

Jälle kooli!

24. august 2018 | Eriväljaanne

PRISMA
PERELE PARIM



Pildil: perekond Aan, Tartumaalt

HEAD UUT KOOLIAASTAT!

Maped ColorPeps
Guašsid
6x75 ml
primaarvärv

6²⁵



Timer
Koolipäevik
A5; A6
erinevad disainid

2⁴⁹



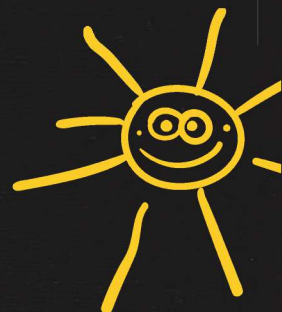
Bradley
Nutikaustik
36 lehte

0⁵⁹



Maped
Värvipliatsid
ColorPeps Animal
24 värvi

3⁷⁹



Prismast leiad kõik kooliks vajaliku kogu perele. Ükskõik kui suurele!

Kampaania periood: 13.08.–16.09.2018

Iseendaga hakkama saav laps ongi klassi priimus



▲ Ise oma meeleolu reguleerimine ning ärevusest ja rahutusest väljumine peaksid kuuluma hariduse baasväärtuste juurde. FOTO: SARAH PFLUG / BURST

Muutunud maailm ei nõua uusi oskusi mitte ainult täiskasvanutelt nende karjääris ja tööelus, vaid ka väikestelt õppuritelt koolielus.

MERIT PÄRNPUU
merit.parnpuu@aripaev.ee

Äripäev



Välistest stiimulitest pungil argiilm on ühes keskendumisvõimega rõõvinud lastelt midagi hapniku sarnast – oskuse juhtida oma emotsioone ja tähelepanu.

Pealesurruva infomüra ajastu kasvukeskkond võib olla suurepärase pinnas, et kasvada osavaks rõõprähklejaks, kuid mitte üks teips ei maksa loota, et lapsed omandaksid selles alatist tähelepanu neelavas elu siirimigris oskuse kontrollida ka oma meelt.

Õnneks on Eestis tänaseks väga palju ära tehtud, et neid hariduse lünki lapsevanemate, õpetajate ja koolijuhtidena edukalt täita hakata. Meil ei ole vaja hakata leiutama jalgratast, vaid lihtsalt probleemi teadvustada ja ärgitada lapsi enda eeskujul ennast paremini juhtima. Teisisõnu – harjutada end iga päev endale meelepäraste harjutuste abil lõdvaks laskma ja olema hoolivam nii enda kui ka teiste suhtes.

Enesejuhtimisoskus saagu ühiskonnas normaalseks baasoskuseks

Haridussüsteemi värskendamise ja ajakohastamise on võtnud oma südameasjaks MTÜ Vaikuseminutid eestvedaja Jannus Jaska, kes ütleb, et nende eesmärk on, et iseendaga hakkama saamine ja enesejuhtimine kuuluksid hariduse baasväärtuste juurde.

„Kui me veame lapsed koolisüsteemist läbi ilma, et oleksime õpetanud neile baasoskusi, nagu enesejuhtimine ja teadvelolek, siis oleme neid tegelikult alt vedanud,“ märgib ta, lisades, et Vaikuseminutid soovivad pakkuda mudelit, mis töötaks kogu haridussüsteemi ulatuses.

Kogu ettevõtmise laiem siht on veelgi mastaapsen: muuta enesejuhtimise oskused ühiskonnas normaalseks baasoskuseks. Ent hoogne algus on juba üritusele antud – *mindfulness*’il põhinevad Vaikuseminutite harjutused on juba jõudnud paljudesse Eestimaa koolidesse ja lasteaeadeadesse ning tagasiside nii õpetajatelt kui ka kasvandi-

„HEV laste puhul on need harjutused väga olulised, sest HEV laste seas on väga palju autismispektri ja aktiivsuse-tähelepanuhäirega lapsi, kelle tähelepanu on väga keeruline juhtida.“

kelt on olnud üdini positiivne. See on tunnistuseks sellele, et Eesti ühiskond on uudeks arendamiseks haridussüsteemi parandamisel valmis.

Just koolijuht saab palju ära teha

MTÜ Vaikuseminutid tegevust kõrgelt hindav riigikogu liige, arhitekt, linna-planeerija ja nelja lapse ema Yoko Alender peab uute oskuste kooliellu integreerimisel suurimaks väljakutseks mahukaid õppekavasid ning õpetajate niigi tihedat ajagraafikut. „Peale selle, et lapsed on stressis, töötavad ka õpetajad väga stressirohkes keskkonnas, mistõttu peab just koolijuht oskama veenda õpetajaid, et nad lisaks ainetundidele hakkaksid veel ennast koolitama,“ räägib Alender. Ent tugev koolijuht oskab õpetajatele selgeks teha, et meelerahu harjutused aitavad tegelikult oma tööga paremini hakkama saada, sest õpetaja saab nende harjutustega ka enda stressitaseme alla viia ja teiseks on lapsed rahulikumad, lisab ta.

Randvere kooli HEV klassiõpetaja Liina Selgis räägib oma kogemusest, kuidas vanema generatsiooni õpetajatel võtab tööpoolest veidi rohkem aega, et tähelepanu- ja meelerahuharjutused oma õpetamise arsenalil lülitada. „Ikka kohtab arusaama, et mul ei ole aega ja see on lisatöö,“ lausub Selgis ja leiab samuti, et vastutus lasub koolijuhil.

„HEV (hariduslike erivajadustega – toim) laste puhul on need harjutused väga olulised, sest HEV laste seas on väga palju autismispektri ja aktiivsuse-tähelepanuhäirega lapsi, kelle tähelepanu on väga keeruline juhtida,“ kommenteerib ta ja märgib, et regulaarne vaikuseminutite pidamine on muutnud klassi, kus alguses valitses tõeline kaos, palju rahulikumaks.

Selgis meenutab toredat seika õpetajaelust, kuidas vanemad pärast rääkisid, et kui kodus läksid emotsioonid lõkkele, siis laps oli öelnud: „Hinga, ema, hinga!“

Kuna tähelepanu juhtimise harjutusi on mitmesuguseid – alustades hingamisest lõpetades oma keha tunnetamisega – leiab iga laps endale oma lemmiku. Kuid šokolaadidiharjutus ei tohiks küll ühtegi last üksikõikeks jätta.

KOMMENTAAR

Klikkiv elulaad nõuab uusi oskusi

AVEERO, teadvelolekupõhise omaksvõtmise ja aktspteerimise treeningu ja Vaikuseminutite koolitaja, NLP treener

Psühholoog William James täheldas juba saja aasta eest: „Tahtlikult uitava tähelepanu tagasitoomine, tehes seda järjest uuesti, on otsuste langetamise, iseloomu ja tahte aluseks ... Haridus, mis seda valdkonda arendada suudaks, oleks just see ületamatu haridus.“

Tänapäeva kiiret infoküllast ja muutusterohket aega iseloomustab „klikkiv elulaad“ – keskendumiseks, süvenemiseks, läbitunnetamiseks aega napib, tähelepanu rõõvivate segajate hulk on tohutu ja nii „klikitakse“ ühest olukorrast teise. Seesama toimub ka koolis. Kui aga tähelepanu ei ole, siis õppimist ei toimu. Ajal, mil paljud õpetajad kurdavad õpilaste tähelepanuulatuse drastilise vähenemise üle, on igasuguse õppimise aluseks olev märkamis- ja keskendumisvõime arendamine ülioluline.

Tähelepanu teadlik suunamine ja keskendumine on aluseks igasugusele õppimisele ja seda saab treenida.

Miks meeletreningu ja teadveloleku harjutused head on?

Nüüdisaegsete aju-uuringute valguses teame, et aju on neuroplastiline: korduv kogemus muudab aju, sihipärase harjutamisega saame tugevdada ajuvõrgustikke, mis vastutavad tähelepanu tahtliku suunamise, keskendumise ja teadveloleku eest. Me saame treenida oma aju samamoodi, nagu trenime lihaseid. Kasutegur kasvab koos sellega, kui palju ja arukalt harjutada.

Märkamise ja keskendumise harjutuste lisaväärtus koolis peitub selles, et nende kaudu saame õpilastes arendada uuringu-avastavat hoiakut (mis on vastandiks laialt levinud hinnangulisele – tulemuskesksele hoiakule). Avatud uudishimulik hoiak aitab ülesannete lahendamisel ootustest, hinnangutest ja kiindumusest mingi kindla tulemuse suhtes vabaneeda. Sa lihtsalt lahendad ülesannet nii hästi kui suudad ja paned tähele, mis selle lahendamise käigus toimub ning õpid toimuvast. Sa ei otsusta juba ette tulemuse üle ning sa pole ühegi tulemuse puhul pettunud. Oled suuteline märkama toi-

muvat palju selgemini ning oled uue õppimisele avatud.

Sellise hoiaku puhul võib iga ettelev olukord osutada elutarkuste kasvulavaks. Kõige tulemuslikumalt õpib inime-ne siis, kui kasutab avastamisraamistikku ja säilitab hea õppimiseisundi, olles ergas ja tähelepanelik.

Kuidas harjutusi õppetöösse integreerida?

Ajuvõrgustikke saab juhtida parimas suunas järjepidevalt harjutades. Kui õpetaja võtab oma ainetundides tähelepanu, keskendumist ja teadvelolekut tugevdav harjutused kasutusele, saab ta aidata õpilastel neid omadusi kasvatada ning seeläbi tõhusamalt ka oma ainet õpetada.

Harjutamiseks piisab paarist-kolmest minutist. Ideaalis võiks seda teha igas tunnis (näiteks tunni alguses või lõpus), sest põgusad harjutamise hetked ja korduvad väikesed tegevused tugevdavad jõudsasti õpilaste keskendumis- ja teadvelolekumuskliit.

Kui altd on lapsed neid harjutusi omaks võtma?

Siin on määrava tähtsusega õpetaja eeskuju ja õpetatavate oskuste kehastamine. Kui õpetaja ise on teadveloleku harjutamise vilju maitsnud, siis on tal lihtsam anda õpilastele kätte vajalik suund, innustada neid aktiivselt kogemusi saama ning harjutada ja stimuleerida küsimuste kaudu. Nii nakatab õpetaja oma vaimustusega õpilasedki.

Millist kasu saab õpetaja teadveloleku harjutustest?

Erling Kagge ütleb oma raamatus „Vaikus müraajastul“: „Oleks hea, kui me inimestena suudaksime vältida kogu-aegsisse-lülitatud-olekut. Peatuda ja panna imeks, millega tegelikult tegeldakse.“

Meelt treenides saab õpetaja harjutada jalga tõstma gaasipedaalilt, minema üle käitsijuhitumisele ning vajadusel pidurit vajutama. See annab kingitusena aega toimuvat mõtestada, välja uurida, mis tõeliselt teoksil on, tuua kainen mõtlemist kuumadesse tunnetesse, rahuneda ja keskenduda.

MIS ON MIS MTÜ Vaikuseminutid

Pakub kvaliteetseid koolitusi ja supervisiooni, et lapsevanem või õpetaja saaks alustada või edasi arendada enda oskusi tähelepanu ja meelerahu harjutuste kasutamiseks koos lastega.

Koolituste fookuses on praktilised teadmised ja oskused, mille omandamine aitab teha harjutusi mugavamalt ja paremate tulemustega. Palju tähelepanu pööratakse erinevate harjutuste läbi tegemisele ja praktikult-praktikule soovitude jagamisele.

Vaikuseminutite metoodika põhineb *mindfulness*’il ehk tähelepanu teadvustatud suunamisel nii sise- kui ka välismaailma objektidele, aktspteerides kogetavat sellisena, nagu see on.

Alates 2015. aastast on MTÜ Vaikuseminutid koolitanud ligikaudu 1800 õpetajat nii koolis kui ka lasteaias, kokku umbes 400 Eesti haridusasutuses. Koolitajate andmete põhjal on juba ligi 35 000 Eesti last haridusasutuste kaudu tähelepanu ja meelerahu harjutustega kokku puutunud.

MTÜ Vaikuseminutid eestvedaja on disainer, protsessijuht ja koolitaja Jannus Jaska.

TASUB TEADA Vaikuseminutid on hea pidada:

Enne tähtsat eksamit, etteastet või spordivõistlust pingete mahavõtmiseks ja saavutusvõime suurendamiseks;

Koolitunni alguses või kodus, et täiel määral häälestuda ja keskenduda õppimisele vm tegevusele;

Grupis parema suhtekliima loomiseks ja konfliktide ennetamiseks;

Stressirohkete või konfliktsete olukordadega hoolivamalt toimetulekuks;

Puhkeseisundisse minekuks, sh rahunemiseks, muremõtetest väljumiseks ja magama jäämiseks.

PANE TÄHELE Vaikuseminutid võimaldavad

Kasvatada lastes eneseusku läbi kogemuse, et nad saaksid teha tähendusrikkaid valikuid;

Harjutada endas toimuvat kõrvalpilguga jälgima, et asendada tundesõoste ja halbu käitumismustreid aina enam enesejuhtimisega;

Harjutada tundeasvatust, nii et igaüks õpiks aru saama, miks ta käitub just nii, nagu ta käitub;

Toetada hoolivust, füüsilist ja vaimset tervist eest hoolitsemist, iseseisvust ja sallivust.

Keelekümblus – müüdid ja tegelikkus

MERIT PÄRNPUU,
merit.parnpuu@aripaev.ee

Keelekümblus on midagi, millesse suhtutakse mõnikord umbusuga. Näiteks kiputakse arvama, et teises keeles õppimisega saavad hakkama vaid eriti andekad. Tegelikult on see vaid müüt.

Tallinna kunstigümnaasiumi direktor Mari-Liis Sults, kes alustas esimese keelekümblusklassiga tööd kaheksa aastat tagasi, räägib, et kõige rohkem on nad tegelenud müütide lõhkumisega. „Kõige suurem eelarvamus on olnud, et keelekümblus tekitab õpiraskusi, kuid see on müüt,“ sõnab Sults. „Oleme nende aastate jook-sul näinud, et kui õpilasel on eesti keeles õppides õpiraskused, siis on need samad raskused tal ka emakeeles ehk vene keeles. Kui õpilane ei saa aru, kuidas korrumine on seotud liitmisega, siis ei saa ta sel-lest aru kummaski keeles. Kui õpilasel on aktiivsus- ja tähelepanuhäire, siis see ei küsi, mis keeles ta õpib.“

Veel on ette tulnud arvamusi, et keelekümblusmeetod sobib ainult muukeelsete laste keeleõppeks. Ka see on müüt! „Alustasime sel õppeaastal ka teiste keelte õpetamist keelekümblusmeetodil, et saavutada sama head tulemused ka eesti kodukeelega laste vene keele ja inglise keele õppes,“

räägib Sults, nentides, et sää-rased eksiarmused on pärit lastevanemate endi klassikalist keeleõppekogemusest, kus tuubiti ohtrasti sõnu, kuid rääkida ei juletud.

„Keelekümbluse metoodikat kasutades saavutavad õpilased kõnelemise julguse ja sealt edasi tuleb juba huvi erineva sõnavara ja ka õigekirja ning grammatika vastu,“ teab Sults oma kogemustest.

Meetod, mis töötab

Reaalsetest tulemustest rääkides toob Tallinna kunstigümnaasiumi direktor näite õpilastest, kes alustasid keelekümblusprogrammiga 2010. aastal ja kes lähevad sel sügisel 9. klassi. „Nad õpivad kõiki aineid eesti keeles (v. a vene keel emakeelena ning käsitöö ja tööõpetus) samadest õpikute-st, mis eesti kodukeelega lapsed, ning neid õpetavad samad õpetajad. Nende eesti keele tase on olnud hea juba 3. ja 6. klassis, kui nad tegid riiklike tasemetöid eesti keeles,“ räägib Sults.

Direktori sõnul ei erine keelekümblusklassi õpilaste õpitulemused tavaklassi tulemustest. Tulemused sõltuvad nagu igas koolis õpilasest ja õppeainest, mitte keelest. Keel on vahend ainesisu omandamiseks.

Kõik need õpilased räägivad ladusalt nii eesti, vene kui

ka inglise keelt ja õpivad eesti õppekeelega koolis eesti keeles. Õpetajad ei kasuta keelekümbluse põhimõtetest lähtudes tunnis tõlkimist, vaid annavad tunni sisu edasi ainult eesti keeles, lisab ta.

Sults jätkab, et ka vene õppekeelega koolide hulgas on mitmeid väga häid kogemusi, kus rakendatakse juba 20 aastat või enam keelekümbluse metoodikat. „Nendes koolides õpivad lapsed eesti keele selgeks ja neil säilib ka tugev emakeel. Oleme nende koolidega korraldanud just keelekümblustele erinevaid üritusi ning need on läbi viidud ainult eesti keeles ja nendel võistlustel on säranud eesti keele hea oskusega vene koolide õpilased,“ kommenteerib ta.

Sellepärast leiabki ta, et tegelikult ei ole vaja otsida uut metoodikat, sest keelekümblus on toimiv meetod. „Sellesse metoodisse tuleb lihtsalt uskuda ning õpetada ette nähtud põhimõtete järgi, mitte vahepeal väsida ära ja õpetada natukene vene keeles, et laps ikka paremini aru saaks.“

Kõige alus on kooli ja kodu hea koostöö

Tallinna saksa gümnaasiumi õppejuht Külliki Parker leiab, et ühtse kooli puhul mängib pearolli pere motiveeritus. „Kui pere on valmis selli-

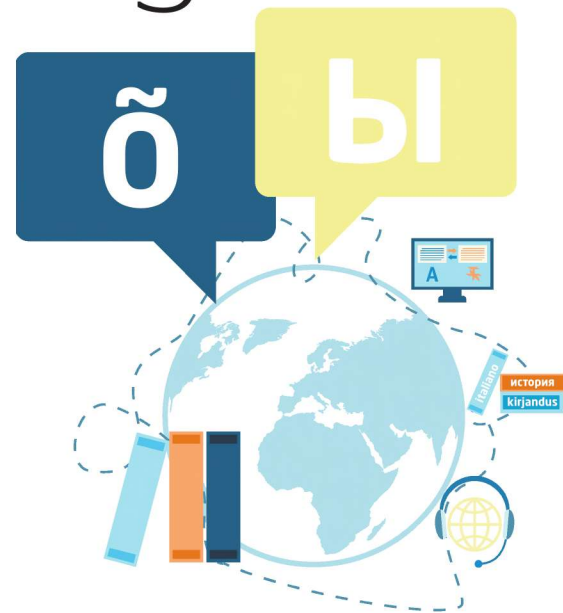
seks sammuks, on see eelduseks pere ja kooli heaks koostööks. „Meie koolis on selliseid vene peresid olnud üle 20 aasta ning tavaliselt on meil igas klassis mitu vene emakeelega õpilast,“ kommenteerib Parker. „Nad on tihti tublid ja motiveeritud ning oma õpitulemustega kõigile eeskujuks,“ jagab õppejuht kogemust.

Kuna Tallinna saksa gümnaasiumi eripäraks on alates 7. klassist osade õpilaste üleminek saksa keelsele osakonda, kus 50 protsenti õppes on saksa keeles ja 50 protsenti eesti keeles, teeb Parkerile rõõmu, et tihti paistavad saksa osakonnas head õpitulemustega silma just vene emakeelega õpilased.

Ent arutelu ühtse kooli vajalikkuse ümber tuleks Parkeri sõnul alustada juba alusharidusest ehk lasteaiast. Samas ei tohi ära unustada, et Eesti koolidel on praegu võimalus olemas pakkuda eesti keelt mitte emakeelena rääkivatele lastele eraldi eesti keele tunde, mida enamik koole ka juba kasutab.

Huvitav kogemus ka õpetajale

Äsja Tallinnas tööd alustanud Avatud Kooli õpetaja Eva Ronk leiab, et keelekümblusklassis õpetamine on põnev kogemus ka õpetajale endale. „Oluline on täpne eneseväljendus, kannatlikkus, laste erinevustega



ILLUSTRATSIOON: FREEPIK

arvestamine ja innustav ning motiveeriv suhtumine.”

Oma õpetajakogemusele toetudes ütleb Ronk, et lastele keelekümblus meeldib. „Kui tunni sisu on huvitav ja kaasav, ei ole tunni läbiviimise keel laste jaoks takistuseks.“ Kahe-suunalise keelekümbluse kohta lisab ta, et eesti emakeelega lastele on vene keeles õppimine alguses pisut keerulisem. Seda eelkõige seetõttu, et väljaspool kooli on kokkupuuteid vene keelega üsna vähe.

Sultsi sõnul on keelekümblusmeetodi kasutamine toonud kaasa kaks head asja. Esi-

teks oskavad õpetajad oma õpet rohkem personaliseerida. „Iga laps, kes kooli tuleb, omab erinevat keele kogemust ja on seega erineva keeletasemega. See, kui õpetaja suudab, tahab ja oskab õpet diferentseerida, tuleb kasuks igas klassiruumis.“

Teine õpetlik kogemus, mis nad tänu keelekümblusele saanud on, et keele õppimine ei saa toimuda suures kollektiivis. „Oleme proovinud hoida oma klassikomplektide suurus 20 õpilase piiiril, alati see ei ole õnnestunud, kuid me anname endast parima.“


NORRISON
EESTIKVALITEETRÕIVASTEDISAINJATOOTMINE

KOOLIVORM


NORRISON

Kooli sümbolika täislahendused.
www.norrison.ee
koolivorm.norrison.ee

Kooli sümbolika muundab koolipere ühtseks!



Norrison tänab koostöö eest koole ja lapsevanemaid.

Oluliseks teguriks kooli kultuurikeskkonna loomisel on akadeemiline riietus.

Koolivormiga hoitakse ära visuaalne müra ning soodustatakse keskendumist, millest koolides üha rohkem puudust tuntakse.

Koolivorm on ka kõige käegakatsutavam tee piiride tunnetamiseks. Väliste erinevuste vähendamine aitab seismised erinevused paremini välja tuua, nähtumus ei sega olemuseni jõudmist. Koolivormi selga pannes ei pea oma vaimujõudu kulutama sellele, kelle-na näidakse, vaid kes ollakse ja kuhu suundutakse.

Rõivaste kandmine vastavalt erinevatele situatsioonidele (kool, vaba aeg jne) valmistab inimest ette sotsiaalsetesse rollidesse sisenemiseks ja neist väljatulemiseks ning neis kohase käitumise leidmiseks.

Koolivorm kannab endas sotsiaalset funktsiooni, rõhutades kuuluvust ja osalust. Kandes koolivormi näitab õpilane, et ta ei pea ennast kaaslastest paremaks ja aktsepteerib neid endaga võrdsena (koolikiusamist vähendav tegur). Nii kujuneb riietus üheks akadeemilise keskkonna teguriks, mis ühendab nii õpilasi kui ka õpetajaid ühtseks akadeemiliseks ringkonnaks.

norrison@norrison.ee
Tel +372 655 2911
www.norrison.ee



Ka õpetaja on bränd, mida tuleb teadlikult luua

Sõitsin ühel varakevadisel päeval trammiga ja minu ees seisis grupp lapsi vanuses 13-15 ning nad kõik jagasid emotsionaalselt oma tähelepanekuid õpetajate tegemiste kohta.

SIGNE VENTSEL,
Brandmoon OU asutaja ja koolitaja



Mõned mõttevälgatused, mis mulle kõrva jäid: "Ma ei saa aru, miks meie klassijuhatajal nii tihti paha tuju on?", "Oo teate, muides, majanduse õpetajal on Instagrami konto, täiega äge, nii popp õpetaja!", "Kas teate, mida meie geograafia õpetaja ütles meile täna viimases tunnis? – Et tema suur missioon on see, et me saaksime selgeks kõik maailma mandrid, sest alles siis saame klassi lõpetatud, vot nii!", "Meie informaatika õpetajal on oma blogi, kus ta kirjutab igasuguseid lugusid ja ta jagas blogi linki ka meiega!"

Teadagi, mõtlesin ma endamisi, jäävad ka tänases koolielus silma need õpetajad, kes oskavad selgelt ja teadlikult oma unikaalsust esile tuua. Õpilaste peades keernud küsimused ja märkused olid seotud kõik rohkem või vähem õpetaja persoonibrändi teadliku arendamisega.

Mida persoonibränd endast kujutab?

Persoonibrändingule pani aluse Tom Peters aastal 1997 oma artikliga "Bränd nimega Sina", kus ta rõhutab, kui tähtis on, et inimene teaks, mis teeb ta eriliseks, mis on tema tugevused ja oskused. Kõik see aga eeldab oma unikaalsuse oskuslikku kommuniqueerimist ehk eneseturundust. Nii on persoonibrändi arendamise eesmärk teadlikkus endast, enda sügavam mõistmine ja selle kommuniqueerimine karjääri edendamise eesmärgil.

Õpetaja brändiks on see, mida ta esindab, millist sisu ta jagab ja milline on tema õpetamise filosoofia. Õpetaja persoonibränd peaks ütlema sihtrühmale, et see, mida ta pakub, on tõeliselt väärtuslik, kvaliteetse sisuga, mis läbi kasvab ka õpetaja enda usaldusväärsus.

Niisiis võiks õpetaja endalt küsida, millist persoonibrändi ta soovib, sest sellest oleneb, mille järgi teda teatakse.

Peatselt saabuva sügise eel võiks iga õpetaja teha iseendaga väikse auditi. Selleks on hea aluseks võtta Simon Sineki kuldse ringi meetod.

Esimene küsimus, millele ausalt vastama peaks, kõlab nii: „Miks ma olen õpetaja? Miks ma teen seda tööd, mida ma teen?“

Seejärel võiks vastata küsimusele „Kuidas ma seda kõike teen?“, „Millised on meetodid ja lähenemisviisid?“. Ja alles pärast seda võiks enda sisse vaadata ja küsida: „Mis on see, mida ma õpetajana teen ja õpetan?“

Üldjuhul teame alati kõik, mida teeme, aga vähesed teavad, miks nad midagi teevad. Kõikidele nendele küsimustele – miks? mida? kuidas? – võiks selge ja kõva häälega vastuse anda ka 1. septembril klassijuhataja tunnis, et kõik lapsed tunneksid ja teaksid, mis on see, mis tekitab õpetajale oma töös kirge ja paneb silmad särama.

Nendele küsimustele vastamise eesmärk on olla õpetajana selgesti mõistetav oma õpilastele, kolleegidele ja lapsevanematele, et nad tunneksid ja saaksid aru, miks õpetaja on oma rolli valinud. Arusaamine,

► Õpetaja saab enda kuvandile sotsiaalmeedias hoogu juurde anda, kui ta kajastab oma tegevusi positiivselt ja realistlikult.

FOTO: RAUL MEE



Blogimine ja teadlik sotsiaalmeediakasutus aitab õpetajal luua seda sisu endast, mille kaudu ta soovib olla tuntud, kui tema nime guugeldatakse.

miks õpetaja oma tööd teeb, aitab omakorda maksimaalselt ka tema tööle ja püüdlustele hoogu juurde anda.

Õpetaja kui elav raamatukogu

Lugude rääkimises ei ole mitte midagi uutset, aga kui paljud õpetajad oskavad rääkida põnevalt ja meisterlikult lugusid, mis tõstaks nii nende endi väärtust kui ka kooli oma, kus ta töötab?

Igavad reklaamloosungid ja lubadused ei tööta juba ammu, looga tuleb osata oskuslikult edasi anda väärtuspakkumist, mis tekitaks soovi pakutavast osa saada. Igas õpetajas ja koolis on peidus väga palju lugusid, need tuleb vaid kaardista ja kasutada eri eesmärkide täitmiseks ning te näete, kuidas lood elama hakkavad ja lahendust loovad.

Lapsevanemad oskavad hinnata, kui kool võtab vaevaks jagada sisukaid teadmisi ja tulemusi tegemistest, mis on lapsed teinud targemaks ja paremaks. Õpetajate seas levivad jutud on ka kõige mõjuvaim viis teha kool nähtavaks. Ent milliseid lugusid millisel eesmärgil rääkida, peaks olema paika pandud kooli juhtkonnaga.

TASUB TEADA

Kaks mõttekohta, millel peatuda:

1. Kuidas olla aktiivsem kaasarääkija ning kujundada enda ja kooli mainet?
2. Millega ma soovin, et inimesed mind seostaksid ja teaksid, peale selle, et olen õpetaja?

Kasutage julgemini teemaviita #olenõpetaja

Koolid teevad potentsiaalsetele õpilastele, vanematele ja avalikkusele üha rohkem teadlikku turundust sotsiaalmeedias, sest see on parim koht leida inimeste ja organisatsioonide kohta infot. Niisama on see parim koht, kus luua endast või oma organisatsioonist mõjuv kuvand.

Ka õpetaja saab enda kuvandile sotsiaalmeedias hoogu juurde anda, kui ta kajastab oma tegemisi positiivselt ja realistlikult ning seisab väärtuste eest, mida oluliseks peab. Sellised tegevused ei tugevda üksnes õpetaja brändi, vaid ka kooli brändi. Kirglik ja oma tegemistes rahulolu kiirgav õpetaja kasutab teadlikult teemaviita #olenõpetaja, sest see annab võimaluse luua iseendast kui õpetajast kuvand.

Pealegi toob õpetaja oma rolli sedasi õpilastele lähemale, kui ta näitab uhkusega, millise kooliga ta on seotud.

Veel üks suurepärane võimalus õpetajal oma asjatundlikkust ja kirge üles näidata on pidada oma tööst ja tegemistest blogi. Blogis saab kajastada kõiki persoonibrändi aspekte: näiteks milliseid uusi digiõppe meetodeid on kasutusele võetud, millised trendid digiõppe meetodites on mõjuvad, millised on vahepealsed tööviisid, millele oma töös lahendusi otsitakse jms.

Lisaks aitab blogipidamine õpetajal enda persoonibrändi üles ehitada ja esitleda ka oma moraalseid väärtusi. Kuid mis kõige tähtsam – see aitab õpetajal eelkõige kasvada, areneda, ennast reflekteerida ja peegeldada, mis on persoonibrändi arendamise alus.

Blogimine ja teadlik sotsiaalmeediakasutus aitab õpetajal luua seda sisu endast, mille kaudu ta soovib olla tuntud, kui tema nime guugeldatakse.

Mõtteviis, et las direktor tegeleb turunduse ja mainekujundusega, võiks jääda minevikku. Tegelikult on iga õpetaja mainekujundaja ning lähenemisviis ja põhimõtted peaks selgelt paika olema pandud. Ainult nii saavad tekkida ka tulemused, mis on mõjukad.

Persoonibränd aitab esile tuua õpetaja unikaalsust

Persoonibrändi arendades on eesmärk

muutuda inimesena avatumaks, teadlikumaks, tolerantsemaks, diplomaatilisemaks ja usaldusväärsemaks.

Õpetaja persoonibränd peab olema autentne ega tohi erineda välismuljest: tähelepanu tuleb võrdselt pöörata nii *online*- kui ka *offline*-mulje loomisele. See tähendab, et isiksusena tuleb jääda iseendaks.

Olen kuulnud lugusid õpetajatetoa telgitagustest, kus vastandutakse, kantakse maske, saetakse seda oksa, millel ise istutakse ja koostöö on raskendatud, sest emotsioonid võtavad võimust.

Seesugune suhtumine oleks olema, kui me teaks ja tunneks iseennast rohkem, teaksime kolleegist ja tema eesmärkidest rohkem, oleksime avatumad ja julgemad kommuniqueerima ning räägiksime otsekohekselt.

Hea kuvand ei sünni üleöö

Loomulikult on õpetaja persoonibrändi arendamine eelkõige iga inimese enda otsus ning selle edu sõltub tegudest, mis kujundavad mainet. Samas tasub mees pida, et persoonibränding on üks väärtuslik osa töökultuuri disainimeetodist.

Õpetajal, kes arendab oma persoonibrändi tugevaks, on seeläbi mõju ja mõjukest. Ta on kui kooli brändisaadik või fänn, kes kannab kooliga samu väärtusi, on teadlikult ja vabatahtlikult kõneisiku rollis, tekitab suure kire ja tegutsemisvalmidusega ning usub kooli väärtuspakkumisse. Ta oskab suhelda õpilaste ja avalikkusega nii isiklikult kui ka sotsiaalmeedia kanalite kaudu.

Olen märganud, et need, kes on persoonibrändingu teadlikult iseenda jaoks defineerinud ja pannud paika põhimõtted, saavutavad kiiremini ka oma eesmärgid isiklikus arengus, liiguvad erinevate põnevate projektide vahel ning on palju edukamad oma karjääri edendamisel.

Loomulikult on selleks vaja pikaajalist pühendumust, otsustavust, strateegilist mõtlemist ja kannatlikkust.

Ka südamluk õpetaja Laur filmist „Kevade“ oli kindla persoonibrändi ja oma looga. Selles mõttes pole õpetaja roll muutunud, sest ka infoühiskonnas ja digimaailmas elades tuleb õpetajal selgitada, milles tema kui õpetaja unikaalsus peitub.



◀ Iirlased eelistavad dokumente allkirjastada ikka veel käsitsi, olgugi et neil on ka digitaalne võimekus olemas.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Kuidas ma juurapraktikal Dublinis paberipakke kohtumajja tassisin

Selle aasta juunis avanes mul noore juuratudengina võimalus sõita kaheks nädalaks praktikale Dublinisse, advokaadibüroo Eversheds Sutherlandi liri kontoris, kus lisaks minule oli praktikal veel ligi 30 noort juristi, neist enamik kohalikud.

SIIM OLEV
Tallinna Ülikooli õigusteaduse magistrant
Eversheds Sutherland Ots & Co jurist



Tööpäev algas kell 9. Kõige esimesena läbisime uue töötaja koolituse, mille jooksul tutvustati meile ettevõtet, töö sisekorra eeskirju ning eestlastele harjumatu põhjalikult kontoris töötamise tööohutust ja -turvalisust. Muu hulgas saime konkreetseid juhiseid, kuidas kontorilaua taga viibida seljahädasid ja tõsta dokumentide kasutust. Põhjuseks ilmselt nii karmistuv seadusandlus kui ka töötervishoiu teemadel saanevad kohtuvaidlused.

Seejärel tutvusime büroo endaga. Minu üllatuseks töötati seal avatud kontoris. Vaid staažikamad advokaadid töötasid isiklikes kabinetides, ehkki nendegi ukseid olid alati avatud.

Eesti e-riigi eelistest võis vaid und näha

Enne Dublinisse minekut olin praktikal Eversheds Sutherlandi Eesti büroos, kus töökeskkond oli sootuks teine: töötasime traditsiooniliselt ühe-kahekaupa kabinetides. Samas paistis, et iirlasi ei häirinud sugugi, kui avatud kontoris kõva häälega telefoniga räägiti või arutelusid peeti.

Dublinis tunnetasin eriti hästi Eesti e-riigi eeliseid. Näiteks oli seal minu igapäevase töö osaks vajalike dokumentide kassidest välja otsimine, komplekteerimine ning paberipakkide kohtusse viimine nii, et iga pakk satuks kohtumajas õigesse kohta. Ja hoolimata sellest, et ka Iirimaa on võimalik dokumente digitaalselt allkirjastada, eelistavad iirlased dokumente allkirjastada käsitsi. Kohtus torkas

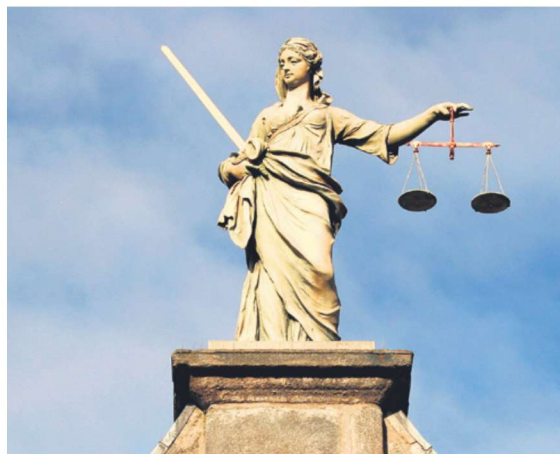
silma seegi, et kuigi sildid olid kahes (iiri ja inglise) keeles, peeti istungeid vaid inglise keeles. Hiljem uurisin, et kui palju iiri keelt räägitakse ning selgus, et koolis küll õpetatakse, aga elu käib ikkagi inglise keeles.

Tööpäeva ametlik lõpp oli 17.30, kuid paljud töötasid hiliste õhtutundideni. Võrreldes varasemaga tekitavad järjest enam väljakutseid rahvusvahelised kliendid ja kultuurilised erinevused. Näiteks eeldab mõni klient, et advokaadid teevad tööd nädalavahetustel ja riigipühadel; teine jällegi ei pea heaks tavaks vabal ajal töötamist; mõni tahab kohtumisel enne tööle asumist pikalt maast ja ilmast rääkida; kolmas jällegi koheselt asja käsile võtta.

Praktika kui hüppelaud edasiseks

Dublini büroos on selline komme, et büroo partnerid käivad aeg-ajalt alluvatega ühisel lõunal. Mina sattusin koos ühe teise praktikandiga lõunale Dublini büroo juhtivpartneriga ning see oli minu jaoks ka üks erilisemaid kogemusi. Lõunalauas kuulsime muu hulgas seda, et advokaadiks saamine on Iirimaa Eestist vägagi erinev – lisaks ülikoolile tuleb läbida spetsiaalne koolitusprogramm ning sooritada kokku kaheksa eksamit.

Kuulsin sedagi, et üldse juurat õppima pääseda, tuleb teha eksamid maksimumpunktidele. Ent koolipingis pingutamine tasub hästi ära – juura alal läheb noortel spetsialistidel oluliselt paremini, kui riigis keskmiselt. Kui Iirimaa keskmine aastane sissetulek on ca 38 000 eurot, mis teeb üle 3000 euro kuus, siis noore juristi, kes on juba kvalifitseeritud, sissetulek kuus jääb üldiselt vahemikku 4000-6000.



▲ Kohtuistungid Iirimaa toimuvad mitte iiri, vaid inglise keeles. FOTO: SHUTTERSTOCK

Nooremate kolleegidega lõunal käimine komme on seal kestnud juba aastaid. See olevat hea viis koguda nooremalt tagasisidet nende arenguplaanide ja motivatsiooni kohta, anda ise tagasisidet töötlemuste ja ootuste kohta ja lihtsalt arendada kolleegide vahel häid suhteid.

Praktikantidesse suhtutakse Iirimaa kui tulevastes võimalikesse töötajatesse ja suvine praktikaprogramm on üks olulisemaid värbamisplatvorme. Õigusteenuste äris annab parimate töötajate värbamine suure konkurentsivõime ning praktika pakkumine annab võimaluse parimaid märgata. Praktika ajal püütakse noorest võimalikult mitmekülgset ülevaadet saada, mistõttu antakse talle erinevaid töid, mis toovad välja nii tema isikuomadusi kui teadmisi-õskuseid.

Sellepärast on praktikal käia tingimata kasulik: saab kogemusi, täiendada keeleõskust ja tutvuda kohaliku eluoluga.

KOMMENTAAR

Välispraktika on parim viis enda proovile panekuks

MAIVI OTS

Eversheds Sutherlandi Eesti büroo juhtivpartner

Sel sügisel alustame juba neljandat hooaega juuratudengitele mõeldud tasuta õppeprogrammiga „Master Class“.

Oleme selle kokku pannud nii, et noored saaksid erinevates õigusvaldkondades oma teadmisi praktikas proovile panna. Ülikoolis on põhirõhk teoorial, meie juures saab praktikant kogemuse, kuidas see kõik reaalselt ellu rakendub. Lisaks juriidilistele teadmistele saab kaasa suhtlemis- ja läbirääkimisõskuse, enesekehtestamise tehnikad jms, ilma milleta ei saa kuidagi õigusteenust klientidele pakkuda.

Näiteks seminaris, kus rääkisime äriõigusest ja tehingutest, pidid noored moodustama väikesed grupid, valima, kes on ettevõtte ostja ja kes müüja esindaja ning asuma lepingutingimusi läbi rääkima. Toimus reaalne tehingu läbirääkimiste protsess, tehti parandusi lepingusse nii, nagu see päriselt käib. Samas said noored kohe ka tagasisidet, mis läks hästi ja mida peab arendama.

Eli ja konkurentsivõime seminaris tuli aga muu hulgas jälgida hoolega videolavastusi konkurentsiameti läbiotsimisest ning analüüsida, mida läbiotsitavad ja läbiotsijad erinevates situatsioonides tegid hästi või mida oleks pidanud tegema teisiti. Samuti pidid üliõpilased analüüsima, millised kokkulepped olid konkurentsivõimega vastuolus ja miks. Vahel said osaleda endale ka mõne kaasuse kodus lahendamiseks.

Selliste ülesannete käigus kõige enam punkte kogunud noor saab auhinnaks sõita praktikale Eversheds Sutherlandi büroosse mõnda välisriiki. Varem on praktikal käidud näiteks Londonis ja Leedsis, seekord Iirimaa.

Välispraktika väärtus seisneb peamiselt silmaringi laiendamises ja enese proovilepanekus – võõras keskkonnas tuleb ennast kiiresti asjadega kursis viia, luua vajalikud suhted ja täita antud ülesandeid. On ju kliendidki aina sagedamini rahvusvahelised ning kuna ühte ja sama klienti teenindavad bürood eri riikidest, on vaja moodustada efektiivseid piiriüleseid meeskondi. See tõttu on suureks abiks juba varasemad tuttavad teistest büroodest, et kõik protsessid hakkaksid kiiremini liikuma.

Büroopidaja seisukohast leian, et praktikaprogramm on väga hea moodus tublide noorte leidmiseks ja värbamiseks. Selle protsessi käigus saab juba vastastikku tutvavaks ja hiljem sõlmitud töösuhte on seda lootustandvam.

Siim Olev jäi meile silma kui väga põhjalik ja terane juuratudeng. Ta võttis seminarides sõna pigem harvem, aga tema sõnavõtted olid alati väga sisukad. Praktilise läbirääkimisülesande lahendamisel suutis ta tuua asjakohaseid paralleele teooriaga, tegi konkreetseid viiteid vastavatele seadustele, oli läbirääkimistes kliendi huvide kaitsel paindlik, kuid järjekindel. Peale praktikalt liituski Siim meie tehingute meeskonnaga.

Bonjour! Enchanté

Kui keelt ei mõista, jäävad sõlmimata põnevad sõprussidemed ning elu ei hargne nii palju, kui hargneda võiks. Mida teha? Lihtne – praktiseeri iga päev 30 minutit oma lemmikkeelt ja nelja kuu pärast viib elu sind tänu keeleoskusele seinitundmatutele radadele.



▲ Speakly garanteerib suhtluskeele vaid 100 tunniga, mis teeb sellest keeleõppemaastiku kiireima õppelahenduse. FOTO: SHUTTERSTOCK

MERIT PÄRNPUU
merit.parnpuu@aripaev.ee

Äripäev



Keegi on kunagi öelnud, et hirmus on olla harilikult haritud. Täpselt selline lause turgatab pähe, kui mõelda iganenud ja igava keeleõppe peale. Tuubid ja tuubid, aga meelde ei jää mitte kübetki. Veerid lauseid õpikust, takerdud aina grammatikas, kordad isekesis üksikuid sõnapaare, aga rääkida ikka ei oska. Uue keele õppimise isu ongi läinud.

Aga kes veel ei tea, siis ka keeleõppes on viimaks revolutsioon toimunud. Keeleõpe ei pea olema enam igav, vaid hoopis lihtne, mugav, lõbus, tõhus ja kiire!

Speakly on eestlaste loodud keeleõppe äpp, mis õpetab sõnu ja fraase järjekorras vastavalt sellele, kui olulised need igapäevaelus on ning kui tihti need vestlustes või tekstides esinevad. Õppija alustab nendest sõnadest, mida on keeles kõige rohkem ja liigub edasi spetsiifilisemate sõnade poole. Nii saab selgeks 4000 enimkasutatavat sõna, mis on piisav arv, et erinevates igapäevaelu olukordades hästi toime tulla ja võõrkeele vabalt vestelda.

Speakly garanteerib suhtluskeele vaid 100 tunniga, mis teeb sellest keeleõppemaastiku kiireima õppelahenduse. Õpid päevas vähemalt 35 minutit, mille jooksul pead omandama vähemalt 15 uut sõna iga päev ja kõigest nelja kuuga ongi võõrkeel suhtlustasemel suus.

Speakly kaasasutaja Ingel Kesksaiga sõnul on nad äpis suurt rõhku pannud just rääkimise harjutamisele, et kaoks ära hirm võõrkeele rääkimise ees. Polüglotist naine on ise tõeline keeltefänn ja räägib vabalt nii saksa, inglise, hispaania kui ka vene keelt. „Kui ma prantsuse keelt veidi harjutaksin, siis tuleks ka see keel mulle jälle meelde,“ ütleb ta tagasihoidlikult, märkides, et lisaks saab hästi aru ka itaalia keelest ning praegu õpib iseseisvalt mandariini ja jaapani keelt. Vau – ütlen selle peale!

Keeleõpe läheb lihtsamalt, kui seod selle oma huvialaga

Kespaik räägib, kuidas ta õppis omal käel ära hispaania keele. No kõigepealt hankis ta endale mõistagi hispaanlasest sõbra, kellega keelt iga päev praktiseerida. Seejärel hakkas kuulama *podcast'*e. „Mäletan, et esimese *podcast'*i valisin enda jaoks huvipakkuva teema järgi. Nendeks olid ajalugu ja geograafia. Ja kuna ma nendest teemadest juba midagi teadsin, tundsin tekstis paljud asjad juba ära, näiteks kuulsad (koha)nimed,“ ja-

gab ta vihjeid, kuidas hõlpsasti keelt omandada. „Kui kuulad suvalist juttu, läheb õppimine palju vaevalisemalt,“ lisab ta.

Kesksaiga sõnul tuleb võõra keele kinnipüüdmine hästi lihtsalt, kui treenid enda kõrva kuulama. See on esimene oskus, mis keelt õppides tuleb. Seejärel tulevad rääkimine, lugemine ja kirjutamine. Või siis vastupidi, oleneb, mida keegi rohkem teeb, kas kirjutab, räägib või loeb.

Ka Speakly on välja arendatud just selle põhimõttega, et inimene saaks ise endale huvipakkuva teema valida ja siis hästi palju suuliselt praktiseerida.

Uudishimulik peab olema!

Kõige kergemini saab uue keele selgeks siis, kui sul on piisavalt uudishimu, leiab Kesksaika. Vähemalt teda ennast on just uudishimu erinevate kultuuride ja elu vastu tervikuna pannud keeltest huvituma.

„Väga ammu, kunagi keskkoolis, olen õpinud ka põhjasaami keelt. Üks noormees vedas seda keeleõppegruppi ja koos temaga tõlkisime saamikeelseid muinasjutte ja nii mul huvi põhjasaami keele ja folkloristika vastu tekkiski,“ räägib ta vuristades. „Mulle tohutult meeldib see keel just kõlailu pärast. Tegelikult meeldivad ka muinasjutud, muinasjuttude kaudu saab juba aru, kuidas see rahvas mõtleb ja kuidas see keel toimib.“

Kuid kui maa peale tagasi tulla, siis tegelikkuses nõuab keele õppimine ikkagi tööd ja keeleoskuse säilitamine samuti. „Nagu iga muu asjaga, peaks ka keelt õppides endalt küsima, mis on selle tegevuse eesmärk ning kui palju aega sa sellele pühendada soovid. Õöpäevas on vaid 24 tundi – seda peaks sisustama tegevustega, mis sind innustavad,“ arutleb ta. Ise on ta nõuks võtnud edaspidi õppida selliseid keeli, millest ka reaalselt kasu on ja millega tegeleda jõuab. Kuid üle kümne keele ta sihikule ei võtaks. *Ah bon?*

Viimane leid oli tal soome keel. „Varem ei olnud ma selle peale tulnudki, et hakata soome keelt õppima, aga praegu töö käigus, kui salvestame stuudios Speakly jaoks soomekeelseid lauseid ning kuulan seda keelt, kõlab see nii ägedalt,“ räägib ta. „Minu lemmiksõna on *kissavideo*, see on täiesti juhuslik sõna, aga kõlab nii nunnult. *Ka ystävä* ja *yrittäjä* on lahedad, viimane tähendab ettevõtjat. See on väga loogiline, sest ta ju üritab midagi teha,“ mõtiskleb ta muiates.

Ettevõtliku naisena töötab Kesksaika peavast päeva inimestega, kes loovad Speakly jaoks õppesisu ja loevad erinevaid võõrkeelseid lauseid lindile. Just nõnda ehitatakse üles Eesti oma ainulaadset keeleõppe äppi, mis juba vallutab keeleõppes südameid ka mujal riikides üle maailma.

VIIS KÜSIMUST

Mitut sõna peab teadma, et igas olukorras hakkama saada?

INGEL KESKPAIK
Speakly kaasasutaja

Piisab umbes 4000-st (kuigi tavalistes igapäevastes vestlustes läheb palju vähem tarvis!) – need sõnad moodustavad 98 protsenti keelest ning ülejäänud sõnad saab selgeks tulenevalt oma huvialadest või konteksti abil.

Speakly lubab keele suhu saada 4 kuuga. Kuidas see ikkagi toimib?

Kiire õppimise valem on: motivatsioon + igapäevaselt kasuta-

tav sõnavara + rääkimise harjutamine + huvitavad teemad.

Mis on põhierinevus traditsioonilise ja uuendusliku keeleõppe vahel?

Vajaduspõhisus ja tõhusus.

Mille poolest Speakly erineb teistest keeleäppidest?

Kuna inimeste põhjus võõrkeele õppimiseks ja huvid on väga erinevad, ei lähene me mitte teemapõhiselt (*a'la* riideesemed, värvid, tegusõnad), vaid Speakly õpetab sulle olulised sõnad enne ja spetsiifilisemad sõnad pärast ning kõiki sõnu õpid kontekstis, lause-

tes, mida saad juba kasutada. See võimaldab keelt kiiresti kasutada hakata ning õppe oma huvidega ühendada.

Kust Speakly keeleõppe metoodika pärineb?

Speakly metoodika alus on Speakly kaaslooja Ott Ojamesa kirjutatud keeleõppemetoodika raamat „Esimene meetod: keeled“.

Speakly on selle metoodika edasiarendus, milles saavad kokku erinevatele teadusuringutetele toetuv keeleõppemetoodika, tehnoloogia ning kaasasutav õppekeskkond, et õppimist oleks mugav mahutada ka väikestesse vabaks jäänud hetkedesse päevas.

PANE TÄHELE

5 soovitus, kuidas omandada kiiresti ja tõhusalt võõrkeel

1. Sea endale konkreetne ja mõõdetav eesmärk!

Küsi endalt, mille jaoks sa õpid ja mis on su eesmärk. Kui sa tahad lihtsalt saksa keele selgeks saada, siis see eesmärk on nii suur ja hoomamatu, et on lihtne alla anda ja pooleli jätta. Kui sa aga tahad, et sa oskaksid näiteks konverentsil end ja oma firmat saksa keeles tutvustada või saaksid puhkusele teenindajatega lõbusalt juttu rääkida, siis tead, millisele sõnavarale pead rohkem keskenduma ning mida rohkem harjutama.

2. Määra õppimiseks kindel aeg ja pühenda see ainult õppimisele! Kui sa seda ei tee, siis õppi-

mise aeg sinu juba välja kujunenud päevaplaani niisama ise mahutama ei hakka.

3. Keeleõpe on maraton, mitte sprint! Kui õpid

vähem, kuid iga päev, saavutad paremaid tulemusi, kui õppides mõnikord, aga palju korraga. See on nagu jõusaa- lis käimisega – heasse vormi saab see, kes pidevalt, kuid mõõdukalt treenib. Kui käid trennis vaid laupäeval ning nädala normi täitmiseks teed trenni kaks tundi järjest, võid olla kindel, et kogu keha valutab terve järgmise nädala ning mingit tuju uuesti trenni minna ei ole. Sama kehtib keeleõppega – õpi pigem 2 x 15 minutit päevas, aga iga päev, kui nädalavahetusel 2 tundi järjest. Muidugi kui sul on võimalik keeleõppele iga päev tund või paar pühendada ning sul

on pikalt õppides endiselt põnev ja huvitav, saavutad tulemusi kiiresti, kuid siingi on võtmeks igapäevane harjutamine, mitte ühekordne pingutus.

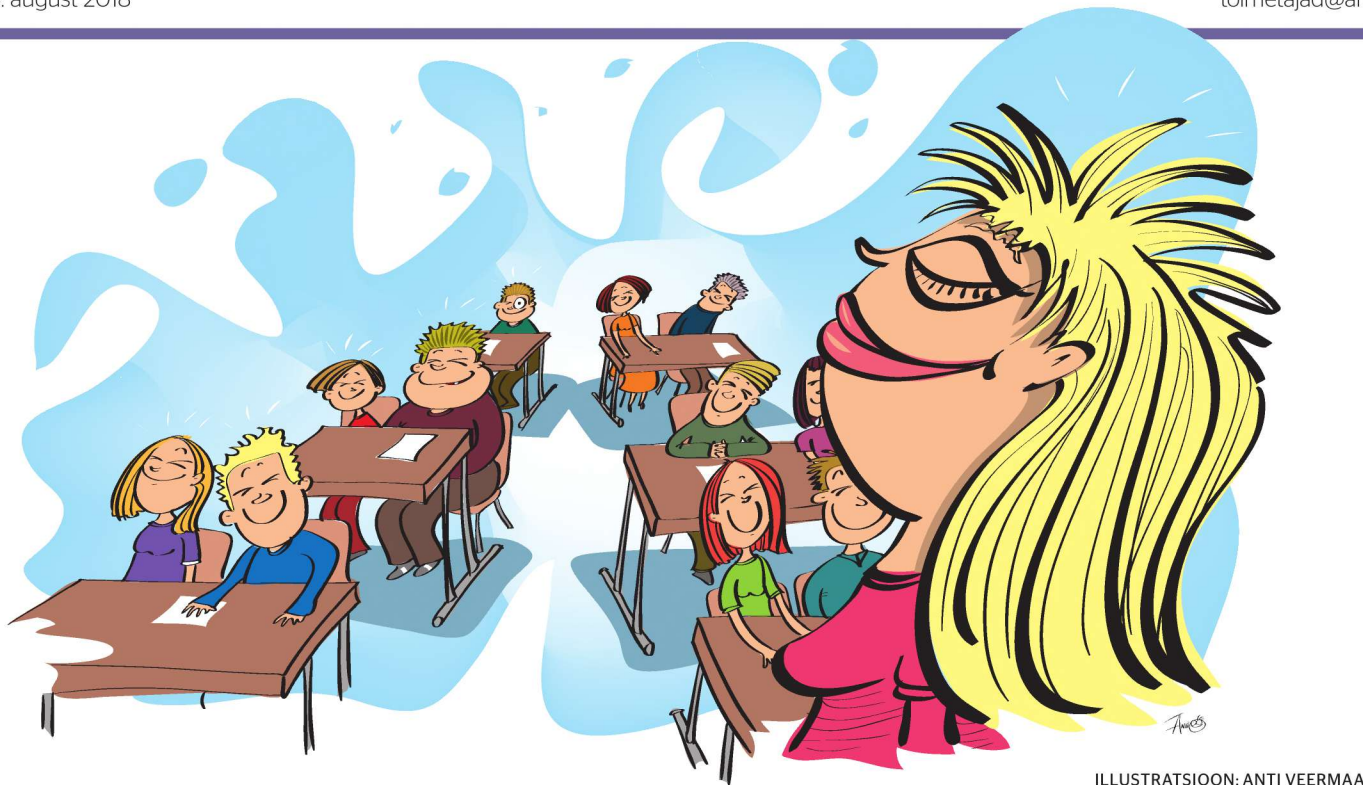
4. Ole uudishimulik!

Loe ja kuula selle kohta, mis sulle huvi pakub. Kui sa tahad turunduses paremaks saada, loe võõrkeelseid blogisid turunduse kohta. Kui su kirk on söögitegemine, vaata Youtube'ist sind huvitavas keeles kokandusvideoid. Sind huvitavad teemad aitavad keele kiiremini omandada.

5. Ära karda vigu teha!

Kui sa vigu ei tee, siis sa ei õpi. Või teine võimalus – materjal on sinu jaoks liiga lihtne. Vigade tegemine on oluline osa õppeprotsessist ja kui sa vigadest õpid, saad aina targemaks.

”Nagu iga muu asjaga, peaks ka keelt õppides endalt küsima, mis on selle tegevuse eesmärk ning kui palju aega sa sellele pühendada soovid.



ILLUSTRATSIOON: ANTI VEERMAA

JUHTKIRI

Meelerahuõpetus päästab lapse tulevikus antidepressantidest

Infomürasse uppuvatele lastele meelerahu harjutuste õpetamine päästab nad tulevikus antidepressantidest, eneselõikumisest ja suitsiidsetest mõtetest.

Sellest sügisest hakkavad 12 uuenduslikku kooli Eesti eri nurkades rakendama Vaikuseminutite noorteprogrammi, mille eesmärk on anda 8.–9. klassi noortele eluks vajalikke enesejuhtimise oskusi, nagu tähelepanu püsimist, emotsioonide regulatsiooni, sotsiaalseid oskusi, stressi haldamist ning heaolu suurendamist.

10-nädalase kogemusõppe programmi vältel korraldatakse igal nädalal teematund, mida täiendavad igapäevased Vaikuseminutite harjutused. Nende harjutustega saavad õpilased arendada oskust märgata enda sees ja ümber aset leidvat ning vähendada erinevate segavate tegurite mõju enda enesetundele ja tegevusele.

Psüühikahäirete all kannatab aina enam noori

Statistika näitab, et 15–19aastaste esmahaigestumused psüühikahäiretesse on viimastel aastatel sagenenud. Hinnanguliselt on Eestis katkisi noori hingi kokku 20 000 kuni 40 000 ehk 10 kuni 20 protsenti kõigist alaealistest. Ka antidepressantide tarvitamine laste meeleoluhäirete raviks sagedane aasta-aastalt.

» Oskus oma enesetunnet kiirelt parandada vähendab ka Eesti ühiskonnas perevägivalda.

Mida siis ette võtta? Alustuseks piisab sellestki, kui teadvustada endale lapsevanema ja õpetajana, et uudne aeg nõuab uusi oskusi. Lapsed ei käi enam koolis pelgalt faktiteadmisi saamas, vaid peavad kõige muu juures omandama neid elutarkusi ja oskusi, mis aitaksid neil elus kõigepealt iseendaga hästi läbi saada. Või nagu ütleb tabavalt MTÜ Vaikuseminutid eestvedaja Jannus Jaska: „Kui me veame lapsed koolisüsteemist läbi ilma, et oleksime õpetanud neile baasoskusi, nagu enesejuhtimine ja teadvelolek, siis oleme neid tegelikult alt vedanud.“

Meie lapsed on heades kätes

Tänu aktiivsele eraalgatusele – MTÜ Vaikuseminutid suurepärasele tööle, kes on alates 2015. aastast koolitanud ligi 1800

õpetajat nii koolis kui ka lasteaias – võime palju rahulikumalt hingata. Eesti lapsed on heades kätes!

Aina enam õpetajaid Eesti koolides võtab iga tunni alguses paar minutit, et harjutada lastes oskust rahuneda, keskenduda ja vahetunni saginast ümber häälestuda. Muu seas päästab keskendumine ka halbade hinnetest.

Oskus enda enesetunnet kiirelt parandada päästab tulevikus ka keerulistes suhte saipundardesse sattumast ning vähendab nõnda Eesti ühiskonna üht suurimat murelast – perevägivalda.

Iga laps ja iga täiskasvanu võiks omada oskust jälgida oma keha, meeleolu ja mõtteid, et valida pinget ja ärevusseisundis sobiv viis enda rahustamiseks. Pole vahet, kas teed seda kuulamise, hingamise, vaatlemise, oma keha tunnetamise, hoolivuse uurimise, šokolaadiharjutuse, kõndimisharjutuse või 3-minutilise hingamisruumi abil, sest tulemus saab ikka olla vaid üks – parem ja ausam sina nii iseenda kui ka oma kaaslaste jaoks. Ja mis peamine – need harjutused on kõigile tasuta ning igal pool ja igal ajal kättesaadavad!

SOOVITUS

3 väärt raamatut, mida lugeda

Erling Kagge „Vaikus müraajastul. Rõõm end maailmast välja lülitada“ Mis on vaikus? Kust seda leida? Miks on see just nüüd olulisem kui kunagi varem? Erling Kagge pakub oma rahvusvaheliseks menueks saanud raamatus „Vaikus müraajastul. Rõõm end maailmast välja lülitada“ 33 vastusevarianti kolmele olulisele küsimusele. „Kui ma ei saa maailmast minema kõndida, eemale ronida või kaugele purjetada, olen õppinud end sellele sulgema.

Selle õppimine võttis aega. Alles siis, kui taipasin, et mul on sügav vajadus vaikuse järele, sain hakata seda taga otsima – ja seal, sügaval liikluse müra ja mõtete, muusika ja masinahääle, nutitelefoni ja lumefreeside kookoonia all ootaski ta mind. Vaikus.“

Autor lahendab kolme tundmatuga võrrandi läbi iseenda elu. Oma erakordseid kogemusi kirjeldades juurdleb ta, kuidas luua tänapäeva müra- ja inforikkas elukeskkonnas välist ja sisemist vaikus.

» Maailmast irdumine ei tähenda ümbrusele selja keeramist, vaid vastupidiselt: maailma nägemist selgemini, püsimist kursil ja püüdu armastada elu.

Erling Kagge

Susan David „Emotsionaalne paindlikkus. Kuidas saada seisakust üle, võtta omaks muutused ning olla elus ja töös edukas“ Teekond

õnne ja eneseteostuseni pole tavaliselt sirgjooneline. Küsige kellelt tahes ning te kuulete lugusid paljudest ootamatutest kõrvalepõigetest, enne kui jõuти suurimate eesmärkide või rahuldust pakkuvate suheteni. Mis eristab õigele teele pöördujaid nendest, kes rööbastelt lõplikult maha veerevad? Vastus on paindlikkus – emotsionaalne paindlikkus. Emotsionaalne

paindlikkus on uus teaduspõhine lähenemine, mis võimaldab meil liikuda elu käänulistel teedel ennast aktsepteerides, selge pilgu ja avatud meelega. Psühholoog Susan David uuris enam kui 20 aastat emotsioone, õnne ja saavutusi. Ta avastas, et olenemata sellest, kui intelligentne või loov on inimene või milline on tema isiksusetüüp, määrab edukuse lõpuks see, kuidas ta navigeerib oma sisemaailmas – oma mõtete, tunnete ja sisekõne keskel. See, kuidas me sisemistele kogemustele reageerime, suunab meie tegusid, karjääri, suhteid, õnne ja tervist – kõike, mis on meie elus tähtis. Inimlik on jääda kinni levinud lõksudesse.

Daniel Goleman, Richard Davidson „Mediteerimise teadus“ Kui veel kaksikümmend aastat tagasi suhtuti mediteerimis-

se kui lahedasse meelelahutusse, siis nüüdseks on sellest saanud esmaabimeetod, mis väidetavalt aitab parandada kõike, alates kaalu- ja suhte probleemidest kuni töösaavutusteni. Selles raamatus paljastavad autorid teaduse viimasele sõnale tuginedes, kuidas meditatsioon meid tegelikult aidata saab, ning näitavad ka täpselt kätte, kuidas seda maksimaalselt ära kasutada.

REPLIIK

Ka andekad lapsed on eeskätt lapsed

VIIRE SEPP,
andekate hariduse ekspert

„Küll ta on andekas!“ – küllap oleme end nii mõnigi kord märganud selliselt kui mitte lausa sõnamas, siis mõtlemas kindlasti.

Küllap on seda kõige sagedamini juhtunud mõnd imehäälset laululast või osavat joonistajat kohates.

Lasteaia saavad kasvatajalt sellise tunnustuse osaliseks terased lapsed, kes haara-

vad justkui lennult uusi oskusi, koolis tublid sportlased või olümpiaadidel esikohti noppivad õpilased. Meedias võib „geeniuse“ sildi saada aga hoopis ka negatiivne pseudokangelane.

Sensatsioonihimule mängides kasutatakse ajakirjandusväljaannete müüginumbrite suurendamiseks sageli imelapse terminit.

Positiivses võtmes tituleeritakse selle sildiga pigem pois-

se ja kui, siis on tavaliselt juttu mõnest sportlasest.

Kes siis ikkagi on andekas laps?

On loomulik ja isegi vajalik, et iga lapsevanem suhtuks oma lapsesse kui kõige paremasse ja andekamasse. Selline mõistlik positiivne hoiak loob hea fooni iga inimlapse enesekindluse toetamiseks.

Tuletagem kasvõi meelde müüti Pygmalionist, kelle järgi on saanud nime psühholoogi-

line efekt, mis kinnitab, et positiivsed ootused aitavad kaasa tulemuste paranemisele. Jah, kindlasti on iga laps milleski tugev ja neid tugevusi tuleb teemas ka tunnustada ja arendada aidata.

Väga tähelepanelik tuleb olla niisugustel puhkudel, kui lapse andekus on miskipärast maskeeritud. Sageli on see seotud muude erilisustega nagu õpiraskused, autistlikud jooned, märgid ATHst või muud.

Jälle kooli!

Toimetaja: Merit Pärnpuu,
tel 667 0111
e-post: toimetajad@aripaev.ee
Reklaami projektijuht:
Sergo Zavarin, tel 54626936,
e-post: sergo.zavarin@aripaev.ee
Kujundaja: Sandra Kartau

Reklaamiosakond:

e-post: reklaam@aripaev.ee
tel: (372) 667 0105
Tellimine ja levi:
e-post: register@aripaev.ee
tel: (372) 667 0099
Tellimine internetis:
www.aripaev.ee/tellimine
Äripäeva tellija eelised –
ostukeskkond privileeg aripaev.ee ja
soodsaim võimalus soetada
Äripäeva raamatuklubi raamatuid.
Äripäev veebis: www.aripaev.ee
Trükk AS Kroonpress
Toimetust võtab endale õiguse kirju ja
kaastöid vajaduse korral lühendada.
Toimetust kaastöid ei tagasta. Kõik ajalehes
Äripäev ja tema lisades avaldatud artiklid,
fotod, teabegraafika (sh päevakajalisel
majanduslikul, poliitilisel või religioos-
sel teemal) on autoriõigusega kaitstud
teosed ning nende reprodutseerimine, le-
vitamine ning edastamine mis tahes kujul
on ilma ASI Äripäev kirjaliku nõusolekuta
keelatud. Kaebuste korral ajalehe sisu ko-
hta võite pöörduda Pressinõukogusse,
pn@eal.ee või tel (372) 646 3363.

Äripäev

Peatoimetaja: Meelis Mandel
Väljaandja: AS Äripäev
Vana-Lõuna 39/1, 19094 Tallinn
telefon:
(372) 667 0195,
(372) 667 0222
Toimetust:
e-post: aripaev@aripaev.ee
tel: (372) 667 0111



#PADISESEIKLUSPARK
#MEESKONNATÖÖ
#KLASSISEIKLUS
#PADISEKLOOSTER
#AKTIIVNE
#ZIPLINE
#LÕBUS
#LOODUS

#SEIKLUSRING

#ADRENALIIN
#ÜHENDAV
#MATKAD
#RONIMINE
#KÕRVEMAA
#SEIKLUSTELPOLELÕPPU

KONTAKT:

JOOSEP ERIK JÜRIADO +372 53422790

VALDO KANGUR +372 56645916

INFO@SEIKLUSRING.EE

SEIKLUSTEL POLE LÕPPU

www.seiklusring.ee

