

Vaikuseminutite teadliku õpetaja kursuse (TÕK) õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	“Teadliku õpetaja kursus: pingetega toimetulev ja ennastjuhtiv 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 akadeemilist tundi Auditoorne (kontaktõpe või online-õpe): 24 akad t Praktiline õpe (audioharjutuste ja õpitu rakendamine): 52 akad t Iseseisev töö (kursusel omandatu reflekteerimine): 4 akad t
ÕPPE SISU	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. Kogemuspõhisel koolitusel käsitletavad teemad on: 1. kohtumine Õpetaja väärtused ja rollid. Teadveloleku mõiste - hoiakud, kavatsus ja tähelepanu. Teadlik õpetaja ja tema mõju. Heaolu ja stressi juhtimine läbi teadveloleku. 2. kohtumine Teadlikkus suhetes. Õpetamise emotsionaalne kunst. Õppimise emotsionaalne ja sotsiaalne aspekt. Keerulised suhted. Õpetaja emotsionaalne ja sotsiaalne kompetents. Emotsionaalne toetus. 3. kohtumine

	<p>Mõtteviisid. Hinnangute vaatlus. Hinnanguta vaatlus. Õppimist ja õpimotivatsiooni toetav tagasiside. Vajadused, motivatsioon ja õppimine 4. kohtumine</p> <p>Väärtustav lähenemine. Orekstreerimine rühma- ja klassiruumis. Enesekaastunne, andestamise ja aktsepteerimise kunst</p>
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Kursuse läbinud õpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● oskab ennast juhtida viisil, et hoida oma vaimset ja füüsilist tervist olemasolevas süsteemis; ● oskab märgata enda ja õpilaste vajadusi ning nende eest hoolt kanda; ● märkab endas ja keskkonnas toimuvaid protsesse ning oskab neid asjakohaselt juhtida; ● oskab märgata emotsioonide ja mõtete mõju, hoida distantsi neist ning teha teadlikke valikuid; ● oskab hinnanguvabalt uurida ja vaadelda olukordi; ● oskab luua ja hoida õppimist toetavaid suhteid, teadvustab, kuidas luua keskkond, kus valitseb aktsepteerimine, hoolimine ja mõistmine.
ÕPPEKIRJANDUS	<p>Kirjandus:</p> <p>Boniwell, I. (2014). Positiivne psühholoogia. Äripäeva kirjastus</p> <p>Davidson, R. (2016). Aju emotsionaalne elu. 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	<p>Kontaktõppe puhul hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist ning paaris- ja grupitööd. Veebiõpe toimub Zoomi keskkonnas</p>
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	<p>Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 75% mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine rühmas; iseseisev teadveloleku</p>

	<p>praktiseerimine ja praktikapäeviku pidamine, töölehtede täitmine.</p> <p>Väljastatavad dokumendid: tunnistus; alla 75% auditoorses õppetöös osalemisel tõend.</p> <p>Mitteeristav hindamine praktiliste harjutuste analüüsi ja iseseisva töö(õpi)päeviku esitamise alusel.</p>
<p>KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS</p>	<p>MA psühholoogias või haridusteadustes. Teadmised ja oskused gruppide loomisest ja gruppide juhtimisest ning õppimise sotsiaalsetest ja emotsionaalsetest aspektidest. Vähemalt 5 aastane sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpetamise kogemus. Vaikuseminutite koolitaja väljaõpe ja täienduskoolitus. Isiklik teadveloleku praktika. Vaikuseminutite koolitaja väljaõppe ja täienduskoolitus. Isiklik teadveloleku praktika.</p>
<p>Õppekava koostaja</p>	<p>MA Kaia Köster</p>