

# Räägime õppimisest ja selle toetamisest

Kristi Vinter-Nemvalts

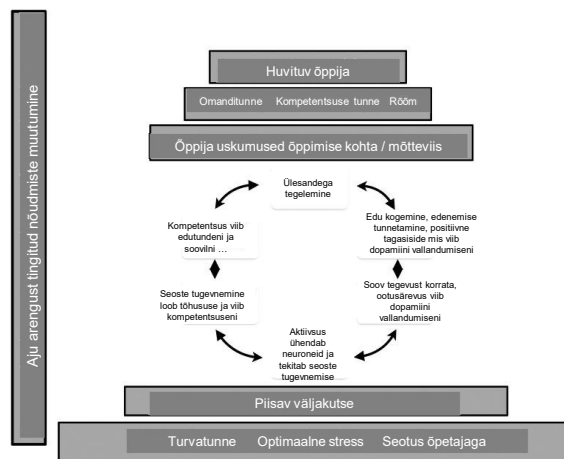


## Tänased teemad

- ▶ Hoiakud ja mõtteviis õppimise toetajana
- ▶ Õppimist toetav tagasiside
- ▶ Autonomia
- ▶ Emotsioonide juhtimine (ennastjuhtiv õppija)



## Õppimise optimaalne kontekst: neuroteaduslik mudel



Hoiakud ja mõtteviis õppimise toetajana  
 • Õppimist toetav tagasiside  
 • Autonoomia  
 • Emotsioonide juhtimine

## Mida peetakse nüüdisaegses õppimise käsitusel oluliseks?

- ▶ **Ennastjuhtivate** õppijate kujunemine
- ▶ Õppijate individuaalsete eripärade arvestamine
- ▶ Õppimine on olemuslikult sotsiaalne, koostöine õppimine – meetodid ja õpikeskkonna korraldamine
- ▶ Intellektuaalselt nõudlik süvaõppimine - õpitu mõtestamine
- ▶ Motivatsioon ja emotsioonid õppimisel – õpetaja professionaalsus seda teada, märgata ja arvestada
- ▶ Muutunud hindamine – süvaõppimise soodustamine
- ▶ Tehnoloogia osa ja roll
- ▶ Avarduvad õpikeskkonnad

## Oluline on käitumiskeskond

### Õppija käitumiskeskonda kuuluvad:


- Varasemad teadmised (sh ka väärteadmised)
- Õpilase **uskumused**
- **Hoiakud** õpetaja, kaasõpilaste, õppimise suhtes

## Teeme testi

	NÕUS	EI OLE NÕUS	
1			Meie võimekus on kaasasündinud ja selle muutmiseks ei saa me elu jooksul eriti midagi peale hakata
2			Võimekus on midagi sellist, mida me saame muuta
3			Sa ei saa muuta seda kui võimekas sa oled
4			Sa saad õppida uusi asju, kuid ei saa oma kaasasündinud võimekust eriti muuta
5			Ei ole vahet kui võimekas sa oled, sa saad seda alati ja üsna palju muuta
6			Sul on kindel kogus andeid ning sa ei saa väga midagi teha selleks, et seda muuta
7			Sinu andekus on märkimisväärselt muudetav
8			Sinu anne mõnes valdkonnas on osa sinust ja sa ei saa seda väga muuta
9			Sa saad oma andeid muuta kui sa seda soovid ja selle nimel pingutad

## Harjuta end mõtlema “siniselt”

	NÕUS	EI OLE NÕUS	
1		x	Meie võimekus on kaasasündinud ja selle muutmiseks ei saa me elu jooksul eriti midagi peale hakata
2	x		Võimekus on midagi sellist, mida me saame muuta
3		x	Sa ei saa muuta seda kui võimekas sa oled
4		x	Sa saad õppida uusi asju, kuid ei saa oma kaasasündinud võimekust eriti muuta
5	x		Ei ole vahet kui võimekas sa oled, sa saad seda alati ja üsna palju muuta
6		x	Sul on kindel kogus andeid ning sa ei saa väga midagi teha selleks, et seda muuta
7	x		Sinu andekus on märkimisväärselt muudetav
8		x	Sinu anne mõnes valdkonnas on osa sinust ja sa ei saa seda väga muuta
9	x		Sa saad oma andeid muuta kui sa seda soovid ja selle nimel pingutad

 TALLINNA ÜLIKOO

## Õpilase uskumused

### JÄÄVUSTEORIA /kinnistunud mõtteviis/

#### Õppimist **pärssivad** uskumused

- ▶ teadmised on peamiselt faktid.
- ▶ võimekus on jääv ja kaasasündinud, seda ei saa arendada



### JUURDEKASVUTEORIA /edenemismõtteviis/

#### Õppimist **soodustavad** uskumused

- ▶ teadmised on pidevalt arenevad ja faktide paikapidavus sõltub kontekstist
- ▶ võimekust saab tegutsedes arendada, võimekus on **alati arendatav**

 TALLINNA ÜLIKOO

Dweck, 2006, 2007, 2012

# Coaching a Growth Mindset

## 5 Questions to Develop a Growth Mindset

- What did you learn from today's performance?
- What steps did you take to make you successful today?
- What are some different strategies you could have used?
- How did you keep going when things got tough?
- What can you learn from your opponent today?

## 5 Feedback Comments to Develop a Growth Mindset

- This will be a challenging concept to learn, but I believe you can master it.
- You haven't got it yet, but you will if you keep working and thinking about it.
- I really appreciated your effort today.
- It is okay to take risks, that's how we learn.
- Getting better takes time and I see you improving.

TALLINNA ÜLIKOO

@BelievePHQ @SportPsychDunc

## Kuidas innustada last

*Carol Dweck*

Soodustab	Pärsib
"Kui sa õpid, kuidas tegeleda uue eettulnud probleemiga kasvatab see sinu "matemaatika-aju"!"	"Kõik ei olegi matemaatikas head. Anna endast lihtsalt parim"
"Kui sa tabad end ütlemas "ma ei ole matemaatika-inimene", siis lisa sellele sõna VEEL."	"Kõik on hästi! Võib-olla ei ole matemaatika lihtsalt sinu tugevaim külg"
"Eesmärk ei ole teha asju kohe õigesti. Eesmärk on kasvatada samm sammult sinu arusaamist. Mida sa saad järgmiseks proovida?"	"Ära muretse, küll sa saad hakkama, kui jätkad proovimist." Kui õpilane kasutab vale strateegiat, ei pruugi nende pingutus vilja kanda. Lisaks sellele võivad nad tunda end eriti saamatuna kui nende katsed on viljatud.
"Tunne, et matemaatika on raske, on märk sellest, et su aju kasvab ja areneb"	"Suurepärase pingutus! Sa andsid endast parima" Ära aktsepteeri oma õpilastelt vähemat kui optimaalne sooritus.

TALLINNA ÜLIKOO

SOURCE: Carol Dweck

Õppimist toetav tagasiside

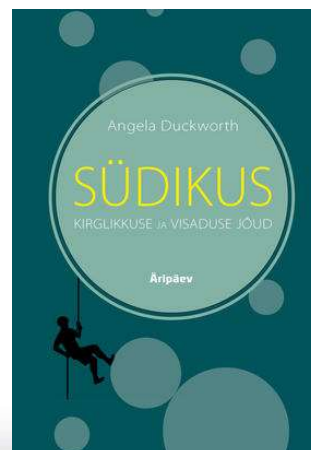
## Kuidas kujundada õppimist soodustavaid uskumusi?

Anna õppimisele sõnalist tagasisidet (kiitus-kriitika-selgitused), mis keskendub **protsessile** (strateegiatele, keskendumisele, püsivusele) **MITTE** püsivate omaduste nimetamisele (nt "Tubli!", "Saamatu!" jms)

*Kui täiskasvanu pooldab jäävusteooriat, annab ta, sageli ise seda teadvustamata, jäävusteooriat põlistavaid vihjeid ka lapsele.*

## Mõtteviis ja pingutus

- ▶ Pingutuse rõhutamine annab õppijale muutuja, mida ta saab kontrollida.
- ▶ Õppija hakkab end nägema oma edukuse juhtijana.
- ▶ Need, kes peavad kaasasündinud intelligentsust võtmeks edu juurde, alahindavad pingutuse olulisust.



## Uskumused võimete kohta

- ▶ **Üldine võimekus:** Kui hea õppija ma olen? Kui nutikas?
- ▶ **Konkreetselt ülesannet puudutav kompetentsus:** Kui hea ma olen selle konkreetse ülesande täitmisel?
- ▶ **Tulemuse kontroll:** Kas ma suudan kontrollida seda, kui hästi ma toimetan? Kui ma töotan selle ülesande kallal kõvasti, siis kas mul tuleb hästi välja?
- ▶ **Ebaõnnestumise tagajärjed:** Miks ma õnnestusin või ebaõnnestusin? Kas ma õnnestusin, sest ma töötasin tublisti ja kasutasin sobilikke strateegiaid?
- ▶ **Konkreetsete strateegiate kasude mõistmine:** Kas ma sain hästi hakkama, sest kasutasin konkreetseid organiseerimise või enesekontrolli strateegiaid?

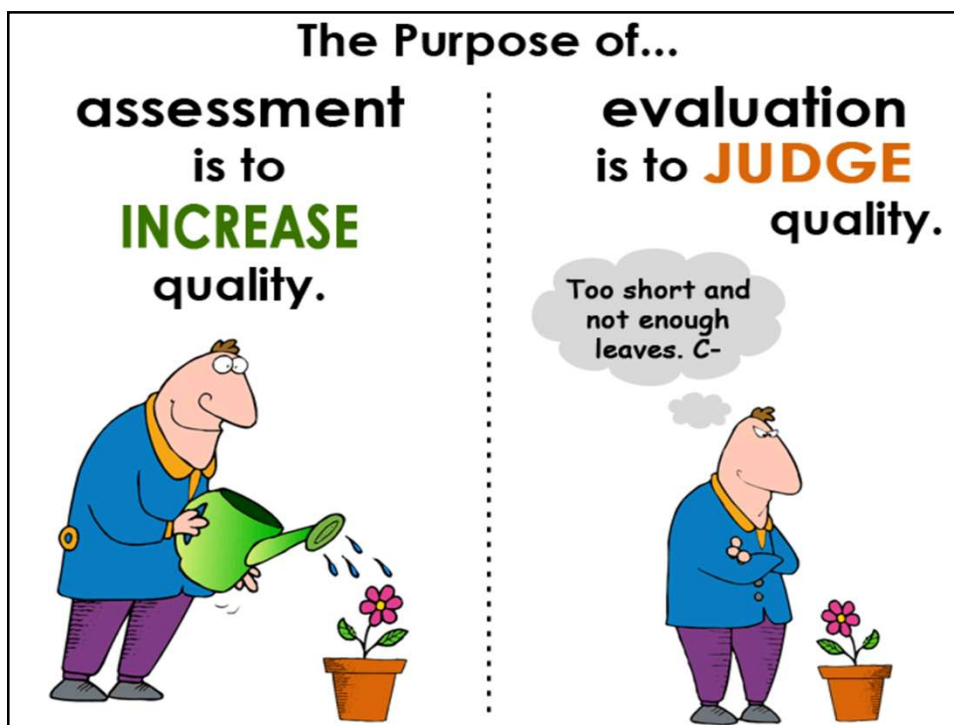
Varasemad teadmised (sh ka  
väärteadmised)

Õpilase arvamused, uskumused

**Hoiakud õpetaja, kaasõpilaste, õppimise  
suhtes**

Hindamine (!?) ehk

# ÕPPIMIST TOETAV TAGASISIDE





## Kujundav hindamine ...

... hõlmab tegevusi, mida kasutatakse **õppimise protsessi hindamiseks** enne seda või selle ajal.

*Hattie, 2012; Black & William, 2001*

*Anna õppijale kirjeldavat tagasisidet:  
Mis on eesmärk, kuhu tuleb jõuda?  
Kus oled sina oma eesmärgiga võrreldes?  
Mida sa saad teha, et vahet vähendada?*



## Paljude uuringute tulemused osundavad üheselt, et ...

“... kujundava hindamise ja selle alusel õpetaja tegevuse kujundamisega on võimalik saavutada **märkimisväärset õpitulemuste paranemist**”

*Aaro Toomela  
Kujundava hindamise teoreetilised probleemid*



## Kujundava hindamise määratlus

Kujundav hindamine on protsess, mille käigus õpetajad kasutavad erinevaid vahendeid ja strateegiaid selleks, et

- ▶ määratleda, mida õpilased teavad,
- ▶ leida lünki õpilaste arusaamises ja
- ▶ planeerida järgnevat õpetamise meetodeid õppimise soodustamiseks.

Kujundava hindamisega tahetakse teada saada, milline on õpilase **teadmiste tase hetkel** ja millised on **õpilase omadused** (eelkõige kognitiivsed protsessid) – nii olemasolevad kui ka puuduvad – millega peab arvestama edasises õpetamises arengupotentsiaali maksimaalsel realiseerimisel.

## Kujundav ja kokkuvõttev hindamine

Kujundav hindamine	Kokkuvõttev hindamine
Hindeid tavaliselt ei panda, jälgitakse ja tehakse märkmeid	Hinnete panemine
Protsess	Produkt
Kirjeldav tagasiside	Hindav, fikseeriv tagasiside
Pidev	Perioodiline
Suur mõju õppimisele ja edasijõudmisele	Väike mõju õppimisele ja edasijõudmisele

## Kujundava ja kokkuvõtva hindamise erinevused

Indikaatorid	Kujundav hindamine	Kokkuvõttev (resultaati kirjeldav) hindamine
<b>Eesmärk (siht)</b>	Paremaks saamine ( <i>improve</i> )	Tõendamine ( <i>prove</i> )
<b>Ülesanne (tegevus)</b>	Õppimise toetamine	Hinnangud õppijate sooritusele
<b>Seosed juhendamisega, toimumise aeg</b>	Toimub juhendamise käigus	Toimub pärast juhendamist
<b>Sagedus</b>	Pidev, igapäevane	Kindlal ajal, et fikseerida õppija teadmised, oskused
<b>Mida võimaldab</b>	Õppimise toetamine võimaldab õpetajal teha otsuseid ja jälgida oma juhendamist, mis toetub õppijate edenemisele	Ennustada ja hinnata õppijate edenemist, panna hindeid ja jälgida, kas sisu, mida õpetati, on jõudnud kohale

## “Mis hariduses töötab?”

(Prof. John Hattie)

Prof. John Hattie, üks maailma mõjukamaid haridusteadlasi, kes arendas välja viisi, kuidas hinnata metaanalüüside põhjal tegureid, mis töötavad hariduses.

Oma murrangulises uuringus “Nähtav õppimine” (*Visible Learning, 2009*) reastas ta 138 mõjutegurit, mis on seotud positiivse või negatiivse õppimise tulemusega.

Tema soov oli leida vastus küsimusele “Mis hariduses töötab?”



TALLINNA ÜLIKOO

Vaata lisaks: <https://visible-learning.org/hattie-ranking-influences-effect-sizes-learning-achievement/>

## Hattie pingerea



1. Õppija ootused endale/ lapse enda hinnangud oma edasijõudmisele
2. Õpetaja teadmised õppimisest ja õppijast (õpetamine hetke- tasemest veidi "ette")
  - (a) varane sekkumine õpilase probleemide ilmnemisel
  - (b) õpetaja usaldusväärsus
3. Kujundav hindamine
4. Õpetaja tegevuse filmimine (hilisem analüüs, õppimine)
5. Andekate "kiirendamine"
6. Distsipliin klassis
7. Sekkumine õpiraskustega õpilaste puhul
8. Õpetaja selgus (eesmärkide ja edukriteeriumite sõnastamine)
9. Vastastikune õpetamine
10. Igasugune tagasiside õppimisele (õpetajalt, kaasõpilastelt, arvutilt)



### 1. Õppija ootused endale / õppija enda hinnangud oma edasijõudmisele

*(209 uurimust, 305 kirjeldatud efekti, efekti suurus 1,44)*

Õpilaste ootused on enese suhtes tihti madalamad kui mõistlik, püüdes mängida kindla peale ja varuga. Ootusi peab õpetaja suutma tõsta ning võimaldama õpilastele eduelamusi kõrgemal sooritustasemel. Edu kannustab õpilasi latti kõrgemal hoidma juhul, kui see kõrgemal hoidmine ei ole seotud ülearu suure pingutusega.

Üldjuhul jätvavad õpilased õppimise pooleli, kui nad arvavad, et veavad oma teadmistega järgmisel päeval koolis enam vähem välja. Tegelikult on potentsiaali veel. Õpilaste ootusi enese suhtes tuleb tõsta, lisada enesekindlust, arusaamist õppimise vajalikkusest ja oskusi pingutada rohkem. Oma parima andmine ei ole kunagi piisav. Õpetaja peab suutma õpilase viia kaugemale kui õpilane suudaks ise omal käel liikuda (scaffolding).



### 3. Kujundava hindamise lõimimine õppetöösse

(30 uurimust, 78 kirjeldatud efekti, efekti suurus 0,90)

Kujundava hindamise all mõeldakse hindamist enne õppima asumist ja õppimise jooksul protsessi juhtimiseks (mitte pärast äraõppimist). Küsitakse, mida juba oskab sellest, mida hakatakse õpetama või kuidas jõuab õpetatav päralt. Hindamine toimub pidevalt, õpilased kohandavad oma õpistrateegiaid (eneseregulatsioon) ja õpetajad õpetamise strateegiaid. Efekt 0,9 avaldub vaid siis, kui **tagasiside** on rikkalik (väljendab, kus õpilane oma õppimisega on, kuhu ta võiks välja jõuda ning mis ta peaks saavutamiseks ette võtma) ning siis muutub see võtmetähtsusega didaktiliseks strateegiaks. Kujundav hindamine on üsna detailselt struktureeritud meetod (eesmärgistamine, hindamismudelite tutvustamine õpilasele koos uue materjali omandamisega, kaaslaste hindamine, enesehindamine). Ainult rikkalik sõnaline tagasiside ei anna 0,9 efekti. Õpilast huvitab, mida ta peaks järgnevalt tegema. Erivajadustega õpilaste puhul on efekt 0,70. Tagasiside olemasolu muudab paljud õpetamisviisid efektiivsemaks.

Efekti annab eriti õpilase tagasiside õpetajale, mille põhjal õpetaja kohandab õpetamisstrateegiaid.



TALLINNA ÜLIKOOL

### 10. Igasugune tagasiside, ka teistelt õpilastelt või arvutilt

(1287 uurimust, 2050 kirjeldatud efekti, efekti suurus 0,73)

Õpilastele öeldakse, mida on nad teinud hästi (positiivne kinnitus) ning mida tuleb parandada, samas täpsustades eesmärgi. Seega on ka hindamiskriteeriumide tutvustamine Hattie mõistes tagasiside. Kõrge kvaliteediga tagasiside on alati seotud mingite väliste kriteeriumidega. Õpilased saavad tagasisidet nii ülesande täitmise kui eneseregulatsiooni osas. Tagasiside peab olema ülesandekohane, mitte isikukohane. Efekt saavutatakse õpilaselt saadud tagasiside tõlgendamisel. Õpilasel peab olema huvi saadud tagasisidega tegelda. 70% õpetajatest arvavad, et nad annavad tagasisidet, kuid ainult 45% õpilastest nõustub. Enamus tagasisidest saavad õpilased kaasõpilastest ning enamuses ei ole see pädev, pigem seotud inimeste kui asjaga. Õpetajate kasutatavad klepsud on pigem aktiveerimismeetod kui tagasiside, sest sisaldab vähe informatsiooni. Efekt negatiivne -0,34. Alahindab sisemist motivatsiooni. Eriti huvitavate ülesannete puhul (-0,78) võrreldes 0,18 ebahuvitavate ülesannete puhul. Õpilased ei võta vastutust eneseregulatsiooni alal. Tagasiside ei ole sisuline. Tagasiside on efektiivne, kui sisaldab informatsiooni mitte vale vaid õige vastuse suhtes. Tagasiside on efektiivsem, kui on tegu väljakutset pakkuvate raskete ülesannetega. Mitte aga keerukate ülesannetega. Tagasiside on efektiivsem, kui sellel on väiksem mõju enesehinnangule, sest võimaldab enam tähelepanu sisulisele poolele. Õpilane peab aru saama, mida ta peab saavutama ning kuidas tal selles suunas liikumine edeneb. Kui tagasiside on suunatud isikule, üritavad õpilased vältida riski. Nõrgemate õpilaste puhul tuleb rohkem panustada õpetamisse kui tagasisidesse.



TALLINNA ÜLIKOOL

## Tõhus tagasiside

... vastab kolmele küsimusele sõltumata sellest, kas vaadata tagasiside andja või tagasiside saaja seisukohalt.

FEED UP - kuhu olen minemas? (eesmärgid)

FEEDBACK - kuidas mul seni on läinud?

FEED FORWARD - mis edasi? Mis on minu järgmised sammud?

### Meeldetuletuseks

Kujundav hindamine on protsess, mille käigus õpetajad kasutavad erinevaid vahendeid ja strateegiaid selleks, et

- ▶ määratleda, mida õpilased teavad,
- ▶ leida lünki õpilaste arusaamises ja
- ▶ planeerida järgnevat õpetamise meetodeid õppimise soodustamiseks.

*Moon 2004; Hattie & Timperley 2007*



TALLINNA ÜLIKOOL

## AUTONOOMIA



TALLINNA ÜLIKOOL

## MOTIVATSIOON ja heaolu! Psühholoogilised baasvajadused

- 1) **Seotus** – tunne, et ollakse teistega tähenduslikult seotud ja kuulutakse nedne hulka, turvatunne ja väärtustatus
- 2) **Kompetentsus** – hakkamasaamise tunne optimaalselt väljakutsuvate ülesannetega (vajadusel välise abiga); tunne, et mõistetakse ümbritsevat maailma ja selle toimimist
- 3) **Autonoomia** – tunne, et teen ise valikuid ja suunan ise oma käitumist.

Deci &amp; Ryan 2000

## Autonoomiat toetav täiskasvanu

- ▶ Räägib vähem, kuulab rohkem
- ▶ Annab iseseisvust
- ▶ Ei ütle õigeid lahendusi ette
- ▶ Suhtleb:
  - ▶ vähem direktiive
  - ▶ kiitus töö kohta, mitte lapse kohta
  - ▶ küsib lapse soovide kohta
  - ▶ vastab lapse küsimustele
- ▶ Empaatiline
- ▶ Vaatab asju lapse perspektiivist

Kikas 2015

## Autonoomiat toetava keskkonna omadused

Tunnistatakse ja aktsepteeritakse, et vead ning nendega kaasnev stress on eneseregulatsiooni ja eesmärgipärase tegutsemise loomulik osa.

Vead pakuvad infot ja olukorra autentset peegeldust = õppimise impulss.

Eneseregulatsioon

ENNASTJUHTIV ÕPPIJA



## Ennastjuhtiv õppija on võimeline ...

### Õpistrateegiate jaotus:

"(1) leidma üles oma **huvi** nii üldiselt kui ka igavates tööolukudes;  
 (2) oskama end  **motiveerida**;  
 (3) tulema toime  **eneseregulatsiooni** apsakatega;  
 (4)  **jälgima** paindlikult oma  **õppimisprotsessi**;  
 (5) teadma, milline  **õpistrateegia** millises olukorras on arukas ning  
 (6) oskama reguleerida õppimisega seotud  **emotsioone**."

(1) kordamine (*rehearsal*);  
 (2) uue ja olemasoleva vahel seoste loomine (*elaboration strategies*);  
 (3) teadmiste organiseerimine (*organisational strategies*);  
 (4) õppimise jälgimine (*comprehension monitoring strategies*);  
 (5) afektiivsed strateegiad (*motivatsioon, ärevuse allasurumine, tähelepanu kontsentreerimine jne*).

Arro & Aus 2015

Good & Brophy 1995

## Eneseregulatsiooni komponendid

- ▶ **Standardid:** soovitud käitumine
- ▶ **Motivatsioon:** standardite täitmine
- ▶ **Monitooring:** olukordade ja mõtete jälgimine
- ▶ **Tahtejõud:** sisemine jõud, kontrollimaks tunge

Baumeister et al., 2007

## Kõrgemad kognitiivsed funktsioonid

(täidesaatvad funktsioonid)

Võimet eesmärgke seada juhib kollektsoon  
**kõrgemaid kognitiivseid funktsioone**: oskused  
mis hõlmavad hindamist, probleemide  
lahendamist, arutlemist, otsuste tegemist,  
organiseerimist ja planeerimist.

Nende elluviimiseks vajame kognitiivse kontrolli  
võimeid.

## Kognitiivne kontroll

- ▶ tähelepanu,
- ▶ enesekontroll,
- ▶ töömälu,
- ▶ kognitiivne paindlikkus ja
- ▶ loov probleemilahendus.

## Täidesaatvad funktsioonid

Oskused, mis aitavad igapäevaelus ettetulevate ülesannetega tegeleda

### Metakognitsioon

Enda tundmine	Teadmised ülesandest	Strateegilised teadmised	Eneseregulatsioon
Õpitakse tundma oma tugevusi ja nõrkusi	Selgitatakse välja, kuidas ülesannet täita, kui kaua selle täitmine võib aega võtta ja mida on selle täitmiseks vaja	Õpitakse, kuidas valida õppimiseks õiget strateegiat ja seda tõhusalt kasutada	Arendatakse võimekust kontrollida oma mõtteid ja õppimise protsessi



## 8 võtmefunktsiooni

Oskus	Mida see tähendab	Kuidas nõrgad oskused välja paistavad
Impulsi kontroll	Aitab lapsel mõelda enne tegutsemist	Ebasobivate asjade väljapaistamine. Sattumine riskantsetesse olukordadesse
Emotsioonide kontroll	Aitab hoida emotsioone kontrolli all	Ülereageerimine. Kriitikatulumus ja rühmast loobumine kui miski läheb valesti
Raundlik mõtlemine	Aitab konaneda ootamatustega	Toimetulematus tagasilöökidega. Frustreerumine, kui asjale tuleb vaadata teise nurga alt
Töömälu	Aitab hoida informatsiooni meeles	Probleemid juhiste mäletamisega, isegi kui need on kirjas või olete neid korduvalt juhendanud
Enesekontroll/jälgimine	Aitab oma tegevust ja edenemist hinnata, keskendumine	Negatiivse tagasiside üle üllatamine
Planeerimine ja prioriteetide seadmine	Aitab püstitada eesmärged ja nendeni jõudmist planeerida	Suutmatus olulist ebaolulisest eristada
Tegevusega alustamine	Aitab tegutseda ja tegevust alustada	"Kivistumine", kui ei oska kusagilt alustada
Organiseerimine	Aitab hoida asju järje peal nii füüsiliselt kui vaimselt	Mõtete pidev katkemine, asjade kaotamine jms

Kui lastele antakse võimalus oma täidesaatvaid funktsioone ja eneseregulatsioonioskusi hästi arendada, saab sellest elukestvat kasu nii laps ise kui kogu ühiskond tervikuna!

- ▶ Parem edasijõudmine koolis
- ▶ Hea käitumine
- ▶ Hea tervis
- ▶ Edukus tööelus



TALLINNA ÜLIKOOL

Center on the Developing Child HARVARD UNIVERSITY

## Edasijõudmine koolis

TSF aitab:

- ▶ Hoida meele ja tähelepanu keskenduvaid funktsioone
- ▶ Vältida segajaid
- ▶ Kontrollida rütmilist tegevust
- ▶ Kohaneda, kui reeglid muutuvad
- ▶ Jätkata viisil probleemide lahendamist
- ▶ Tulla toetavaks pikemaajalisele õppimisele

## Hea tervis

TSF aitavad

- ▶ Teha paremaid tulumis- ja liikumisvalikuid
- ▶ Olla vastu suunale võtta tervislikke riske
- ▶ Hoiduda narkootikumide tarvitamisest
- ▶ Hoiduda kehvade vahetevahel
- ▶ Olla teadlikum enda ja teiste tervise suhtes

## Hea käitumine

TSF aitavad arendada:

- ▶ Meeskonnatunnetust
- ▶ Eesvastutustunnetust
- ▶ Otsuste tegemist
- ▶ Eesmärgide seade liikumist
- ▶ Kriitilist mõtlemist
- ▶ Kohanemisvõimet
- ▶ Enda ja teiste omavahelise teadvustamist

## Edukus tööelus

TSF aitab:

- ▶ Kasvatada majanduslikku edukust, sest me oleme paremini organiseeritud
- ▶ Kasutada võimekust lahendada probleeme, mis nõuavad planeerimist
- ▶ Valmistuda muutuvates oludes kohanemiseks



TALLINNA ÜLIKOOL

## Enesekontroll (pidurdus), distsipliin ja selektiivne tähelepanu

Vahetu impulsi tagasihoidmine ja arukama käitumise valik väljendub:

- Me ei anna kiusatusele järele
- Mõtleme enne kui ütleme või tegutseme
- Ootame ja mõtleme enne otsustamist (kiirustamise vältimine järeltulete tegemise või eelarvamustega). Valime, kuidas käitume!
- Anname spontaanse asemel kaalutletud vastuse
- Püsime ülesande juures ja lõpetame selle, hoolimata sellest, et ülesanne tundub igav või oleme tüdinunud ja teeksime toredamaid asju
- Keskendume segajatest hoolimata
- Jätkame tööd isegi, kui tasu tuleb pika aja pärast

## Töömälu ...

... võimaldab:

- Hoida infot lühimälu ja samal ajal sellega opereerida
- Mängida peas info ja ideedega
- Näha seoseid pealtnäha mitteseotud asjade vahel
- Jälgida vestlust või ettekannet, märgata, et tekkis küsimus ning pidada küsimust meeles
- Pidada meeles, mida pidi tegema, ka siis kui miski vahele segab
- Mõista põhjus-tagajärje seost
- Peastarvutamist
- Hoida meeles mitmest sammust koosnevat juhendit ja seda õiges järjekorras täita
- Uurida meeles hoitavate infoühikute seoseid ja neid infotükke vajadusel teistmoodi kokku panna
- Eeldus loovuseks, arutlus- ja probleemilahendusoskuseks

## Kognitiivne paindlikkus ja loov probleemilahendus ...

... väljendub võimes:

- paindlikult kohaneda muutunud olude või prioriteetidega
- vaadata sama asja teisest vaatenurgast, tuttavat nähtust uuest perspektiivist
- vahetada paindlikult tähelepanu fookust
- navigeerida mööda ootamatutest takistustest
- leida uus probleemilahendusviis, kui vana ei tööta („kastist välja“)
- võimalusest kinni haarata, kui see avaneb
- muuta kurssi, kui saad aru, et oled valel teel
- tõeada, et ma eksisin, kui tuleb peale uut infot



TALLINNA ÜLIKOOL

Me ei ole sündinud täidesaatvate funktsioonide oskustega, me oleme sündinud potentsiaaliga neid arendada.

Õppimisprotsess on aeglane - algab imikueas ja jätkub varase täiskasvanueani ning on mõjutatud meie kogemustest.

Lapsed arendavad oma oskusi läbi **täenduslike sotsiaalsete kontaktide ja meeldivate tegevuste**, mis kujundavad nende eneseregulatsiooni oskusi.



TALLINNA ÜLIKOOL

kristi.vinter@tlu.ee

**TÄNAN!**

