

## VAIKUSEMINUTITE BAASKOOLITUS (7 ak/h + 7 ak/h)

*Kas oled märganud, et laste tulemused sõltuvad eelkõige keskendumisest?*

*Kas soovid klassis rohkem rahu, vaikust ja süvenemist?*

*Kuidas aidata kaasa, et lapsed õpiksid oma emotsioone ja käitumist juhtima?*

Neile tänapäeval küllalt levinud probleemidele leiab lahendusi Vaikuseminutite tähelepanu ja meelerahu harjutuste abil. Vaikuseminutite nime alla on koondatud lihtsad ja lühikesed harjutused, mis õpetavad paremini märkama enda sees ja ümber toimuvat.

Tähelepanu ja meelerahu harjutusi kasutatakse rohkem kui 60 riigi koolides, et toetada laste keskendumisvõimet ja häälestada neid rahulikule õppetööle. Viimastel aastatel on plahvatuslikult kasvanud nende lähenemiste efektiivsusuuringute arv ning tulemused näitavad suurenevat empaatiavõimet, väiksemat stressi, paremaid akadeemilisi tulemusi jpm (vt lähemalt [www.vaikuseminutid.ee/uuringud](http://www.vaikuseminutid.ee/uuringud)).

*"Need paar minutit tunni alguses aitavad rahuneda, keskenduda ja häälestuda ümber vahetunni saginast. Olen neid harjutusi oma õpilastega igapäevaselt teinud juba üle poole aasta ja usun, et nendest kujuneb harjumus, tööriist, mida saab kasutada just sel ajal, kui seda vaja läheb, näiteks keskendumisel enne eksamit või, miks ka mitte, keeruliste eluliste suhete lahendamisel."*

Mari-Mall Feldschmidt (eesti keele õpetaja, Narva Vanalinna Riigikool)

### **Vaikuseminutite baaskoolitusest saavad õpetajad lihtsad ja praktilised töövahendid, et**

- luua pelgalt mõne minutiga tunni alguses rohkem tunnirahu ja õpirõõmu;
- parandada sooritusvõimet tähelepanu nõudvates ülesannetes (sh eksamisituatsioonid);
- arendada tähelepanelikkust, mis viib hooliva käitumiseni ja aitab ennetada koolikiusamist;
- vähendada kooliperes stressi ja parandada kõigi (sh riskilaste) oskusi toime tulla ümbritsevate pingetega;
- luua paremaid suhteid nii õpilastega kui kolleegidega (sotsiaal-emotsionaalsed oskused).

*Vaikuseminutite koolitus andis tunde, mille baasil ise luua läbi oma kogemuse. Info on kättesaadav kõikidele, väärtuslikum sellest on oskuse õpetamine, mida selle infoga peale hakata. Sellepärast ei väsi ma kordamast, kui võrd suurepärasel tasemel oli see koolitus! See aitas leida selle tunde, mida vajame, et laste juurde minna vaikuseminutitega."*

Merike Nurk (vanemõpetaja, Tallinna Luha lasteaed)

### **Baaskoolituse I kohtumine (7 ak/h) – TEADMISED JA OSKUSED LÄBI KOGEMUSE**

- ✓ tutvutakse Vaikuseminutite harjutuste toimega;
- ✓ õpitakse kasutama erinevaid keskendumise ja meelerahu harjutusi;
- ✓ omandatakse esmased teadmised ja oskused, et viia vaikuseminutite harjutusi läbi koos lastega;
- ✓ saadakse nippe, kuidas säilitada ka enda meelerahu, puhata ja leevendada stressi.

### **Baaskoolituse II kohtumine (7 ak/h) – PRAKTILISE MUUTUSE KINDLUSTAMINE**

Pärast paarinädalast/mõnekuust Vaikuseminutite rakendamist toimub supervisioon, mille käigus:

- ✓ kogetakse uusi harjutusi ja õpitakse neid rakendama;
- ✓ omandatakse lisateadmisi harjutuste praktilistest kasutusvõimalustest;
- ✓ jagatakse katsetamisel tekkinud kogemusi;
- ✓ leitakse lahendusi tekkinud küsimustele ja kitsaskohtadele.

Vaikuseminutite baaskoolitus on parim stardikomplekt, et õpetajad saaksid hakata erinevaid harjutusi järjepidevalt ja tulemuslikult kasutama.

Soovid rohkem teada, võta meiega ühendust: [koolitused@vaikuseminutid.ee](mailto:koolitused@vaikuseminutid.ee)

Vaata infot teiste võimaluste kohta [www.vaikuseminutid.ee/mida-pakume](http://www.vaikuseminutid.ee/mida-pakume)

MTÜ Vaikuseminutid on sotsiaalne ettevõtte ning õpetajate, ekspertide ja lastevanemate kogukond. Loe lähemalt: [www.vaikuseminutid.ee](http://www.vaikuseminutid.ee)