

## Teadliku õpetaja kursuse õppekava

ÕPPEKAVA NIMETUS	Teadlik õpetaja
ÕPPEKAVARÜHM	Psühholoogia
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 sh auditoorne (kontakt- või veebiõpe): 4 x 6 akad t sh iseseisev töö: 4 x 14 akad 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 teadveloleku abil.</p> <p>2. koolituspäev</p> <p>Teadlikkus suhetes. Õpetamise emotsionaalne kunst. Õppimise emotsionaalne ja sotsiaalne aspekt.</p>

	<p>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>
<p>ÕPIVÄLJUNDID</p>	<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>
<p>ÕPPEKIRJANDUS</p>	<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 grupidööd.</p> <p>Veebiõpe toimub Zoom'i keskkonnas.</p>
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	<p>MA psühholoogias või haridusteadustes.</p> <p>Rahvusvaheline sertifikaat tõenduspõhise teadveloleku õppeprogrammi õpetamiseks.</p> <p>Teadmised ja oskused gruppide loomisest ja gruppide juhtimisest ning õppimise sotsiaalsetest ja emotsionaalsetest aspektidest.</p> <p>Vähemalt 5-aastane sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpetamise kogemus. Vaikuseminutite koolitaja väljaõpe ja täienduskoolitus. Isiklik teadveloleku praktika.</p>
Õppekava koostaja	Kaia Köster , MA
Lisainfo	info [2tt] vaikuseminutid.ee