



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Kuidas ma õpetan, kui nad ei oska käituda!?

Triin Ulla
TLÜ, TMHG



TALLINNA ÜLIKOOL



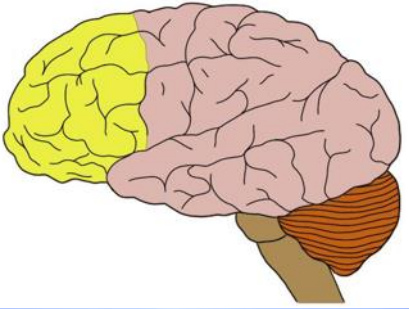
Eneseregulatsioonioskused:

Oskuste kogum, mis võimaldab inimesel suunata oma tähelepanu, mõtteid, tundeid ja käitumist nii, et ta suudab kohaneda olukorra nõudmistega ja saavutada eesmärke.

Eneseregulatsiooni alusprotsessid võimaldavad lapsel **pidurdada automaatseid või impulsiivseid reaktsioone**, suunata tähelepanu **asiakohasele infole**, juhtida tähelepanu **segajatelt kõrvale ning hoida ja töödelda teavet**.

(Bailey & Jones, 2019)

Eesmine otsmikusagar: vastutab eneseregulatsiooni eest (juhtfunktsioonid)



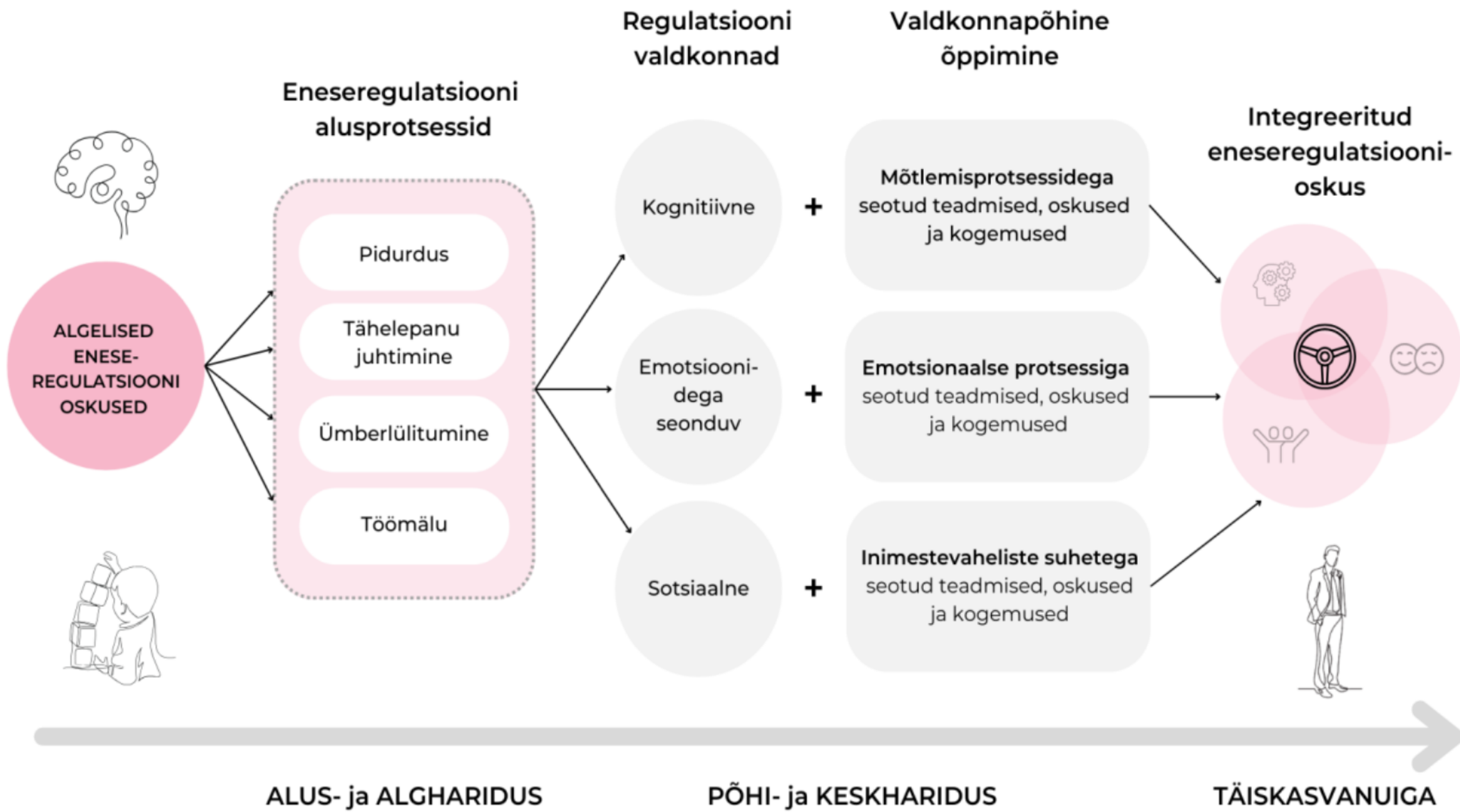
Nimetatud inimese “lennujuhtimiskeskuseks” - > igasugune teadlikult algatatud tegevus on vahendatud eneseregulatsiooni alusprotsesside poolt.

Vastutab enesejuhtimise, sh teadlikult algatatud tegevuse, probleemilahenduse, planeerimise ning pidurdamise, emotsioonide reguleerimise, tähelepanu suunamise eest.

Eneseregulatsioonioskuste **treenimine** on võimalik ja tähtis, sest head oskused ennustavad tõhusat eluga toimetulekut, elukvaliteeti (sh haridus, karjäär, lähisuhted, rahulolu).

Oskuste küpsemine toimub kuni **25. eluaastani**.





Kuidas tunda ära, et õpilasel on raskusi eneseregulatsiooni alusprotsesside toimimiselega? (Kõik ei pea esinema koos.)

- Tähelepanu hajub kergesti kõrvalistele asjadele.
- Ei kuula juhiseid lõpuni, reageerib sageli enne, kui jõuab mõelda.
- Töö alustamine võtab kaua aega.
- Vajab kõrvalist abi, et tegevusega päriselt alustada.
- Kaotab töö käigus järje, vajab suunamist, et ülesande juurde tagasi tulla.
- Ei märka olulist infot või juhendi tähtsaid osi.
- Tugevad helid, liikumine või teiste tegevus tõmbavad tähelepanu koheselt endale.
- Väsis keskendumisest kiiresti.
- Hüppab ühelt tegevuselt teisele, ilma et eelmine saaks lõpetatud.
- Segab vahele või tegutseb impulsiivselt.
- Ärritub kergesti ja rahuneb aeglaselt.
- Väikesed muutused plaanis võivad tekitada tugeva vastureaktsiooni.
- Võib rääkida, liikuda või mängida olukorra kohta liiga valjult või intensiivselt.
- Ei pruugi märgata oma käitumise mõju teistele.
- Jääb mõnda tegevusse, mõttesse või mängu kinni.
- Ümberlülitumine ühelt tegevuselt teisele on keeruline, ei saa tähelepanu “tegevuse seest” kätte.
- Suuremad või mitmeosalised ülesanded tekitavad ülekoormatuse või saamatuse tunnet.
- Ei oska suuremat ülesannet iseseisvalt väiksemateks sammudeks jagada.
- Ei jõua ülesandeid kokkulepitud ajaga valmis.
- Tegutseb vahel justkui aega oleks piiramatult.
- Tal on raske tegevusi lõpuni viia.
- Mõtlemine on jäik: tavaliselt näeb probleemi lanenduseks vaid üht võimalikku lahendusviisi.
- Teeb hooletusvigu või jätab töö lohakaks, sest olulised detailid jäävad märkamata.
- Unustab sageli asju maha või kaotab neid.
- Ei pea meeles tööjuhiseid, kokkuleppeid või kaasa võetavaid asju.
- Asjad, materjalid ja töövahendid kipuvad olema korrast ära ning neid on raske leida.

Tänapäevased lisaväljakutsed (sh õpilastega, kes ei õpi emakeeles)

Avaladatud on mitmeid uurimusi, mis näitavad seost varase lapseaia ekraaniaja kasutuse, pidurduskontrolli- ja tähelepanu probleemidega ning üleüldiselt kooliraskustega. (Nt Jourden *et al.*, 2023; Liu *et al.*, 2023; Muppalla, *et al.*, 2023)

Selleks, et üldse õppimine toimuda saaks, peab õpilane suutma tähelepanu vajalikul hoida ja segajatest hoiduda. Vastasel juhul õppimist ei toimugi. (Petersen & Posner, 2012)



Tähelepanu suunamise võimekus sõltub sellest, kui arusaadav ja tuttav on see, mida tähele panna tuleb. Mida tuttavam, seda lihtsam on tähelepanu info hoida! (Richter & Maier, 2017) (Aga kui suurem osa asju, mitu tundi järjest päevas on arusaamatu?)

Tõenduspõhised, Eestis kättesaadavad programmid, mis eneseregulatsiooni alusprotsesse treenivad



VEPA



VAIKUSEMINUTID
HEAOLU ON ÕPITAV OSKUS

10



SE-OSKUSED

IVA
IGA VÄIKE ASI

VEPA käitumisoskuste mäng



Lihtsate ja mänguliste võtetega tööriistakast, mis toetab õpilaste eneseregulatsiooni, koostööd ja heasoovlikkust ning aitab õpetajal kujundada keskendunud ja sõbralikku õpikeskkonda.

- VEPA rakendamine mõjub positiivselt õpilaste enesekontrollile (sh pidurduskontrollile ja tähelepanu püsivusele) (O’Keeffe *et al.*, 2021) ning aitab vähendada käitumisprobleeme ja hüperaktiivsust (Sreimann *et al.*, 2020).
- Käitumisoskuste mängu rakendamine on seotud õpilaste paremate õpitulemuste, väiksema tugiteenuste vajaduse (Bradshaw *et al.* 2009) ja vähenenud agressiivse käitumisega (Kellam *et al.*, 1994)
- Kuus nädalat pärast VEPA rakendamist 4. klassi matemaatikatundides vähenes tundi hilinemine või tunniks mitte valmisolek (71%), oma järje mitte ootamine (66%), mitte kaasa töötamine (49%) ja töörahu häirimine (62%) (Kesküla, 2025)

vepa.ee



Vaikuseminutid

Meelerahu/teadvelolek



VAIKUSEMINUTID
HEAOLU ON ÕPITAV OSKUS

10

Lühikesed harjutused tähelepanu, rahunemise ja enesejuhtimise toetamiseks. Aitab lastel (ja õpetajatel) arendada keskendumist, märkamist ja meelerahu.

- Meelerahu/teadveloleku sekkumised toetasid õpilaste (lasteaed kuni gümnaasium) tähelepanu ja juhtfunktsioonide toimimist ja vähendasid ärevust ja stressi ning ebasobivat käitumist (Dunning *et al.*, 2022).
- Meelerahu/teadveloleku harjutuste tugevamat mõju ja kasutegurit on täheldatud just nõrgema eneseregulatsiooniga õpilaste puhul (Bockmann & Yu, 2023, Flook *et al.*, 2010)
- Meelerahu/teadveloleku sekkumised toetavad õpilaste vaimset suutlikkust (mõtlemisvõimet) ning paremat ümberlülitumist ja pingest taastumist (Zenner *et al.*, 2014).

IVAd



Lühikesed mängulised tegevused ehk tuumiktegevused sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamiseks lasteaiast põhikoolini. Eraldi tuumiktegevused eneseregulatsiooni alusprotsesside toetamiseks – “Aju jõud”.

- IVAd “Mõtlemise jõud” tüüpi lühimängud on näidanud positiivset mõju lasteaia ja algklasside laste eneseregulatsiooni alusprotsessidele, eriti just tähelepanu juhtimisele ja impulsiivsuse vähenemisele (Barnes *et al.*, 2021)
- IVAd rakendamine lasteaias tõi kaasa laste parema toimetuleku tugevate tunnetega ja vähendas käitumisprobleeme (Raggio Colagrossi *et al.*, 2023).
- Kuus nädalat pärast IVAd, peamiselt „mõtlemise jõud” rakendamist vähenes koolieelikute rühmas probeemse eneseregulatsiooni esinemissagedus. Sealjuures keskendumise raskused hommikuringis (60%), kuulamis- ja suhtlemisraskused hommikuringis (56%) ja impulsiivne käitumine ja rahutus hommikuringis (50%).

peaasi.ee (otsingusõna: „peaasi ivad“)



JÄRJEKINDLUS

- Eneseregulatsiooni alusprotsessid arenevad siis, kui neid harjutatakse korduvalt ja lastele pakutakse järk-järgult suuremat väljakutset (Diamond, 2012; Diamond, 2013).
- Tegevuste mõju sõltub suuresti sellest, kui järjekindlalt, piisava sagedusega ja kvaliteetselt neid tegevusi rakendatakse — oluline pole ainult hea võte, vaid ka selle järjekindel ja kannatlik elluviimine (Durlak & DuPre, 2008).



LÕPETUSEKS

- Lõimitud aine- ja keeleõppes on keskne, et õpilased õpivad sisu keele kaudu ning kasutavad keelt aktiivselt suhtlemiseks, koostööks ja tähenduse loomiseks (Bower *et al.*, 2020).
- See eeldab head eneseregulatsiooni: õpilane peab suutma juhust kuulata ja meeles hoida, oma järge oodata, teisi kuulata, dialoogis püsida ja ülesande juures püsida. Kui see on raske, ei jõuagi me sageli nende heade keeleõppevõteteni — laps takerdub juba tegevuse korraldamise tasandil.
- Seega tuleb eneseregulatsiooni alusprotsesse **märgata, toetada** ja **teadlikult õpetada** — alles siis saavad head (keele)õppevõtted täiel määral tööle hakata.

Aitäh!

triin.ulla@tlu.ee



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Vaikuse mäng

<https://www.online-stopwatch.com/full-screen-stopwatch/>



VAIKUSE MÄNGU TABEL

5A	5B	5C	5D
35 sek	6 sek	31 sek	30 sek



VAIKUSE MÄNGU TABEL

5A	5B	5C	5D
4 min 32 sek	2 minutit	1minut 31 sek	2 min 11 sek





VAIKUSE MÄNGU TABEL

5A	5B	5C	5D
16 min 4 sek	14 min 5 sek	5 min 1 sek	13 min 28 sek





VAIKUSE MÄNGU TABEL

5A	5B	5C	5D
16 min 4 sek	14 min 5 sek	23 min 15 sek	13 min 43 sek





VAIKUSE MÄNGU TABEL

5A	5B	5C	5D
23 min 42 sek	18 min 51 sek	23 min 54 sek	13 min 43 sek





VAIKUSE MÄNGU TABEL 11.nov

5A	5B	5C	5D
5 min 18 sek	12 min 40 sek	7 min 33 sek	27 min 40 sek



REEGLID	
	Tegelen oma tööga! Räägin ükshaaval ja vaikselt! Olen sõbralik!
KUNI 3 miinust	Ei naera, ei lollita, ei tee hääli, ei võta võõraid asju!!



VAIKUSE MÄNGU TABEL 18.nov

5A	5B	5C	5D
8 min 35 sek	8 min 31 sek	7 min 33 sek	2 min 58 sek



REEGLID	
	Tegelen oma tööga! Räägin ükshaaval ja vaikselt! Olen sõbralik!
KUNI 3 miinust	Ei naera, ei lollita, ei tee hääli, ei võta võõraid asju!!

UUS SÜSTEEM!

5 MINUTIT

=



VAIKUSE MÄNGU TABEL 2.dets

5A	5B	5C	5D
28 min 43 sek	4 min 21 sek	15 min 45 sek	25 min 14 sek



REEGLID	
	Tegelen oma tööga! Räägin ükshaaval ja vaikselt! Olen sõbralik!
KUNI 3 miinust	Ei naera, ei lollita, ei tee hääli, ei võta võõraid asju!! Ei löö ega kiusa!

UUS SÜSTEEM!

5 MINUTIT

=



VAIKUSE MÄNGU TABEL 9.dets

5A	5B	5C	5D
4 min 17 sek	11 min 39 sek	8 min 30 sek	11 min 8 sek



REEGLID	
	Tegelen oma tööga! Räägin ükshaaval ja vaikselt! Olen sõbralik!
KUNI 3 miinust	Ei naera, ei lollita, ei tee hääli, ei võta võõraid asju!! Ei löö ega kiusa!



MIN TANTS

KAHDOT

KINGITUS

VANTS