



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

Eesti Lasteaednike Liidu alushariduse konverents

Tarkus tuleb tasapisi IV. Teadlik õpetaja.

11. aprillil 2018

Dorpati Konverentsikeskuse Baeri saal

Turu 2, Tartu

9.30 - 10.00	Registreerimine ja tervituskohv
10.00 - 10.50	Mida võiks teada emotsioonide toimetuleku strateegiatest? Grete Arro, PhD Tallinna Ülikool
10.50 - 11.35	Õpetaja, mis Sinust sõltub? Äli Leijen õpetajahariduse professor, Tartu Ülikool
11.35 - 11.45	Paus
11.45 - 12.45	Õpetaja kui teadlik muutuste juht õppivas organisatsioonis Karin Härmat, OÜ Mindmill superviisor ja coach Marika Saard, MTÜ Supervisiooni ja teraapiakeskus, superviisor, projektijuht
12.45 - 13.30	Lõuna
13.30 - 15.00	Praktiline töötuba Karin Härmat ja Marika Saard, superviisorid
15.00 - 16.00	Hingamis- ja kehatöö meetodid abiks inimestega töötajaile Gerli Heinlaid, OÜ Tervendavad kohtumised, psühhoterapeut, hingamisterapeut, superviisor
16.00 - 16.15	Kokkuvõte ja lõpetamine

Registreerimine kuni 5.04.2018 või kohtade täitumiseni

<https://goo.gl/forms/UAEzhKrBerLHJbPx2>

Konverentsi osalustasu on 30 eurot, ELAL liikmetele tasuta
sisaldab jaotusmaterjali ja toitlustust

Info: Liili Pille, 53094555, liilipille@gmail.com

Evelin Sarapuu, 58161748, sarapuuevelin@gmail.com

Mida võiks teada emotsioonide toimetuleku strateegiatest?

Grete Arro, PhD Tallinna Ülikool



Grete Arro - (PhD psühholoogias) on hariduspsühholoog, kelle uurimishuvid on seotud mõtlemise arengu, motivatsiooni, probleemilahenduse ning ka emotsioonide reguleerimisega. Grete töötab Tallinna Ülikooli Haridusteaduste instituudis teadurina.

Käesolevas ettekandes „Emotsioonidega toimetuleku strateegiad – kuidas nendest mõtelda?“ räägib Grete veidi emotsioonide reguleerimise temaatikast: kuidas seda pealtnäha lihtsat, aga tegelikult üsna keerukat nähtust mõista ning veidi avada ka seda, kuidas seda oskust - mida on vaja heaks toimetulekuks meil kõigil - nii iseendas kui ehk ka lastes toetada.

Grete Arro - (PhD psühholoogias) on hariduspsühholoog, kelle uurimishuvid on seotud mõtlemise arengu, motivatsiooni, probleemilahenduse ning ka emotsioonide reguleerimisega. Grete töötab Tallinna Ülikooli Haridusteaduste instituudis teadurina.

Käesolevas ettekandes „Emotsioonidega toimetuleku strateegiad – kuidas nendest mõtelda?“ räägib Grete veidi emotsioonide reguleerimise temaatikast: kuidas seda pealtnäha lihtsat, aga tegelikult üsna keerukat nähtust mõista ning veidi avada ka seda, kuidas seda oskust - mida on vaja heaks toimetulekuks meil kõigil - nii iseendas kui ehk ka lastes toetada

Õpetaja, mis Sinust sõltub? Äli Leijen, Tartu Ülikool



Äli Leijen on õpetajahariduse professor. Ta on akadeemiliselt taustalt haridusteadlane. Pärast kasvatusteaduste eriala lõpetamist töötas ta lastekaitsespetsialistina, hiljem on ta töötanud erinevates kõrgkoolides nõustaja, teaduri või õppejõuna. Äli peamisteks õpetamisvaldkondadeks on uurimismeetodid, haridusfilosoofia ning õpetaja refleksioon ja professionaalne areng. Tema tänased uurimisteedad keskenduvad neljale valdkonnale: õppijate refleksiooni toetamine erinevates haridusvaldkondades, õpetajakoolituse üliõpilaste professionaalne areng, doktoriõpingute edukus haridusteaduste valdkonnas ja haridustehnoloogia õppimise ja õpetamise toetamisel.

Õpetaja kui teadlik muutuste juht õppivas organisatsioonis

Karin Härmat, OÜ Mindmill superviisor ja coach

Marika Saard, MTÜ Supervisiooni ja teraapiakeskus, superviisor, projektijuht

Superviisor ja kommunikatsiooniekspert Karin Härmat räägib oma ettekandes, miks on vaja, et kooli- või alushariduse asutuse juht ja õpetaja võtavad vastutuse oma arengu ning vaimse tervise hoidmise eest.

Hariduse kaudu taastatakse ühiskondlikke suhteid, seetõttu on haridusasutustes valitsev töö- ja suhtluskultuur ning seal tegutsevate inimeste heaolu võtmetähtsusega kogu ühiskonna arengu seisukohalt.

Elukestva õppe strateegia 2020 ütleb, et õppimine on eluviis, inimesed tajuvad, et õppimine ja enesearendamine on nende teadlik valik ning vastutus. Õpetaja roll on toetada õppija kujunemist ennastjuhtivaks õppijaks, kes tuleb iseseisvalt toime muudatustega keskkonnas ja võtab vastutuse oma arengu ning õpivalikute eest.

Samamoodi on koolijuhi või alushariduse asutuse juhi roll organisatsioonikultuuri kujundamisel määrava tähtsusega, sest õpikeskkond sõltub ennekõike juhust - kas ta väärtustab õppijat ja toetab õpetaja arengut. Samas tähendab see, et ka õpetaja peab võtma vastutuse oma arengu eest, tundma oma tugevusi ja arengukohti, olema teadlik oma uskumustest, hoiakutest ja ressursidest.

Selleks on võimalik kasutada supervisiooni ja *coachingut*. Supervisioon on töösuhetega seotud nõustamine, mis lähtub kliendi konkreetsest vajadusest ja käsitleb keerukaid emotsionaalselt laetud olukordi. Supervisioon on juhtimise tööriist, millest saavad kasu kõik inimesed, kes töötavad inimestega.

CVKeskus.ee hiljutine küsitlus läbipõlemise teemal näitas, et enam kui 2300-st vastanuist 80% on täheldanud endal, ülemustel või kolleegidel üle töötamise märke. 43% vastanutest märkis, et on ise üle töötanud, 30% on märganud kolleegide seas läbipõlemist ja 7% on täheldanud, et nende ülemus on läbipõlemise piiril. Kõigest viiendik küsitletuist tunnistas, et on suutnud vältida suuremat tööstressi.

Need on ärevust tekitavad numbrid.

Koolipsühholoogia lektor Astra Schults andis Õpetajate Lehele möödunud aastal intervjuu, kus räägib, et õpetajate puhul on depressiooni haigestumine 2–3 korda tõenäolisem kui elanikkonnas keskmiselt, nii et haigestunuid võib olla 10–15 protsenti. Nii võib pea iga õpetaja rääkida, et ta on karjääri jooksul läbipõlemist kogunud.

Kui inimene on juba kord läbipõlenud, siis sellest välja tulemine kestab kaks korda niipalju, kui sinna minek kestis. Nii et, kui tavaliselt võtab läbipõlemissündroomi tekkimine aega kaks aastat, siis täielikuks taastumiseks kulub neli aastat. Karin Härmat edastab oma ettekandes, et läbipõlemist on võimalik märgata ja ennetada.

Ettekandele järgnevas töötoas tutvustab Karin Härmat koos **superviisor Marika Saardiga** mõningaid supervisiooni ja *coachingu* meetodeid. Töötoa tulemusel saab osaline kogemuse, kuidas leida oma tööks lisaressursse, juhtida muutuseid, lahendada keerulist tööjuhtumit, arendada ajakasutamist või teadvustada läbipõlemise teemaikat.



Karin Härmat on sertifitseeritud superviisor/ coach, kes on 20 aastat töötanud kommunikatsioonivaldkonnas nii avalikus kui ka erasektoris. Täna töötab ta superviisori ja coachina Mindmill OÜs ning tema klientide hulka kuuluvad nii üldhariduslike koolide õpetajad kui ka kõrgkoolide õppejõud. Karin on superviseerinud Noored Kooli programmi noori õpetajaid, Innove keskastmejuhte ning tervishoiu valdkonna juhte ja spetsialiste. Karin Härmat kuulub Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingusse (www.supervisioon.ee) ning osaleb sealse hariduse ja meditsiini valdkonna töögrupi tegevustes.



Marika Saard on sertifitseeritud superviisor/ coach ja hariduselt sotsiaaltöö korraldaja ning magistrikraadiga teenuste disainer. Lisaks on ta läbinud mitmeid psühholoogia-, kunstiteraapia- ja supervisioonialaseid täiendkoolitusi. Käesoleval ajal on ta OÜ SotsiaalDisain superviisor/ coach ja teenuste disainer, pakkudes teenuseid eelkõige sotsiaal- ning haridusvaldkonnas. Marika on välja töötanud „Sisekaemus“ kaartide sarja, mida kasutavad oma töös terapeudid, psühholoogid, superviisorid ja teised inimestega töötavad professionaalid. Sellega seoses on ta nii Eestis kui ka välismaal läbi viinud mitmeid töötubasid. Marika kuulub Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühingusse ja osaleb sotsiaal- ning haridusvaldkonna töögrupi tegevustes.

Hingamis- ja kehatöö meetodid abiks inimestega töötajale

Gerli Heinlaid, OÜ Tervendavad kohtumised, psühhoterapeut,
hingamisterapeut, superviisor



Gerli Heinlaid on väljaõppelt arst, tegutseb psühhoterapeudi, hingamisterapeudi ja superviisorina oma erapraksises töötades üksikisikute, paaride ja gruppidega.

„Tervishoiu valdkonnas olen patsientide ja klientidega töötanud kokku 27 aastat. 17 aastat psühhodraama maailmas on andnud võime väärtustada loovmeetodite võluväge ning gruppide kui tervendajat. Hingamisterapeudi töö on õpetanud kaasama keha- ja energiatöö viise, mis toimivad ka mitteteadvustatud tasanditel.“

Inimestega töötaja elukutse on eriline – töötame paratamatult kogu oma isiksust kaasates, kogeme sageli tugevaid tundeid, avardume ja tõmbume kokku, kogeme selginemisi ja segadusi, ka emotsionaalset väsimust, pinget ja stressi. Küllap tuleme tööga kaasneva pingega enamasti toime toetades end läbi isikliku praktika või harrastuse, kolleegist usaldusisiku või mõistva sõbra, hea meeskonna või targa mentori abiga.

Kehatöö ja hingamistöö on vähem tuntud suunad eneseabis kehalise treeningu, psühhoteraapia ja supervisiooni kõrval. Iseenese aitamiseks saame kasutada lihtsaid hingamise ja kehatunnetuse harjutusi. Räägime stressi füsioloogiast, sellest miks oleks tark pingeid maandada ning kuidas seda teha. Teeme praktilisi harjutusi üksi ja paarides taotlusega võtta midagi kogetust praktiliste eneseabivõtetenähtena kaasa.