

Module #3

MOODULI NIMI: Konsulteerimise, nõustamise, *coachingu* ja mentorluse mudelid täiskasvanuhariduses

Partnerorganisatsiooni nimi: Thessaloníki Aristotelese Ülikool/Kreeka

Autori(te) ees- ja perekonnanimi: George K. Zarifis & Achilleas Papadimitriou

Mooduli nimi	Konsulteerimise, nõustamise, <i>coachingu</i> ja mentorluse mudelid täiskasvanuhariduses	
Mooduli seos EQF tasemega	EQF TASE 6	
Mooduli kirjeldus	<p>Mooduli eesmärgid</p> <p>Antud mooduli eesmärk on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uurida mentorluse mõju täiskasvanute kõrghariduse kontekstis. 2. Leida mentorsüsteemi rakendamise määravad tegurid täiskasvanuhariduse keskkonnas. 3. Uurida, kuidas mentorlusest kui mõistest saab konkreetne tegevus täiskasvanute kutsealase arengu toetamiseks. 	<p>Mooduli struktuur ja sisu</p> <p>Täiskasvanute koolitajad õpivad uusi õppemeetodeid, võtteid ja strateegiad kogu karjääri vältel, ent põhialus – kuidas nad õppijatega suhtlevad, kuidas oma tööd reflekteerivad ja milliseid ootusi seavad – laotakse sageli esimestel tööaastatel. Täiskasvanuhariduses on mentori roll aidata luua antud alus tõenduspõhisele õpetamisele, juhendades teda uurima oma eeldusi ja õppetegevust ning ühtlasi ka õppijate andmeid. Lisaks moodulis kirjeldatud mentori põhiomadustele rõhutatakse, et tugeval mentoril peab olema hea kuulamisoskus, mis aitab neil mõista ja keskenduda õpetaja öeldule ning seejärel kasutada antud teavet õppija suunamisel, et nad mõtleksid läbi oma õppetegevuse otsused ega pelgalt kopeeriks võtteid ja viise. Mentorid peavad oskama kavandada tõenduspõhist õpet ning sõnastada nende õppetegevusalaste otsuste tausta. Lähemalt käsitletakse moodulis järgmisi teemasid:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mentorluse määratlus, eesmärk ja kasutegurid 2. Mentorlusmudelid 3. Formaalne vs informaalne 4. Ekspert-algaja 5. Praktike vastastikune mentorlus 6. Mentorlusringid 7. Mentori ja nõustatava valik 8. Kes nõustab mentorit? 9. Mentorluskoolitus 10. Mentorluse hindamine 11. Mentorluse negatiivsed aspektid
Mooduli eeldustase	Tavaliselt eeldatakse, et osalejatel on head teadmised täiskasvanute õppimise ja õpetamise teoreetiliste aspektide kohta. Samuti eeldab moodul aktiivset töökogemust täiskasvanute haridusprogrammide läbiviijana vähemalt 150 kontakttunni ulatuses.	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Mooduli kestvus</p>	<p>Mooduli soovitatav kestvus on 20 kontakttundi (1 tund = 45 minutit). Soovitatav jaotus võiks olla järgmine:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 5-tunnine sessioon, mille raames algajad õpetajad töötavad paaris sama valdkonna kogenud õpetajaga, kes on pädevad vastama õppeprogrammi ja õpetamisega seotud küsimustele ning toetama nõustatava arengut ja edasiminekut (lisaks 27 min. valikuline ad hoc tegevus). – 5-tunnine sessioon, mille raames algajad õpetajad ja mentorid saavad pidevalt suhelda ja koos töötada, et tekiks toetav suhe ning mentorid saaksid jälgida algaja õpetaja kutsealast arengut (lisaks 27 min. valikuline ad hoc tegevus). – 5-tunnine sessioon, mille raames luuakse õpikogukonnad, et algajatel täiskasvanute koolitajatel oleks oma mentorite ja kolleegide kaudu tugivõrgustik, kellega jagada mõtteid ja lahendada probleeme inimestega, kes vastavaid probleeme mõistavad (lisaks 27 min. valikuline ad hoc tegevus). – 5-tunnine sessioon käsitleb standardeid, näiteks dokumentides <i>Adult Education Teacher Competencies</i> ja <i>LINCS Teacher Induction and Mentoring Brief</i> toodud pädevusi tegevuse ja hindamise võrdlusandmetena. Seda tuleks teha pidevalt, et aidata algajal õpetajal teha otsuseid tõenduste ja andmete põhjal, mitte juhuslikult. Kui pühendatakse aega ja vahendeid tugivõrgustiku loomisele ja struktuuri loomisele, toetavad ja tugevdavad mentorlusprogrammid täiskasvanute koolitajate tegevust (lisaks 27 min. valikuline ad hoc tegevus). <p>Ajakava võib muuta vastavalt õppijate valmisolekule või nende eelnevatele teadmistele täiskasvanute õpiteooriate kohta.</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Mooduli valikuline lisainformatsioon</p>	<p>Mentorluse eesmärk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strateegiline olulisus • Vastava asutuse eesmärkidele õpetamise ja õppimise kvaliteedi osas • Kollektiivne otsuste tegemine ja mõistmine • Mentorluse määratlus on kontekstualiseeritud • Mentori valiku protsess • Vabatahtlik osalus • Mentorite tüpoloogia loomine • Korralduslikud kriteeriumid on paigas – kvaliteetne õpetamine ja õppimine, mentori omadused • Nõustatavate määratlemine – uued ja kogenud täiskasvanute koolitaja 		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Mooduli õpieesmärk</p>	<p>TÄISKASVANUTE KOOLITAJA TEEKOND NÕUSTAMISE JA MENTORLUSENI</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Eeldatavad õpiväljundid – teadmised, oskused, pädevused</p>	<p>Teadmised</p>	<p>Oskused</p>	<p>Pädevused</p>
	<p>Antud mooduli läbimisel on osaleja võimeline:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Orienteeruma õpetajate sisseelamisprogrammis <i>Teacher Induction Pathway</i> ning vastavates faasides, kogudes lisateavet selle kohta, mida nad on lugenud juhendist <i>Teacher Induction and a Toolkit for Adult Educators</i>. 2. Looma toetava mentorlusuhte 3. Selgitama tõendus põhise õpetamise põhimõtteid 	<p>Antud mooduli läbimisel on osaleja võimeline:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koostama enesehindamise ja programmi põhjal kutsealase õppeplaani 2. Sünteesima ja jagama õpitut kaaslastega 3. Hindama edasiminekut ja mõtlemisele edasistele sammudele 	<p>Antud mooduli läbimisel on osaleja võimeline:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflekteerima selle üle, kuidas integreerida täiskasvanute koolitaja pädevused oma õppetöösse 2. Osalema kutsealastes arengutegevustes, sealhulgas vaatlema tegevusi klassiruumis, planeerima tunde, analüüsima õppijate andmeid ja reflekteerima õppetegevuse üle.

	Soovituslik õppematerjal ja/või juhendmaterjal	Vastavus eeldatavatele õpitulemustele
Soovituslik õppematerjal ja/või juhendmaterjal	<p>1. <i>Teacher Induction and Mentoring Brief</i> (infomaterjal), saadaval aadressil: http://lincs.ed.gov/publications/te/mentoring.pdf</p> <p>2. <i>Mentoring Guide for Teacher Induction</i>, saadaval aadressil http://lincs.ed.gov/publications/te/mentorguide.doc</p> <p>3. New Teacher Center. (2011). High quality mentoring & induction practices. Santa Cruz, CA. Vaadatud aadressil: http://www.newteachercenter.org/sites/default/files/ntc/main/resources/BRF_HighQualitymentoring%26InductionPractices.pdf</p>	<p>Soovituslik materjal #1 valiti selleks, et toetada õppijate õpiväljundite #1, #2 ja #3 saavutamist. Antud materjalis määratletakse mentori mõiste, kirjeldatakse mentori võimalikku mõju ning määratletakse tõhusa mentori omadused. Oluline on meeles pidada, et mentor ei ole juhendaja või ülemus, pigem instrueerib ta alustavat õpetajat reflekteerima oma tegevust ning vaatleb õpetaja tegevust klassiruumis, et algaja õpetaja saaks tõenduspõhist õpet paremini rakendada. Formaalsetes sisseelamisprogrammides kasutatav mentorlusprotsessi eesmärk on luua koostööl põhinev õpikeskkond, mis toetab mentori ja alustava õpetaja koostööd probleemide lahendamisel. Seeläbi saavad mentorid aidata kolleegil realiseerida oma täis potentsiaal ja seega suurendada ka õppijate edasimineku tõenäosust.</p> <p>Soovituslik materjal #2 valiti selleks, et toetada õppijate õpiväljundite #4, #5 ja #6 saavutamist. Antud juhendmaterjal pakub suuniseid ja tuge täiskasvanute koolitamist alustavate õpetajate mentorluses. Materjalis on välja toodud konkreetsed suunised ja ressursid, mille abil saavad alustavad õpetajad mentorite toel planeerida, dokumenteerida ja hinnata oma kutsealast arengut. Samuti kirjeldatakse efektiivseid mentorlusstrateegiaid, antakse vahendeid mentorlustegevuste läbiviimiseks ning abimaterjale, kuidas mentori ja alustava õpetaja koostöös kutsealast arengutegevust planeerida, järgida, dokumenteerida ja hinnata. Õpetajatele ja mentoritele antakse ka nõu, kuidas juhendmaterjali <i>Adult Education Teacher Effectiveness Toolkit</i> kasutada. Antud materjali kohaselt keskenduvad alustavad õpetajad sageli nendele põhiaspektidele, mida neil tuleb õpetada. Kui nad tunnevad end õpetamise eri aspektide ja vajaduste osas juba mugavamalt, keskenduvad nad pigem sellele, kuidas tõhusalt õpetada ja kuidas antud süsteem toimib. Mentorlusprogrammis osaledes aga saavad nad juba kutsealase tegevuse alguses keskenduda nii küsimusele „mida“ kui ka küsimusele „kuidas“, kuivõrd nendega jagavad kogemusi ja asutusega seotud teavet oma ala veteranid. Lisaks alustava õpetaja kutsealasele arengule ja tõhususele aitab kollegiaalne suhe mentoriga alustaval õpetajal paremini isolatsioonist välja tulla ning asutuse ja klassiruumi tegevuste iseärasustes navigeerida. Kui sisseelamisperioodil võimaldatakse kvaliteetseks mentorluseks piisavalt aega, vahendeid ja juhendamist, aitavad täiskasvanuhariduse programmid alustavate õpetajatel paremini kohaneda esimeste tööaastate kutsealase arengu eri faasidega.</p> <p>Soovituslik materjal #3 valiti selleks, et toetada õppijate õpiväljundite #7 ja #8 saavutamist. Antud materjali kohaselt ei ole ideaalse mentorlusprogrammi ülesehitus ja reaalne olukord vastavuses, sõltuvalt programmi ulatusest või konkreetsest asukohast ei saa sobivaid mentoreid alustavate õpetajatega kokku tuua. Probleem võib olla ka ajagraafikutes, kuivõrd algajal õpetajal võib olla keeruline mentorit tema töös vaatlemiseks aega leida ja vastupidi. Kuid antud probleemidele võib loovalt läheneda. Näiteks võivad mentor ja algaja õpetaja koos hoopis mõne kolmanda õpetaja tunde vaadelda ning hiljem täheldusi võrrelda. Kuigi see ei ole just sama tõhus kui vastastikused vaatlused, annab see võimaluse antud tegevust kolleegidena analüüsida ning kumbki osapool saab sellest midagi õppida. Tehnoloogia abil saab samuti vahemaa ja ajaliste kitsendustega seotud probleeme lahendada. Nii mentor kui algaja õpetaja võivad oma tegevust klassis lindistada ning teine võib anda tagasisidet, kriitikat ja küsida täheldatu kohta küsimusi. Kui nad ei saa</p>

		<p>omavahel näost näkku kohtuda, võivad nad kasutada videokonverentsi tarkvara nagu Skype või iChat, et arutada kogemusi ja tegevusi klassiruumis. Mentorid võivad jagada tekste, video- ja audiomaterjale ka e-maili või ühiskasutuses ketaste kaudu, kui füüsiliselt on keeruline kokku tulla. Arvutiekraani ühiskasutuse abil võivad nad koos tunnikavu välja töötada ja kontrollida ning mentor võib mõne veebilehe kasutust demonstreerida. Alustav õpetaja võib töid pdf-failina mentorile saata, et nad saaksid arutada võimalikke parenduskohti või ka õppetöö õnnestumisi. Seega võimaldab mistahes elektrooniline vahend, mida saab kasutada õpetamisel, kohtumiste planeerimisel ja suhtlemisel, mentoril ja alustaval õpetajal oma mõtteid, arvamusi, nõuandeid, vahendeid ja tööd teineteisega jagada. Kuigi isiklik kontakt oleks ideaalne, võib avatud suhtlust ja ressursside vahetust edukalt ka kaugjuhtimise teel alal hoida</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Soovitatud õpetamismeetodid ja võtted ning koollustegevused vastava ajakavaga</p>	<p>Soovitatud õpetamismeetod või võtte (kasutada eraldi või koos teiste meetoditega)</p>	<p>Seotus õppe-/juhendmaterjaliga ja vastavus eeldatavatele õpiväljunditele</p>
	<p>1. Loengut kasutatakse teooriate ja lähenemiste ajalooliste aspektide selgitamisel ja üksikasjalikumal analüüsimisel.</p> <p>2. Ajurünnakut kasutatakse selleks, et motiveerida õppijaid reageerima teemadele, mis on seotud täiskasvanuhariduse teooriate ja mudelite struktuuri ja ulatusega, ning mõtlema kriitiliselt teatud täiskasvanuhariduse praktikate suhtes</p>	<p>Loeng vastab õppematerjalile #1, et toetada õpiväljundite #1 #2 ja #3 saavutamist. Loeng on koolitajakeskne õpetamisviis, mida sageli kritiseeritakse. Samas on oluline mõista, et loenguidki on erinevaid, mõned tõhusamad kui teised. Kõige ebaefektiivsem on loeng, kus koolitaja materjali märkmetest või tekstist maha loeb. Õppijatel kaob kiiresti huvi ja antud kogemusest õpitakse üldjuhul vähe. Samas peavad dünaamilised koolitajad loengut sageli vabamas vormis, kaasavad kuulajaid ning toovad humoorikaid või nutikaid näiteid. Kolmas loenguvorm hõlmab multimeediat. Näiteks kunstiajalooõpetaja võib näidata pilte ning käsitleda maalide üksikuid elemente.</p> <p>Ajurünnak vastab õppematerjalile #2, et toetada õppijate õpiväljundite #4, #5 ja #6 saavutamist. Ajurünnakus ühendatakse omavahel vaba ja informaalne lähenemine probleemilahendusele ning lateraalne mõtlemine. Inimesi innustatakse tulema välja ideede ja mõtetega, mis esmapilgul võivad pisut hullumeelsed tunduda. Mõnest ideest aga võib vormida originaalse ja loova probleemilahenduse ning teised võivad uusi ideid ärgitada. Nii saab inimesi raputada lahti nende tavapärastest mõttemallidest. Seepärast tuleks ajurünnaku ajal vältida ideede kritiseerimist või kiitmist. Eeskätt püüad avada uusi võimalusi ning lõhkuda probleemi ulatusega seotud valesid eeldusi. Kriitika ja analüüs antud faasis pärsivad ideede genereerimist ja piiravad loovust. Hinnake mõtteid sessiooni lõpus – siinkohal uurite lahendusi edasi juba tavapärasteid lähenemisi kasutades. Võid kasutada kõikide meeskonnaliikmete kogemusi ja loovust. Kui üks liige jääb ideega kimpu, võib teise liikme loovus ja kogemus selle mõtte siiski järgmisele tasandile viia. Rühmas ajurünnaku läbiviimisega saab ideid sügavamalt käsitleda kui individuaalselt. Samuti annab see kõikidele tunde, et nad on lahendusse panustanud ning meenutab neile, et ka teistel on loovaid ideid pakkuda. Kuivõrd antud tegevus on ka lõbus, sobib see hästi meeskonnavaimu arendamiseks. Rühmas ajurünnaku läbiviimine võib ka inimestele riskantne olla. Esmapilgul ei tundu ebatavalised</p>

	<p>3. Arutelu väikses rühmas kasutatakse selleks, et aidata õppijatel reageerida teatud väljakutsetele õpiteooriate ja -mudelite käsitlemisel ja rakendamisel.</p>	<p>ettepanekud kuigi väärtuslikud – siinkohal tulebki sessioone kindlakäeliselt juhtida, et rühm ideid ära ei põlgaks ning loovust ei lämmataks. Võimalusel peaksid osalejad esindama väga erinevaid distsipliine. Kogemuste läbilõige võib sessiooni loovamaks teha. Samas ei maksa rühma ka liiga suureks ajada, sest nagu ka teiste meeskonnatöö vormide puhul, on 5-7 liikmega rühmad kõige tõhusamad.</p> <p>Arutelu väikses rühmas vastab õppematerjalile #3, et toetada õpiväljundite #7 ja #8 saavutamist. Tegemist on keerulisema aruteluvormiga. Koolitaja jaotab õppijad väiksematesse rühmadesse ning annab neile teemad, mille üle nad peavad arutlema. Koolitaja kõnnib seejärel ruumis ringi ja kontrollib, kuidas infot jagatakse ning tagab kõikide rühmaliikmete osaluse. Hea näide selle toimivusest on see, kui kõik õppijad on lugenud sama raamatut ning jagavad omavahel teavet vastavalt koolitaja antud küsimustele. Samas peab koolitajal olema hea haare klassis toimuva tegevuse üle, et arutelurühmad ikka algse teema juurde jääksid.</p>
TEGEVUS #1 Päevikuharjutus (27 minutit)		
Tegevuse eesmärgid	1. Mõista, analüüsida ja dokumenteerida elulised eesmärgid ja vajadused, mis igapäevaelu mõjutavad.	
Lisaeesmärgid		
Aeg	Keskne sisu	Meetod/ülesanne
10 minutit	<p>Ülevaade</p> <p>Loo pildipäevik. Iga õppija peab oma elu kohta päevikut, kasutades fotosid, ajakirjapilte, joonistusmaterjali, templeid, liimi jne. Päevik hõlmab nende elu sündmusi, inimesi ja mälestusi. Seejärel jätkub päevik tulevikuga. Millisena soovid oma tulevikku näha? Milliseid fotosid, pilte, inimesi või asju vajad oma tuleviku kujutamiseks?</p>	– Jagatakse töölehed
4 minutit	<p>Juhised</p> <p>1. Voldi paberileht neljaks paralleelseks osaks (justkui hakkaksid lehvikut voltima). 2. Mõelge ühiselt, mida joonistada – inimest, draakonit, looma, hooneid jne. 3. Esimene alustab, joonistades volditud paberi ülemisele osale. Teine ei tohi vaadata. Joonistuse alaserv peaks ulatuma pisut üle serva järgmisele osale, et partneril oleks midagi jätkata. 4. Voldi paberiserv kinni, et partner joonistust ei näeks ning anna paberileht temale. 5. Teine ei näe pilti tervikuna, vaid ainult üle serva ulatuvat osa. Ta jätkab pilti ning joonistab samuti veidi üle alumise serva, voldib kokku ja annab tagasi partnerile. 6. Vahetage paberilehte ja joonistage seni, kuni pilt on valmis. 7. Voltige leht lahti ja vaadake, mida olete koos loonud! 8. Lase nõustataval kirjutada pildile allkiri või selle põhjal lugu.</p>	– Ülesande püstitus – Individuaalne töö
10 minutit	Osalemise ajurünnakus	– Töö väikestes rühmades

	<ul style="list-style-type: none"> Moodusta 4-6 inimesega väikesed grupid Iga rühm valib arutlemiseks ühe järgmisest muutujast: <ol style="list-style-type: none"> Elukogemus (sealhulgas elumuutvad sündmused, mis mõjutavad kognitiivseid võimeid) Töökogemus (sealhulgas antud kogemuse põhjal kujunenud mõttemustrid) Eelnevad positiivsed/negatiivsed õpikogemused Tulemuste mõjutajad, sealhulgas kognitiivsed võimed Õppimiste vahele jäänud aeg Vanusega seotud tegurid 	<ul style="list-style-type: none"> Ajurünnak Koolitaja toetab
3 minutit	Kokkuvõte ja hinnangu andmine - Hinnake antud sessiooni	- Osalejatele jagatakse täitmiseks hindamisleht
TEGEVUS #2 "Lähem reisile" harjutus (27 minutit)		
Tegevuse eesmärgid	1. Elu valikute ja prioriteetide mõistmine.	
Lisaeesmärgid		
Aeg	Keskne sisu	Meetod/ülesanne
15 minutit	Ülevaade Alusta fraasiga: „Ma lähen reisile ning pakin kaasa...“ Iga mängija otsustab, kuidas lause lõpetada. 2. Esimene mängija võiks alustada näiteks nii: „Ma lähen reisile ja pakin kaasa raamatu.“ 3. Teine mängija kordab lauset koos esimese mängija esemega ja lisab enda oma: „Ma lähen reisile ja pakin kaasa raamatu ja sisaliku.“ Jätkake nimekirja kordamist ja koostamist samamoodi senikaua, kuni keegi teeb vea.	<ul style="list-style-type: none"> Looge reeglid selle kohta, mida mängijad tohivad või ei tohi reisile kaasa võtta. Näiteks võivad esemed alata ainult teatud häälikuga, need peavad riimuma, lõppema teatud häälikuga või olema seotud teatud teemaga.
7 minutit	Juhised <ul style="list-style-type: none"> Kui koolitav on noor ja/või ei ole seda mängu varem mänginud, vali talle tuttavam teema, näiteks poliitika, sport või muu sobiv kategooria. 	<ul style="list-style-type: none"> Ülesande püstitus Töö paneelis
5 minutit	Kokkuvõte ja hinnangu andmine - Hinnake antud sessiooni	- Osalejatele jagatakse täitmiseks hindamisleht
TEGEVUS #3 Eneseväärikuse tõstmise harjutus (27 minutit)		
Tegevuse eesmärgid	1. Tutvuda eneseväärikuse mõiste ja toimimismehhanismiga.	
Lisaeesmärgid	Kasutada tegevuse korrastamiseks antud kuue-etapilist vormi. <ol style="list-style-type: none"> Eneseväärikus on usk iseendasse ja enda väärtusesse. Siinkohal on toodud kuus sammu õppija eneseväärikuse tõstmiseks. Palu õppijal enne vastuse andmist mõelda igale sammule. Kasuta antud vastuseid, et tuua välja õppija positiivsed omadused. <p>Samm 1: Mõtle endast kui ilusast ja andekast inimesest just sellisena kui sa oled. Sul on unikaalsed omadused, mis teevad sinust selle, kes sa oled. Mis on sinu tugevused? Lase õppijal kirja panna viis tugevust.</p> <hr/>	

	<p>_____</p> <p>Samm 2: Võta vastutus enda ja oma otsuste eest. Ära järgi teisi. Pane kirja kolm otsust, mida pead iseseisvalt langetama.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Samm 3: Võta vigu kui hoolauda tähtede poole. Keegi pole täiuslik. Ära lase ühel kaotusel või veal eneseusku kõigutada. Pane kirja üks vigu, mis aitab sul õppida või paremaks saada.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Samm 4: Rahulolu enesega kandub edasi ka teistele. Inimesed, kes sulle meeldivad, on tõenäoliselt sõbralikud ning nendega on tore koos olla. Näita sõpradele, et nad huvitavad sind. Pane kirja kolm viisi, kuidas inimestele näidata, et sa neist hoolid.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Samm 5: Oled endaga rohkem rahul, kui mõtled asjad läbi. Pane kirja kolm asja, mille osas sooviksid kõige enam juurde õppida või oskusi parandada.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Samm 6: Tegele asjadega, mis sul hästi välja tulevad. Astu mõne klubi liikmeks või otsi tutvusi inimeste seas, kes teevad midagi, mis sinustki parema inimese võiks teha. Pane kirja tegevused, mida sooviksid enesearendamiseks teha.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
Aeg	Keskne sisu	Meetod/ülesanne
5 minutit	<p>Ülevaade</p> <p>Antud harjutus on tõhus viis tegeleda automaatsete negatiivsete mõtete ja sisemonoloogiga, mis on madala enesehinnangu ja vaimse tervise probleemide korral üsna tavapärased. Seega pole imestada, et iseenda halvustamine võimendab enesehinnanguprobleeme, kuid hea uudis on see, et antud probleemidele on lahendus.</p>	<p>– Jagatakse tööleht</p>

<p>15 minutit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tutvusta negatiivsete mõtete tabelit. Selles on kuus tulp, mis aitavad sul mõista, kust negatiivsed mõtted pärinevad ja kuidas nendele vastu astuda. – Päästik – siia tulp kirjuta negatiivse mõtte põhjus. Võib-olla märkasid oma kirjutatud töös või aruandes kirjaviga või nägid endast mitte just kõige ilusamat peegelpilti. Mis see ka ei olnud, mõtle hetkele, mil negatiivne mõte tekkis ja pane kirja sellele vahetult eelnenu. – Negatiivne mõte – siia tulp kirjuta negatiivne mõte. See võib keeruline tunduda, kuid pea meeles, et püüame sellega tegeleda. – Seotud emotsioon – siia tulp kirjuta emotsioon(id), mis tekivad, kui negatiivse mõtte kõva häälega välja ütled. Olgu see viha, kurbus, süütunne, jälestus või mistahes muu tunne, pane see kirja. – Tõendusmaterjal, mis mõtet ei toeta – siinkohal tuleb sul sügavalt negatiivse mõtte osas järele mõelda ja otsustada, mil määral see tegelikult sinu kohta kehtib. Paljudel juhtudel on negatiivne sisemonoloog kognitiivselt moonutatud, näiteks liialdame, tahame kõike või mitte midagi, keskendume vaid negatiivsele. Tõenäoliselt mõistad, et isegi kui negatiivses mõtlemises on kübetki tõtt, siis oled mõtte siiski äärmusesse venitanud. – Näiteks, ülemuselt ühe aruande kohta saadud tagasiside valmistab sulle pettumuse, kui sa aga mõtled „Mul ei tule ikka midagi välja“, siis langedki lõksu ja teed ühe tegevuse pinnal liiga kõneka üldistuse. Selle asemele et antud mõttega kaasa minna, pane kirja tõendusmaterjal, mis seda ei toeta, näiteks: „Ma lõpetasin ülikooli. Olen esitanud hulgaliselt aruandeid, millega ülemus rahule jäi.“ – Alternatiivne mõte – see on oluline osa harjutusest, kui võrd võimaldab mõtte üle reflekteerida ja leida sellele alternatiivne mõte. See peaks rohkem tööle vastama, kuid kandma positiivset sõnumit. Näiteks võid kirjutada: „Ma tegin vea, kuid tulevikus ma seda enam ei tee.“ – Seotud emotsioon (II osa) – kui oled leidnud alternatiivse mõtte, ütle see kõva häälega välja ning pane kirja, mis tunde see sinus tekitab. Alternatiivne mõte peaks sinus positiivsema tunde tekitama kui algne negatiivne mõte, isegi kui tunnistad, et tegid vea või praegune olukord ei ole ideaalne. – See järeleproovitud võte aitab sul või su kliendil negatiivseid mõtteid täheldada ja nendega otsekohe tegeleda, mis tõstab enesetunnet ja aitab endaga rahu teha. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kui negatiivne sisemonoloog on tuvastatud, saab negatiivsusest pimestatud mõtteid suunata nägema maailma objektiivsemalt ja positiivsemalt. Kasuta negatiivse sisemonoloogi töölehte, et registreerida iga enda kohta tekkinud negatiivne mõte ühe päeva jooksul ning sellele järgnenud emotsioon. Pane kirja ka vastav päästik – kus sa olid või mida sa tegid, kui antud negatiivne mõte tekkis. Otsekohe mõtle ka sellele, miks antud mõte ei peaks tõene olema. Kui sul on vastav tõestusmaterjal, pane kirja alternatiivne mõte, ütle see kõva häälega välja ning pane kirja sellega kaasnenud tunne. – Koolitaja toetab. Koolitaja arvestab õppijate erineva taustaga. Õppematerjalid ja tegevused peaksid võimaldama osalust ka erineva eelneva abstraktse mõtlemise ja kategoriseerimise kogemusega. Pööratakse tähelepanu individuaalsetele tasemetele ja eesmärkidele. Juhendaja on toetaja ja ekspert, kes tutvustab ülesandeid ning aitab neid vigade ilmnemisel või siis, kui abi palutakse.
-------------------	---	--

7 minutit	Refleksioon <ul style="list-style-type: none"> Ajurünnak tavapärase ja kogemusõppe erinevuste üle võib kujutada lihtsalt kahes tubas, üks kummalegi lähenemisele. 	<ul style="list-style-type: none"> Ajurünnak Koolitaja toetab
Nõuded tõenditele	Soovitatud nõuded tõenditele <p>1. Reflekteeriv essee: kõik osalejad esitavad reflekteeriva essee (maks. 1000 sõna või 3 lehekülge), et kontrollida individuaalselt õpitut. Essee teema võiks olla "Mida olen antud moodulis õppinud?" Essee võib esitada viimasel kohtumisel või saata e-mailiga pärast mooduli lõppu.</p>	Vastavus eeldatavatele õpiväljunditele <p>Reflekteeriv essee vastab kõikidele antud mooduli eeldatavatele õpiväljunditele. Õppijaid kaasatakse mõtlema oma õppimise üle. Samuti aitab see koolitajal paremini hinnata, mida ja kuidas nad õpivad. Reflekteeriva essee formaat võib kohati erineda sõltuvalt konkreetsetest õppijatest. Näiteks ülikoolis ja akadeemilises kontekstis kirjutatav reflekteeriv essee erineb ülesehituselt ajakirja või esseekogumiku tarvis kirjutatavast reflekteerivast esseest, kuivõrd antud publik on laiem ning kõik lugejad ei ole ilmingimata kõrgharidusega. Samas hõlmab tüüpiline reflekteeriv essee kolme põhiosa: sissejuhatus, sisu arendus ja kokkuvõte.</p>
	Soovitatud hindamismeetod <p>1. Auditooriumi tagasiside süsteem (Küsitlused/uuringud): Andmeid õppijate arvamuste, hoiakute, käitumise, mõistmise või enesekindluse osas võib koguda kas tundide käigus (näit. vastamissüsteemi abil) või pärast tunde. See võib kajastada kas õppija tööd materjaliga, eelnevaid teadmisi, väärarusaami või mõistmist.</p> <p>2. Mõistmise kontroll. Teatud aja tagant pausi tegemine, et kontrollida, kas õppijad suudavad jälgida mooduli tegevusi või esitlust, aitab tuvastada võimalikke lünki arusaamises ning aitab ka loengut (näit. Clicker küsimustega) või internetitunde (näit. viktoriiniga) liigendada mugavamateks osadeks.</p>	Vastavus eeldatavatele õpiväljunditele <p>Auditooriumi tagasiside süsteem vastab antud mooduli eeldatavatele õpiväljunditele #1, #2 ja #3 kuid samas ka #4, #5 ja #6. Antud meetodiga saab õppijaid kaasata aktiivsesse õppimisse, toetada õppijatevahelist arutelu, tuua esile võimalikud väärarusaamad, anda positiivset ja kohest tagasisidet ning toetada kriitilist mõtlemist. Uurimused näitavad, et tagasisidesüsteemil põhinev õppijate kaasamine toetab kõrgema järgu mõtlemist.</p> <p>Mõistmise kontroll valiti, kuivõrd see aitab õppijatel saavutada õpiväljundid #7 ja #8. Lihtne viis mõistmist kontrollida on ühelausealine kokkuvõte. Antud meetodiga saab kindlaks teha, kas õppijad suudavad suurt teabehulka teema piires ühe lausega kokku võtta. Palu neil mõelda järgmistele küsimustele: „Kes teeb mida kellele, millal, kus, kuidas ja milleks?“ Õppijad võivad kasutada oma vastuseid antud ühe lause sõnastamiseks. Harjutus aitab koolitajatel tuvastada, kas õppijad on õppetöös esitatud teavet mõistnud ning samas aitab see õppijatel arendada informatsiooni sünteesimise oskust.</p>