

Vaikuseminutite enesejuhtimise ja keskendumise oskuste baaskursuse õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	Enesejuhtimise ja keskendumise oskuste baaskursus. Tähelepanelikkuse ja meelerahu saavutamine: harjutused keskendumise ja enesejuhtimise arenguks.
ÕPPEKAVA RÜHM	Hariduse interdistsiplinaarne õppekavarühm
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtrühm)	Õpetajad, haridusjuhid, tugispetsialistid, noorsootöötajad, lapsevanemad
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht 27 akadeemilist tundi auditoorne (kontaktõpe või online-õpe): 14 ak t praktiline õpe audioharjutuste ja juhendite abil: 11 ak t iseseisev töö (kursusel omandatu reflekteerimine): 2 ak t
Õppe eesmärk	Luu võimalusi: - ülevaate saamiseks tähelepanu ja meelerahu harjutuste mõjust enesekohaste oskuste ja enesejuhtimise arengule -valmisoleku kujunemiseks tähelepanu ja meelerahu harjutuste läbiviimiseks lastega -valmisoleku kujunemiseks tähelepanu ja meelerahu harjutuste isiklikuks praktikaks
ÕPPE SISU	<u>Keskendumise ja enesejuhtimise oskuste arendamisega seotud teemade teoreetiline ja kogemuslik õpe:</u> Tähelepanu juhtimine ja keskendumisvõime, sh tähelepanu automaatsed toimimismehhanismid ja tahtliku suunamise võimalus. Tähelepanu juhtimise oskuse treenimise vajalikkus ja treenimise tulemuslikkust mõjutavad kvaliteedid. Tähelepanu juhtimise mõju inimese seisundile ja heaolule. Teadveloleku mõiste uurimine praktiliselt ja läbi teadusuuringute tulemuste, sh. Tartu Ülikooli uuring Vaikuseminutite programmi mõju ning positiivsete tulemuste kohta. Tähelepanu suunamine heaolu toetamiseks läbi lühiharjutuste ning igapäevategevustesse integreerituna. Automaatpilot ja kohalolu tajutud õnnelikkuse mõjutajatena. Emotsioonide ja nende mõjude märkamine, emotsionaalse reaktiivsuse äratundmine.

	<p>Emotsioonidega toimetuleku tõhusad ja mittetõhusad viisid. Emotsionaalse tasakaalukuse toetamise võimalused. Aktsepteeriva ja heatahtliku hoiaku arendamine.</p> <p>Mõtete märkamine ja jälgimine, sh teadvustades erinevate mõtete mõju enda seisundile. Mõtetega suhestumise tavapärased viisid ja teadveloleku meetodist lähtuvad võimalused ja tehnikad suhestumiseks viisil, mis toetab vaimset heaolu.</p> <p><u>Vaikuseminutite harjutused - praktilised tööriistad keskendumise ja enesejuhtimise oskuste arendamiseks</u></p> <p>Baaskursuse õppekava oluline osa on lastele sobilike keskendumist ja enesejuhtimist toetavate harjutuste komplekti (16 harjutust) kogemuslik tundmaõppimine ja harjutuste juhendamise õpe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaikuseminutite harjutuste kogemine, kogemuste vahetus ja refleksioon õppegrupis, samuti iseseisev harjutamine ja refleksioon; • harjutuste juhendamise metoodika ning reflekteerimise võtted; • harjutuste juhendamiseks vajalikud suhtumisviisid ja kvaliteedid; • harjutuste spetsiifika ja kohandamine erinevates vanuseastmetes; • harjutuste praktiline juhendamine ja tagasiside juhendamisele; • metoodilised nõuanded ja lahendused küsimustele, mis tekivad seoses harjutuste tulemusliku ja järjepideva kasutamisega igapäevaselt. <p>Iseseisev töö sisaldab IKT-põhist õpet, mis on toetatud Vaikuseminutite nutiäpis spetsiifilise lastele sobivate audioharjutuste programmiga. Audioharjutusi saab läbi nutiäpi mugavalt kasutada nii enda heaks kui ka laste enesejuhtimise treenimiseks, sh kuulates helisalvestisi koos lastega klassiruumis või lasteaiarühmas. Harjutuste juhendamise toetamiseks saavad osalejad 2 tekstijuhendite ja praktiliste nõuannetega käsiraamatut. Meetodi kasutamisega seonduvate arutelude, kogemuste vahetuse ja küsimuste-vastuste jaoks on koolitusel osalejatele loodud veebipõhine Vaikuseminutite praktikute arutelugrupp.</p>
ÕPIVÄLJUNDID	Koolituse läbinu

	<ul style="list-style-type: none"> • teab Vaikuseminutite harjutuste eesmäärke ja tausta • mõistab Vaikuseminutite harjutuste juhendamise eripära, sh klassis, lasteaiarühmas ja lastegrupis. • mõistab närvivõrgustike tugevdamise vajalikkust ja aju reaktsioone stressiolukordades; • teadvustab enesejuhtimise viise emotsioonide ja mõttemustrite jälgimise kaudu; • arendab praktiliste harjutuste abil keskendumisvõimet ja oskust tulla toime hajevilolekuga; • kasutab enesejuhtimise, heatahtlikkuse ja tänulikkuse toetamise võimalusi Vaikuseminutite harjutuste abil; • oskab kasutada IKT vahendeid (sh Vaikuseminutite nutiäpp), et kasutada arvuti/nutivahendi abil koolituse iseseisva töö materjale (audioharjutused) ja jagada teistega kogemusi.
ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS	Kontaktõppe puhul hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist ning paaris- ja grupidööd. Veebiõppe toimub Zoomi keskkonnas.
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Täienduskoolituses osalejale, kes esitab nõuetekohase iseseisva töö ning osaleb vähemalt 75 % ulatuses auditoorses töös (saab asendada salvestiste abil samas mahus iseseisva tööga) väljastatakse tunnistus vastavalt täiskasvanukoolituse seadusele. Iseseisev ja praktiline töö: Vaikuseminutite harjutuste tegemine iseenda jaoks, nende läbiviimine lastega ja oma kogemuse refleksioon.
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	Koolitajad on läbinud 200 tunnise Vaikuseminutite koolitajate kursuse ja osalenud meeskonna kovisioonidel ja täiendkoolitustel. Koolitajate erinev taust ja spetsiifika võimaldab tellijal valida just enda asutuse vajadustega sobiva läbiviija.
Õppekava koostaja ja koolituse läbiviija	Vaikuseminutid MTÜ