur seltskond, kes tahtis rohkem toidust teada, rohkem teha. Lisaks on pärast ju mõnus ka koos süüa. Toidu jagamine on läbi aegade olnud ka märk usaldusest. Kui saab usaldust oma kollektiivis sellega veel süvendada – no ainult rõõm ju!

**Markko:** Minu puhul oli olulisel kohal see, et ennast ka veidi muud moodi teostada, kui oma igapäevatoös prantsuse keele õpetaja ja võõrkeelte õppetooli juhatajana. Väldin nii kindlasti rutiini langemist. Klubi tegevus distsiplineerib ka iseennast, peab asjadega kursis olema, otsima uusi lahendusi, rohkem kokandusteemal lugema. Meie klubi on sarnaselt kooli õpetajate spordiklubile siiani edukalt tegutsev ja leiame ikka uusi liikmeid.

### **Kas sinu eesmärgid erinesid klubisse tulijate eesmärkidest?**

**Kaie:** Kindlasti. Korraldaja eesmärgid ongi ju teistsugused. Meile on hästi oluline, et kõik end hästi tunneksid. Ma ei saa selle sündmusega siis rahule jääda, kui oleks vastupididi. Rõõmu teeb, kui osalejad on õnnelikud – seda on näha silmadest ja nende olekust. Ka toitude valikuga saab mõnda-

gi varieerida. Samas ei peagi kõik toidud kõigile meeldima. Meie kui korraldajate ülesanne on suure valiku hulgast leida see, mis meie seltskonnale niiõelda peale läheb. Õnneks on meie hulgas neid, kellele meeldibki midagi erilist ja uut sisse tuua. Väga väljakujunenud maitsega seltskond olekski pigem igav. Oskus on valida menüü nii, et osalejail oleks huvitav ja maitse-eelistused klapiksid. See ongi erinevus korraldaja ja tavalise kaasategija juures. Kuigi sel hetkel, kui me siin kõik süüa teeme, tunnen ma end kõigiga võrdsena. Ma ei ole siis nõndanimetatud korraldaja, vaid mulle väga meeldibki sellesse gruppi sulanduda ja mitte olla stiilis: “tule näita või õpeta”. Aga aegajalt ma taban, et meie hulgas on ka selliseid inimesi, kes suhtuvadki minusse kui õpetajasse, kelle roll ongi näidata ja mulle ei ole see üldse vastumeelt. Kohe toimub kiire rollimuutus ning ma jagan meelsasti seda, mida ma juba tean.

### **Mil moel sünnib parim roog?**

**Markko:** Kõigepealt, mis see on? Anthony Bourdain oma raamatus “Koka rännakud” seda ju otsib, aga ei leia. Kõik sõltub ajast, kohast, seltskonnast ja ka ainetest, kuigi väga hea toidu saab kõige tavalisematest eestimaistest toorainetest, pole siin vaja midagi peent ja välismaist. Üks meie klubi loomise algideid on kindlasti olnud ka see, et tutvustada uusi tooteid ja tunnustada eestimaist. Oleme mõelnud ka *slow food*'i põhimõtete propageerimisele (*slow food* vastandina *fast food*'ile) ja tasapisi seda ka teinud.

### **Mis ajendab õpetajaid pärast tööpäeva koos süüa tegema?**

**Kaie:** “Aga miks sa ise näiteks tahad tulla?”

“Sest saan kogeda valdkonda, millest teadsin vaid enese varasemate kogemuste põhjal. Nüüd julgen vähemalt öelda, et ma natukenegi seda ala tunnen. On alati rõõm õppida midagi, millest tean vähe, mis mind aga väga huvitab. Siin olles näen loomeprotsessi – kuidas paberil kirjas olevast retseptist “tekib” toit. Alguses oli see minu jaoks lausa ime.. Kombineerimise ja “peast tegemise” julguse olen klubist saanud. Varem kohutasid mind pikkade kirjeldustega retseptid. Oli selline tunne, et ma ei oska tervikut koondata, ei suuda seda toitu “elama” panna... Siin ma näen, kuidas kõik olulised elemendid lisanduvad. Ning ma julgen võtta ühte, teist ja kolmandat – samas jälgides retsepti,

kuid luban enesel ka muudatusi teostada. Tunnetan, et vabadus tulebki sellest, et algul käid sa retseptiteed ja hilisem improviseerimisoskus tuleb siis, kui on olemas oskus vajadusel ka järgi teha. Julgus saab tekkida, kui sa näed ja koged, et tulebki välja, õnnestubki! Suur oluline teadmine on, et suudan lemmiktoidupildi juures oleva retsepti “ära teha”. Siis ei ole vahel vaja seda tegelikkuses teostadagi...”

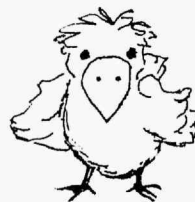
**Kaie:** Ka Galina ütles klubis, et: “Tead Kaie, kui ma olen selle läbi teinud, kui ma ise proovin ja näen, siis ma kohe saan impulsi ning tahan seda koduski proovida.” Ilmselt ongi ajendiks soov läbi teha. Ka ma ise olen tihti klubiimpulsside ajendeil toite uuesti pere jaoks valmistanud. Kui isegi mina avastan endas sellise tahte, kujutle siis veel inimest, kes tuleb vaid kord kuus siia klubisse. Ta teab, et siin tehakse hoopis midagi muud, millega ta muidu on harjunud. Tuleb sooviga saada uut mõtet, ideed. Ka minu järeletegemised on enamasti olnud siis, kui meil on käinud külalised, kes näitavad hoopis teist lähenemist. See tekitabki soovi proovida. Ilmselt toimub midagi sarnast ka klubilistega. Sünnib tahe rõõmu, mis süües tekkis, kellegagi jagada.

### **Kuidas sa õpetajate nelja aasta arengut hindad?**

**Kaie:** Rahulolevatest nägudest võib aimata ning see on ikka täitsa balsam hingele, kui sulle öeldakse, et “Kaie, küll mina ootan seda, et meil jälle tuleks klubi”. Tulijad välistavad sel päeval ju muud tegevused, vaat see on ikka nii armas.. Ei minda teatrisse või mõnda muud kunsti omandama, vaid just seda kunsti, mis siin toimub.

Klubist saadavat efekti on tegelikult väga kiirelt näha. Kui on gastronoomia (ka: kulinaaride, gurmaanide) klubi ja põhikangelane on

toit – ning sa selle läbi teed, siis oled sa toidu söömise juures juba targem, parem, kogenenum. Kõige lihtsam viis enesetunnet tõsta! Ja kui on veel võime sellist mõtteviisi eneses hoida, et ka läbi ebaõnnestumise said sa midagi väga olulist teada.. Üldjuhul üritatakse untsu läinud kook ju unustada, kuid kui sa lisaks äraviskamisele (kui ta on tõesti söögikõlbmatu) suudad läbi mõelda, miks kõik nii läks, siis oled sa väärtusliku hetke võrra rikkam.



## **LINDUDE MAIUSPALA KIRSSIDE JA PÄHKLITEGA**

6-8 inimesele

Ettevalmistusaeg: 20 minutit

Küpsemisaeg: 40 minutit

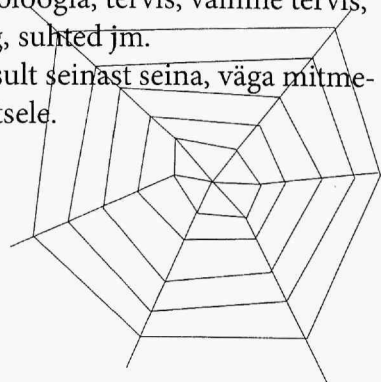
300 g kirsse  
100 g sarapuupähkleid  
100 g jahu  
100 g suhkrut  
4 suurt muna  
80 g võid + 20 g võid vormi määrimiseks  
2 spl rummi  
näpuotsatäis soola  
tuhksuhkrut

- Eemalda pestud ja kuivatatud kirssidelt kivid. Grilli pähkleid kuival pannil, seejärel purusta need.
- Vahusta pehme või ja suhkur, lisa munakollased ja näpuotsatäis soola, purustatud pähklid, jahu ja rumm. Sega ühtlaseks massiks. Lisa järk-järgult saadud segule kõbaks vahuks vahustatud munavalged.
- Vala saadud taigen vaheldumisi kirssidega võiga määritud vormi. Lase küpseda 18°C juures umbes 40 minutit. Lase koogil jahtuda ning eemalda seejärel vormist.
- Puista kook tuhksuhkruga üle ning serveeri see vaniljekastmega.

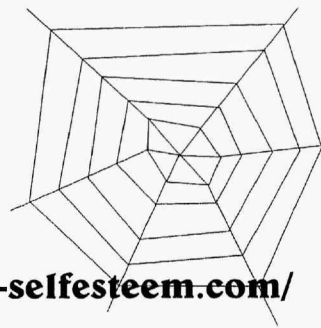
### **CHEFI MÄRKUSED:**

- ✓ Värske kirsside puudumisel võid need edukalt asendada kirsikompotiga
- ✓ Kui pol võimalust pähkleid peenestada, asenda need valmis pulbriga
- ✓ Proovi seda maiustust sarapuupähklite asemel mandlitega
- ✓ Rummi võid selles retseptis asendada ka Kirschiga

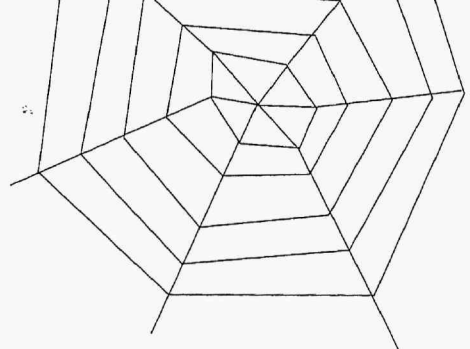
Leheküljel on 3000 artiklit eneseabiexpertidelt ning rohkesti linke enese arendamisega seotud teistele veebilehtedele. Teemad hulgas on näiteks isiksuslik areng, psühholoogia, tervis, vaimne tervis, vaimne areng, suhted jm. Tekstid on sisult seinast seinale, väga mitmesugusele maitsele.

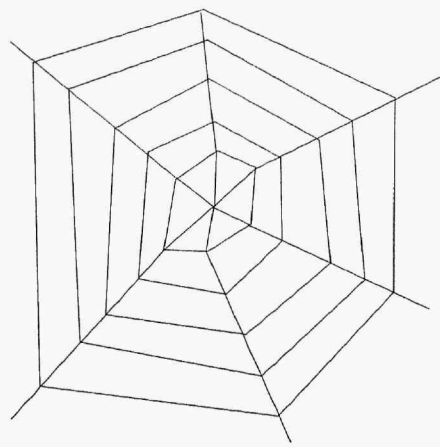
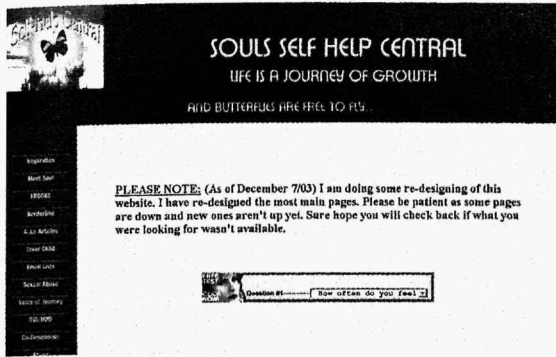


See lehekülj on eelkõige neile, kes otsivad raamatuid. Sealt leiab bibliograafiaid ja tekste muuhulgas järgmistel teemadel: mina, isiksus, identiteet, eneseteadlikkus, filosoofia, psühholoogia, eetika.



Sellel saidil on mitmesugust infot enesest lugupidamise teemadel, nii artikleid kui nõuandeid. Sealt võib leida - meeldivaid ja lihtsaid soovitusi igapäevaeluks, mis muudavad päeva meeldivamaks nii endale kui teistele - mõtlemapanevaid tsitaate - raamatusoovitusi - nõuandeid enese motiveerimiseks. Kuidas on omavahel seotud õnn, mõtted, tunded, meeleolu...? Uuri järgi, mida seal sellest kirjutatakse. Otsi vastust küsimusele, miks on enesekindlus nii tähtis ja kuidas seda saavutada.





See veebileht on pühendatud neile, kes elavad otsides enamasti, ja kõigile neile, kes on saanud haiget ja otsivad paremat, õnnelikumat ja rahulikumat teed. See leht on otsimiseks – leidmiseks. Kõigepealt tuleb otsida sügavalt enese seest. Igähe jaoks meist on erinev arusaam „õnnelikumast“ või „rahulikumast“. Otsida midagi, mis on teistel või „kõigil teistel“ on iseenda narritamine.

Kõik, mida tuleb teha, on järgida oma rada endale õigel viisil.

Mitte kellelgi meist ei ole kõiki vastuseid kõikidele küsimustele, mis elu meie ette asetab. Elu ei ole kunagi valuvaba kogemus. Jätka otsinguid, mida sa vajad ja tahad elus leida ning tea, et mida rohkem sa oled see, kes sa tõeliselt oled, kes sa oled määratud olema, seda rohkem rahu ja rahulolu sa leiad nii kiiretel kui tasastel aegadel.

Kõik liblikad on vabad lendama ...

Liblikas ei ole ainult arengu või taas-sünni ja vabaduse sümbol, vaid oma elu-

ja arenguteele võib mõelda ka kui liblikale, mida hoiad oma pihkudes, valvates, kaitses, kuid ka mitte lendu lastes. Ava oma pihud, riski usaldada, lase liblikal, kes on su sügavaim/sisim hinge mina, end muuta ja vabastada.

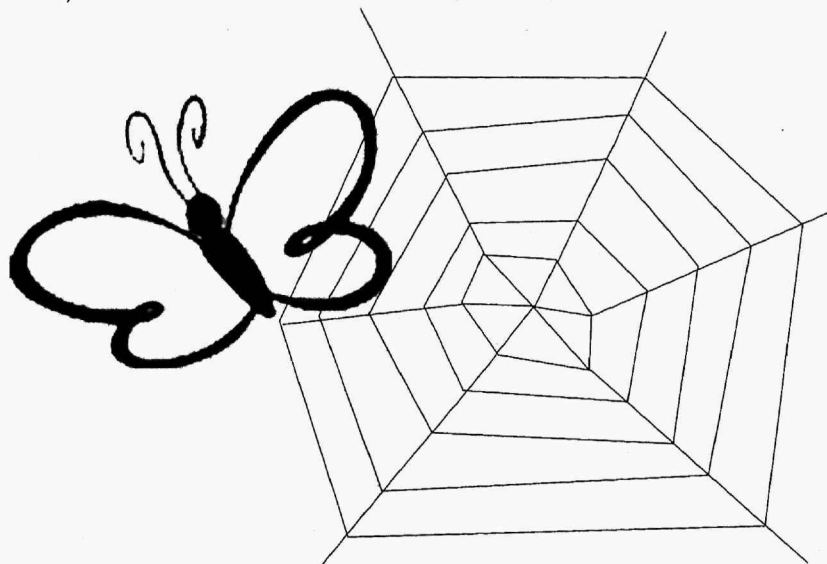
Ole liblikas. Ava oma hing, süda ja mõistus neile rikkustele, mis on maetud sügavale sinu sisse, et sa need leiaksid. Püsi oma teel ja ole aus enda vastu.

Leheküljel leiduvate teemade hulgast võib tuua näitena järgmised:

inspiratsioon, sisemine laps, ahistamine, taastumine, depressioon, häbi, eneseabi, autism, vaimsus jne.

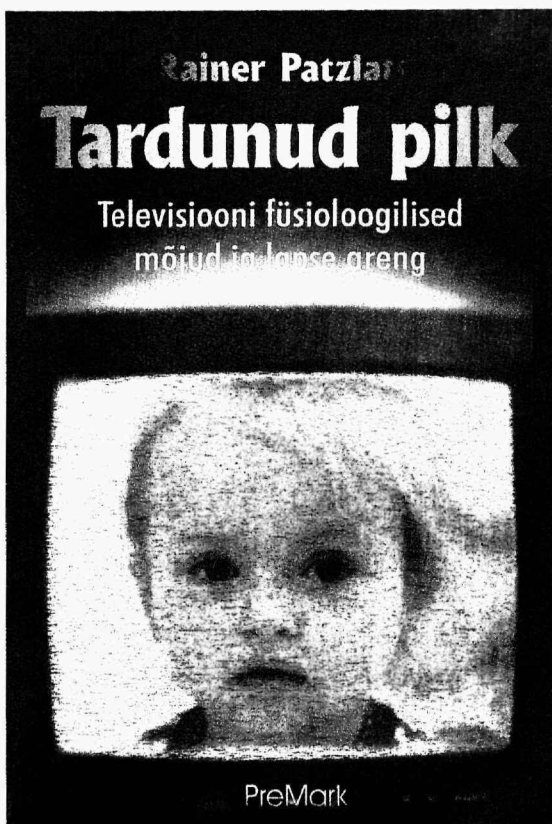
Samuti on seal linke, raamatusoovitusi jmt.

Ning erinevate teemade all seigeldes leiab ka ootamatut ja huvitavat infot. Näiteks Eric Berne'i elulugu (muidugi ka E.B. transaktsionaalse analüüsi põhipunktid) ja Karpmani kolmnurk (mis see on? – vaata järele!!).



Ettevaatust! Kui sul on ainult üks minut aega, siis ära parem sellele leheküljele mine!

# tardunud pilk



## Rainer Patzlaff

Tardunud pilk. Televisiooni füsioloogilised mõjud ja lapse areng. PreMark 2003.

Lapsevanematena on meile paljudele tuttav lause: „Vaata televiisorit kaugemalt, muidu jäävad silmad haigeks!“ Samuti on meile loomulik mitte pakkuda väikesetele lastele vaatamiseks vägivaldse sisuga filme. Kas me aga päriselt teame, kuidas televiisori vaatamine tegelikult mõjub inimesele ja eelkõige väikesele lapsele?

R. Patzlaffi raamat on ehmatavalt äratav. Lugesdes tekib paratamatult küsimus: miks me ei tea seda kõike juba ammu, miks seda koolis või ülikoolis ei õpetata? Raamatust leiab muidugi vastuse ka sellele küsimusele.

Minu esimene tegu pärast raamatu lugemist oli see, et ostsin ja kinkisin selle mitmele oma tuttavale väikelapse vanemale. Nii, nüüdseks on ehk lugeja uudishimu juba niipalju tärpanud, et oleks paras aeg mõne tsitaadi jaoks.

On selgunud, et kaheksakümnendatest aastatest alates on üha suurem osa elanikkonnast kaotamas võimet üldse kirjalikku informatsiooni vastu võtta, rääkimata selle

läbitöötamisest ja kasutamisest. Ja seda /.../ kõrgeltarenenud tööstusriikides, kes usuvad, et on jõudnud infoühiskonnale kõige lähemale. Seal levib nimelt pidurdamatult uus kirjaoskamatus vorm, mida nimetatakse enamasti funktsionaalseks kirjaoskamatusseks (lk. 79).

Kuid ekraan pärsib mitte ainult keele- ja kõnevõime arengut. See takistab ka spontaanset, loovat mängu ja loomulikku liikumist ning nõnda jäetakse lapsed ilma ergutusest ja impulssidest, mida nad vajavad hädasti oma jäme- ning peenmotoorika, samuti meeleeelundite väljaarendamiseks. Kui jäävad ära vaheldusrikkad ja mitmekesised ümbritseva maailma ergutused, siis võib aju areng kahjustuda (lk. 88).

Televisiooni algusaastatest peale on pidevalt korratud ja ilustatud müüti, kui hea ja kasulik ja vajalik see on. Meis on kujundatud uskumusi, et televisioon päästab üksiku inimese sotsiaalsest isolatsioonist; näitab inimesele maailma niisugusena, nagu see tegelikult on; muudab rohkem infot rahvale kättesaadavaks; tõstab üldist haridustaset; tugevdab demokraatiat jne. Mõndagi sellest peame nii endastmõistetavaks, et ei taipa kaheldagi. Uuringud aga on näidanud, et ükski neist ei vasta tõele. Tegelikult üksindus suureneb; arvamusse maailmast tuleb hirm ja usaldamatus; lugemiskultuur taandub (üha rohkem pakutakse infot, kuid seda ei kasutata sugugi, pigem aina vähem); mida rohkem televisiooni, seda vähem teadmisi; poliitilise küpsuse asemel kasvab manipuleeritavus jne.

Kõige enam on diskuteeritud vägivalda üle televisioonis. Usun, et paljudele neist, kes seni arvavad, et see ei mõjuta inimest, mõjub ühe sõjaväepsühholoogi lause: „*Samamoodi nagu meie mõjutasime ja treenisime sõjaväes inimesi, et nad suudaksid tappa, laseme selsamal osaks saada ka oma lastele – täiesti ilma kriitikata ja pimedalt.*“

Ja lõpetuseks: uuringud on näidanud, et telekavaatamine kulutab keskmiselt 14% vähem kaloreid kui niisama istumine.

Luges ja jäi mõttesse  
**Anneli Loodus**

# Avatud Meele Instituudi kursus

## ARENГУVESTLUS:

milleks, millest ja kuidas?

Kui me võtame inimesi sellistena, nagu nad on,  
siis teeme me nad halvemaks.  
Kui me käsitleme neid sellistena, nagu nad olla võiksid,  
siis aitame me neil ka selleni jõuda.  
J.W. Goethe

## Teemad:

### I moodul:

#### **Arenguvestlused lapsevanemaga ja õpilasega, tagasiside andmise ja vastuvõtmise**

**oskused (4-6 päeva):** Kuidas luua ja hoida usaldussuhet? Kuidas motiveerida lapsevanemat ja õpilast koostööle ja abistada neid vastutuse võtmisel? Kuidas anda lapsevanemale tagasisidet nii, et tema kogemuse väärtus ja puutumatus ei satuks kahtluse alla?

- lapsevanem ja õpilane koostööpartnerina, koostöösuhete loomine ja hoidmine
- vestluste liigid, arenguvestluse eesmärk ja struktuur
- lapsevanema ja õpilase abistamine eneseavamisel ja vastutuse võtmisel
- aktiivse kuulamise oskused ja nende harjutamine
- selge eneseväljendamise oskused
- hinnanguvaba kirjeldamise oskused
- negatiivne ja positiivne tagasiside, selle andmise eesmärgid
- tagasisideprotsessi ettevalmistamine ja läbiviimine
- õpetaja tasandikasutuse mõju arenguvestluse tulemuslikkusele

### II moodul:

#### **Arenguvestluse ettevalmistamine, arengumudelid ja individuaalsed iseärasused (4-6**

**päeva):** Millised on õpilase arenguvajadused ja kuidas nendest aru saada? Milliseid andmeid ja kuidas tuleks arenguvestluseks koguda? Kuidas vaadelda ja mõista lapse tervikvõimekust?

- lapse arengufaaside fenomenoloogiline kirjeldus
- õpilase arengut mõjutavad jõud, terve arengu põhitingimused
- õpilase mõtlemise, tunde- ja tahteelu perioodilised muutused, nende jälgimise võimalused
- kriisid lapse elus, nende mõju hilisematele eluperioodidele
- õpilase tervikvõimekuse arengu jälgimine
- multiintelligentsuse olemus, intelligentsustüüpide väljendumine
- õpilaste intelligentsusprofili märkamise ja kirjeldamise võimalused
- arenguvestluse ettevalmistamine ja andmete kogumise viisid

### III moodul:

**Supervisiooniseminar (2 päeva):** Millest lähtuvalt ja kuidas analüüsida toimunud arenguvestlusi?

- edasiminekut soodustava eneseanalüüsi oskused
- toimunud arenguvestluste analüüs: kordaminekute ja ebaõnnestumiste põhjused
- keeruliste olukordade läbitöötamine tegevuslike meetodite abil
- isiklik eesmärgistamine ja motiveerimine

Võimalik tellida ka lühemat koolitust moodulite kaupa.

**Koolitajad: Koidu Tani-Jürisoo, Ene Kulasalu, Ene Velström, Anželika Valdre, Reet Traš anov, Liis Aavaste, Anneli Loodus**

Kursusel osalenutele väljastatakse AMI tunnistus ja akadeemiline õiend õppekava sisu kohta (koolitusluba nr. 2870 HTM)

**AMI täieliku õppekava leiad aadressilt [www.ami.ee](http://www.ami.ee)**

**Info ja registreerimine tel 626 3221, 626 3225.**

K&I toimetused tahtis teada, mida arvavad isiksusest ja tema rollidest väikesed inimesed....

Ajasime juttu 6-aastase Joosepiga.

- Kuule Joosep, kes sa selline oled?
- **Mina?**
- Jah.
- **Joosep.**
- Aga kes sa veel oled?
- ?
- Noh, mis inimene sa selline oled?
- **Ma ei tea. Inimene. Ja... Joosep.**
- Ahah. Kes sa oled? Poiss või laps või...
- **Poiss. Ja laps ka..**
- Aga milline sa seestpoolt oled?
- **Eeee...Verine.**
- Verine?
- **Mul on seal söögitoru ja hingamise toru. Pea sees on aju ja süda on keskel.**
- Aga missugune sa väljastpoolt oled?
- **Nahaga.**
- Mida sa veel enda kohta tead?
- **Mul on silmad. Nina ja suu. Viis näppu, käsi...Ja kõht ja naba ja... ja...ja...**
- Aga mis sulle elus tähtis on?
- **Mänguasjad ja veel mõned asjad.**
- Mida sulle teha meeldib?
- **Arvutit mängida ja...**
- Aga mis sulle ei meeldi?
- **See, et vennad mind kiusavad ja veel midagi...Mulle ei meeldi rännata. Sellepärast, et ma võin ära eksida ja ei ole süüa ja ...**
- Aga räägi veel midagi endast.

- **Veel? Endast?**

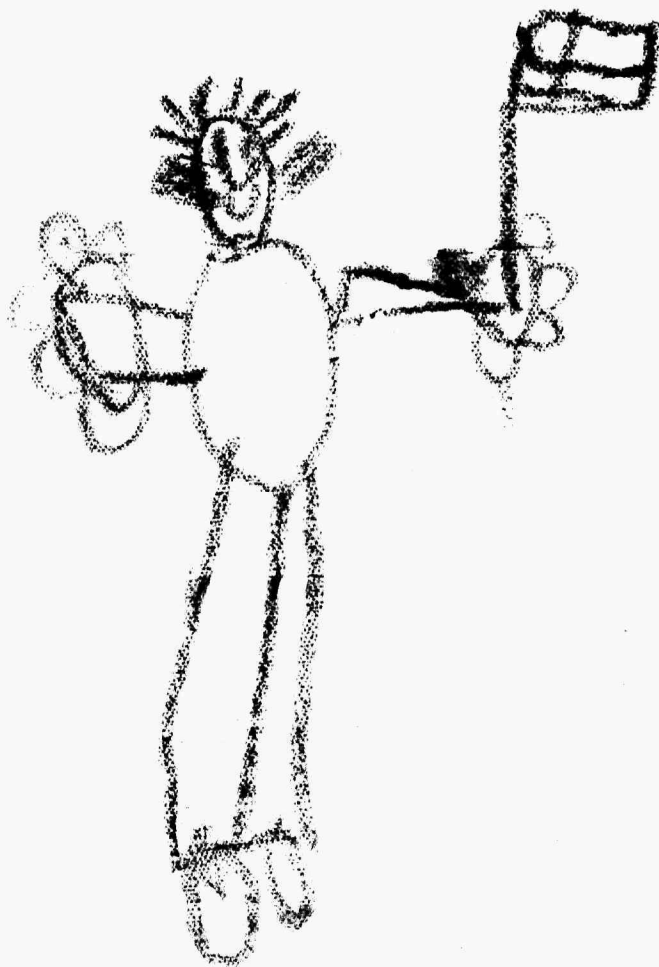
- Jah, et kas sa veel midagi endast tead?

- **Ei. Aga ma räägin sulle talveasjadest, mida peab selga panema. Kolm särki. Ja mütsi peab panema, saapad. Kombeka või jope. Kuis tahad jopega minna, peab väga sooja jope. Ja siis peavad väga soojad püksid olema. Ja veel kuis tahad minna öue, siis peab panema väga soojad saapad jalga. Ja...Ja veel...**

- Aga missugune sa 20 aasta pärast oled?

- **Ma ei tea. Kortsuline. Võib-olla. Ma ei tea. Aga ma räägin sulle nüüd, mis öues on. Talvel on okastega põõsad ja ma mõtlen, mis veel on...Ja väljas on isegi elektriraadid ja see, kust saab seda elektrit. Kuule, pane juba kinni!**

- ?



Joosep



# kuidas

aidata

# teisi

Ühel õhtul kõndis vana pime mees mööda teed, laulis ja saatis end harfil. Ta oli kunagi väga hea laulja ja harfimängija olnud, aga nüüd oli ta vanaks ja pimedaks jäänud. Ta suutis vaevalt teenida nii palju raha, et saaks ühe korra päevas süüa. Äkki ta komistas ja kukkus tee peale maha. Kolm mööduvat poissi jooksid tema juurde, tõstsid tema ja ta harfi üles.

Üks poistest ütles: „Viime selle vana mehe koju.“

„See on küll lihtsaim tee, aga see ei lahenda probleemi,“ ütles teine.

Kolmas ütles: „Me peaksime tegema vanale mehele ühe tõelise teene.“

Esimene ütles vanale mehele: „Palun ole rõõmsam, me kavatsime sind aidata.“

Teine võttis harfi ja häälestas selle.

Kolmas poiss hakkas harfi saatel laulma.

Peagi hakkasid inimesed nende ümber kogunema. Poisid laulsid nii kaunilt ja liigutavalt, et igaüks viskas mündi kaussi, millega esimene poiss ringi kõndis. Tunni aja pärast, kui rahvas oli laiali läinud, lugesid poisid raha üle, panid selle ümbrikku ja andsid vanale mehele.

Vana mees oli nii õnnelik, et tal tulid rõõmupisarad silma. „Kullakesed, kuidas ma küll saaksin teid tänada? Mis teie nimed on?“

„Minu nimi on Usk.“

„Minu nimi on Lootus.“

„Minu nimi on Armastus.“ hüüdsid poisid, „Vanaisa, kas me võime nüüd ära minna?“

Vana mees sai olukorrast aru. Kas ta ei olnud mitte kaotanud usku ja lootust, armastust enda ja teiste vastu?





Mis on õigupoolest liikumine ja mis on paigalseis?  
Kas on võimalik paigal seista,  
kui maailm su ümber muutub?  
Iga päeva, iga tunni, iga sekundiga.  
Ja sa isegi oled igaveses muutumises,  
sest niipea, kui miski sinus peaks seiskuma,  
lõpeb ka eluring.

Teed, mida mööda me käime,  
võivad olla meile hästi tuttavad –  
paljud meie sõpradest ja  
kolleegidest kasutavad neidsamu.  
On teid, mis tunduvad olevat igavesed –  
kuni hetkeni, mil nad äkitselt  
maa sügavustesse on haihtunud.  
Mõned teed on salapärased ja viivad meid kohtadesse,  
millest pole osanud veel undki näha.  
Ja mõned sünnivad alles kõndimisest.  
Ning vahel on seal inimesi,  
kes sulle järele tulevad,  
aga mõni rada rohtub ruttu.

Elada muutavas elus muutuva iseendana,  
otsida igavest pidevalt kaduvas.  
Usaldada liikumist ja lõppematut püüdlust.

# KOORUKE JA IVA

Avatud Meele Instituudi ajakiri  
2004 (14), seitsmes aastakäik

## Haridustöötajate koolitus- ja arengukeskus Avatud Meele Instituut

Endla 4, Tallinn 10142  
tel 626 3221  
faks 646 7072  
e-post: [ami@ngonet.ee](mailto:ami@ngonet.ee)  
[www.ami.ee](http://www.ami.ee)  
juhataja: Merike Kärm  
tel 626 3225

## Numbri peatoimetaja:

Koidu Tani-Jürisoo  
e-post: [koidu@kodu.ee](mailto:koidu@kodu.ee)

## Toimetajad:

Mari Karm  
e-post: [marikarm@tpu.ee](mailto:marikarm@tpu.ee)  
Anneli Loodus  
e-post: [ann@kodu.ee](mailto:ann@kodu.ee)  
Tiina Pluum  
e-post: [pluum@htg.tartu.ee](mailto:pluum@htg.tartu.ee)

## Küljendaja:

Atko Rimmel

## Kaanefotod:

Tanel Truu ja Kersti Peenema

## Väljaandja:

SA Omanäolise Kooli Arenduskeskus  
Endla 4, Tallinn 10142  
e-post: [oka@ngonet.ee](mailto:oka@ngonet.ee)  
[www.oka.ee](http://www.oka.ee)  
tel 626 32 21

## Ost ja tellimine:

Kooruke ja Iva on müügil Avatud Meele  
Instituudis. Soovitud numbrid saadame  
vajadusel postiga. Täpsem info AMI  
koduleheküljel ja tel 626 3221.

## Trükikoja info ja tiraaž:

Sulemees, 600 eksemplari

**ISSN 1406-202X**



# AVATUD MEELE INSTITUUDI KURSUSED

## ÕPIKESKKONNA LOOMINE KOOLIS

Mis on esmatähtis, kas õpetamine või õppimiseks keskkonna loomine? Kas olete kohanud õpetamist ilma õppimiseta?

Heal koolitusel leiab aset dialoog kogumise ja kogemise vahel. Selleks, et õpetaja oskaks ja tahaks luua innustavat õpikeskkonda klassis, on tal vaja ise kogeda, kuidas aktiveerivad ja koostöised meetodid mõjutavad tema enda õpitaht, arenemissoovi ja muutumisvalmidust – kõike seda, mida tahame näha oma õpilastes.

Õpetaja vajab aega, et kogetu abil luua uusi teadmisi, uusi tervikuid ja kujundada oma õpetamisteadvust. Neil kursustel saab kogeda seda, milline väärtus on inimeste individuaalsetel eripäradel ja kuidas õppimisel-õpetamisel neile toetuda.

Selleks, et õpetada oma õpilased armastama õppimist, tuleb ise tunda õppimisrõõmu, seda, kuidas enesearendamine teeb õnnelikumaks.

1. MÄRGIST MÕISTMISENI: lugemise ja kirjutamise abil iseseisvaks õppijaks (RWCT – Reading and Writing for Critical Thinking)
  2. ÕPIKESKKONNA LOOMINE KLASSIS: kaasaegsed õpikäsitlused ja nendele toetuv õpetamine koolis
  3. ÕPIKESKKONNA LOOMINE KLASSIS: kaasaegsed õpikäsitlused ja nendele toetuv õpetamine koolis I Lühivariant
  4. KRIITILINE SÕBER: julgustava juhendamise ja äratava partnerluse kunst
  5. ELUKESTEV ÕPIJANU: kaasaegse täiskasvanukoolituse alused
  6. TERVIKLIK ÕPETAMINE ALGKLASSIDES
  7. TERVIKLIK ÕPETAMINE ALGKLASSIDES I Lühivariant
  8. KANDEV ALUS: lasteaiaõpetaja osa inimese elutee kujundamisel
  9. ÕPPIDES LOON ENNAST: X klassi õpi- ja toimetulekuoskuste kursuse juhendajate väljaõpe
  10. VAATAMISE JA VÄLJENDAMISE KUNST: suulise väljendusoskuse ja iseseisva mõtlemise arendamine visuaalsete meetodite abil (VTS - Visual Thinking Strategies)
  11. TERANE PILK JA KERGE SULG: õpilaste loovuse ja kirjaliku väljendusoskuse arendamine
  12. KRIIPSUD JA MÕTTED: visuaalsed vahendid õppimise ja õpetamise hõlbustamiseks
  13. MÕTLEMISE VÕLU: mõttekaardi kasutamine õppimisel, õpetamisel ja igapäevaelus
  14. AJUSÓBRALIK ÕPETAMINE ehk ajutegevuse seaduspärasuste arvestamine õppimiseks soodsa keskkonna loomisel
  15. SÜNDINUD ÕPPIJAKS: andekuse avastamine ja arendamine koolis
  16. ÕPPIMISE VÄRAVAD – multiintelligentsuse teooria ja selle rakendamine koolis
  17. ÕPPIMISE VÄRAVAD II: multiintelligentsuse ja õpistiilide ühendamine tunnis
  18. ÕPPIDA ON MÕNUS: erinevate õpistiilidega õpilaste kaasamine koolitunnis
  19. AKNAD MAAILMA JA ENESESSE: meelte koolitamine kui õpivõime alus
  20. 4 HINGELAADI: temperamendiõpetuses peituvad võimalused õppeprotsessi mõtestamiseks ja mitmekesistamiseks
  21. RÜTM JA KAOS: võimalusi rütmiõpetuse rakendamiseks erinevates õppeainetes
  22. KOOS SÜNNIB MUUSIKA: loova lähenemise võimalusi muusikaõpetuses.
- C. Orffi süsteemi tutvustav kursus

23. PÕIDLAKÜÜDI REISIJUHT KIRJANDUSE AINEKAVAS: marginaalsed autorid ja teemad
24. MÕTLEN JA ÜTLEN: iseseisvat mõtlemist arendava õpikeskkonna loomine võõrkeele tunnis
25. TERVIKLIK MITMEKESISUS: erinevate õpistiilidega õpilaste kaasamine võõrkeele tunnis
26. HINDAMINE KOOLIS
27. ERINEVUSE EELISED: õppimine ja õpetamine liitklassis
28. LENDAV LOOGIKA JA LEIDLIK MEEL: loovus õppimise ja igapäevase toimetuleku alusena
29. LOOVUS MINUS JA MINU ÕPILASTES

## ÕPETAJA JA ÕPILASE ISIKSUSLIK ARENG

Kes ja kuidas peaks suunama õpilaste isiksuslikku arengut? Milline tähendus on õpetaja isiksusel õpilase arengus?

Õpilase isiksuse arengu suunamine nõuab küpseid saatjaid. Mida enam on inimene tegelnud omaenese sisemaailma kujundamisega, seda enam suudab ta hoolida iseendast ning vastutada oma suhete ja välismaailmas toimuva eest.

Kuidas saab inimene võtta vastutuse oma kehalise, hingelise ja vaimse terviku kujundamise ja hooldamise eest?

Isiksuslik areng on liikumine iseenda poole – oma tõelise ja ehtsa mina poole. See on järkjärguline saamine selleks, kes sa oled.

Tähtsaim asi, mida saame teha maailma hüvanguks, on iseenda tervistamine, sest alles siis, kui suudame iseend austada, armastada, jaatada, alles siis suudame näha maailma ja inimesi armastava mõistmisega, austada arenevat inimest igapähe, julgustada, toetada ja võimaldada. Anda seda, mida vajatakse.

30. EMOTSIONAALNE KIRJAOSKUS: õpetaja ja juhi emotsionaalse intelligentsuse arenguprogramm
31. KOHTUMINE ÕPILASEGA: ebakohase käitumisega toimetulek koolis
32. ÕPILANE TEELAHKMELE: kutseuunitlustöö klassis
33. TEE ÜLESMAĞE: õpetaja isiksus ja eneseareng
34. ARMAS AEG: tervikliku ajakasutuse kursus
35. TUNDETARKUS: lapse emotsionaalse arengu suunamine kodus ja lasteaias
36. POISS KOOLIS: küpseks meheks kujunemise võimaldamine
37. LAPSE SUHETE KESKPUNKTIS: sotsiaalse keskkonna mõju lapse arengule
38. ENESEANALÜÜS ehk kuidas tunda rõõmu oma tegevusest
39. ELUJÕUD HINGESÜGAVUSEST: arendus- ja supervisiooniseminarid psühhodraama meetodil
40. KOLM ESIMEST: arendus- ja supervisiooniseminar vastsetele õpetajatele
41. LAPSE MURED, STRESS JA PEREKRIISID: lapsevanema arengukursus
42. INIMESE ELUKAAR: inimlik elutee kui isiklik kunstiteos
43. RÄNNAK AJAS: lapse areng erinevatel elujärgudel ja selle suunamine
44. ÕPETAJA TERVIS JA TASAKAAL
45. KEHA KÕNELEB LIIKUDES: stressi, liikumise ja loomuliku kehahoiaku seosed
46. TERVISTAV HÄÄL JA LIIKUMINE: sisemisele loovusele suunatud enesearenduskursus
47. MUUSIK SINUS ENESES
48. ÜHISÜRITUSED KLASSIS JA KOOLIS õpilase isiksusliku arengu toetajana
49. MINA OLEN MINA JA SINA OLED SINA: enesetunnetust arendavad projektid algkoolis

# SUHTLEMINE JA KOOSTÖÖ KOOLIS

Kuidas hoida tõelist väärtust – inimese suhet inimesega?

Meil kõigil tuleb aeg-ajalt pidada raskeid kõnelusi, kuulata ja mõista oma kaaslasi, teha iseennast kuuldavaks ja arusaadavaks.

Kuidas jõuda klassis ja koolis parema üksteisemõistmiseni, lahendada konflikte arukal ja edasiviival viisil, toime tulla ettenägematute olukordadega?

Koostöiste õpimeetodite kasutamine koolis nõuab õpetajalt tulemuslike ja vägivaltatute suhtlemisviiside valdamist ning oskust suunata klassi kui terviku arenguprotsessi.

Oskusliku suhtlemise abil saame anda noortele inimestele ettevalmistuse selleks, et nad oma elus suudaksid leida kohti kaasinimese kõrval, oskaksid tunnustada iseenda ja teiste inimväärikust ja väärtuslikkust. Kooskõlaline koostegutsemine annab võimaluse kuuluda ja rahuldab inimlike vajadusi olla armastatud, austatud ja tingimusteta hoitud.

Ühegi teooria tundmine ei saa asendada õiglustunnet, hoolivat soojust või siirast abistamissoovi, küll aga pakuvad siinkirjeldatud kursused kõigile võimaluse uurida oma tegutsemise aluseks olevaid hoiakuid ning omandada ja harjutada oskusi, mis annavad tuge ning aitavad keerulistes olukordades professionaalselt tegutseda.

50. KOOSKÕLALINE KLASS: klassi kui grupi kujundamine
51. KLASSIJUHATAJA – ÕPILASE TEEJUHT KOOLIS
52. ARENGUVESTLUS: milleks, millest ja kuidas?
53. KONFLIKT JA SUHTLEMINE: teejuht konfliktide labüündis
54. ÕPETAJA TOIMETULEK JA TULEMUSLIK SUHTLEMINE KLASSIS.
55. KOOSTÖINE GRUPP: sissejuhatus grupi psühholoogilise arengu faasidesse ja nende juhtimisse
56. AVALIK RIID VÕI KAHTLANE RAHU: toimetulek õpilaste vastupanuga
57. ÕPETAJA SUHETE KARUSSELLIL: suhtlemistasandid meis ja meie ümber
58. MINA JA SINA: ennastkehtestav käitumine ja koostööoskused
59. KOHTUMINE JA KOOSKÕLAD: kursus koostööoskuste ja sotsiaalse tundlikkuse arendamiseks
60. KUULMINE JA KUULAMINE: aktiivse kuulamise kursus edasijõudnutele
61. RASKED KÕNELUSED: läbirääkimiste pidamine tööl ja igapäevaelus
62. LOOMULIK JA ISIKUPÄRANE ESINEMISLAAD: avaliku esinemise alused ja õpetaja väljendusoskus
63. JAGATUD RÕÕM, JAGATUD MURE: koostöö lapsevanemaga
64. SUHTED KODUS: T. Gordoni lapsevanemate suhtlemiskoolitus

## ÕPPEKAVA- JA KOOLIARENDEUS

Kogu meie elu on protsess, liikumine ja teelolek. Kaasaegne kool, mis arvestab muutustega ühiskonnas ja areneb kooskõlas õpilaste vajadustega, on pidevas muutumises.

Kooli õppekava ei ole asi iseeneses, vaid suunaandja ja hea abimees nägemaks ka seda, milliseks tahetakse saada. Me vajame keskendumist inimese, mitte tulemuse arendamisele ja liikumist suurema terviklikkuse suunas: õppekava kui tervik, õppetund kui tervik, klass kui tervik, laps kui tervik, õpetaja kui tervik, kool kui tervik, elu kui tervik.

See, kuidas end koolis tunneb õpilane või õpetaja, kas ja kuidas sobitub ta organisatsiooni mosaiiki, on võtmeküsimus. Siit saab alguse oma kooli tunne ja koolikultuur. Millal võtab meeskond vastutuse muutuda ja areneda?

Millist sõnumit kannavad organisatsiooni süsteemid ja struktuurid, millises helistikus orkester mängib?

Üha suuremat rolli kannavad kooli arengus tema juhtide isiklikud väärtused: millest nad hoolivad, mille nimel välja astuvad ja mida kõige olulisemaks peavad.

Vastused neile küsimustele kajastuvad nende töös ja suhetes, vastused on iga kooli hetkeseisus ja arengukavas.

Lüder on efektiivne siis, kui ta kasvatab nende efektiivsust, keda ta juhib.

Lüder olla tähendab õppida kiiremini kui ülejäänud.

On vaja hakata lendamist õppima – või visata rännuplaanid peast. Homne päev kuulub neile, kes selleks täna ettevalmistusi teevad.

65. KOOLI JUHTIMINE MUUTUVAS ÜHISKONNAS: koolijuhtide arenguprogramm
66. KELLAVÄRK VÕI KUNSTITEOS: emotsionaalselt intelligentse organisatsiooni kujundamine
67. MEISTRITE MÄNG: meeskonnatöö ja selle juhtimine
68. SUUND JA SIHTPUNKT: tegevuse eesmärgistamine ja planeerimine lasteaias
69. JUHT-MUUTUSTE ESILEKUTSUJA: lasteaias personali motiveerimine ja koostöö loomine
70. ÕPPIMISE PLAAN: kooli õppekava loomine ja arendamine

Avatud Meele Instituut on koolitus- ja arengukeskus neile inimestele, kes soovivad õppimise ja enesearenduse abil õnnelikumalt elada.

Püüame oma tööd teha nii, et lisaks erialateadmiste ja –oskuste süvendamisele ning eelneva kogemuse mõtestamisele saab iga koolituse läbinu kaasa julgust olla loovam, teadvustada seoseid oma sisemaailma ja tööalase tegevuse vahel ja laiendada oma elukäsitlust.

Meie koolitused viiakse läbi kogemusõppe printsiibil, st õpitakse praktilise harjutamise, kogemuse analüüsi, lühiloengute ja professionaalselt juhitud rühmatööde ja arutelude abil. Tahame, et uus teadmine saaks meie koolitusel oskuseks. Seejuures väärtustame iga kursuselase isiklikku kogemust ja teadmist ning anname võimaluse seda teistega jagada.

AMI koolitajad tegutsevad ka ise õpetajate ja koolijuhtidena ning suudavad seetõttu olla kursuslastele innustavad partnerid ja inspireerijad. Nad usuvad õppijasse ja tema arenemisvõimesse, usaldavad tema valikuid ja muutusteks vajaminevat aega.

Kursusel osalenutele väljastame Avatud Meele Instituudi tunnistuse ja akadeemilise õiendi läbitud ainekava sisu kohta (koolitusluba nr 2870 HM).

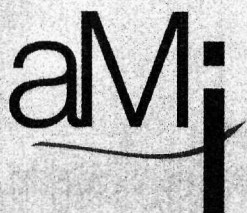
Kõiki meie kursusi saab tellida kohapeale ja kujundada koostöös koolitajaga just teie organisatsiooni vajadusi ja eripära arvestav täienduskoolitus.

Avatud kursused toimuvad meie õpperuumis Tallinnas, aadressil Endla 4 (III korrus).

Kursuste kirjeldused ja avatud kursuste kava: [www.oka.ee/ami.htm](http://www.oka.ee/ami.htm)

Info, registreerimine ja tellimine: tel 0 626 32 25; 0 626 32 21; [ami@ngonet.ee](mailto:ami@ngonet.ee)

Kohtumiseni koolitusel!



# TÄIENDUSKURSUSED

## oktoober-detsember 2004

<b>ARENGUVESTLUS LASTEAIAS</b>	I m 01.-02. oktoober	Ene Kulasalu	32 tundi	2000 kr
	II m 01.-02. november Tartu			

*Kuidas motiveerida lapsevanemaid koostööle ja abistada neid vastutuse võtmisel? Kuidas anda lapsevanemale tagasisidet nii, et tema kogemuse väärtus ja puutumatus ei satuks kahtluse alla? Millised on lapse arenguvajadused ja kuidas nendest aru saada? Milliseid andmeid ja kuidas tuleks arenguestlusteks koguda?*

Sihtgrupp: lasteaegade õpetajad, õppealajuhatajad, juhatajad

<b>ÕPILASE MOTIVEERIMINE</b>	04.-05. oktoober	Ene Kulasalu	16 tundi	1200 kr
	Tartu			

*Mida õpilane vajab, et ennast motiveerida? Millises sõnastuses pöördumine teda kõige enam paelub? Kas ja kuidas on võimalik õpilase aktiivsust mõjutada?*

Sihtgrupp: õpetajad, klassijuhatajad, koolijuhid

<b>KOLM ESIMEST: arendus- ja supervisiooniseminar vastsetele õpetajatele (vene keeles)</b>	08.-09. oktoober	Anželika Valdre	16 tundi	1200 kr
	Tallinn			

*Kuidas tulla toime tööalaste probleemidega? Kuidas tulla toime nii lastevanemate, õpilaste, kolleegide kui iseenda ootustega? Kuidas avastada isiksuslikku ressursi ja luua koostöövõrgustikku?*

Sihtgrupp: õpetajad, kes töötavad koolis esimesi aastaid

<b>ÕPETAJA TOIMETULEK JA TULEMUSLIK SUHTLEMINE KLASIS (vene keeles)</b>	I m 15.-16. oktoober	Anželika Valdre	80 tundi	3500 kr
	II m 12.-13. november			
	III ja IV m uuel aastal Tallinn			

*Kuidas muuta õppimine ja areng võimalikuks ning võimete kohaseks kõigile õpilastele? Kuidas luua motiveerivat õpikeskkonda ja olla edukas õpetaja? Kuidas arendada oma suhtlemisoskust õpilaste, kolleegide ja lapsevanematega?*

Sihtgrupp: aineõpetajad, klassijuhatajad

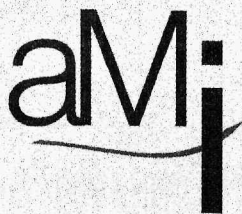
<b>KANDEV ALUS: lasteaiaõpetaja roll ja isiksus</b>	I m 18.-19. oktoober	Ene Kulasalu	160 tundi	5000 kr
	II m 01.-02. detsember			
	III-IX m uuel aastal			
	Tartu			

*Kuidas säilitada lapse loomupärane õpi- ja uudishimu ning luua teda arendav keskkond? Kuidas hinnata lapse arengut ja planeerida tema tegevust? Kuidas tulla toime erinevates suhtlemisolekordades?*

*Kuidas hoolitseda oma peamise töövahendi – isiksuse – eest?*

Sihtgrupp: lasteaiaõpetajad ja nende abid, juhatajad ja nende asetäitjad





# TÄIENDUSKURSUSED

## oktoober-detsember 2004

**ARENГУESTLUS LASTEAIAS** I m 01.-02. oktoober  
II m 01.-02. november Ene Kulasalu 32 tundi 2000 kr  
Tartu

*Kuidas motiveerida lapsevanemaid koostööle ja abistada neid vastutuse võtmisel? Kuidas anda lapsevanemale tagasisidet nii, et tema kogemuse väärtus ja puutumatus ei satuks kahtluse alla? Millised on lapse arenguvajadused ja kuidas nendest aru saada? Milliseid andmeid ja kuidas tuleks arenguestlusteks koguda?*

Sihtgrupp: lasteaedade õpetajad, õppealajuhatajad, juhatajad

**ÕPILASE MOTIVEERIMINE** 04.-05. oktoober  
Tartu Ene Kulasalu 16 tundi 1200 kr

*Mida õpilane vajab, et ennast motiveerida? Millises sõnastuses pöördumine teda kõige enam paelub? Kas ja kuidas on võimalik õpilase aktiivsust mõjutada?*

Sihtgrupp: õpetajad, klassijuhatajad, koolijuhid

**KOLM ESIMEST:  
arendus- ja supervisiooniseminar** 08.-09. oktoober  
Tallinn Anželika Valdre 16 tundi 1200 kr  
**vastsetele õpetajatele (vene keeles)**

*Kuidas tulla toime tööalaste probleemidega? Kuidas tulla toime nii lastevanemate, õpilaste, kolleegide kui iseenda ootustega? Kuidas avastada isiksushikku ressursi ja luua koostöövõrgustikku?*

Sihtgrupp: õpetajad, kes töötavad koolis esimesi aastaid

**ÕPETAJA TOIMETULEK JA TULEMUSLIK** I m 15.-16. oktoober  
II m 12.-13. november Anželika Valdre 80 tundi 3500 kr  
**SUHTLEMINE KASSIS (vene keeles)** III ja IV m uuel aastal  
Tallinn

*Kuidas muuta õppimine ja areng võimalikuks ning võimete kohaseks kõigile õpilastele? Kuidas luua motiveerivat õpikeskkonda ja olla edukas õpetaja? Kuidas arendada oma suhtlemisoskust õpilaste, kolleegide ja lapsevanematega?*

Sihtgrupp: aineõpetajad, klassijuhatajad

**KANDEV ALUS:** I m 18.-19. oktoober  
**lasteaiaõpetaja roll ja isiksus** II m 01.-02. detsember Ene Kulasalu 160 tundi 5000 kr  
III-IX m uuel aastal  
Tartu

*Kuidas säilitada lapse loomupärane õpi- ja uudishimu ning luua teda arendav keskkond? Kuidas hinnata lapse arengut ja planeerida tema tegevust? Kuidas tulla toime erinevates suhtlemisolukordades?*

*Kuidas hoolitseda oma peamise töövahendi – isiksuse – eest?*

Sihtgrupp: lasteaiaõpetajad ja nende abid, juhatajad ja nende asetäitjad



**MÄRGIST MÕISTMISENI:  
lugemise ja kirjutamise abil  
iseseisvaks õppijaks (RWCT)**

I m 28.-29. oktoober  
II m 19.-20. november  
III m 10.-11. detsember  
IV-VII m uuel aastal  
Tallinn

Reet Nisumaa  
Age Tamn 160 tundi 5000 kr

*Mis on iseseisev mõtlemine ja kuidas selle arengut ainetunnis toetada? Kuidas muuta õppimine nauditavaks ja seeläbi tulemuslikumaks? Kuidas korraldada rühmatööd jm koostöist õpitegevust nii, et sellest tõuseks lisaväärtus ja rikkastuks iga üksikteadmine?*

Sihtgrupp: kõigi kooliastmete õpetajad, kes soovivad oma õpilastes kujundada mõtlemisoskust, koostöövalmidust ja elukestvat õpihuvi

**MAALI JA KEHATÖÖ KURSUS**

29.-30. oktoober  
Keila- Joa püramiidmaja

Marika Tomberg 16 tundi 1200 kr

*Kuidas eneseteadvustamise abil arendada loovust ja saada paremat kontakti oma seesmise minaga? Kuidas õppida kuulama oma keha, saavutamaks sisemine terviklikkus?*

*Kursusel tegeldakse oma kehataju- ja tunnetuse arendamisega maalimise ning värvide kaudu, õpitakse keha pingetest vabastamist ning lõõgastusharjutusi.*

Sihtgrupp: kõik õpetajad, juhid ning lapsevanemad, kes soovivad leida suuremat tasakaalu keha ja hinge vahel

**ARENGUVESTLUS KOOLIS**

I m 01.-02. november  
II m 01.-02. detsember  
Tallinn

Ene Velström 32 tundi 2000 kr

*Kuidas luua ja hoida usaldussuhet õpilase ja lapsevanemaga? Kuidas anda lapsevanemale tagasisidet nii, et tema kogemuse väärtus ja puutumatus ei satuks kahtluse alla? Kuidas motiveerida lapsevanemat ja õpilast koostööle ning abistada neid vastutuse võtmisel? Milliseid andmeid ja kuidas tuleks arenguveestluseks koguda?*

Sihtgrupp: klassijuhatajad, koolijuhid

**ÕPPIMISE VÄRAVAD:  
multiintelligentsuse teooria ja selle  
arendamine tunnis**

04.-06. november  
Tartu

Anneli Loodus 24 tundi 1800 kr

*Intelligentsus... kas mõõta nõrkusi või toetuda tugevustele? Kuidas vaadelda ja mõista lapse tervikvõimekust?*

*Miks õpilased omandavad õpitavat nii erinevalt ja kuidas see teadmine aitab kujundada õppimist kõigile jõukohaseks ja haaravaks? Kuidas aitab multiintelligentsuse teooria tundmine luua seoseid erinevate õppeainete vahel?*

Sihtgrupp: erinevate ainete ja kooliastmete õpetajad, logopeedid, eripedagoogid, parandusõppe õpetajad

**ÕPILANE TEELAHKMEI:  
kutsesuunitlustöö klassis**

04.-05. november  
Tallinn

Kaja Puck 16 tundi 1200 kr

*Kuidas anda õpilastele ellu kaasa eneseusku ja toimetulekuoskust, eneseteadlikkust ja elamisjulgust?*

*Kuidas aidata õpilastel leida suunda oma elus ning seeläbi motivatsiooni õppimiseks ja enese arendamiseks?*

*Milliseid oskusi, hoiakuid ja teadmisi vajab noor tänapäeva muutuv maailmas toimetulekuks ja tööturul konkurentsivõimelisena püsimiseks?*

Sihtgrupp: õpetajad, klassijuhatajad, koolipsühholoogid, kutsenõustajad

**MÄNGIME MUUSIKAT**

12.-13. november  
07.-08. jaanuar  
Tallinn

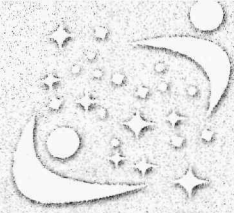
Tuuli Jukk  
Monika Pullerits 32 tundi 2000 kr

*Kuidas laps muusikat „mängib“?*

*Milleks on lapsele muusikat vaja?*

*Kas õpetaja „mängib“ või õpetab muusikat?*

Sihtgrupp: koolide, lasteaedade ja huvikoolide muusikaõpetajad



<b>KIRJAND ON MÕTLEMISE TALLETAMINE KIRJAS</b>	I m 12.-13. november	Kadri Ottenson Helgi Tering	39 tundi	1875 kr
	II m 21.-22. jaanuar			
	III m 19. veebruar Tartu			

*Kuidas tuua omapäraseid mõtteid riigikirjandisse? Mis sunnib poolt ja vastu vaidlema? Kui maitse üle ei vaielda, siis miks aadete nimel loobutakse oma isiklikust heaolust? Kas suur suunatud lugemus ajab segadusse või klaaritab?*

Sihtgrupp: kirjandusõpetajad

<b>ÕPPIDA ON MÕNUS: erinevate õpistiilidega õpilaste kaasamine koolitunnis</b>	08.-09. november	Anneli Loodus	16 tundi	1200 kr
	Tartu			

*Kuidas arvestada õpilaste eripäradega juba tunni ettevalmistamisel?*

*Milliste lihtsate vahenditega saab parandada õpitingimusi klassis nii, et õppimine oleks meeldiv ja jõukohane kõigile?*

*Kuidas mina, õpetaja, ise õpin ja õpetan?*

Sihtgrupp: kõik õpetajad, kes tahavad oma õpilastele luua köitvat ja arendavat töökeskkonda

<b>TÖÖTAJATE MOTIVEERIMINE JA ENESEHINDAMISELE SUUNAMINE</b>	I m 22.-23. november	Ene Kulasalu	32 tundi	2000 kr
	II m uuel aastal			
	Tallinn			

*Kas ja kuidas on võimalik virgutada töötaja motivatsiooni ja koostöösoovi? Kuidas on mõjutatavad inimese emotsionaalse võimekuse kompetentsid? Kuidas määrata töötajale omaseid motivatsioonivõtteid ja tööstiile? Mis määrab ära enesehindamise võimalikkuse ja kuidas seda töötajates arendada?*

Sihtgrupp: koolide ja lasteaedade juhid

<b>JULGUSTAVA JUHENDAMISE JA ÄRATAVA PARTNERLUSE KUNST</b>	I m 24.-25. november	Koidu Tani-Jürisoo	60 tundi	3000 kr
	II ja III m uuel aastal			
	Tartu			

*Juhendaja- kas õpetaja, nõuandja, treener, hoolitseja või...? Kuidas juhtida nõustavat ja kahekõnelist tagasisideprotsessi?*

*Milliseid juhendaja oskusi endas arendada, et parimal moel toetada kolleegi professionaalset arengut? Kuidas leida aega, jõudu ja motivatsiooni juhendamiseks ning saavutada selles rahulolu?*

Sihtgrupp: mentorid, juhendajad- õpetajad, õppealajuhatajad, koolinõustajad

<b>ERINEVUSE EELISED: õppimine ja õpetamine liitklassis (supervisioonikursus)</b>	26. november	Malle Õiglas	8 tundi	500 kr
	Tallinn			

*Kuidas kujundada liitklassis koostöist ja motiveerivat õpikeskkonda? Kuidas muuta liitklassi omapära tema tugevuseks? Kursuslastel on võimalus jagada oma seniseid töökogemusi liitklassis, tegelda eneseanalüüsiga, saada tagasisidet ning koostöiselt otsida lahendusi esilekerkinud probleemidele.*

Sihtgrupp: liitklassiõpetajad, kes on osalenud varasemal samateemalisel kursusel

<b>JÕULUÕHTU VEETLEV SÄRA: loovuse ja koostööoskuste kujundamise võimalused lastes</b>	29.-30. november	Ene Kulasalu	16 tundi	1200 kr
	Tallinn			

*Mis on koostööoskused ja loovus ning kuidas neid ühisüritustega arendada? Kuidas äratada lastes loovust ja koostööoskusi, kasutades jõuluteemat? Kuidas kaasata lapsevanemaid loovasse ja kohapeal sündivasse tegevusse?*

Sihtgrupp: klassijuhatajad, huvijuhid, lasteaednikud

**TERVIKLIK MITMEKESISUS: erinevate õpistiilidega õpilaste kaasamine võõrkeeletunnis**

06.-07. detsember  
Tallinn

Anneli Loodus

16 tundi

1200 kr

*Kuidas arvestada õpilase eripäradega juba tunni ettevalmistamisel? Millised on need harjutused, millega saab võõrkeeletunnis haarata erinevate õpistiilide ja eelistustega õpilasi?*

Sihtgrupp: võõrkeeleõpetajad, kes tahavad luua oma õpilastele köitvat ja arendavat töökeskkonda

**ENESEKEHTESTAMINE: vajalik oskus teiste mõjutamisel**

07.-08. detsember  
Tartu

Ene Kulasalu

16 tundi

1200 kr

*Kuidas väljendada oma mõtteid, tundeid ja soove selgelt, otse ning ausalt? Kuidas seista oma vajaduste ja arvamuste eest sellisel viisil, et ka partner saaks seista oma vajaduste ja arvamuste eest ning tunneks ennast väarikana? Kuidas vastutustundlikult probleeme lahendada?*

Sihtgrupp: juhid, õpetajad, hoolekoogu liikmed

**ÕPIKESKKONNA LOOMINE KLASSIS: kaasaegsed õpikäsitlused ja nendele toetuv õpetamine koolis**

I m 08.-09. detsember  
II ja III m uuel aastal  
Tallinn

Anneli Loodus

48 tundi

3000 kr

*Kuidas on omavahel seotud õppimine ja õpetamine?*

*Mida võib ja saab õpetaja ära teha grupisiseste suhete kujundamiseks?*

*Kuidas tugevdada õpilaste motivatsiooni õppida ja areneda, jagada nendega vastutust ja jõuda soovitud õpitulemusteni?*

*Milliseid õpilaste individuaalseid eripärasid tasub tähele panna ja kuidas neid igapäevases koolitöös arvestada?*

Sihtgrupp: erinevate ainete ja vanuseastmete õpetajad, õppealajuhatajad

**SUHTED KODUS:**

**T. Gordoni lapsevanemate suhtlemiskoolitus**

17., 14. ja 31. oktoober  
Tartu

Reet Trašanov

24 tundi

1800 kr

*Kuidas olla lapsevanemana mõjusam, meeldivam ja rahulolevam? Millest tulevad konfliktid ja kuidas neid väarikalt lahendada?*

*Kuidas muuta suhtlemist perekonnas selgemaks ja toetavamaks?*

Sihtgrupp: kõik lapsevanemad, kes on huvitatud oma suhtlemisoskuste arendamisest ja rahulolevama õhkkonna loomisest oma kodus



Kursuse hinna sees on ka õppematerjalid ja kohvipausid.

Koolitused viiakse läbi kogemusõppe printsiibil, st õpitakse praktilise harjutamise, kogemuse analüüsi, lühiloengute ning professionaalselt juhitud rühmatööde ja arutelude abil.

Kursustel osalenuatele väljastatakse Avatud Meele Instituudi tunnistus (koolitusluba nr. 2870 HTM) ja akadeemiline öiend läbitud ainekava sisu kohta.

AMI õppekava ja kursuste kirjeldused: <http://www.oka.ee/ami.htm>

Täpsem info ja registreerimine telefonil 626 3221; 742 8778; 742 8777; [ene@ami.ee](mailto:ene@ami.ee)

**NB! Kõiki meie kursusi saab tellida ka kohapeale. Koolitajaga koostöös on võimalik kujundada just teie organisatsiooni vajadusi ja eripära arvestav täienduskoolitus.**

*Ma ei pea võitma,  
aga ma pean olema püsiv.  
Ma ei pea saavutama edu,  
aga ma pean elama nii,  
et vääricksin valgust,  
mis mulle on antud.*

**Abraham Lincoln**