



Erasmus+

ERASMUS+ projekti "Õpilase individuaalne märkamine ja arendamine

õppe- ja kasvatustöös" koolituse tagasiside

Koolitus Hispaanias, Alcalá Cervantese Erasmuse koolituskeskuses 4.–10.03.2017

Teema: Varajane õpingute katkestamine – Early School Leaving (ESL)

Osalesid koolijuhid, sotsiaalpedagoogid-psühholoogid, tugiisikud ja õpetajad 23st Euroopa riigist.

Põhiteema ehk noorte varajase koolitee katkemise raames keskendusid koolituse juhendajad õpetaja heaolule, sest just temal on õppeprotsessi kujundamisel määrav roll. Sissejuhatuses märgiti, et kahetsusväärset sageli põlevad kõige kiiremini läbi parimad, oma tööd südamega tegevad õpetajad, ning seetõttu vajab õpetaja erilist tähelepanu ja oskust end kaitsta, et ennetada stressi. Õpetaja heaolutunne oleneb rahulolust, suhtumisest oma töösse ja tööga seotud stressist – need on peamised komponendid, millest sõltub eneseteostus ja mis omakorda mõjutab edu koolitöös.

Peamiseks koolitajaks oli kliiniline psühholoog, kes tutvustas emotsionaalse tasakaalu saavutamise võtteid, näitas neid praktikas ja tõi näiteid oma tööjuhtumitest. EFT (Emotional Freedom Technique) aluseks on Hiina meditsiinist pärit teadmised, Euroopasse jõudis meetod umbes 20 aastat tagasi ja on siin veel katsestaadiumis. EFT-d tutvustades nentis koolitaja, et tema praktikas esineb ligikaudu 10% patsientidest, kes emotsionaalsele akupunktuurile ehk koputusravile ei allu.

Õpetajate levinumad terviseprobleemid on stress, läbipõlemine, ärevus, depressioon, kaela- ja seljavalu. Stressiga toimetulek parandab meeleolu ja tugevdab immuunsüsteemi, sest keha ja vaim on tihedalt seotud ning enamik füüsilisi vaevusi ja haigusi saavad alguse just stressist. Mõtted ja tunded mõjutavad otseselt kogu meie seisundit. Stressiseisundi tekkides on ühe soovitusena hea minna mõttes tagasi ürginimese aega ja ümbritseda end koopaga, kuhu saab pugeda peitu pingete maandamiseks ja lõõgastumiseks.

Läbipõlemisele on iseloomulikud ületöötamisetunne ja vaimne kurnatus, mida võivad muu hulgas tekitada ka lugupidamatud õpilased, kelle kodus ei väärtustata piisavalt kooli ja haridust. Õpetaja läbipõlemise ja tööstressi puhul ei ole abi füüsilistest harjutustest – heaolu sõltub suuresti emotsionaalsest intelligentsusest, mis on eelduseks arusaamale, et ei ole võimalik kõike kontrollida, kuid saab õppida valitsema oma tundeid. Ajapuudusest tingitud stressi on võimalik vältida, kui hinnatakse oma aega realistlikult, mitte soovmõtlemisest kantuna.

EFT ehk emotsionaalse vabaduse tehnika sisaldab kolmeastmelist enesesse vaatamise meetodit: (1) mis tekitab just sellise tunde; (2) milliseid sõnu kasutad oma emotsionaalse seisundi kirjeldamiseks; (3) füsioloogilise seisundi hindamine – nt pinge õlgades, raskendatud hingamine, ristatud käed. Enne emotsioonide vabastamise tehnika juurde asumist tuleb teadvustada, millest on pinged ja stress tingitud. Olulisel kohal on ka positiivne mõtlemine, tuletades nt meelde kõiki oma õnnestumisi – see aitab toime tulla emotsionaalsete ummikseisudega, vähendab stressi, annab energiat, on eelduseks tugevamale tervisele ning aitab paremini keskenduda ja oma seismist potentsiaali avada.

Koolitusel jäi kõlama mõte, et hea õpetaja eelduseks on õpetaja hea vaimne tervis.