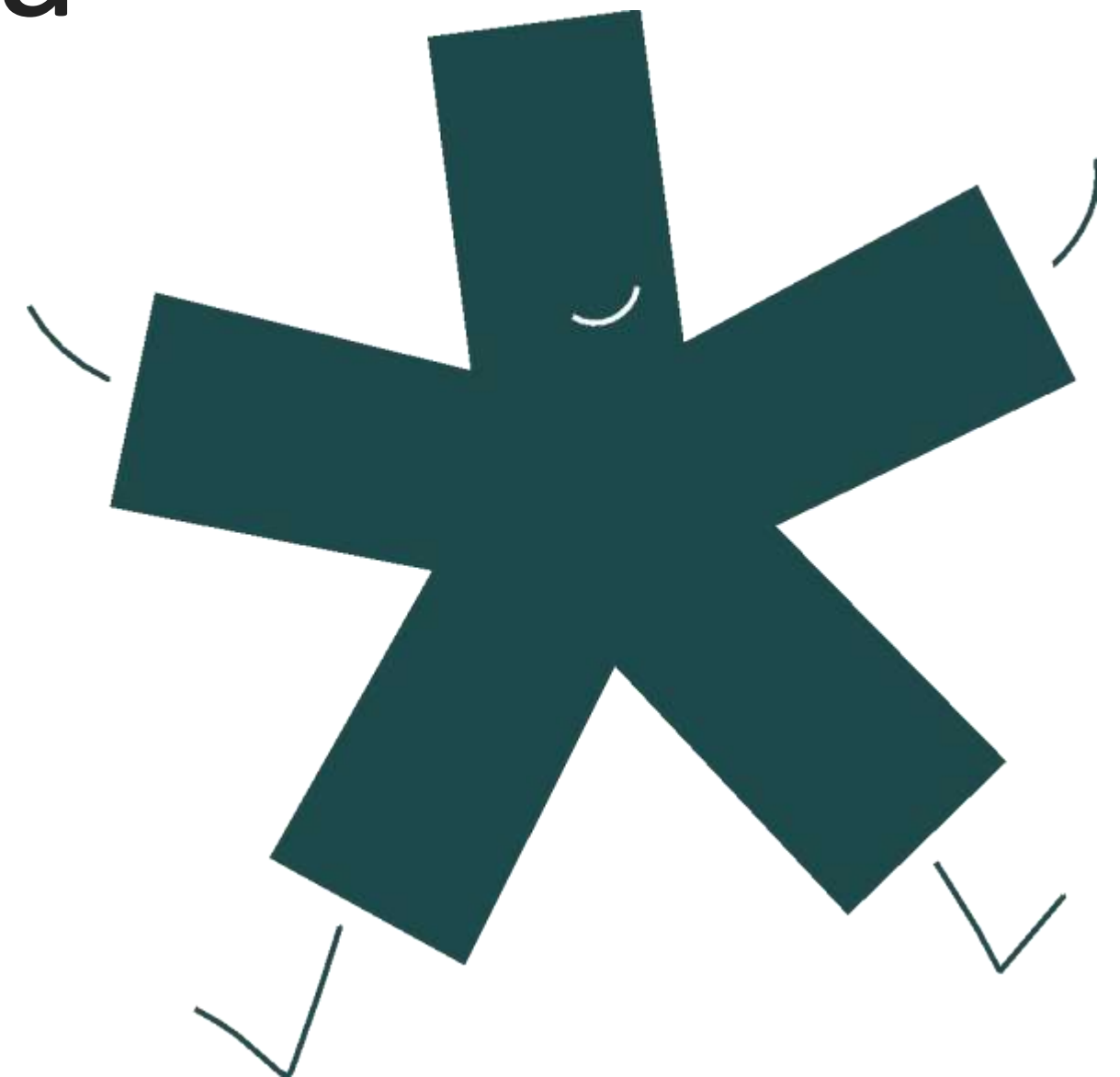
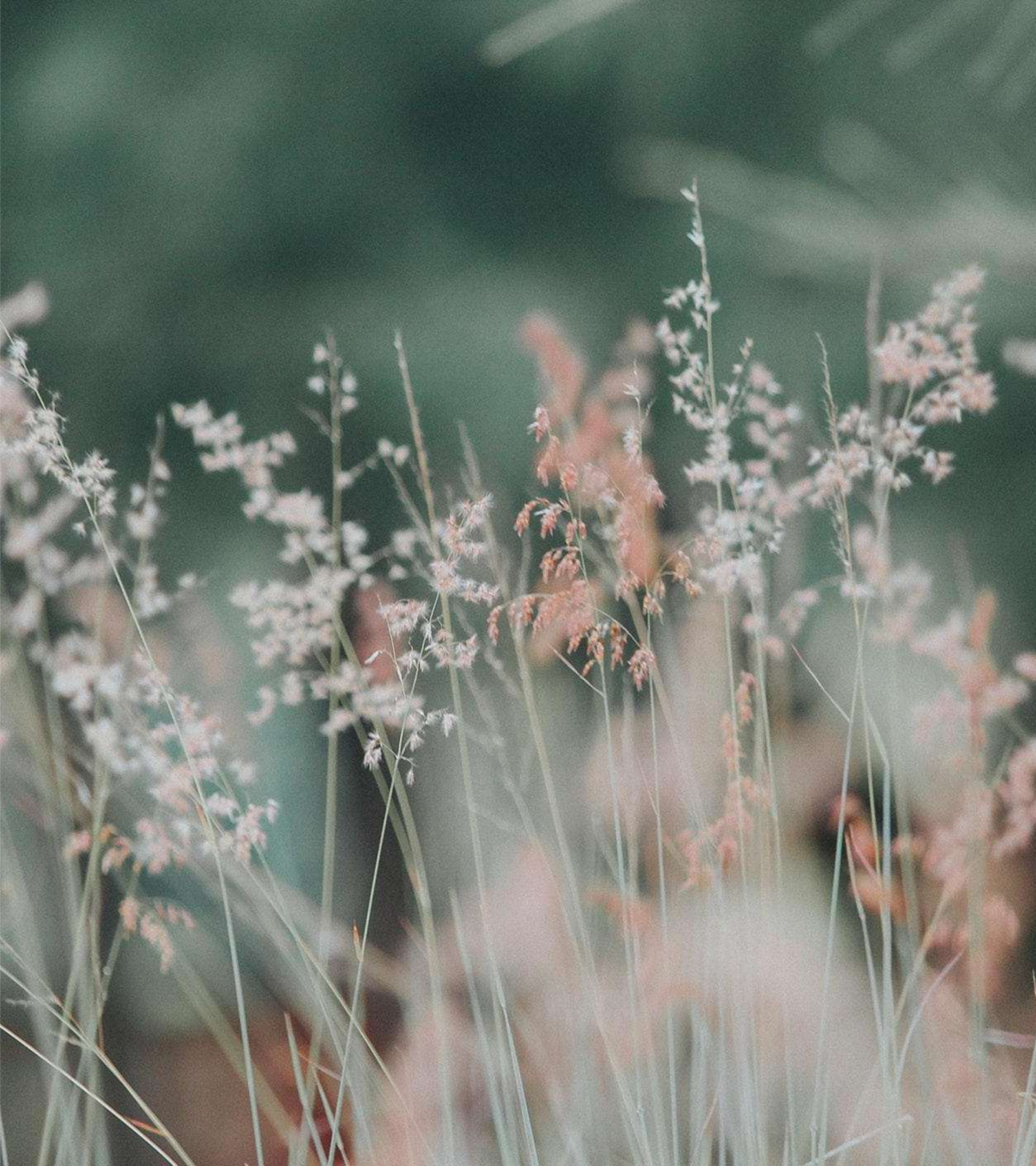


Kuidas õppija eripärasid arvestavalt muutustega toime tulla?

Marju Aas
marju@verge.ee

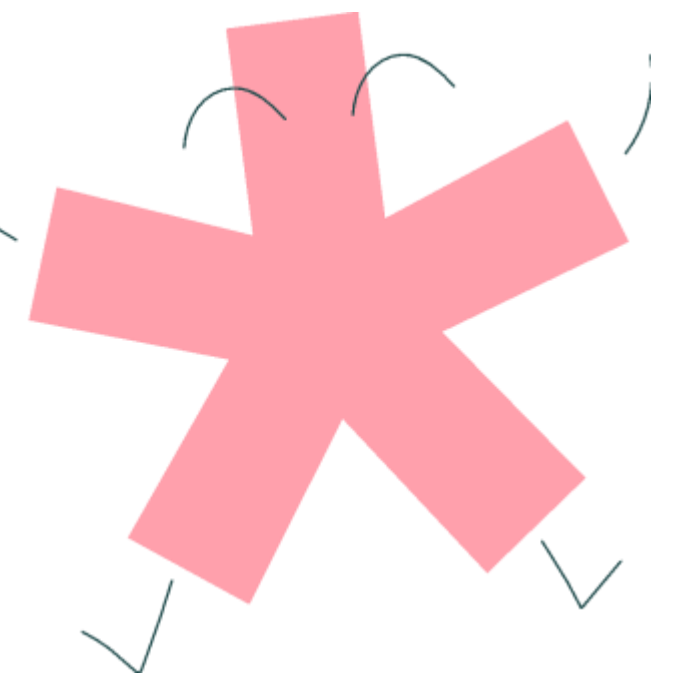




„Empaatiat on peaaegu kõige selle alus, mis võimaldab ühiskonnal toimida – usaldus, altruism, koostöö, armastus ja heategevus.

Suutmatus teist inimest mõista ja talle kaasa tunda on aga paljude sotsiaalsete probleemide keskmes – kuritegevus, vägivald, sõda, rassism, laste väärkohtlemine ja ebavõrdsus.”

Bruce D.Perry

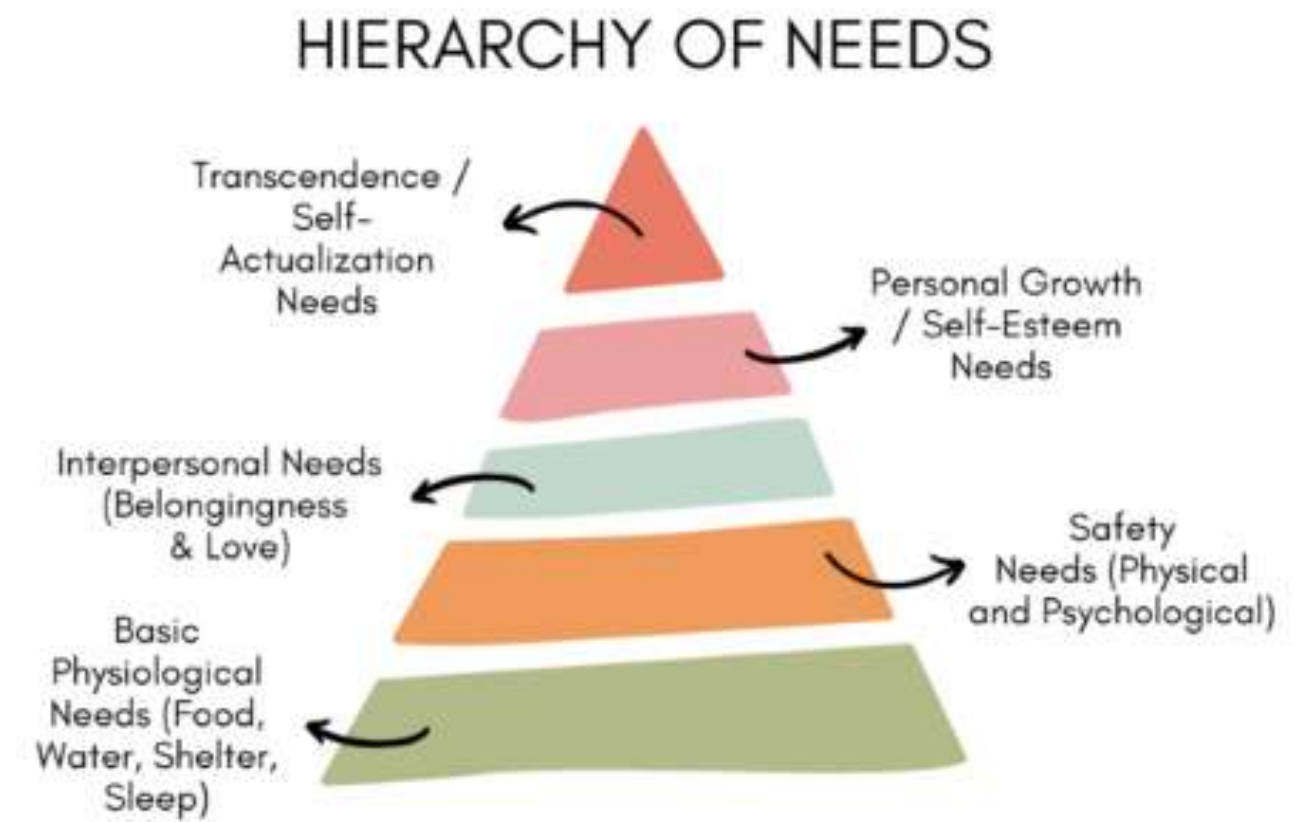
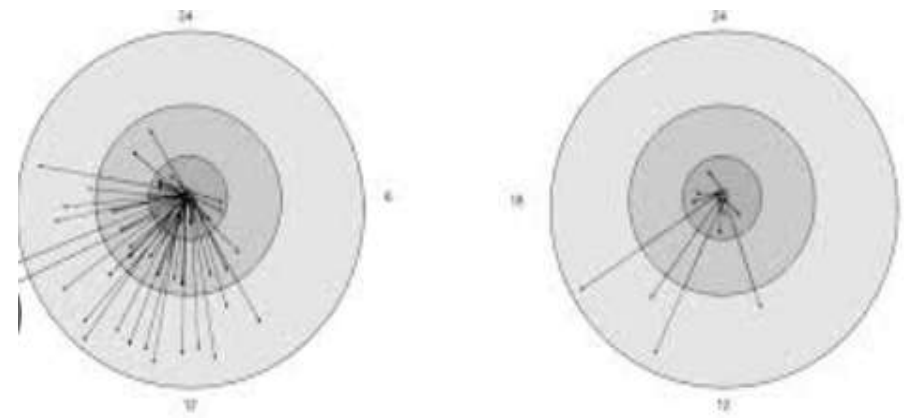


Kuidas pakkuda tuge keeleliselt ja kultuuriliselt mitmekeses klassiruumis?





Mida me vajame?



<https://allpsych.com/modernizing-maslows-hierarchy-through-the-lens-of-self-care/>



Mida me ei vaja?

Õpitud abitus

(learned helplessness),
Seligman & Maier (1967)

“A psychological phenomenon where an organism (animal or human) exposed to uncontrollable, painful, or traumatic events learns that its actions do not affect outcomes. This creates a passive, helpless state that persists even when opportunities for escape become available.”

Ükskõik, mis ma teen, on kasutu

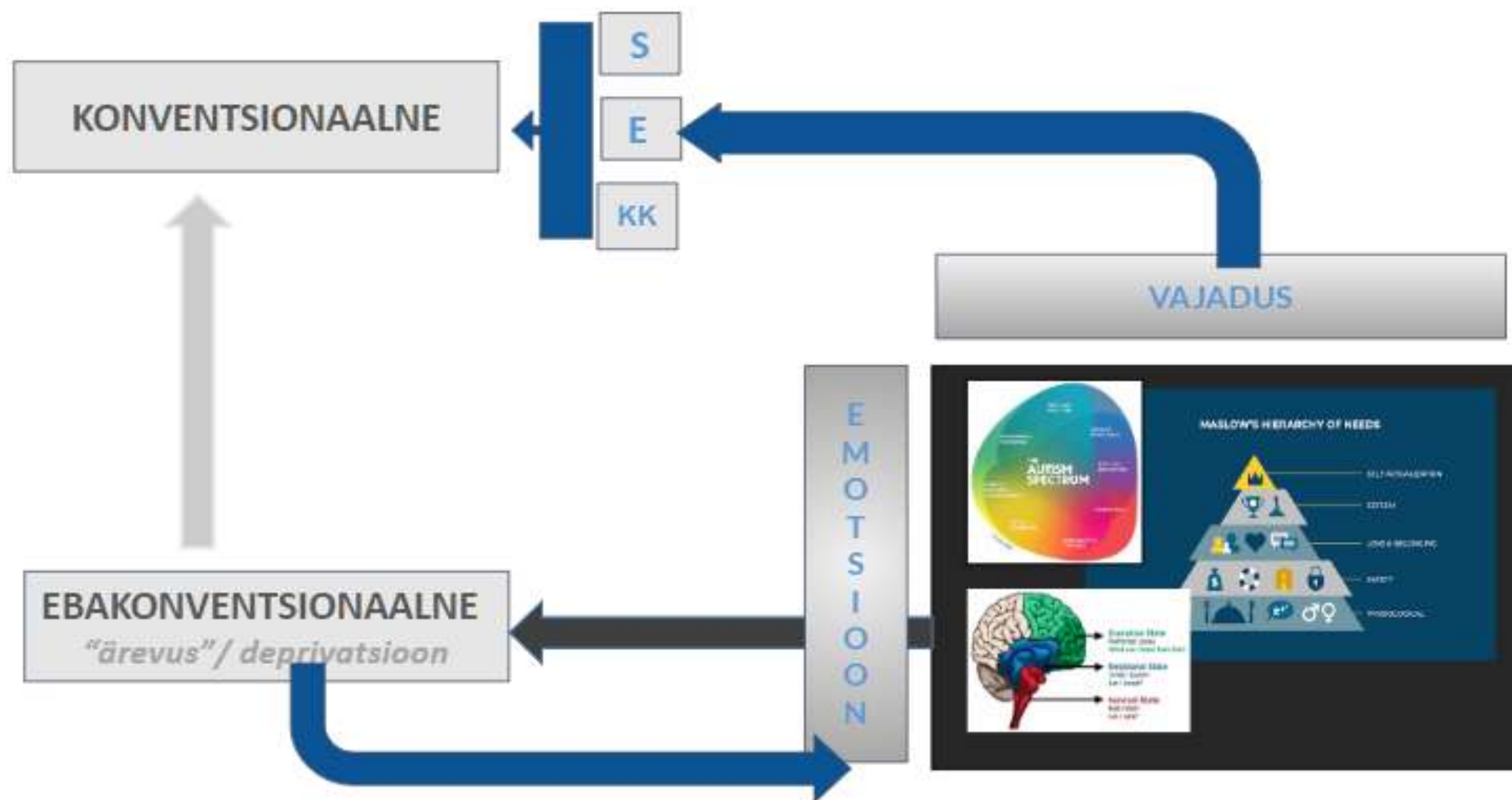
Õpitud abitus

(learned helplessness),
Seligman & Maier (2017)

Passivity from uncontrollable stress is not a "learned" behavior, but rather a default neural response (dorsal raphe nucleus activation) that is only overcome by learning control.

Me saame õppida vastumeelseid olukordi kontrollima

Kuidas juhtida käitumist?





Keskkond

- etteaimatavus
- struktureerimine
- visualiseerimine
- müra vs info
- reegel vs kokkulepe
- konkurents vs koostöö
- kool vs kodu?

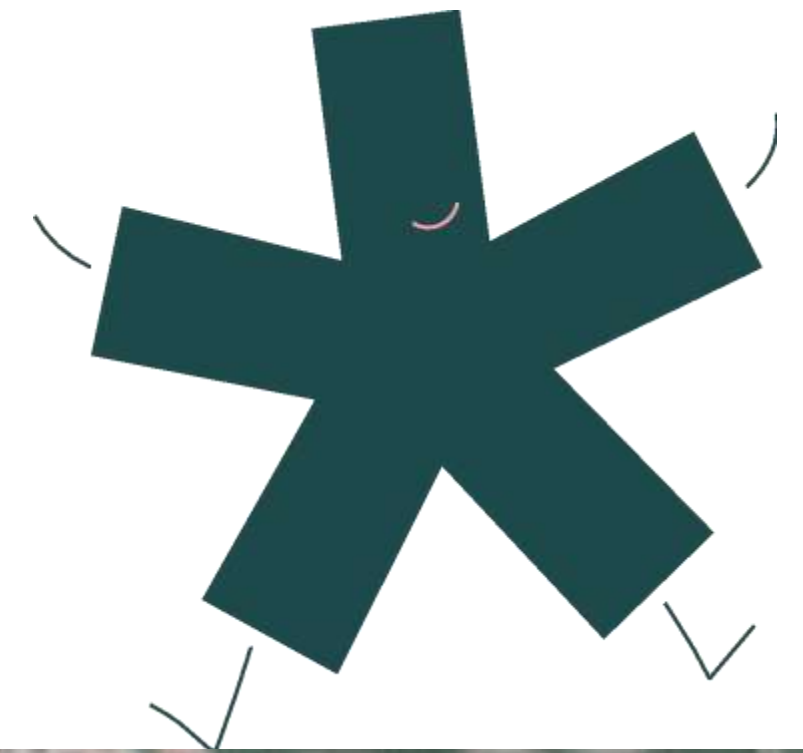
Sotsiaalsed oskused

- Kes vastutab suhte eest?
- suhe
positiivne tähelepanu
ootused
tagajärjed
- konvensionaalne käitumine
- meelekindel suhtlemine
- mudeldamine

Emotsioonide kontroll

- *Regulate*
- *Relate*
- *Reason*
- Mida saab ennustada, saab ennetada
- Rahunemisrutiinid / puhkepausid
- Mida on emotsioon tulnud ütlema?

Kui kõik näib väga keeruline,
kas pole siis aeg keskenduda kõige
lihtsamale?



Aitäh!

