

Vaikuseminutite lühiharjutuste kursuse õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	Tähelepanu ja meelerahu lühiharjutused: praktilised tööriistad stressi ja kurnatuse vähendamiseks.
ÕPPEKAVA RÜHM	Psühholoogia 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)	Sihtrühma kuuluvad kõik, kes soovivad saada teadmisi, oskusi ja vahendeid heaolu ja stressitaluvuse kasvatamiseks (sh õpetajad, haridusjuhid, tugispetsialistid, noorsootöötajad, lapsevanemad, tervishoiu spetsialistid)
ÕPPE KOGUMAHT, SH AUDITOORSE, 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	Anda ülevaade tähelepanu ja meelerahu harjutuste mõjust vaimsele heaolule ja enesejuhtimise oskustele ning kujundada pädevust lühiharjutuste rakendamiseks.
ÕPPE SISU	<u>Stressiga toimetuleku, 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 igapäevategevuste käigus. Automaatpiloote ja kohalolu tajutud õnnelikkuse mõjutajatena.

Emotsioonide ja nende mõjude märkamine, emotsionaalse reaktiivsuse äratundmine. Emotsioonidega toimetuleku tõhusad ja mittetõhusad viisid. Emotsionaalse tasakaalukuse toetamise võimalused. Aktsepteeriva ja heatahtliku hoiaku kasutegurid.

Mõtete märkamine ja jälgimine, sh teadvustades erinevate mõtete psühholoogilist mõju. Mõtetega suhestumise tavapärased viisid ning teadveloleku meetodist lähtuvad võimalused ja tehnikad suhestumiseks viisil, mis toetab vaimset heaolu.

Vaikuseminutite harjutused - praktilised tööriistad vaimse tervise ja enesejuhtimise oskuste toetamiseks

Kursuse oluline osa on nii täiskasvanutele kui lastele sobilike keskendumist ja enesejuhtimist toetavate harjutuste komplekti (16 lühiharjutust) tundmaõppimine ja harjutuste juhendamise võimekus:

- Vaikuseminutite lühiharjutuste kogemine, kogemuste vahetus ja refleksioon (nii õppegrupis kui iseseisva töö kaudu);
- harjutuste juhendamise ja kogemuse reflekteerimise meetoodika;
- harjutuste juhendamiseks vajalikud suhtumisviisid ja kvaliteedid;
- harjutuste spetsiifika (sh kasutegurid ja seos erinevate probleemidega) ja kohandamine erinevate võimekuste/vanuseastmetega;
- meetodilised nõuanded ja lahendused küsimustele, mis tekivad seoses harjutuste tulemusliku ja järjepideva kasutamisega.

Iseseisev töö sisaldab IKT-põhist õpet, mis on toetatud Vaikuseminutite nutiäpilis spetsiifilise audioharjutuste programmiga. Audioharjutusi saab läbi äpi mugavalt kasutada nii täiskasvanute kui laste enesejuhtimise treenimiseks, sh klassiruumis või lasteaiarühmas. Harjutuste juhendamise toetamiseks saavad osalejad tekstijuhendite ja praktiliste nõuannetega käsiraamatu. Meetodi kasutamisega seonduvate arutelude, kogemuste

	<p>vahetuse ja küsimuste-vastuste jaoks on koolitusel osalejatele loodud veebipõhine Vaikuseminutite praktikute arutelugrupp.</p>
<p>ÕPIVÄLJUNDID</p>	<p>Koolituse läbinu</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab teadveloleku metoodika aluseid (sh teaduspõhisus) ning potentsiaali vaimse tervise probleemide ennetamises; • tunneb tähelepanu tahtliku juhtimise kasutegureid psühholoogilisele heaolule; • on tundma õppinud mitmekesist komplekti tähelepanu ja meelerahu harjutusi, sh eri harjutuste mõju heaolule, keskendumisvõime treenimisele (sh. lastel) ja seost vaimse tervise hoidmisega; • mõistab närviõrgustike tugevdamise vajalikkust ja aju reaktsioone stressiolukordades; • tunneb erinevaid teadvelolekul põhinevaid eneseregulatsiooni võtteid, osates neid rakendada (sh laste ja täiskasvanute juhendamine) ning soovitada efektiivseks toimetulekuks stressi, emotsioonide ja takistavate mõttemustritega.
<p>ÕPPEKAVA SEOTUS ÕPETAJA KUTSESTANDARDI JA TASEMEÕPPEGA</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"> • õpi- ja õpetamistegevuse kavandamine: kujundab füüsiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt turvalise heaolu, tervist, arengut ja loovust toetava koostöise õpikeskkonna, panustab organisatsiooni õpikeskkonna kujundamisse; • õppija toetamine: toetab sotsiaalsete ja koostööoskuste arengut; suunab õppijaid üksteisega arvestama ja üksteist toetama; • õpetamine: arvestab peamiste tunnetusprotsessidega (taju, tähelepanu, mälu, mõtlemine, täidesaatvad funktsioonid) õppija toetamisel, loob teadlikult hooliva, turvalise ja tervist toetava õpikeskkonna, toetab üldpädevuste arengut ja ennastjuhtiva õppija kujunemist, suunates õppijat õpieesmärkide seadmisele ja eneseanalüüsile; • hariduslike erivajadustega õppija toetamine: viib läbi õppija arengut toetavaid tegevusi

	<p>individuaalselt või rühmas;</p> <ul style="list-style-type: none"> refleksioon ja professionaalne enesearendamine: jälgib, hindab ja väärtustab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset tervist, tegutseb nende tasakaalus hoidmise nimel; <p>Läbivad kompetentsid:</p> <ul style="list-style-type: none"> märkab, tunnustab, innustab õppijat, lapsevanemat ja kolleegi, tunnustab ka väikseid edusamme; märkab mittemotiveerivate situatsioonide teket õpiprotsessis; loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele; juhhib oma emotsioone ja käitumisviise vastavalt situatsioonile; analüüsib ja arendab oma suhtlemisoskusi, annab konstruktiivset tagasisidet ja on sellele avatud; märkab probleeme ja neis peituvaid võimalusi; reageerib paindlikult muutustele ja võtab arukaid riske;
ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS	<p>Kontaktõppe puhul hubane ja avar ruum, mis võimaldab liikumist ning paaris- ja grupidööd. Veebiõpe toimub Zoomi keskkonnas.</p>
LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	<p>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.</p> <p>Iseseisev ja praktiline töö: Vaikuseminutite harjutuste tegemine iseenda jaoks, nende läbiviimine lastega ja oma kogemuse refleksioon.</p>
KOOLITUSE LÄBIVIIMISEKS VAJALIKU KVALIFIKATSIOONI, ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	<p>Koolitajad on läbinud Vaikuseminutite koolitajate väljaõppe ning osalenud meeskonna kovisioonidel ja täiendkoolitustel. Koolitajate erinev taust ja spetsiifika võimaldab tellijal valida just enda asutuse vajadustega sobiva läbiviija.</p>
Õppekava koostaja ja koolituse läbiviija	Vaikuseminutid MTÜ
Lisainfo	info [ätt] vaikuseminutid.ee