



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks

## Tarkus tuleb tasapisi V. Teadlik õpetaja

Eesti Lasteaednike Liidu alushariduse konverents

10. oktoobril 2018 Tallinnas, Hestia Hotel Europa, Paadi 5, II korrus

### Päevakava

- 9.30 - 10.00 Registreerimine ja tervituskohv  
10.00 Sissejuhatus  
10.10 – 12.10 **Emotsioonide reguleerimise strateegiad – miks ja mida nendest rääkida?** Grete Arro, PhD TLÜ/HTI  
12.10 - 13.00 Lõuna.  
13.00 – 13.40 **Õpetaja kui teadlik muutuste juht õppivas organisatsioonis. Õpetaja enesehoid - läbipõlemise ennetamine**  
Karin Härmat, OÜ Mindmill superviisor ja coach  
13.40 – 14.20 **Supervisioon haridusmaastikul, lasteaiaõpetaja töös**  
Marika Saard, OÜ Sotsiaaldisain  
MTÜ supervisiooni ja Teraapia keskus "superviisor ja coach  
14.20 – 14.30 Sirutuspaus  
14.30 - 16.00 **Praktilised töötoad** superviisorid Karin Härmat ja Marika Saard  
16.00 - 16.15 Kokkuvõte ja lõpetamine

Konverents on osalejatele tasuta

Registreerimine: <https://goo.gl/forms/0onz7jRJ15rtOyfl1> kuni 30.09.2018 või kohtade täitumiseni

Info: Liili Pille, 53094555, [liilipille@gmail.com](mailto:liilipille@gmail.com)

Anneli Laamann, 5647907, [anneli.laamann@gmail.com](mailto:anneli.laamann@gmail.com)

## Emotsioonide reguleerimise strateegiad – miks ja mida nendest rääkida?

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.

Ettekande lühitutvustus:

Emotsioonid on loomulik osa meist. Samas on vahel abi paindlikust oskusest mõne emotsiooniga hakkama saada nii, et see toimetulekut ei segaks. 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. Emotsioonide reguleerimise all mõeldakse erinevaid viise, mis aitavad muuta hetkel valdavat emotsiooni; huvitaval kombel on leitud, et erinevad reguleerimise viisid võivad olla pikas perspektiivis erineva kasuteguriga. Loengus käsitletakse erinevaid psüühilisi protsesse, mis on seotud emotsioonide adaptiivsema reguleerimisega; arutletakse kohanemist toetavate ja mittetoetavate emotsioonide reguleerimise viiside üle ning vaadeldakse uuringuid, mis heidavad valgust sellele, kuidas toetada paremat toimetulekut emotsioonidega.

## Õpetaja kui teadlik muutuste juht õppivas organisatsioonis. Õpetaja enesehoid – läbipõlemise ennetamine.

Karin Härmat, OÜ Mindmill superviisor ja coach



**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 Coachingu Ühingusse ([www.supervisioon.ee](http://www.supervisioon.ee)) ning osaleb sealse hariduse ja meditsiini valdkonna töögrupi tegevustes.

## **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 lisaressurse, juhtida muutuseid, lahendada keerulist tööjuhtumit, arendada ajakasutamist või teadvustada läbipõlemise temaatikat.

## Supervisioon haridusmaastikul, lasteaiaõpetaja töös.

Marika Saard, OÜ Sotsiaaldisain  
MTÜ supervisiooni ja Teraapia keskus "superviisor ja coach



**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 tegevuses.

**ETTEKANDE JA TÖÖTOA TUTVUSTUS** : Konverentsi ettekandes „Supervisioon lasteaiaõpetajate töös“ tuuakse välja supervisiooni olemus ja olulisus lasteaiaõpetajate töös. Lisaks tuuakse näiteid supervisioonist haridusvaldkonnas. Eesmärgiks on anda sihtrühmale sisendit supervisiooniteenuse kasutamiseks.

Lasteaiaõpetajate töö on emotsionaalselt keerukas, hõlmates mitmeid erinevaid valdkondi, mida iseloomustab teemade mitmekihilisus ja konfidentsiaalsus. Õpetajate töö sisaldab mitmeid keerukaid kliendijuhtumeid, suhtlemist laste ja nende peredega jms.

Ühiskonnas on kõrged ootused alusharidusele. Selle töö tegemine nõuab pühendumist ja kõrget sisemist motivatsiooni. Töö kvaliteedi tagamiseks peavad õpetajad oskama tõmmata piire, säästa iseennast, säilitada motivatsiooni, olema teadlikud oma rollidest jne. Tööga rahulolu on eelduseks läbipõlemise vältimiseks.

Supervisiooni (töönõustamise) eesmärgiks on õpetaja töö iseloomu arvestades, töötajate tööressursi taastamine ja professionaalse arengu toetamine. Oluline on loovuse ja erinevate mõttemustrite arendamine keerukate ning erinevate olukordade lahendamiseks ja otsuste langetamiseks. Supervisiooni kaudu arendatakse õpetaja tööks vajalikke omadusi, pööratakse tähelepanu enesehoidmisele ja läbipõlemise ennetamisele. Pakutav teenus aitab taastada töö rõõmu, näha ennast ja kliendijuhtumeid kõrvaltvaataja pilguga ning läheneda tööjuhtumitele süsteemselt. Olulisel kohal on koostööoskuste arendamine teiste spetsialistidega.

## **Töötuba „Sisekaemus“**

**Üldesmärk:** töötuba toetab lasteaiaõpetajate kompetentsi ja professionaalset kapitali.

### **Alaesmärgid:**

- osaleja teab oma toimetulekumehhanisme ja ressursse;
- osaleja on analüüsinud oma töökeskkonda, milles tegutseb ja tundeid, mis sellega kaasnevad.

Konverentsi ettekanne ja töötuba on sisendiks supervisioonide läbiviimiseks lasteaedades, et supervisiooniteenus muutuks üheks oluliseks prioriteediks lasteaedade personali arendamiseks ja hoidmises.

**Metoodika:** loovmeetodid, sh metafoorkaardid. Kaartide kasutamine võimaldab läheneda olukorrale loovalt ja mõelda ka võib-olla "tavaraamidest" väljapoole. Pildid ja kujundid ütlevad meile rohkem, kui sõnadesse pandud mõte, kuna pildikeeles suhtlemiseks ja selle mõistmiseks on inimestele juba arengulised eelised. Pilt võib sisaldada tohutul hulgal elemente, mis kõnetab inimesi erinevalt.

### **Väljundid/ oodatavad tulemused:**

- osaleja on analüüsinud oma töökeskkonda ja enda töörolle;
- osaleja on teadvustanud oma toimetulekumehhanisme, mis võivad teda tulevikus muutustega paremini kohaneda;
- osaleja on analüüsinud ja leidnud oma ühele tööprobleemile võimaliku lahenduse/vastuse.