

## Teadveloleku kursuse õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	Teadveloleku kursus
ÕPPEKAVARÜHM	Psühholoogia õppekavarühm.  Koolitus on seotud õpetaja kutsestandardi tasemega 7 ning tasemeõppes “Põhikooli riikliku õppekava” ja “Gümnaasiumi riikliku õppekavaga” (enesemääratluspädevus ja selle kujundamine) - vt altpoolt.
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED (sihtrühm)	Tingimused: valmisolek tegeleda kursuse praktiliste harjutustega vähemalt 20 minutit päevas 8 nädala vältel. Sihtrühm: kõik teadveloleku meetodi rakendamisest huvitatud täiskasvanud
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITOORSE, PRAKTILISE JA ISESEISVA TÖÖ OSAKAAL	Kogumaht: 58 ak t: auditoorne töö 21 (2 tavatundi x 8 nädalat); iseseisev töö 25 (20 min päevas 8 nädalat); analüüs 12 (10 min päevas 8 nädalat) päeviku pidamiseks ja töölehtede täitmiseks.
ÕPPE SISU	Koolitus, kus uuritakse kogemusõppe kaudu teadveloleku meetodi mõju psüühilistele protsessidele ja käitumisele, seostades kohalolu ja meelerahu harjutuste õpet ning kus isiklik kogemus seotakse uusima positiivse ja kognitiivse psühholoogia alase teooriaga. Kursus kestab 8 nädalat, teemad: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tähelepanu juhtimise oskus ja võimalused. Automaatpilot ja sellelt mahaastumine.</li> <li>2. Kontakt kehaga ning selle mõju inimese tasakaalukusele ja heaolule</li> <li>3. Teadveloleku toomine liikumistegevustesse. Väliste ja sisemiste protsesside aktsepteerimine ning seeläbi stressi vähendamine.</li> <li>4. Teadlikkus mõtete tasandil toimuvatest protsessidest. Mõtetega teadliku suhestumise oskused ja võimalused</li> <li>5. Emotsioonid ja enesejuhtimine. Sisemised protsessid probleemsete emotsioonide puhul. Ebamugavuste ja raskustega suhestumine läbi aktsepteeriva ja heatahtliku kohalolu.</li> <li>6. Teadveloleku kasutamise võimalused ja kasutegurid suhtlemisel. Heasoovlikkuse ja empaatia kasvatamise viisid.</li> <li>7. Kurnavate ja kosutavate tegevuste kaardistamine. Tegevuse mõju sõltumine suhtumisviisist ja kohalolust.</li> <li>8. Võimalused ja soovitused teadveloleku kasutamiseks uneprobleemide ja füüsiliste vaevuste, raskete emotsioonide, segavate mõtete</li> </ol>

	ning keeruliste suhteolukordade puhul.
ÕPIVÄLJUNDID	<p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab kasutada erinevaid teadveloleku harjutusi ja tunneb nende spetsiifikat;</li> <li>- mõistab nii teoreetiliselt kui praktiliselt, kuidas kogemuste uudishimulik ja heasoovlik jälgimine vähendab reaktiivsust ja pinget ;</li> <li>- oskab kogemusi analüüsides eristada psüühilisi protsesse (tähelepanu, mõttelist ja emotsionaalset komponenti) ning füüsilisi märke kehas ;</li> <li>- tunneb erinevaid teadvelolekul põhinevaid eneseregulatsiooni võtteid, osates neid kasutada ja soovitada efektiivseks toimetulekuks elulistes situatsioonides;</li> <li>- väärtustab vaimset tervist ning teeb praktilisi samme vaimse tervise edendamise heaks</li> </ul>
	<p>M.Williams, D.Penman "Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas"</p> <p>Kohustuslik: kursuse audioharjutuste kaasategemine</p> <p>Soovituslik: kirjalike analüüsilehtede täitmine</p>
ÕPPEKAVA SEOTUS ÕPETAJA KUTSESTANDARDI JA TASEMEÕPPEGA	<p>Teadveloleku kursus on universaalne psühholoogia alane koolitus. Seos haridusvaldkonnaga tuleneb sellest, et antud koolituse läbimine on eelduseks, et osaleda Vaikuseminutite noortekursuse juhendaja väljaõppes ja asuda selle tõendus põhise teadveloleku programmi abil noorte vaimset tervist edendama.</p> <p>Koolitus on seotud õpetaja kutsestandardi tasemega 7 ning tasemeõppes "Põhikooli riikliku õppekava" ja "Gümnaasiumi riikliku õppekavaga" (enesemääratluspädevus ja selle kujundamine).</p> <p>Toetatavad õpetaja kutsestandardi kohustuslikud kompetentsid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpi- ja õpetamistegevuse kavandamine: kujundab füüsiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt turvalise heaolu, tervist, arengut ja loovust toetava koostöise õpikeskkonna, panustab organisatsiooni õpikeskkonna kujundamisse</li> <li>• refleksioon ja professionaalne enesearendamine: jälgib, hindab ja väärtustab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset tervist, tegutseb nende tasakaalus hoidmise nimel.</li> </ul> <p>Läbivad kompetentsid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• märkab, tunnustab, innustab õppijat,</li> </ul>

	<p>lapsevanemat ja kolleegi, tunnustab ka väikseid edusamme;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• märkab mittemotiveerivate situatsioonide teket õpiprotsessis;</li> <li>• loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele;</li> <li>• juhib oma emotsioone ja käitumisviise vastavalt situatsioonile;</li> <li>• analüüsib ja arendab oma suhtlemisoskusi, annab konstruktiivset tagasisidet ja on sellele avatud;</li> <li>• märkab probleeme ja neis peituvaid võimalusi;</li> <li>• reageerib paindlikult muutustele ja võtab arukaid riske;</li> </ul>
ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS	hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist, paaris- ja grupitööd.
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	<p>Osalemine auditoorses õppetöös vähemalt 75% mahus; harjutuste kaasa tegemine ja analüüsimine rühmas; iseseisev harjutuste tegemine ja praktikapäeviku pidamine, töölehtede ja refleksiooniankeedi 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>
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	AMI 200tunnine Vaikuseminutite koolitajate baaskoolitus ja teadveloleku kursus. Teadveloleku kursuse koolitaja koolitus, teadveloleku süsteemne kasutamine.
Õppekava koostaja	Helena Väljaste
Lisainfo	info [ätt] vaikuseminutid.ee