toimetaja Merit Pärnpuu
tel 667 0111
toimetajad@aripaev.ee

Iseendaga hakkama saav laps ongi klassi priimus

▲ **Ise oma meeleolu reguleerimine ning ärevusest ja rahutusest väljumine peaksid kuuluma hariduse baasväärtuste juurde.** FOTO: SARAH PFLUG / BURST

Muutunud maailm ei nõua uusi oskusi mitte ainult täiskasvanutelt nende karjääris ja tööelus, vaid ka väikestelt õppuritelt koolielus.

MERIT PÄRNPUU
merit.parnpuu@aripaev.ee

Äripäev

Välistest stiimulitest pungil argiilm on ühes tähelepanuga röövinud lastelt midagi hapniku sarnast – oskuse juhtida oma emotsioone ja tähelepanu.

Pealesuruva infomüra ajastu kasvukeskkond võib olla suurepärane pinnas, et kasvada osavaks rööprähklejaks, kuid mitte üks teps ei maksa loota, et lapsed omandaksid selles alatist tähelepanu neelavas elu sigrimigris oskuse kontrollida ka oma meelt.

Õnneks on Eestis tänaseks väga palju ära tehtud, et neid hariduse lünki lapsevanemate, õpetajate ja koolijuhtidena edukalt täitma hakata. Meil ei ole vaja hakata leiutama jalgratast, vaid lihtsalt probleemi teadvustada ja ärgitada lapsi enda eeskujul ennast paremini juhtima. Teisisõnu – harjutada end iga päev endale meelepäraste harjutuste abil lõdvaks laskma ja olema hoolivam nii enda kui ka teiste suhtes.

Enesejuhtimisoskus saagu ühiskonnas normaalseks baasoskuseks

Haridussüsteemi värskendamise ja ajakohastamise on võtnud oma südameasjaks MTÜ Vaikuseminutid eestvejada Jannus Jaska, kes ütleb, et nende eesmärk on, et iseendaga hakkama saamine ja enesejuhtimine kuuluksid hariduse baasväärtuste juurde.

„Kui me veame lapsed koolisüsteemist läbi ilma, et oleksime õpetanud neile baasoskusi, nagu enesejuhtimine ja teadvelolek, siis oleme neid tegelikult alt vedanud," märgib ta, lisades, et Vaikuseminutid soovivad pakkuda mudelit, mis töötaks kogu haridussüsteemi ulatuses.

Kogu ettevõtmise laiem siht on veelgi mastaapsem: muuta enesejuhtimise oskused ühiskonnas normaalseks baasoskuseks. Ent hoogne algus on juba üritusele antud – *mindfulness*'il põhinevad Vaikuseminutite harjutused on juba jõudnud paljudesse Eestimaa koolidesse ja lasteaedadesse ning tagasiside nii õpetajatelt kui ka kasvandikelt on olnud üdini positiivne. See on tunnistuseks sellele, et Eesti ühiskond on uudseks arendamiseks haridussüsteemi parandamisel valmis.

> **HEV laste puhul on need harjutused väga olulised, sest HEV laste seas on väga palju autismispektri ja aktiivsus-tähelepanuhäirega lapsi, kelle tähelepanu on väga keeruline juhtida.**

Just koolijuht saab palju ära teha

MTÜ Vaikuseminutitega seotud riigikogu liige, arhitekt, linnaplaneerija ja 4 lapse ema Yoko Alender peab uute oskuste kooliellu integreerimisel suurimaks väljakutseks mahukaid õppekavasid ning õpetajate niigi tihedat ajagraafikut. „Peale selle, et lapsed on stressis, töötavad ka õpetajad väga stressirohkes keskkonnas, mistõttu peab just koolijuht oskama veenda õpetajaid, et nad lisaks ainetundidele hakkaksid veel ennast koolitama," räägib Alender. Ent tugev koolijuht oskab õpetajatele selgeks teha, et meelerahu harjutused aitavad tegelikult oma tööga paremini hakkama saada, sest õpetaja saab nende harjutustega ka enda stressitaset alla viia ja teiseks on lapsed rahulikumad, lisab ta.

Randvere kooli HEV klassiõpetaja Liina Selgis räägib oma kogemusest, kuidas vanema generatsiooni õpetajatel võtab tõepoolest veidi rohkem aega, et tähelepanu- ja meelerahuharjutused oma õpetamise arsenali lülitada. „Ikka kohtab arusaama, et mul ei ole aega ja see on lisatöö," lausub Selgis ja leiab samuti, et vastutus lasub just koolijuhil.

„HEV (hariduslike erivajadustgea – toim) laste puhul on need harjutused väga olulised, sest HEV laste seas on väga palju autismispektri ja aktiivsus-tähelepanuhäirega lapsi, kelle tähelepanu on väga keeruline juhtida," kommenteerib ta ja märgib, et regulaarne vaikuseminutite pidamine on muutnud klassi, kus alguses valitses tõeline kaos, palju rahulikumaks.

Selgis meenutab toredat seika õpetajaelust, kuidas vanemad pärast rääkisid, et kui kodus läksid emotsioonid lõkkele, siis laps oli öelnud: „Hinga, ema, hinga!"

Kuna tähelepanu juhtimise harjutusi on mitmesuguseid – alustades hingamisest lõpetades oma keha tunnetamisega – leiab iga laps endale oma lemmiku. Kuid šokolaadidiharjutus ei tohiks küll ühtegi last ükskõikseks jätta.

KOMMENTAAR

Klikkiv elulaad nõuab uusi oskusi

AVE EERO,
teadvelolekupõhise omaksvõtmise ja aktsepteerimise treeningu ja Vaikuseminutite koolitaja, NLP treener

Psühholoog William James täheldas juba saja aasta eest: „Tahtlikult uitava tähelepanu tagasitoomine, tehes seda järjest uuesti, on otsuste langetamise, iseloomu ja tahte aluseks ... Haridus, mis seda valdkonda arendada suudaks, oleks just see ületamatu haridus."

Tänapäeva kiiret infoküllast ja muutusterohket aega iseloomustab „klikkiv elulaad" – keskendumiseks, süvenemiseks, läbitunnetamiseks aega napib, tähelepanu röövivate segajate hulk on tohutu ja nii „klikitakse" ühest olukorrast teise. Seesama toimub ka koolis. Kui aga tähelepanu ei ole, siis õppimist ei toimu. Ajal, mil paljud õpetajad kurdavad õpilaste tähelepanuulatuse drastilise vähenemise üle, on igasuguse õppimise aluseks olev märkamis- ja keskendumisvõime arendamine ülioluline.

Tähelepanu teadlik suunamine ja keskendumine on aluseks igasugusele õppimisele ja seda saab treenida.

Miks meeletreeningu ja teadveloleku harjutused head on?

Nüüdisaegsete aju-uuringute valguses teame, et aju on neuroplastiline: korduv kogemus muudab aju, sihipärase harjutamisega saame tugevdada ajuvõrgustikke, mis vastutavad tähelepanu tahtliku suunamise, keskendumise ja teadveloleku eest. Me saame treenida oma aju samamoodi, nagu treenime lihaseid. Kasutegur kasvab koos sellega, kui palju ja arukalt harjutada.

Märkamise ja keskendumise harjutuste lisaväärtus koolis peitub selles, et nende kaudu saame õpilastes arendada uuriv-avastavat hoiakut (mis on vastandiks laialt levinud hinnangulisele – tulemuskesksele hoiakule). Avatud-uudishimulik hoiak aitab ülesannete lahendamisel ootustest, hinnangutest ja kiindumusest mingi kindla tulemuse suhtes vabaneda. Sa lihtsalt lahendad ülesannet nii hästi kui suudad ja paned tähele, mis selle lahendamise käigus toimub ning õpid toimuvast. Sa ei otsusta juba ette tulemuse üle ning sa pole ühegi tulemuse puhul pettunud. Oled suuteline märkama toimuvat palju selgemini ning oled uue õppimisele avatud.

Sellise hoiaku puhul võib iga ettetulev olukord osutuda elutarkuste kasvulavaks. Kõige tulemuslikumalt õpib inimene siis, kui kasutab avastamisraamistikku ja säilitab hea õppimisseisundi, olles ergas ja tähelepanelik.

Kuidas harjutusi õppetöösse integreerida?

Ajuvõrgustikke saab juhtida parimas suunas järjepidevalt harjutades. Kui õpetaja võtab oma ainetundides tähelepanu, keskendumist ja teadvelolekut tugevdavad harjutused kasutusele, saab ta aidata õpilastel neid omadusi kasvatada ning seeläbi tõhusamalt ka oma ainet õpetada. Harjutamiseks piisab paaristkolmest minutist. Ideaalis võiks seda teha igas tunnis (näiteks tunni alguses või lõpus), sest põgusad harjutamise hetked ja korduvad väikesed tegevused tugevdavad jõudsasti õpilaste keskendumis- ja teadvelolekumusklit.

Kui altid on lapsed neid harjutusi omaks võtma?

Siin on määrava tähtsusega õpetaja eeskuju ja õpetatavate oskuste kehastamine. Kui õpetaja ise on teadveloleku harjutamise vilju maitsnud, siis on tal lihtsam anda õpilastele kätte vajalik suund, innustada neid aktiivselt kogemusi saama ning harjutada ja stimuleerida küsimuste kaudu. Nii nakatab õpetaja oma vaimustusega õpilasedki.

Millist kasu saab õpetaja teadveloleku harjutustest?

Erling Kagge ütleb oma raamatus „Vaikus müraajastul": „Oleks hea, kui me inimestena suudaksime vältida kogu-aeg-sisselülitatud-olekut. Peatuda ja panna imeks, millega tegelikult tegeldakse." Meelt treenides saab õpetaja harjutada jalga tõstma gaasipedaalilt, minema üle käsitsijuhtimisele ning vajadusel pidurit vajutama. See annab kingitusena aega toimuvat mõtestada, välja uurida, mis tõeliselt teoksil on, tuua kainet mõtlemist kuumadesse tunnetesse, rahuneda ja keskenduda.

TASUB TEADA

Vaikuseminuteid on hea pidada:

Enne tähtsat eksamit, etteastet või spordivõistlust pingete mahavõtmiseks ja saavutusvõime suurendamiseks;
Koolitunni alguses või kodus, et täiel määral häälestuda ja keskenduda õppimisele vm tegevusele;
Grupis parema suhtekliima loomiseks ja konfliktide ennetamiseks;
Stressirohkete või konfliktsete olukordadega hoolivamalt toimetulekuks;
Puhkeseisundisse minekuks, sh rahunemiseks, muremõtetest väljumiseks ja magama jäämiseks.

PANE TÄHELE

Vaikuseminutid võimaldavad

Kasvatada lastes eneseusku läbi kogemuse, et nad saaksid teha tähendusrikkaid valikuid;
Harjutada endas toimuvat kõrvalpilguga jälgima, et asendada tundesööste ja halbu käitumismustreid aina enam enesejuhtimisega;
Harjutada tundekasvatust, nii et igaüks õpiks aru saama, miks ta käitub just nii, nagu ta käitub;
Toetada hoolivust, füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitsemist, iseseisvust, loovust ja sallivust.

MIS ON MIS

MTÜ Vaikuseminutid

Pakub kvaliteetseid koolitusi ja supervisiooni, et lapsevanem või õpetaja saaks alustada või edasi arendada enda oskusi tähelepanu ja meelerahu harjutuste kasutamiseks koos lastega.
Koolituste fookuses on praktilised teadmised ja oskused, mille omandamine aitab teha harjutusi mugavamalt ja paremate tulemustega. Palju tähelepanu pööratakse erinevate harjutuste läbi tegemisele ja praktikult-praktikule soovituste jagamisele.
Vaikuseminutite metoodika põhineb *mindfulness*'il ehk tähelepanu teadvustatud suunamisel nii sise- kui ka välismaailma objektidele, aktsepteerides kogetavat sellisena, nagu see on.
Alates 2015. aastast on MTÜ Vaikuseminutid koolitanud ligikaudu 1800 õpetajat nii koolis kui ka lasteaias, kokku umbes 400 Eesti haridusasutuses. Koolitajate andmete põhjal on juba ligi 35 000 Eesti last haridusasutuste kaudu tähelepanu ja meelerahu harjutustega kokku puutunud.
MTÜ Vaikuseminutid eestvedaja on disainer, protsessijuht ja koolitaja Jannus Jaska.

Keelekümblus – müüdid ja tegelikkus

MERIT PÄRNPUU,
merit.parnpuu@aripaev.ee

Keelekümblus on midagi, millesse suhtutakse mõnikord umbusuga. Näiteks kiputakse arvama, et teises keeles õppimisega saavad hakkama vaid eriti andekad. Tegelikult on see vaid müüt.

Tallinna kunstigümnaasiumi direktor Mari-Liis Sults, kes alustas esimese keelekümblusklassiga tööd kaheksa aastat tagasi, räägib, et kõige rohkem on nad tegelenud müütide lõhkumisega. „Kõige suurem eelarvamus on olnud, et keelekümblus tekitab õpiraskusi, kuid see on müüt," sõnab Sults. „Oleme nende aastate jooksul näinud, et kui õpilasel on eesti keeles õppides õpiraskused, siis on need samad raskused tal ka emakeeles ehk vene keeles. Kui õpilane ei saa aru, kuidas korrutamine on seotud liitmisega, siis ei saa ta sellest aru kummaski keeles. Kui õpilasel on aktiivsus- ja tähelepanuhäire, siis see ei küsi, mis keeles ta õpib."

Veel on ette tulnud arvamusi, et keelekümblusmeetod sobib ainult muukeelsete laste keeleõppeks. Ka see on müüt! „Alustasime sel õppeaastal ka teiste keelte õpetamist keelekümblusmeetodil, et saavutada sama head tulemused ka eesti kodukeelega laste vene keele ja inglise keele õppes," räägib Sults, nentides, et säärased eksiarvamused on pärit lastevanemate endi klassikalisest keeleõppekogemusest, kus tuubiti ohtrasti sõnu, kuid rääkida ei juletud.

„Keelekümbluse metoodikat kasutades saavutavad õpilased kõnelemise julguse ja sealt edasi tuleb juba huvi erineva sõnavara ja ka õigekirja ning grammatika vastu," teab Sults oma kogemustest.

Meetod, mis töötab

Reaalsetest tulemustest rääkides toob Tallinna kunstigümnaasiumi direktor näite õpilastest, kes alustasid keelekümblusprogrammiga 2010. aastal ja kes lähevad sel sügisel 9. klassi. „Nad õpivad kõiki aineid eesti keeles (v. a vene keel emakeelena ning käsitöö ja tööõpetus) samadest õpikutest, mis eesti kodukeelega lapsed, ning neid õpetavad samad õpetajad. Nende eesti keele tase on olnud hea juba 3. ja 6. klassis, kui nad tegid riiklikke tasemetöid eesti keeles," räägib Sults.

Direktori sõnul ei erine keelekümblusklassi õpilaste õpitulemused tavaklassi tulemustest. Tulemused sõltuvad nagu igas koolis õpilasest ja õppeainest, mitte keelest. Keel on vahend ainesisu omandamiseks.

Kõik need õpilased räägivad ladusalt nii eesti, vene kui ka inglise keelt ja õpivad eesti õppekeelega koolis eesti keeles. Õpetajad ei kasuta keelekümbluse põhimõtetest lähtudes tunnis tõlkimist, vaid annavad tunni sisu edasi ainult eesti keeles, lisab ta.

Sults jätkab, et ka vene õppekeelega koolide hulgas on mitmeid väga häid kogemusi, kus rakendatakse juba 20 aastat või enam keelekümbluse metoodikat. „Nendes koolides õpivad lapsed eesti keele selgeks ja neil säilib ka tugev emakeel. Oleme nende koolidega korraldanud just keelekümblejatele erinevaid üritusi ning need on läbi viidud ainult eesti keeles ja nendel võistlustel on säranud eesti keele hea oskusega vene koolide õpilased," kommenteerib ta.

Sellepärast leiabki ta, et tegelikult ei ole vaja otsida uut metoodikat, sest keelekümblus on toimiv meetod. "Sellesse meetodisse tuleb lihtsalt uskuda ning õpetada ette nähtud põhimõtete järgi, mitte vahepeal väsida ära ja õpetada natukene vene keeles, et laps ikka paremini aru saaks."

Kõige alus on kooli ja kodu hea koostöö

Tallinna saksa gümnaasiumi õppejuht Külliki Parker leiab, et ühtse kooli puhul mängib pearolli pere motiveeritus. „Kui pere on valmis selliseks sammuks, on see eelduseks pere ja kooli heaks koostööks. "Meie koolis on selliseid vene peresid olnud üle 20 aasta ning tavaliselt on meil igas klassis mitu vene emakeelega õpilast," kommenteerib Parker. „Nad on tihti tublid ja motiveeritud ning oma õpitulemustega kõigile eeskujuks," jagab õppejuht kogemust.

Kuna Tallinna saksa gümnaasiumi eripäraks on alates 7. klassist osade õpilaste üleminek saksakeelsesse osakonda, kus 50 protsenti õppest on saksa keeles ja 50 protsenti eesti keeles, teeb Parkerile rõõmu, et tihti paistavad saksa osakonnas heade õpitulemustega silma just vene emakeelega õpilased.

Ent arutelu ühtse kooli vajalikkuse ümber tuleks Parkeri sõnul alustada juba alusharidusest ehk lasteaiast. Samas ei tohi ära unustada, et Eesti koolidel on praegu võimalus olemas pakkuda eesti keelt mitte emakeelena rääkivatele lastele eraldi eesti keele tunde, mida enamik koole ka juba kasutab.

Huvitav kogemus ka õpetajale

Äsja Tallinnas tööd alustanud Avatud Kooli õpetaja Eva Ronk leiab, et keelekümblusklassis õpetamine on põnev kogemus ka õpetajale endale. "Oluline on täpne eneseväljendus, kannatlikkus, laste erinevustega arvestamine ja innustav ning motiveeriv suhtumine."

Oma õpetajakogemusele toetudes ütleb Ronk, et lastele keelekümblus meeldib. "Kui tunni sisu on huvitav ja kaasav, ei ole tunni läbiviimise keel laste jaoks takistuseks." Kahesuunalise keelekümbluse kohta lisab ta, et eesti emakeelega lastele on vene keeles õppimine alguses pisut keerulisem. Seda eelkõige seetõttu, et väljaspool kooli on kokkupuuteid vene keelega üsna vähe.

Sultsi sõnul on keelekümblusmeetodi kasutamine toonud kaasa kaks head asja. Esiteks oskavad õpetajad oma õpet rohkem personaliseerida. "Iga laps, kes kooli tuleb, omab erinevat keele kogemust ja on seega erineva keeletasemega. See, kui õpetaja suudab, tahab ja oskab õpet diferentseerida, tuleb kasuks igas klassiruumis."

Teine õpetlik kogemus, mis nad tänu keelekümblusele saanud on, et keele õppimine ei saa toimuda suures kollektiivis. "Oleme proovinud hoida oma klassikomplektide suurust 20 õpilase piiril, alati see ei ei ole õnnestunud, kuid me anname endast parima."

ILLUSTRATSIOON: FREEPIK

NORRISON
EESTIkvaliteetrõivastedisainjatootmine

KOOLIVORM

Norrison tänab koostöö eest koole ja lapsevanemaid.

Oluliseks teguriks kooli kultuurikeskkonna loomisel on akadeemiline riietus.

Koolivormiga hoitakse ära visuaalne müra ning soodustatakse keskendumist, millest koolides üha rohkem puudust tuntakse.

Koolivorm on ka kõige käegakatsutavam tee piiride tunnetamiseks. Väliste erinevuste vähendamine aitab seesmised erinevused paremini välja tuua, nähtumus ei sega olemuseni jõudmist. Koolivormi selga pannes ei pea oma vaimujõudu kulutama sellele, kellena näidakse, vaid kes ollakse ja kuhu suundutakse.

Rõivaste kandmine vastavalt erinevatele situatsioonidele (kool, vaba aeg jne) valmistab inimest ette sotsiaalsetesse rollidesse sisenemiseks ja neist väljatulemiseks ning neis kohase käitumise leidmiseks.

Koolivorm kannab endas sotsiaalset funktsiooni, rõhutades kuuluvust ja osalust. Kandes koolivormi näitab õpilane, et ta ei pea ennast kaaslastest paremaks ja aktsepteerib neid endaga võrdsena (koolikiusamist vähendav tegur). Nii kujuneb riietus üheks akadeemilise keskkonna teguriks, mis ühendab nii õpilasi kui ka õpetajaid ühtseks akadeemiliseks ringkonnaks.

norrison@norrison.ee
Tel +372 655 2911
www.norrison.ee