

TEADLIK MINA JA MU NOOR

Ennastjuhtiv õppija

ning

Vaimne tervis

ÕNNE UUS

KLIINILINE
PSÜHHOLOOG

PSÜHHOLOOGIA ÕPPEJÕUD
KASVATUSTEADUSTES
PhD

PEREKONNA-
PSÜHHOTERAPEUT

01.02.2024



1) Mis tagab enesejuhtimise suutlikkuse ning miks see oluline on?

(I) vaimselt terve heaolu-seisund

s.t. üldise tervise lahutamatu osa – mis **peegeldab tasakaalu inimese ja keskkonna vahel**

- *inimene realiseerib oma võimeid,*
- *tuleb toime igapäevase eluga (ka pingetega),*
- *on võimeline jätkusuutlikuks toimimiseks ning*
- *andma oma panuse ka teiste inimeste heaks (WHO).*

Vaimne Tervis mõjutab otseselt inimese mõtlemist, käitumist ning emotsioone, seega ka

**stressiga toimetulekut
teistest arusaamist**

adekvaatsete otsuste tegemist

Niisiis vaimselt terve enesejuhtimine ei ole üksnes „üksikisiku enda asi”

1) Mis tagab enesejuhtimise suutlikkuse ning miks see oluline on?

(II)

A. Bioloogiline areng –

eelkõige neuronite vaheliste juhteteede müeliniseerumine (mis on vajalik aju info-töötluseks)

B) Metakognitiivne suutlikkus – mõtlemis-operatsioone (k.a. õppimist) õppijal ise

(1) organiseerida; (2) juhtida ja (3) kontrollida

C) Eelteadmised – varasemad mälujäljed

NB! Individuaalsed erinevused laste kognitiivse arengu kiiruses (ka sama vanusegrupi lõikes). Vahel võivad erinevused (n: nõrgem töömälu ja/või tähelepanu hoidmise raskus) jääda kestma (ka läbi täiskasvanu ea).

2) Miks suhtlemis-pädevus oluline on?

Kultuuripõhiselt ning ajalooliselt meil pigem karistav kui toetav suhtlus laste/noortega

Tulemus:

“Üha rohkem on lapsi ja noorukeid, kes ei suuda oma eluga hakkama saada ja tahavad surra ...

Paljud neist ei ole ainult kurvad, jõuetud ja üleväsinud.

Taustal on õpiraskused, enesevigastused, söömishäired, pereprobleemid” (psühhiaater A. Kleinberg, 2019).

Sellises olukorras elades on noore enesejuhtimise suutlikkus otseselt häiritud

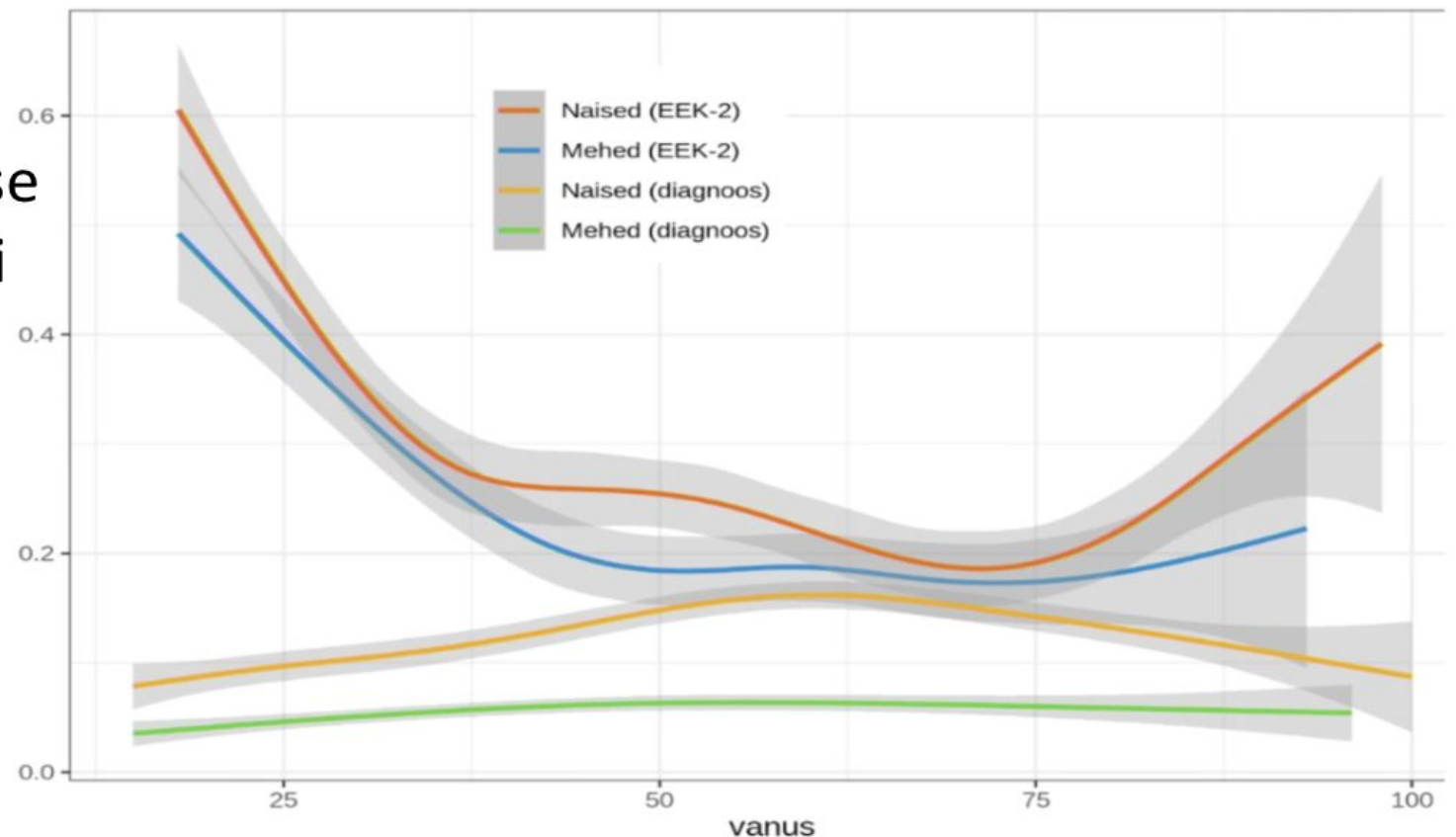
Raskuskohad:

- Enesejuhitud õppe osakaalu järsk tõus (ilma selleks vajaliku ettevalmistuseta)
- Eemal sotsiaalsest suhtlusest
- Kodu tugi (või vastupidi, hoopis veelgi rohkem hirmu kui keegi ei aita aga kõik nõuavad...)?
- Ilmajäetus harjumuspärasest õpetaja poolsest juhendamisest
- Motivatsiooni langus
- **Oskamatus, teadmatus**
- **Masendus, ärevus**
- **HIRM**

Mida uuringud näitavad?

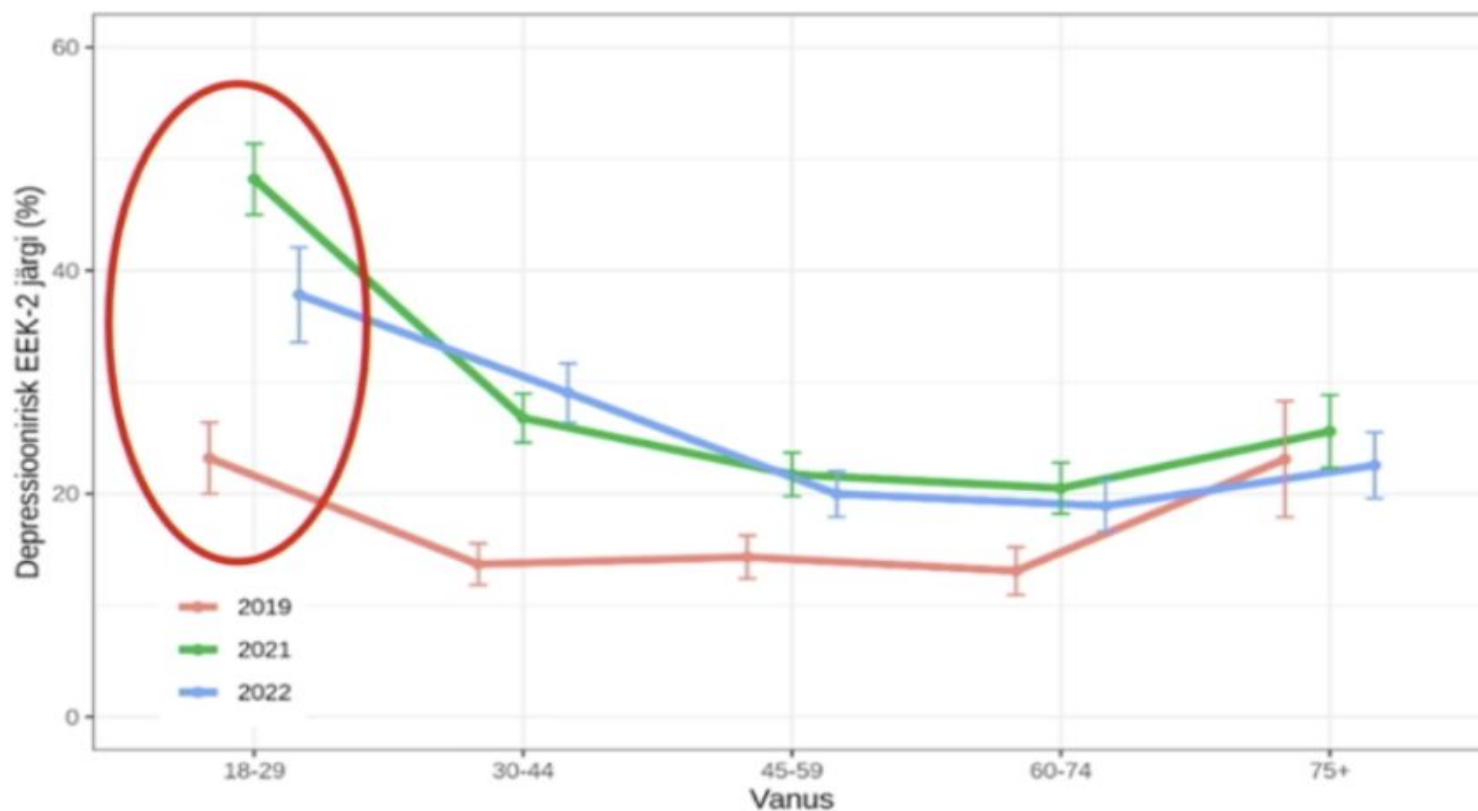
Enim levinud vaimse tervise häired Eestis (Rahva Vaimse Tervise Uuring 2020-2022) vanusegrupis alates 15+ (kuni 100a vanuseni vasakult paremale)

- **Eesti rahvastikus** enim-levinumad vaimse tervise häired (seda nii pandeemi eelselt kui ka pandeemia ajal) vanuses 15a-100a olid järgmised:
 - a) **Depressioon**
 - b) **Ärevushäired**



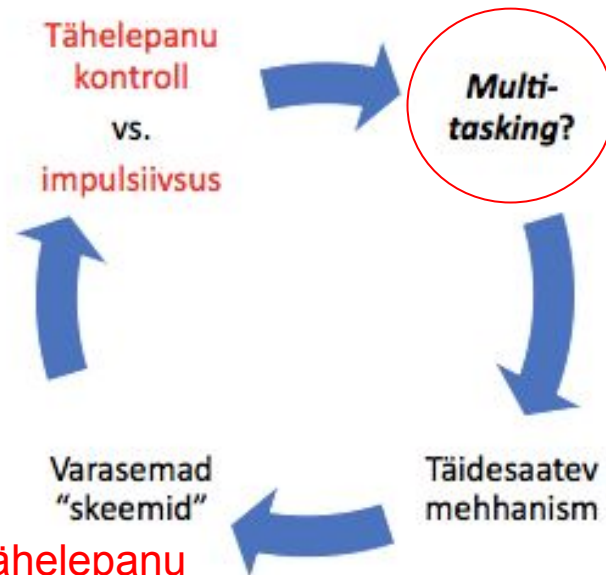
Pandeemia mõju

- Koroonakriis mõjus rahvastiku vaimsele tervisele negatiivselt: 2021. ja 2022. aastal oli kõrgeenenud depressiooni ja ärevuse riskiga inimeste osakaal oluliselt suurem kui pandeemiaeelselt 2019.



3) MIS JUHTUB INFO-TÖÖTLUSEGA STRESSI (s.t. ÜLEKOORMUSE) KORRAL

- Suudame töömälus aktiivsena hoida piiratud koguse “info-ühikuid”
- Saame “töödelda” üksnes seda, millele suuname tähelepanu



NB! Stressi korral ei suuda tähelepanu fookusseeruda mitte õppimisele, vaid “tegeleb” automaatselt stressi maandamisega

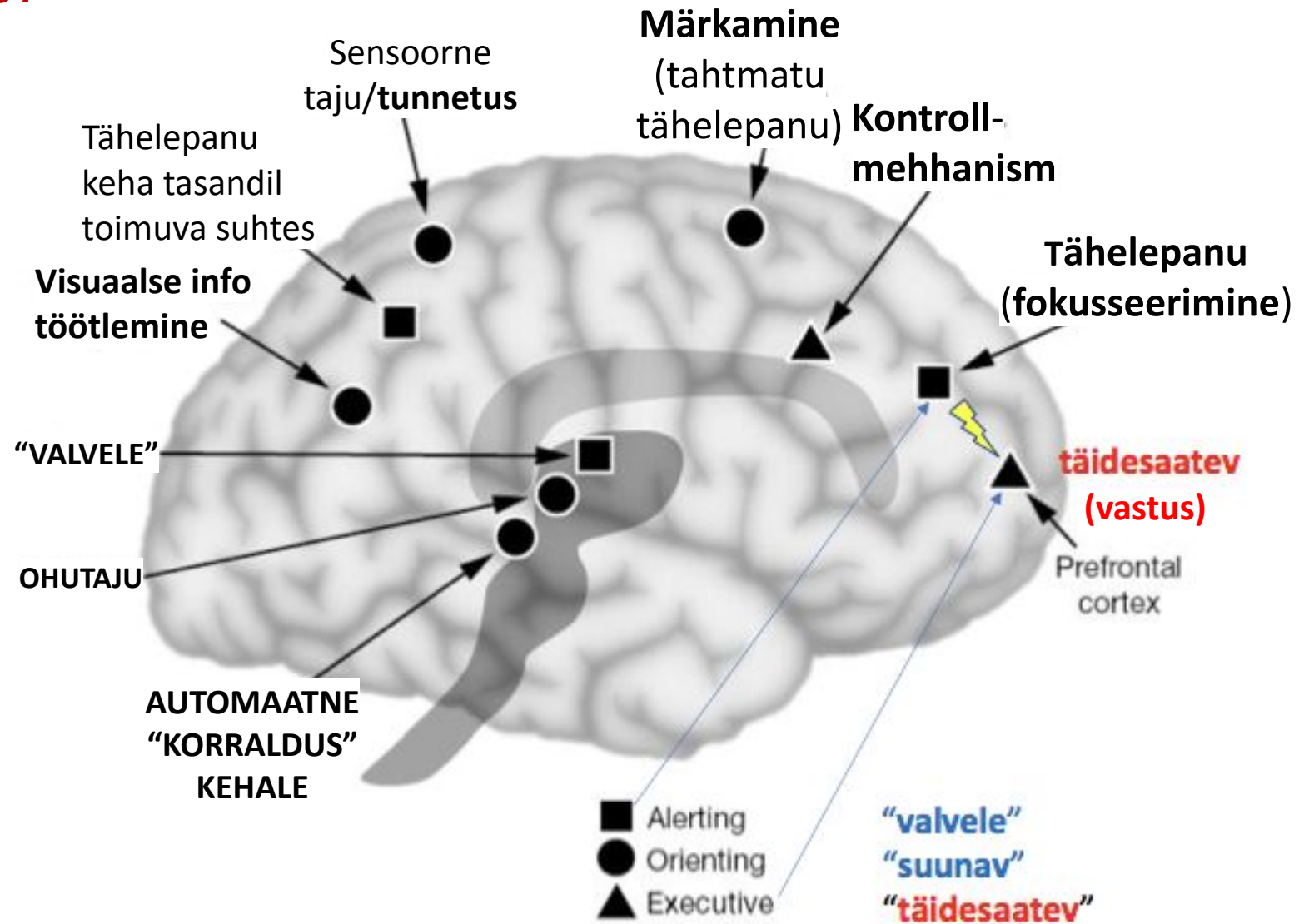


3) Kus täpsemalt “asub” stress?

*Aju erinevate osade
omavaheline häireta*

koostöö,

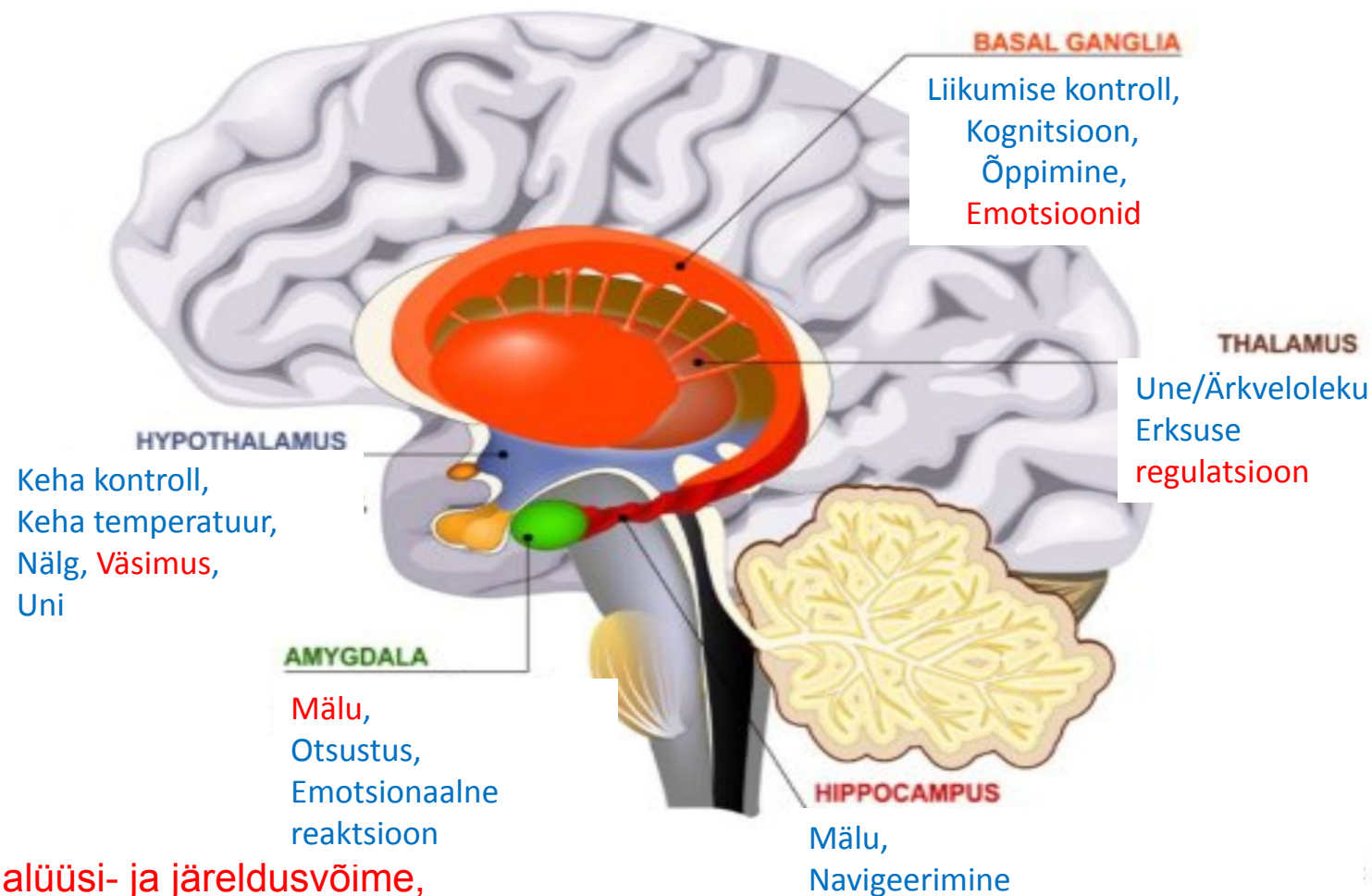
mida võivad mõjutada väga erinevad asjaolud



Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2009). Toward a physical basis of attention and self-regulation. *Physics of life reviews*, 6(2), 103-120.

3) ARUTLUSKÄIK JA EMOTSIOONID ON ÜKSTEISEST SÕLTUVAD:

Kuigi igal osal inimajus
on kindel funktsioon,
tuleb arvesse võtta,
et igasugune kognitsiooniga seotud
alam-mehhanism on seotud
mitme teise
omavahel seotud
närvivõrgustiku aktivatsiooniga

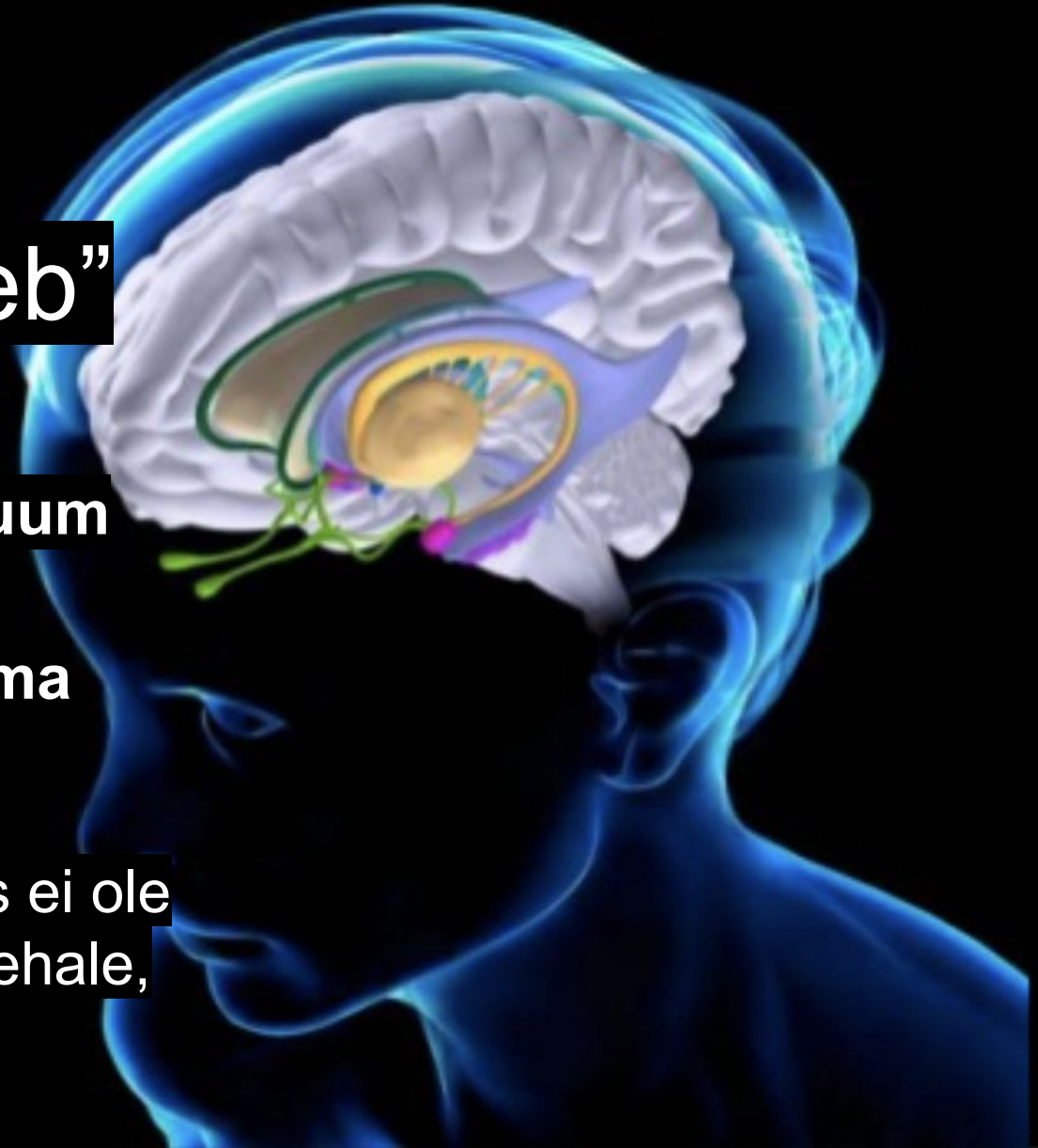


Analüüsi- ja järeldusvõime,
emotsioon (n: HIRM, TEADMATUS, MASENDUS, AREVUS) ning kognitsioon –
õppimise alusena (s.t. ASJADEST ARUSAAMINE NING MEELDE JÄTMINE)
kõik töötavad koos

Millisena DEPRESSIOON aju töös “välja näeb”

- Hüperaktiivne mandeltuum (amügdala)
- Ehk toimub mandeltuuma “kaaperdamine”

...läbi emotsionaalsete reaktsioonide (masendus), mis ei ole vastavuses tegeliku “ohuga” kehale, kuid on vallandanud tunde, et ollakse ohtlikus olukorras



... mistõttu ei saa mandeltuum (amügdala) oma tegelikkude eesmärki ehk mälu-funktsiooni rakendada

Õppimise perspektiivist:

→ kuidas stress / ülekoormus **eneseregulatsiooniga** seondub?

- **Mida saab lapsevanem teha ära selleks, et toetada õppija psühholoogiliste baasvajaduste katmist (õppetööks) → mis otseselt**

seondub motivatsiooniga

ja sealt edasi õpiedu

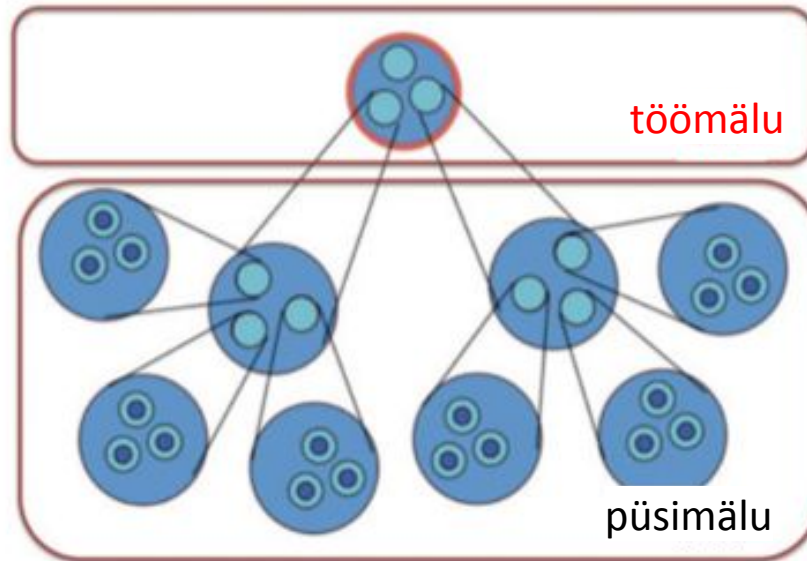
ja üldise heaoluga

Kuidas õppimine aju tasandil “käib” ?

KOGNITIIVNE INFOTÖÖTLUS

LIMITEERITUD

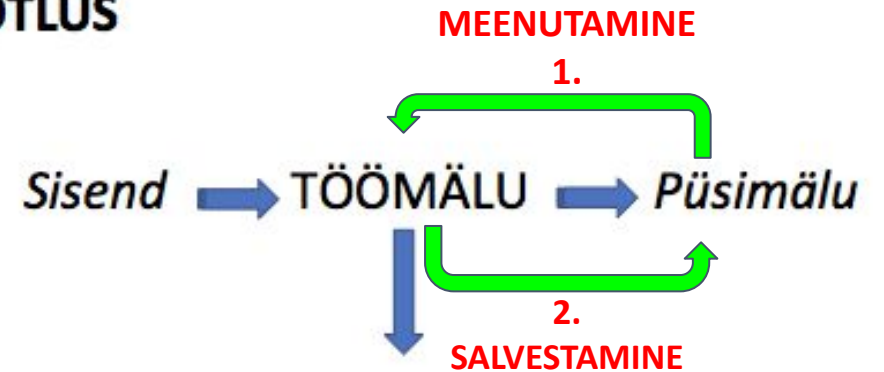
- 1) info-ühikute hulk
- 2) ajaline kestvus



VÄGA MAHUKAS
(limiteerimata)

Young, J. Q., Van Merriënboer, J., Durning, S., & Ten Cate, O. (2014).
Cognitive load theory: implications for medical education: AMEE Guide
No. 86. *Medical teacher*, 36(5), 371-384.

**NB! LAPS/NOORUK EI SUUDA LUUA NII KIIRESTI
SEOSEID (s.t. siduda uut infot oma varasemate teadmistega)
KUI TÄISKASVANUD SAGELI EELDAVAD**



võimaldab mõtlemisühikute

“komplekti” töödelda,

mille “tulem”

täide saadetakse

(“õige vastus”

“õige käitumine”)

Mis täpsemalt on laste/noorukite jaoks psühholoogiliselt vajalik, et üldse suudaks ennast juhtida → et õppida:

Et neil oleks igapäevaelus võimalik rahuldada **eelkõige emotsionaalseid vajadusi**:

- HOOLITUD JA HOITUD OLEMISE TUNNE – olla **SEOTUD** täiskasvanuliku adekvaatsusega isikuga
- tunda end **soovituna**
- saada **positiivseid kogemusi** ning **eduelamusi**
- **kaitstus** ja **turvalisus**
- **ise** avastada maailma - **AUTONOOMIA**
- adekvaatne **juhendamine ja õpetamine**
- JÕUKOHASELT pingutada kuid seejuures ka saavutada - **KOMPETENTSUS**
- ASJAKOHANE **tunnustus** ja inimlik lugupidamine
- ea- ning olukorra-kohane huumor

Seda kõike peaks tagama **eelkõige kodu ning perekond**

kuid ka kool mis on lapse **kujunemiskeskkonna tegurina** väga oluline

sest koolis veedab laps vahel rohkemgi ärkveloleku ajast kui kodus koos vanematega).

NB! *“Baasvajaduste rahuldamine / või rahuldamata jätmine / on otseselt seotud ka indiviidi vaimse tervisega”*

Samas, *mis veel mõjutab nii õpilase kui “mentori” (lapsevanem) enesejuhtimist/-regulatsiooni?*

- Koormus → **palju tegemisi** (nii lastel kui lapsevanematel)
- Õpikeskkond (**rahulik paik kodus?**) / Turvalisus ja heaolu → **konkurents on riskitegur!**
- Omavahelised suhted / **SEOTUS** – (reaalne **koos** olemine **oma lähedastega**)
- **Ebareaalsed ootused** → valesti püstitatud eesmärgid võimeid arvestamata (lapsevanema poolt oma lapsele kui ka lapsel ise-endale)
- Sotsiaalsed suhted (nii sõprade kui ka **kodus kõige lähedasemate** näol)
- Ebapiisavad **sotsiaalsed ja emotsionaalsed oskused**
- Erinevad põlvkonnad ja koolkonnad → vähene mõistmine vanemate generatsioonide poolt lapse suhtes
- Vastastikune usaldus → **suhte kvaliteet**
- Füüsiline keskkond → **prokseemika** (**kas on võimalust omaette olla?**)
- **Võimalus lapsel saada tuge** → **vajadusel koos** (õppida / töötada)?
- Tervislikud eluviisid → **töö ja puhkeaja tasakaal**
- Sotsiaal-majanduslik olukord
- Sallivus, aktsepteerimine → erinevustega arvestamine
- **Väärtuslikkuse tajumine** → **ka minu mõtted on olulised**
- Autokraatlik / autoriteetne süsteem → (**Kodukultuur**)
- **Pidevad muutused koolis ja kodus** → n: õpetajate vahetumine ja/või pereliikmete hulgas
- Protsesside järjepidevus ja ennustatavus → **Struktuur / Selgus tuleviku osas.**

Miks lapsevanema kui mentori hoiak oluline on?

Võimekus-uskumused õpilase suhtes (NB! olgem sõnakasutuses ettevaatlikud!)

Kas õppimine on arendatav?

“Ei ole! On andekad ja andetud õpilased ja seda pole võimalik muuta”

VÕI SIIS

“On! Alati saavad kõik õpilased saada paremaks”

Mis on antud uskumustega kaasuv?

Tulemus: laps hakkab käituma vastavalt sellele, millist uskumust tema suhtes väljendatakse

- **Jäävus-uskumus** “Andekad vs. andetud” (sisu mõttes: andekas ei peagi õppima; andetul pole mõtet õppida)

OHT:

Ei see, kelle kohta öeldakse “andekas” ega ka see, kelle kohta “lootusetult andetu” laps

– **ei realiseeri oma tegelikku potentsiaali** (“andekas” ei pinguta, sest eeldab, et teda aitab üksnes tema kaasasündinud anne kui eelis võrreldes teistega; “andetu” ei hakkagi pingutama – “pole ju mõtet, sest niikuinii ju ei saa paremaks...”).

- **Juurdekasvu-uskumus** “Igaüks saab saada paremaks” (sisu mõttes: andekas võib edasi õppides jõuda geniaalsete avastusteni; pole olemas “andetu” vaid on “sa veel ei oska aga kohe-kohe hakkad oskama”)

- **TUGEVSUS:**

+ Laps kelle suhtes puuduvad eelarvamused, pingutab ja saab selle läbi üha paremaks (nii teadmiste kui oskuste mõttes)

+ realiseerib oma tegelikku potentsiaali (kuna → teadmine, et “kõikidel on võrdselt võimalik omandada uusi oskusi ja teadmisi” on see mis VIIB EDUNI → **“Sa VEEL ei oska” vs. “Sa ÜLDSE ei oska”**).

Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016). What predicts children's fixed and growth intelligence mind-sets? Not their parents' views of intelligence but their parents' views of failure. *Psychological science*, 27(6), 859-869.

- **VÕTE “MENTORILE”:**

Väljenda oma USKU lapsesse ILMA EELARVAMUSETA, ka siis kui laps ise endasse ei usu (seda enam, et sageli tuleb võimekus-uskumus lapsega kaasa just kodust lapse-vanematelt).

https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve

*Võimestades õppija usku tema õpi-edusse (mitte ebaõnnestumise hirmu toites)
→ ta reaalselt panustab rohkem*

★ õpitavast aru saades (**SEOS LUUES**) õppija:

(1) loob **ISE** enda jaoks “**TÄHENDUSE**”

(2) UUE JA “VANA” info tõhusam *känkimine* (**LIMITEERITUD MAHUGA TÖÖMÄLUS**)

(3) moodustub efektiivsem **link** töömälu ja püsिमälu vahel (info salvestub *efektiivsemalt* püsिमälus)

(4) ... mistõttu on ÕPITU **hiljem edukamalt** (*efektiivsemalt*) **kättesaadav** (vajadusel meenutades)

Kuidas aga saab õpitavast aru saada (s.t. **SEOS/TÄHENDUS** luua)?

★ **oma tähelepanu üksnes hetkel olulisele suunates**

(s.t. **TÕSTES EEMALE KÕIK MUU OMA VAATEVÄLJAST - MIS ON HETKEL EBAVAJALIK** → et ei koormaks üle limiteeritud mahuga töömälu)

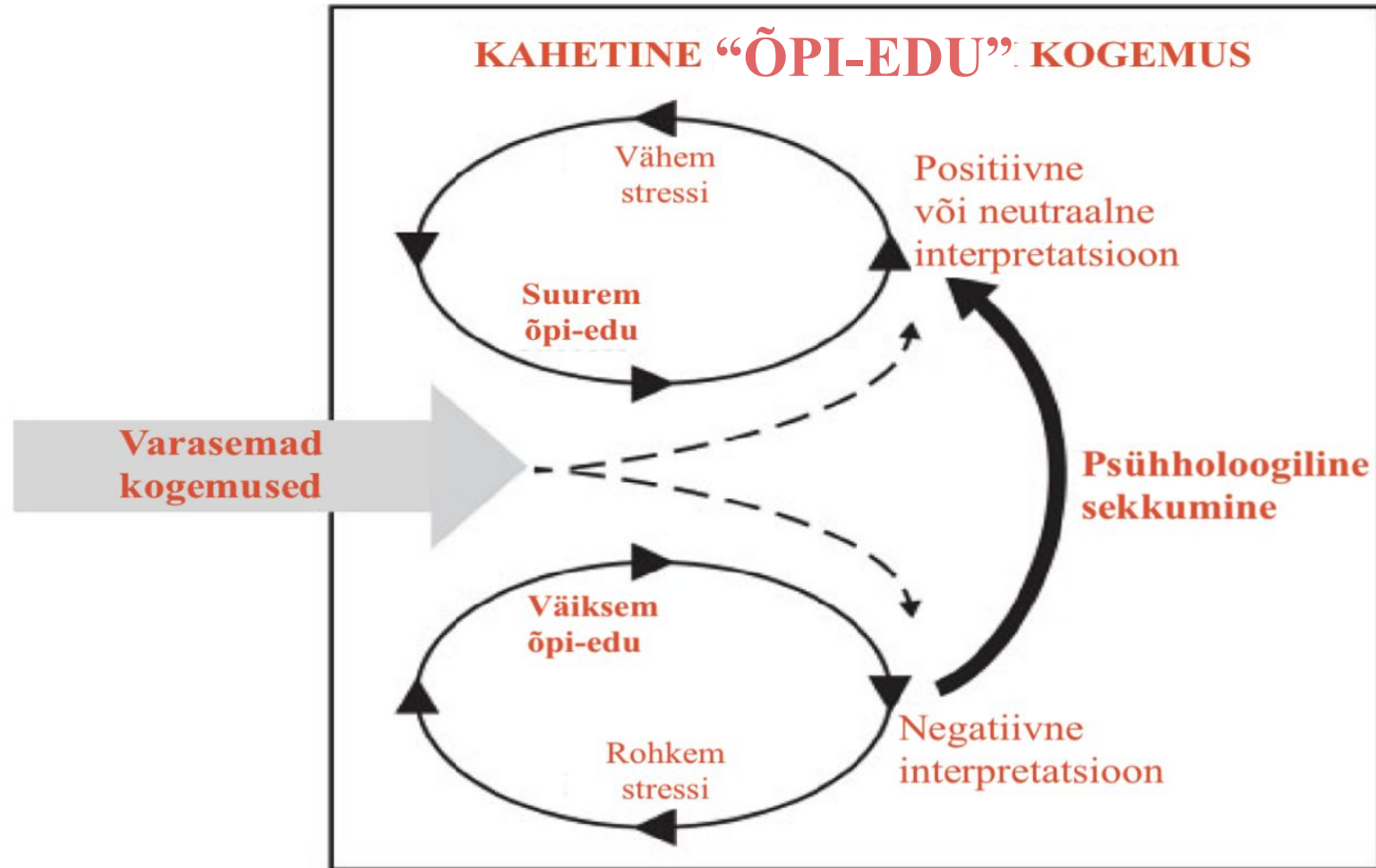
“Tähelepanu on ajus ainuke õppimise ja INFO töötamise kiirtee, kõik muud teed on kruusateed – ainult keskendudes kasutame aju efektiivselt” (J. Aru).

★ **SAAB AIDATA õpilastel ennast juhtida**

kui õpetame lapsi keskenduma → üksnes siin ja praegu olulisele,

kuid selleks on vaja konkreetseid tingimusi:

Kuidas üheskoos eesmärgini jõuda?



Positiivne või neutraalne tõlgendus viib suurema eduni ja kuuluvustunne klassiruumis on nurgakivi, mis omakorda põhjustab tulevaste kogemuste kasulikku tõlgendamist

MUUTES KESKKONDA SAAME MUUTA ÕPI-EDU

Miks see oluline on?

- **Kui õpilane ei usu, et ta ülesandega hakkama saab, võib ta üldse loobuda üritamast** (AMOTIVATSIOON).
- + Kõrgema ENESEUSUGA inimesed (kel seega ka vähem stressi) seavad endale kõrgemaid eesmärke ja julgevad valida keerukamaid ülesandeid – mille läbi pidevalt edeneb nende KOMPETENTSUS
- Õpilased, kes ei usu, et nad ülesandega toime tulevad, muutuvad sageli ärevaks ning hakkavad muretsema ebaõnnestumise pärast (eriti kui neid hinnatakse).
- Kaasub kõrge stressitase seoses hirmuga läbi kukkuda/ebaõnnestuda (**STRESS “KAAPERDAB” AJU MÕTLEVA OSA JA SELLE TULEMUSEL, mitte et ei oskaks, VÕIBKI LÄBI KUKKUDA**). Vt. aju pilte
- ★ seevastu **õpilased, kes on oma suutlikkuses veendunud** → on enam ülesandele, mitte hirmule, orienteeritud
- ★ nad **keskenduvad probleemi lahendamisele** (mitte muretsemisele, kas nad ikka saavad ülesandega hakkama) ja → mis viibki õpi-eduni. NB! ÕPPIMINE ON ALATI TUNNETUSLIK!

NB! (1) LEEVENDA LAPSE STRESSITASET; (2) Tunnusta adekvaatselt ja EDASIVIIVALT (mitte n.ö. põrmustavalt); (3) MÄRKA JA TOO SELGELT ESILE ka väikeseid edusamme lapse/nooruki puhul.

Adekvaatse ENESEJUHTIMISE arendamiseks on vaja õpetada laps:

- 1) **Analüüsima iseenda ÕPI-TEGEVUSI**
- 2) **seadma endale realistlikke (kuid mitte liialt piiravaid) eesmärgke ÕPPIMISEL**
- 3) **hindama oma ÕPI-TEGEVUSTE tulemusi**
- 4) **tegema järeldusi (tõhusate õpitegevustena) edaspidiseks → ÕPIOSKUS**

(Pajares, 2005; Shunk & Pajares, 2009).

*... aga ka omaenda rahuliku käitumisega mudeldada (näidata ette) adekvaatset
käitumist*

Kuidas aidata õpioskuste osas?

A) ÕPPIMISEKS VAJALIKE **METAKOGNITIIVSETE** strateegiate õpetamine – TÄISKASVANUGA koostöiselt ja suunamisel

A) LÄBI STRATEEGIADE TEADLIKUSTAMISE JA MUDELDMISE **harjutatakse koos**, seejuures tugi järk-järgult väheneb

AITA:

1) **ERISTADA OLULINE INFO HETKEL EBAOLULISEST**

2) Planeerida, leida, organiseerida, täiendada momendil õpitavat teavet

3) mõelda ja arutleda ÕPITAVA üle,

C) ÕPPIDA KA **KÕRVALT VAADET ISEENDA SUHTES** – **NÄITA ETTE KUIDAS TA SAAB ISE juhtida oma ÕPPIMISE protsessi**

D) VARASEMATE EELTEADMISTE **AKTIVEERIMINE** **PÜSIMÄLUST** – ÕPITAVA SISU OSAS

- seoste loomine (**PÜSIMÄLU VARASEMA TEABE BAASIL**)
- visualiseerimine
- **OMA SÕNADEGA selgitamine (AITAB LUUA UUSI SEOSEID)**
- kokkuvõtte tegemine
- **EESMÄRGI TÄITMISE “hindamine”**

Tõhusad võtted enesejuhitud õppe toetamiseks

Mina-sõnumid (“**Mulle läheb korda...**”; “**Minu jaoks oled sa oluline...**”)

Selge, lühikeste suunistega (üleliigse info vaba) kommunikatsioon

Struktuuri / nn “**tellingute loomine**” õppetegevustes

Suure ülesande alam-osadeks jagamine

Õiglane tagasiside

Ka väikeste pingutuste märkamine

Fookuse hoidmist edendavad abivahendid

NB! **Püsi ise rahulikuna, nii saab ka õpilane (kohase mudeli eeskujul) rahuneda**

MIKS RAHU ON VAJALIK?

KUNA MÕJUTAB OTSESELT AJU TÖÖVÕIMEKUST

Näited enesejuhitud õppimist toetavatest küsimustest

- “Milles on sinu arvates probleem?”
- “Milliseid alam-ülesandeid oleks vaja teha, et kogu ülesanne õnnestuks?” (ISE PLANEERIB)
- “Tee **me** KOOS plaani, et **me** midagi ära ei unustaks” (SEOTUSTUNDE RAHULDAMINE “MA TOETAN SIND”)
- “Peatu ja vaata tähelepanelikult, mida sa teed” (ISE KONTROLLIB)
- “Mida JA KUIDAS sa järgmisena VÕIKSID teha?” (AUTONOOMIA VAJADUSE RAHULDAMINE)
- “Kuidas sa teadsid, et just see õige on?” (KOMPETENTSUSTUNDE RAHULDAMINE LÄBI EDUELAMUSE)
- “Kas sa kaalusid ka muid võimalusi?” (VALIKUD/AUTONOOMIA; PLANEERIMINE/KONTROLL; VASTUTUS)

Kompetentsus / Tajutud võimekus – mis on defineeritud kui inimese usk oma suutlikkusse konkreetse probleemiga hakkama saada või konkreetne eesmärk saavutada – on minakäsitluse oluliseks osaks

Minakäsitus kujuneb nii väliste (HINNANGUTE) kui seesmiste (ISE ENDA HINDAMISE) võrdluste põhjal (Gaskill & Woolfolk Hoy, 2002).

– kas mina saan sellega hakkama?

**NB! EI OLE KATASTROOF KUI EI ÕNNESTU KOHE PERFEKTSelt
SAAB UUESTI PROOVIDA**

Metakognitiivset enesejuhtimist aktiveerivad võtted:

A) **ÕPPETEGEVUSTE PLANEERIMISE**

+
A) **ENESE KONTROLLIMISE** OSKUSE (kas pidasin plaanist kinni) **ARENDAMINE**

N: “Mis sa arvad, mida järgmiseks oleks vaja teha?”

1. **METAKOGNITSIOONILE** kohane **KEELEKASUTUS TÄISKASVANU POOLT** – seotud lastel sarnase **ISE ENNAST JUHENDAVA** “mentaalse keele” kujunemisega (mis mõjutab nende **ENDA METAKOGNITSIOONI OSKUST**)

... aitab suurendada esmalt lapse teadlikkust, et ise ennast juhtida on üleüldse võimalik (alles seejärel saab loota selle rakendamist)

2. **METAKOGNITSIOONILE** kohaste **STRATEEGIADE MUDELDAmine** aitab ka lapsel sarnasel moel ennast seirata ning vajadusel **ISE ENDA ÕPPIMIST** korrigeerida

3. **METAKOGNITSIOON** (kui algul väliselt n.ö. **SUPERVISEERITUD**) muutub sel moel aja jooksul lapsel sisemiseks enesejuhtimise oskuseks

4. **NB! Võtmeroll selle õnnestumiseks on TOETAVA SUHTE KVALITEET:**

“MENTORI” POOLT → ÕPILASELE

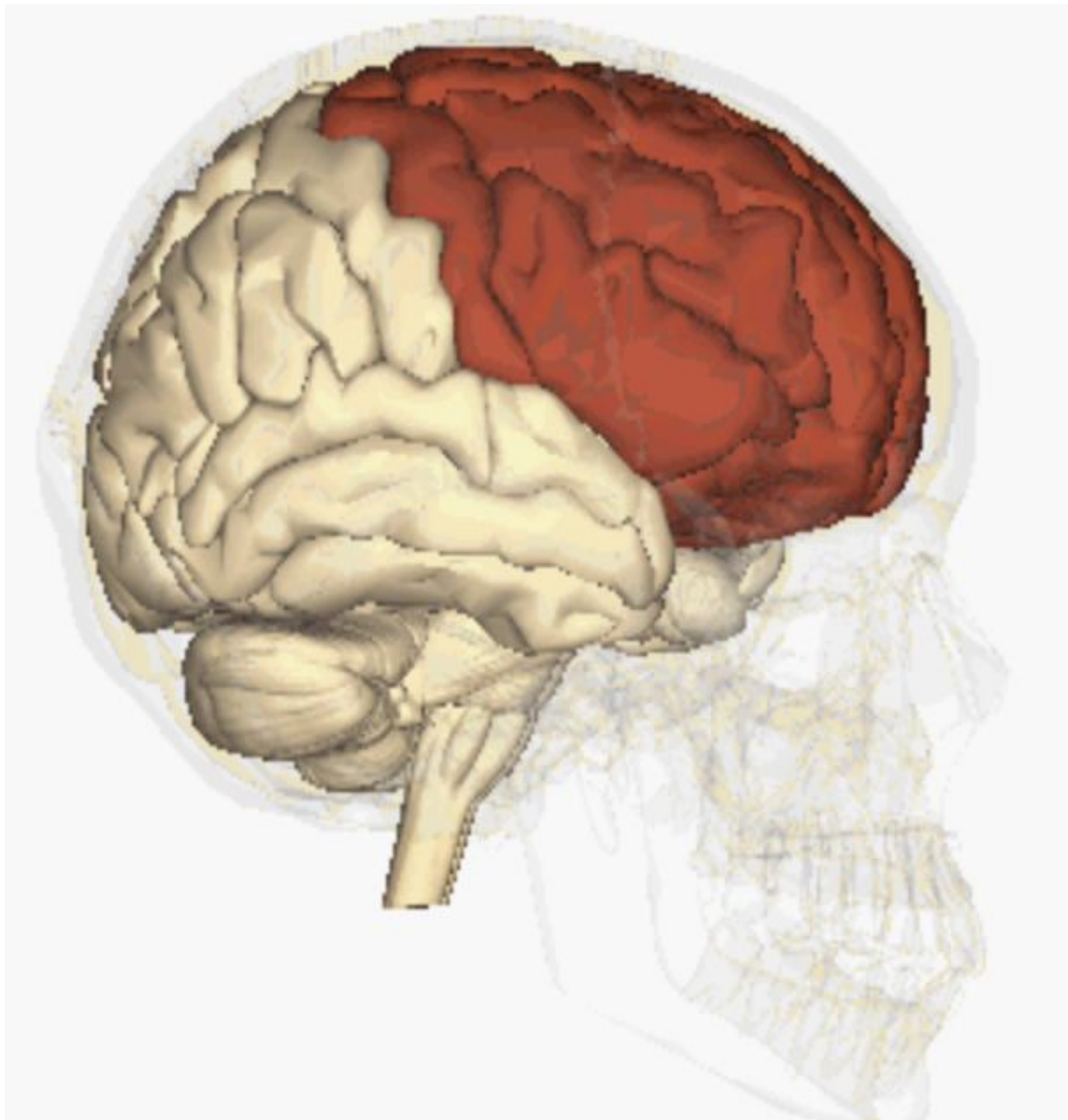
Metakognitsioon edendab otseselt täidesaatvat enesekontrolli-mehhanismi

- tööma lu “sisu” värskendamine
- ümberlülitus
- pidurdus → hetkel ebavajalike mõtlemist häirivate segajate suhtes või ebasobiva / vale vastuse osas.

ENESEJUHTUD ÕPPIMISE puhul on kahjuks n.ö. va kimisi kaasuv vastuolu

- A) PIDURDUSMEHCHANISMID → VÕTMETÄHTSUSEGA**
- B) LASTEL VEEL EBAKÜPSE PIDURDUS-MEHCHANISMI TÕTTU (IMPULSIIVSUS → VALE VASTUS → EBAÕNNESTUMINE)**
KAASNEB SAGELI KA ÜLEMÄÄRANE ÄREVUS (hirm eksida → “SAAN KARISTADA”) MIS OMAKORDA HALVENDAB
PIDURDUST (Diamond, 2013).
- C) PIDURDUS SAAVUTAB KÜPSUSE KÕIKIDEST AJU FUNKTSIOONIDEST KÕIGE AEGLASEMALT**
(Roeberts, 2017).

NB! SEETÕTTU ON VÄGA-VÄGA VAJALIK, ET LAPS/NOORUK SAAKS KOGEDA EDU-ELAMUSI (ÕPI-EDU) TÄISKASVANUTE TOEL SENI KUNI TA SEDA TUGE VAJAB (“VEEL EI OSKA ISE”). SELLE LÄBI KUJUNEB TAL ENESEKINDLUS JA ÜHEL HETKEL TA “ENAM EI VAJA” TEIE TUGE (ÕPPIMISEL) SEST NÜÜD JUBA OSKAB ISE :)

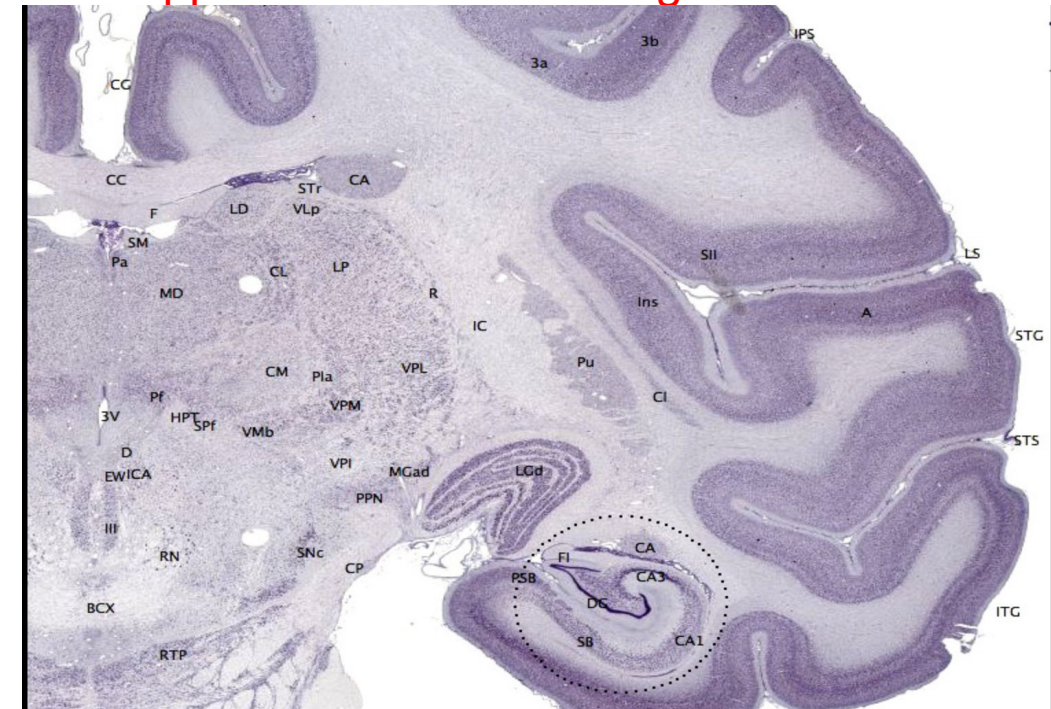


Suurajukoor, mis võimaldab “kiirteed” aju infotöötlemise protsessis

on kõige hilisema arenguga aju osa mis EI OLE “VALMIS” kui laps saab 18a-ks!

max. (arenguline) “KÜPSUS” saavutub NB! 25a vanuses

- ❑ Samas aga, “kiirteedega” on **OTSESELT** seotud nii mõtlemine, seega õppimine kui ka eneseregulatsioon



Mängu/kunsti/loomingulisuse mõju (eelkõige väike)lapse arengule ning vaimsele tervisele psühhiaatri silmade läbi:

Õpetajate Leht

„Mäng ja looming on tervise ja elurõõmuga tihedalt seotud“

7. jaan. 2022

<https://opleht.ee/2022/01/psuhhiaater-anne-kleinberg-mang-ja-looming-on-tervise-ja-eluroomuga-tihedalt-seotud/>

→ *Miks laste metakognitsiooni oskuste arendamisesse tasub panustada*

1. Aitab õpilast OTSESELT paremini nii (a) õppida kui (b) efektiivsemalt ENNAST JUHTIDA (seeläbi TÕHUSAMALT SEOSEID LUUA – et infot kvaliteetsemalt meelde jätta)
2. Aitab efektiivsemalt õppijat õpetada
3. Akadeemiline edu kui **elukestev oskus**
4. EDENDAB ÜLDISI isikuomadusi (suureneb EDUELAMUS; paremad suhted grupidöös, klassis, koolis, ka kodus)
5. ENNAST EFEKTIIVSEMALT JUHTIV tulevane kodanik ning ise **lapsevanem** (paremad suhted nii peresiseselt, kolleegidega kui mujal ühiskonnas)
6. **Metakognitsioon moodustab aluse enesejuhitud õppimisele kui ka eneseregulatsioonile üldisemalt**

Võtted enesejuhtimiseks vajaliku õpetamisviisi puhul:

Vältima peaks *miks?* küsimusi, millele kõige sagedamini saab lapselt vastuseks “ei tea...”

- 1) **LEIA** õppija panuses see, mis tal õnnestus (s.t. midagi **õiget ja positiivset**)
- 2) **VÄLJENDA SIIRALT USKU** (“ma teadsin, et sa saad sellega hakkama → mina usun sinusse”)
- 3) **VÄLJENDA HUVI** JA ADEKVAATSET MÄRKAMIST ÕPPIJA LOOGIKA-KÄIGU SUHTES

(n “*kuidas täpsemalt sa selle järelduseni jõudsid*”; “**MILLISED VÕTTED/VIHJED SIND AITASID?**”; “ma ei oleks ise selle peale tulnudki, et seda ka seda pidi saab teha...”

KAASUB SOOV SEDA MEELDIVAT TUNNET KORRATA – SEEKA PÜSIB MOTIVATSIOON KA JÄRGNEVATES ANALOOGSETES ÜLESANNETES

- 1) **KINNISTA** ÕPPIJAL JUBA OLEMASOLEVAT TÕHUSAT STRATEEGIAT “**KAS JA KUS SA SEDA SAMA TAKTIKAT EDASPIDI VEEL SAAKSID KASUTADA?**”

+ SEE MEELDE JÄTTA!

★ **NII TOIMUB PIDEV JÄRK-JÄRGULINE kompetentsuse tunde kasv**

★ **SAMM-SAMMULT OMANDAB LAPS/NOORUK NII UUSI TEADMISI KUI ISE ÕPPIMISEKS VAJALIKKE OSKUSI**

PEA MEELES, ET KÕIK SEE EI SAAVUTU KOHE (justkui nõiavitsa abil) VAID VÕTAB AEGA.

OLE JÄRJEKINDEL!

NB! ÄRA KARDA ÕPPIJALE TUGE PAKKUNDES OLLA HEA, SÕBRALIK, TOETAV!

SEE EI OLE ÄRA HELLITAMINE VAID OTSENE ABI

VIDEOD

mida on soovitatav vaadata (ja juurde selgitada, et nad ka ise-endast paremini aru saaksid)
koos lastega:

- 1) **AJU NORMAALNE ARENG TEISME-EAS** (Dan Siegel - "The Adolescent Brain")

<https://www.youtube.com/watch?v=0O1u5OE5eY>

- 1) **MÕNUAINETE OHTLIKKUS TEISMELISE AJU ARENGULE** ("Kuidas mõjutab alkohol arenevat aju?")

<https://www.youtube.com/watch?v=0ITIXmAGSfM>

TÄNUD KAASA-MÕTLEMAST!

*... Ei ole olemas valmis kujul ning kõikidele lastele (ja igas vanuses) alati ühtviisi sobivat n.ö. paketti,
kuid on olemas baasvajaduste katmise printsiibid, mis aitavad alati ükskõik millise lapse/nooruki puhul...*

EDU TEILE KÕIGILE OMA “PAKETI” PAINDLIKUL LOOMISEL!

Õnne Uus

Hariduspsühholoogia lektor