

## Vaikuseminutite Teadliku õpetaja kursuse (TÕK) õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	“Teadlik õpetaja“
ÕPPEKAVARÜHM	Õpetajakoolitus ja kasvatusteadus
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED  (sihtrühm)	Sihtrühm: lasteaia ja kooli õpetajad, huvijuhid ja noorsootöötajad, kes soovivad süsteemselt kasutada teadvelolekut oma elus ja töös laste ning noortega.
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITOORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht: 80 ak t:  Auditoorne töö: 4x 6 ak t;  Iseseisev töö: 4x 14 ak t.
ÕPPE SISU	<p>Teadliku õpetaja kursuse eesmärk on toetada õpetaja eneseteadlikkust ning anda oskused enda heaolu eest hoolitsemiseks, eneseregulatsiooniks, stressi juhtimiseks ja emotsionaalsete olukordadega toimetulekuks ning teadlikuks õpetamiseks klassi- ja rühmaruumis.</p> <p>Kogemuspõhisel koolitusel käsitletavat teemad on:</p> <p>1.koolituspäev</p> <p>Õpetaja väärtused ja rollid. Teadveloleku mõiste - hoiakud, kavatsus ja tähelepanu. Teadlik õpetaja ja tema mõju. Heaolu ja stressi juhtimine läbi teadveloleku.</p> <p>2.koolituspäev</p> <p>Teadlikkus suhetes. Õpetamise emotsionaalne kunst. Õppimise emotsionaalne ja sotsiaalne</p>

	<p>aspekt. Keerulised suhted. Õpetaja emotsionaalne ja sotsiaalne kompetents. Emotsionaalne toetus.</p> <p>3.koolituspäev</p> <p>Mõtteviisid. Hinnangute vaatlus. Hinnanguta vaatlus. Õppimist ja õpimotivatsiooni toetav tagasiside. Vajadused, motivatsioon ja õppimine</p> <p>4.Koolituspäev</p> <p>Väärtustav lähenemine. Orektreerimine rühma- ja klassiruumis. Enesekaastunne, andestamise ja aktsepteerimise kunst.</p>
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Kursuse läbinud õpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab ennast juhtida viisil, et hoida oma vaimset ja füüsilist tervist olemasolevas süsteemis;</li> <li>• oskab märgata enda ja õpilaste vajadusi ning nende eest hoolt kanda;</li> <li>• märkab endas ja keskkonnas toimuvaid protsesse ning oskab neid asjakohaselt juhtida;</li> <li>• oskab märgata emotsioonide ja mõtete mõju, hoida distantsi neist ning teha teadlikke valikuid;</li> <li>• oskab hinnanguvabalt uurida ja vaadelda olukordi;</li> <li>• oskab luua ja hoida õppimist toetavaid suhteid, teadvustab, kuidas luua keskkond, kus valitseb aktsepteerimine, hoolimine ja mõistmine.</li> </ul>
ÕPPEKIRJANDUS	<p>Kirjandus:</p> <p>Boniwell, I. (2014). Positiivne psühholoogia.</p>

	<p>Äripäeva kirjastus</p> <p>Davidson, R. (2016). Aju emotsionaalne elu.</p> <p>Äripäeva kirjastus</p> <p>Dweck, C. (2017). Mõtteviis. Pegasus</p> <p>Neff, K.(2017). Enesekaastunne. Äripäeva kirjastus</p> <p>Seligman, M. (2008).Ehe õnn. Pilgrim</p> <p>Siegel, D. (2018). Ajutorm. Helios kirjastus</p> <p>Siegel, D. (2016). Lapse ajukeskne kasvatus. Tänapäev</p>
ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS	Hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist ning paaris- ja grupitööd.
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	<p>Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 75% mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine rühmas; iseseisev teadveloleku praktiseerimine ja praktikapäeviku pidamine, töölehtede täitmine.</p> <p>Väljastatavad dokumendid: tunnistus;</p> <p>alla 75% auditoorses õppetöös osalemisel tõend.</p> <p>Mitteeristav hindamine praktiliste harjutuste analüüsi ja iseseisva töö(õpi)päeviku esitamise alusel.</p>
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	Vaikuseminutite koolitaja väljaõpe ja täienduskoolitus.
Õppekava koostaja	MA Kaia Lainola (Köster)