

10 sammu, mis aitavad ennetada raskusi õpetajatöös

Esimene samm – suhtumised ja hoiakud

Lühne ja praktiline psühholoogia koolis

Teadlikule õpetajale

1



10 sammu, mis aitavad ennetada raskusi õpetajatöös

1.samm – Suhtumised positiivseks!

Õpetajatöö psühholoogilised alused heaks toimetulekuks ja tööõõmuks
Praktilise psühholoogia abimaterjal õpetajale
2.vihik

Tiia Lister
hariduspsühholoog
2022

10 sammu, mis aitavad ennetada raskusi õpetajatöös

Vihik 2

Sisukord

Samm 1 – Suhtumised positiivseks!

1. Õpetajatöö psühholoogilised alused. Lk.3
2. Miks on õpetajale vaja praktilise psühholoogia teadmisi, eelkõige õpetajarollist, igapäevatöök õpetajana? Lk.4
3. Õpetajatööga alustamine on suur muutus ja väljakutse eelkõige järgmistel põhjustel. Lk. 5
4. Millisteks väljakutseteks ja kuidas peaks õpetaja olema valmis suundudes tööle kooli? Lk.8
5. Kaksteist praktilise psühholoogia tähtsamat alusteemat, mida iga õpetaja peaks teadma ja arvestama oma töös. Lk.10
6. Kõik algab sinu teadvustatud suhtumistest, armas õpetaja! Lk.11
7. Kuidas suhtumised mõjutavad õpetajat tema elukutse igapäevatöös ja toimetulekus? Lk.12
8. Positiivne suhtumine õpetajatöös on edu alus. Lk.14
9. Positiivse suhtumise valdkonnad, mis õpetaja elukutse puhul on väga olulised. Lk.15
10. Õpetaja negatiivsed suhtumised ja hoiakud võivad olla pärit oma kooliajast või lausa lapsepõlvest Lk.16
11. Kuidas tekivad üldse erinevad hoiakud ja suhtumised? Kuidas need mõjutavad õpetaja puhul tema elu ja käitumist? Lk.17
12. Hoiakutega seotud põhiseaduspärasused ja kuidas need võivad väljenduda õpetajatöös. Lk.19
13. Õpetaja, palun analüüsi oma hoiakute tekke põhjusi, sest need mõjutavad sinu käitumist! Lk.24
14. Õpetaja uskumused mõjutavad teda ennast ja tema õpilasi. Lk.25
15. Õpetaja eneseanalüüs pole luksus, väline sund või tüütu kohustus. See on igapäevane hädavajadus õpetajale! Lk.27
16. Positiivse suhtumise ja mõjuga õpetaja koolis. Lk.28
17. Milles väljendub õpetaja suhtumine õpilastesse? Lk.31
18. Praktilisi näpunäiteid oma suhtumiste korrigeerimiseks, mis annavad siis positiivse sisendi ja jõuvaru minna vastu oma tööülesannetele argipäevas ning saavutada häid tulemusi. Lk.33



Õpetajatöö psühholoogilised alused

Kõigi elukutsete puhul, mis tegelevad inimestega, on väga oluline osa psühholoogial.

Psühholoogia on see valdkond, mis aitab nendes elukutsetes hästi toime tulla ja saada hakkama.

Kui vastavale, inimestega seotud elukutsele omast psühholoogilist teadmiste aluspõhja pole või ei arvestata sellega, siis polegi lootust, et tööl läheb hästi ja inimene tuleb oma tööga toime.

Õpetajarolli mõistmine ja kõigi järgmiste *VIHIK 2* materjalide puhul ongi nende kümne olulise teema mõistmise kasutegur ülioluline õpetajale oma tööga paremaks toimetulekuks.

Alustame mõistmisest, et inimesega töötades vajame psühholoogiateadmisi, õigeid hoiakuid ja valmisolekut võtta vastu väljakutsed seoses erinevate inimestega .

Näiteks:

- ✚ Kui **müüja elukutse esindaja** pole endale teadvustanud, et ta peab olema klienditeenindaja ja suhtlema inimestega *teenindavas rollis*, siis põleb ta kiiresti läbi või hakkab keeruliste inimestega halvasti käituma. Tema elukutse psühholoogiline alus ja töötamise kese on teenindamine ning ostjatesse austusega suhtumine.
- ✚ Kui **juhi elukutse esindaja** ei ole võimeline väga erinevate inimestega suhtlema ja nendega seotud protsesse juhtima, ka nende tegevuste eest vastutust võtma vastavate ühiste eesmärkide saavutamiseks, ei suuda tema ettevõtte edeneda ning tema juhina ebaõnnestub.
- ✚ Kui **lennukisaatja- stjuardess kardab kõrgust** või tal on teisi foobiaid, siis ei saa ta ohu korral reisijate rahustamisega hakkama. Oma psühholoogilise seisundi ja sobivuse tõttu ei saa ta siis selles ametis töötada.

Õpetaja elukutse on **mingis mõttes eriline**, kuna selle elukutse puhul on tegemist väga erinevas vanuses ja mitmesuguse eripäraga inimestega, kellega õpetaja peab oma

töös toime tulema. Selletõttu on tema elukutses tähtis osa praktilise psühholoogia teadmistel ja oskustel, mis aitavad selle keerulise tööga toime tulla ja tööst rõõmu tunda.

Õpetajapsühholoogia või õpetaja elukutse psühholoogilised aluspõhimõtted peaksid olema juba enne elukutse valikut kõrgkoolis tulevasele õpetajale teada.

Kui õpetajaks kooli minnakse **ajutiselt või lihtsalt asendajaks**, peaks mentor või koolijuht tutvustama talle siiski neid aluspõhimõtteid, mille mitteteadmisel või mittearvestamisel võib see inimene teha „karuteene“ nii endale inimesena kui ka teistele, kellega ta oma töös kokku puutub.

Arvamus, et „õpetajaks“ sobib iga inimene, kehtib küll vaid ülekantud mõttes, sest kõik lapsevanemad ja meistrimehed on ju samuti õpetamas tulevast põlvkonda.

Hea, toimetulev ja positiivse mõjuga õppijaid suunav ning juhtiv õpetaja on aga PROFESSIONAAL.

Tema töö saab olla kvaliteetne ainult juhul, kui peale **ainealaste teadmiste ja õpetamise didaktika** on tal piisavalt teadmisi eelkõige praktilises **psühholoogias**.

Õpetaja töö on töö inimestega üldises mõttes, aga ka eraldi veel erineva vanusega lastega, laste- ja noorte gruppidega, lapsevanemate, kolleegide ja avalikkuse esindajatega nii suhtluses meediaga kui ka avalikkuses.



Miks on õpetajale vaja praktilise psühholoogia teadmisi, eelkõige õpetajarollist ja igapäevatööks õpetajana?

Kuidas aitavad need teadmised õpetajal toime tulla oma tööga?

Kui noor või alustav õpetaja läheb kooli tööle, siis *psühholoogilises mõttes tema elu muutub palju*.

Neid muutusi peaks ta võimalikult vara **endale teadvustama**, et saaks ennast selleks kõigeaks hakata *psühholoogiliselt ette valmistama*.

Temast saab õpetaja ehk õpetajarolli kandja või õpetajarolli esindaja.

- Selline elukutse muutus ja õpetajarolli vastuvõtt on psühholoogilises mõttes keeruline eriti *noortele inimestele, kellel enda õpilaserollist on vähe aega möödunud.*
- *Õpilaseroll on vastandroll õpetajarollile, ehkki koostöös heade suhete korral võivad mõlemad olla ÕPPIJA rollis.* Sellisel kujul koostöö korraldamine on aga paljude koolide ja õpetajate jaoks alles tulevikuteema.
- Keeruline üleminek õpetajarolli on ka nendel inimestel, kes pole *ise lapsevanemana* tunnetanud erilist vastutust oma laste suhtes või pole alustaval õpetajal endal üldse lapsi.
- Veel on selline rollimuutus suureks väljakutseks tagasihoidlikele, *mittedomineerivate iseloomujoontega inimestele.* Eriti puudutab see suurte klasside juhtimist ja klassis ise võimu soovivate domineerivate õpilastega suhtlemist ning nendega toimetulekut. Sel juhul on algaval õpetajal nii endaga kui ka õpilastega, klassis töörahu saavutamise ja enesekehtestamisega väga raske toime tulla.



Õpetajatöoga alustamine on suur muutus ja väljakutse eelkõige järgmistel põhjustel:

- ✚ *enda isiksuse eripära sobitamine õpetajarolli*, selleks vajalike isiksuseomaduste leidmine või arendamine teades õpetajarolliga seotud nõudmisi;
- ✚ teadmine teiste ootustest õpetajale (eelkõige õpilased, lapsevanemad) kui professionaalse rolli esindajale ja *oskus vastata nendele ootustele*;
- ✚ *õpetajana käitumine peaks olema kooskõlas teiste kolleegidega ja kooli töötajatega* ning nende ootuste ja ühiste kokkulepetega arvestamine;
- ✚ efektiivse rollikäitumise õppimine ja teostamine ka *keeruliste õpilastega toimetulekuks õppetunnis*;
- ✚ *enda isiksuse nõrkuste ja keeruliste iseloomuomaduste tasandamine argipäevatöös* kasutades õpetajarolli omandamisega seotud oskusi;
- ✚ positiivsete lahenduste leidmine nii õpilaste, kolleegide kui ka *lapsevanematega koostöös*;
- ✚ tasakaalu leidmine enda *aine õpetamise ja erinevate õpilaste suunamise, juhendamise*ga seoses psühholoogilises mõttes;

- + õpetajana vajaliku *autoriteetsuse leidmine õpilaste jaoks*, nende mõjutamiseks keerulistes olukordades;
- + *toimetulek kriisiolukordades ja distantsõppes*, kus õpetajarolliga seotud professionaalsed oskused peaksid kergendama lahenduste leidmist;
- + *enda töö- ja eraelulise tasakaalu leidmine* koolistressi/tööstressi talumiseks ja maandamiseks;
- + *õpetajana enesearendamise eesmärkide püstitamine ja tulemuste saavutamine* kujunedes kogunud õpetajaks või lausa mentoriks.

Suurimad väljakutsed tekivad õpetajaks tööle siirdumisel ja siis, kui on tekkinud esimesed raskused.

Nende õpetajatöoga seotud väljakutsete teadvustamine võimalikult varakult, kohe õpetajatöö alguses, annab võimaluse heaks toimetulekuks ja töörõõmu kogemiseks õpetajana.

On väga oluline, et nii noor õpetaja kui ka juba kogemustega õpetaja, eriti töörase korral, teadvustaks ja annaks endale aru, milline on õpetaja elukutse sisuline psühholoogiline pool.

On tähtis, et ta kordaks endale üle selgelt, millise eripäraga ja selliste raskete väljakutsetega töö on ta valinud. Ja siis on võimalik kergemini hakkama saada, kui teadlikult nende väljakutsetega hakata „rinda pistma“!

Kui sportlane tahab joosta edukalt läbi maratoniraja, siis on hädavajalik talle, et ta teab täpselt, mis teda ees ootab. Siis saab ta teadlikult ennast ette valmistada, treenida ja otsustada – ta teeb seda ja edukalt!

Nii peaks tegema ka õpetaja!



Viis kõige suuremat mõjutavat või lausa *eksitavat mõjutegurit* noore õpetaja tööle *suundumise eel on:*

- ülikooli väljaõppest pärit *ilustatud ja kaugel praktikast* teoreetilised arusaamad õpetaja reaalse töö kohta argipäevas;

- praktilise psühholoogia teadmiste omandamise ja *oskuste treeningu alahindamine väljaõppes*;
- *õpetajapsühholoogia mõju alahindamine* õpetaja tööga toimetulekus, mille tõttu on paljudel koolitustel vaid õpilastega seotud juhuslike, omavahel mitte seotud valdkondade käsitlemine. Puudub süsteemse arusaamise edastamine, kuidas õpetaja peaks ise käituma ja toime tulema oma tööga;
- õpetaja *enda kooliaeg ja subjektiivsed mälestused* oma õpetajatest, nende suhtumistest ja käitumisest õpilastega, mille tõttu tal puudub uudne arusaam teistest võimalustest, sest see eeskuju on tugev ja mõjutav;
- *vähese pedagoogilise praktika kogemused*, mis võivad olla kas liiga ühekülgsed, negatiivsed või puudulikud just praktilise eduka toimimise valdkonnas.

Kui oleme rääkinud õpetaja tööga *toimetulekut ja töörõõmu mõjutavatest suhtumistest*, siis need peaksid tekkima just *reaalset töökeskkonda adekvaatselt peegeldades ja õpetajatöö parimaid kogemusi arvestades*.

Küsimus:

- ✚ Kui sa analüüsid nüüd enda teekonda õpetajaks, siis millised mõjutavad kogemused on sinul olnud.
- ✚ Kuivõrd on need olnud positiivsed ja innustavad või hoopis teinud elukutse valikut keerulisemaks?
- ✚ Kuivõrd oled saanud seda eelnevat kogemust teadvustada ja analüüsida, sest see mõjutab sinu enda õpetajateed koolis?



Millisteks väljakutseteks ja kuidas peaks õpetaja olema valmis suundudes tööle kooli?

Teadvusta oma tööga seotud väljakutsed!
Ole psühholoogiliselt valmis õpetajatööks oma koolis!

Millised on need reaalse koolielu levinud väljakutsed, millega õpetaja peaks arvestama juba eelnevalt, et ta suudaks enda sobivust ja jõuvarusid hinnata, lisaks ise õppida ja abi leida ning siis jätkuvalt toime tulla? Muidugi peaks õpetaja põhjalikult *tutvuma ka enda tulevase kooliga*, et mõista, mis teda seal veel ees ootab tavalistele väljakutsetele lisaks.

Õpetajatöö väljakutsetega hakkama saamiseks ja igapäevaseks toimetulekuks vajalikud võimed, omadused ja oskused:

1. *Suutlikkus praktiliselt vastu võtta õpetajaroll kogu oma keerukuses ja rollikäitumise mitmekesisuses nii töös erinevate inimestega, dokumentidega, digimaailmaga, majandusliku poolega, erinevate materjalidega kui ka õppetööks vajalike igasugu esemete ja keeruliste andmetega.* Selleks on hädavajalik *täpne ülevaade õpetaja tööks olemasolevatest nõudmistest ja rollimustrist*. Selleks ei piisa lihtsalt arusaamine, et õpetaja on aineõpetaja ja vahel peab siis veidi tegutsema lastega ja klassiga. Kõige selgema ülevaate alustavale õpetajale kutsega seotud *riiklikest nõudmistest* saab õpetaja kutsestandartist: <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10824210>
2. *Võimekus töötada terve pika tööpäeva erinevate, meeldivate ja vähem meeldivate võõraste lastega*, kes võivad käituda hästi, aga ka olla vähem võimekad ja halva käitumisega. Olla võimeline hästi suhtuma ka keerulistest ja sotsiaalsete probleemidega peredest lastesse, neid mõistma ja toetama ka siis, kui lapsevanematel pole soovi positiivseks koostööks kooliga.
3. *Võimekus erinevatesse lastesse positiivselt suhtuda* ja hoolida laste vajadustest, arvamustest ning *olla valmis lapsi juhendama parima tulemuse, edukuse ja saavutuste suunas*.
4. *Võime taluda enda lähedal endast andekamaid või erilisi lapsi, palju vähem andekaid*, kes esitavad õpetajale endale väljakutse arenguks, pidevaks uue lähenemise õppimiseks, lisainfo leidmiseks või nendega lastega meeldivaks koostööks, usaldades õpilaste teadmisi ja nende erinevate arvamuste olemasolu.

5. Oskused *õigesti reageerida igas olukorras ja teadmised laste käitumise psühholoogilisest mõjuteguritest ja tagamaadest*, selleks, et olla võimeline mõistma ka halvasti käituvate, erivajadustega laste probleemse käitumise põhjusi. Valmisolek toimetulekuks positiivsel viisil ilma, et ise õpetajana kaotaks tasakaalu ja enesevalitsemist ning käituks ise emotsionaalselt negatiivselt nende lastega.
6. *Võimekus juhendada laste gruppe*, teadlikkus grupijuhtimise põhimõtetest ja oskused olla liidriks grupis. Võimekus olla autoriteediks ka lapsevanematele ja kolleegide hulgas.
7. *Stressitaluvus nii rutiinse kooliargipäevaga kui ka kriisiaegadega toimetulekuks*, stressijuhtimise põhimõtete tundmine ja oskus igapäevaselt oma stressi maandada.
8. Olla võimeline *töötleva oma ainetunni erialast infot igapäevaselt selliseks materjaliks, mis motiveerib õppima ja arendab õpilasi, võimaldab õpetada neile olulisi ja vajalikke ainealaseid teadmisi ning saavutada eduelamusi selle aine õppimisel*. Olla võimeline seda infot vormima sobivaks ja õpilastele vastuvõetavaks õppematerjaliks nii suulises kui ka kirjalikus vormis.
9. Olla võimeline oma *tööd paindlikult korraldama arvestades igapäevaseid muutusi koolis ja igapäevast õpilaste erinevat õppimise valmisolekut ainetunnis*. Valmisolek näha ja muuta enda osa koostööpartnerina, kes peab oma töökorralduses arvestama teiste koostööpartneritega, nende võimekust ja valmisolekut.
10. Olla võimeline olema *positiivseks koostööpartneriks* oma õpilastele, lapsevanematele ja kolleegidele, olla rõõmsaks suhtlejaks ja meeldivaks kaaslaseks avaliku elukutse esindajana. Arvestama sellega, et õpetaja on **oma kooli võtmeisik**.



Kaksteist praktilise psühholoogia tähtsamat alusteemat, mida iga õpetaja peaks teadma ja arvestama oma töös.

Teadvustame õpetaja elukutse psühholoogilist sisu ehk õpetajapsühholoogiat!

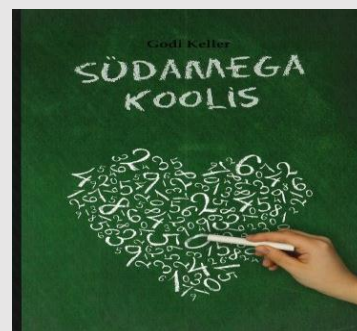
1. **Teadlikud suhtumised** õpetaja elukutse erinevatesse aspektidesse, elukutse psühholoogilisesse sisusse. Positiivsete suhtumiste ja hoiakute kujunemine ning kujundamine.
2. **Selge teadmine igapäevastest väljakutsetest ja tööriskustest**, mis ootavad õpetajatöös ees. Teadlik uute teadmiste ja oskuste kui isiklike psühholoogiliste tööriistade arendamine, mis aitavad nende raskutega edukalt toime tulla.
3. **Õpetajarolli tähtsamad tunnused**, edukat rollikäitumist mõjutavad tegurid ja professionaalne areng. Õpetajaroll, kui autoriteeti kujundav ja kaitsev tegur õpetajale.
4. **Enesetundmine ja eneseanalüüs**, kui õpetaja teadlik enese tundma õppimine ja veendumuse kujundamine endast, kui sellesse elukutsesse sobivast inimesest. Õpetaja minapilt, enesehinnang ja elupõhimõtted.
5. **Õpetaja isiksuse sobivus** õpetajakutsesse, tema iseloomu tugevuste kasutamine ja nõrkuste kompenseerimine. Õpetaja piirid, kehtestav käitumine ja enese isiksuslik arendamine.
6. **Õpetaja emotsionaalne intelligentsus ja positiivne mõju**. Arendava ja toetava õppekeskkonna looja, inimliku ja sooja suhte kujundaja õpilastega. Õpetaja enda emotsioonid ja nendega toimetulek. Viha juhtimine.
7. **Õpetaja suhtumine õpilastesse** ja nende käitumise mõistmine, mõjutamine. Tunnirahu ja distsipliini saavutamine sobiva õpikeskkonna loomiseks.
8. **Õpetaja kui juht ja liider** nii klassijuhatajana, aineõpetajana kui ka suheldes lapsevanemate gruppidega. Teadmised mõjutamisest ning enda autoriteedi saavutamisest.
9. **Õpetaja sotsiaalsed oskused**. Dialoogilooja, vestluspartner ja esineja. Kehakeel ja väljendusoskus ainetunnis. Sotsiaalsete oskuste rakendamine konfliktide ja kriisiolukordade ennetuseks ja lahenduseks.
10. **Õpetaja kui hea suhtlemispartner** erinevatele inimestele, kes õpetajarolliga on seotud. Õpetaja koostööoskused ja koostööks valmisolek.
11. **Õpetaja teadmised stressist, depressioonist ja läbipõlemisest**. Praktilised oskused enda stressi ennetamiseks, talumiseks ja stressi maandamiseks.
12. **Õpetaja kui koolikollektiivis meeldiv kaaslane, kooli võtmeisik ja kooli maine kujundaja**. Koolikliima, kooliheaolu, meie-tunde ja positiivse koolikeskkonna looja, koolipingete ning kiusamise ennetamise ja avastamise eestvedaja.



Siin materjalis alustame nende *psühholoogia põhiteemadega algusest peale*. Püüan tuua kõigepealt välja need tähtsad teemad ja nõuanded, millest sõltub õpetaja toimetulek kohe alguses, kui ta läheb tööle kooli õpetajana, et ta suudaks püsida koolis rohkem aastaid hästi toime tulles.

Kui õpetajal on ettekujutus endast kui õpetajast õpetajarollis ja sellega seotud tegevustest, siis edaspidi on tal võimalus ennast analüüsida ja arendada ka keerulisemate psühholoogiatega seoses. Eelkõige puudutavad need siis õpilast, klassi, suhtlemist lapsevanemate ja kolleegidega.

Alustame algusest, sest *toimetuleku ja edu aluseks suhtlemises on suhtumised oma töösse, sellega seotud inimestesse ja eelkõige endasse selles rollis*.



1. samm – Suhtumised korda! Positiivseks!

Kõik algab sinu teadvustatud suhtumistest, armas õpetaja!

- Sinu suhtumised peegeldavad sinu kogemusi, eelarvamusi või sulle kellegi tähtsa isiku peegeldusi, mida oled temalt üle ja omaks võtnud, ka ebameeldivuse, vastumeelsuse või kriitika mõne tähtsa valdkonna kohta õpetajatöös.

- Kõige olulisem alus toimetulekuks on sinu positiivne suhtumine õpetajakutsesse üldiselt ja argipäevase õpetajatöö erinevatesse külgedesse.
- Suhtumised, millega sa hommikul lähed tööle, kas annavad motivatsiooni, energiat ja rõõmu või rõövivad töötahtmise, toimetuleku edu ning töö rõõmu.
- Positiivseid suhtumisi saab otsida-leida ja endal kujundada. Küsi kasvõi rõõmsalt kolleegilt tema vaatenurka ja kogemusi!
- Negatiivsetele suhtumistele saab panna stopp, et mitte oma elu rikkuda ja töös läbi kukkuda. Saab koguda muutuseks uusi teadmisi ja positiivse vaatenurga leidmiseks õppida paremini oma õpilasi tundma.



Kuidas suhtumised mõjutavad õpetajat tema elukutse igapäevases töös ja toimetulekus?

Iga inimese tegutsemine ja käitumine mingis olukorras sõltub tema suhtumisest kõigesse sellesse, mida see olukord esile toob ja kellega see seotud on.

- ✚ **Kui suhtuda halvasti**, negatiivselt ja vastumeelsusega oma töösse, siis puudub motivatsioon, vahel isegi soov minna tööle. Töö ise tundub raske, vastumeelne ja sellega seotud inimesed ebameeldivad. Nagu künnaks kivist maad, vägisi, vastu tahtmist ja higi voolamas, paha maitse suus.
- ✚ Kui on leitud **hea suhtumine ja positiivne vaatenurk**, siis leidub isegi raskes päevas oma päikesekiir, rõõmuhetk, raskuste ületamine tekitab head tunnet ja uhkust enda üle. Inimesed, kellega koos tegutsetakse, tunduvad abivalmid, meeldivad ja rõõmu pakkuvad ning tööviljad kaalukad, magusad.
- ✚ Suhtumised pole kivistunud, **neid annab muuta**, kui on soovi oma elu parandada, meeldiva toonusega ärgata ja minna tööle. Rõõmsana ja tugevana ületada töö raskusi või suhelda teisiti, positiivses meelsuses, toredate õpilastega ja kolleegidega.
- ✚ Suhtumiste parandamiseks saab **muuta teadlikult vaatenurka**, õppida lisaks uusi asju või rääkida positiivse suhtumisega inimestega, hoidudes virisejatest eemale.

Ühe õpetaja suhtumised kujunevad välja pikema aja jooksul **enda kogemuste alusel** või saavad mõjutatud mõne autoriteedi kindlatest seisukohtadest, mida siis noor õpetaja omaks võtab ja nii oma suhtumisteks pidama hakkab.

Kui on harjutud oma suhtumisi analüüsima ja kogemusi mõtestama, siis võib muuta sellega oma elu helgemaks ja kergemaks. See puudutab eriti raskeid eluperioode, kriise, konflikte, kannatuse aega või stressi ja läbipõlemist.

Positiivsed aspektid suhtumistes annavad inimesele suuna, eesmärgi ja visiooni, mida tahetakse saavutada, kuidas tegutseda ja mil viisil käituda.

Sellega kaasnevad lisaks jõuvarud, energilisus, motivatsioon ja rõõm tegutsemisest, sest positiivsus avab uued võimalused ja vaatenurgad eelseisvale olukorrale ning lootuse kaastegutsejate leidmiseks.

Negatiivsed suhtumised mõjuvad energeetiliselt kahjustavalt nii õpetajale endale kui ka teistele, kellega ta kokku puutub ja keda need niiviisi puudutavad. Sellepärast on oluline teiste negatiivsust mitte kuulata ega heaks kiita, vaid alati enda seisukohti analüüsida.

Negatiivse suhtumise nakkamine on üks kõige ohtlikum psühholoogiline mõjutegur, mis võib kahjustada mitte ainult üht inimest, vaid näiteks tervet kooli.

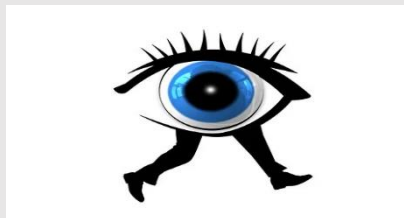
Näiteks: võivad uue koolijuhiga kaasa toodud head muudatuste plaanid saada mõne vanema mõjusiku/arvamusliidri hävitava negatiivse kriitika osaliseks. Kõik teised õpetajad, kes ilma kriitilise analüüsita selle negatiivse suhtumise samuti omaks võtavad, panevad ennast ise raskesse olukorda ja täidavad negatiivse energiaga iga tegevuse, mida nad peaksid selle uue eesmärgi nimel tegema. Need, kes aga analüüsivad erapooletult ja kujundavad enda isikliku suhtumise, võivad jääda sellest võõrast negatiivsest mõjust vabaks.

Tavaliselt on küll alles hiljem võimalik mõista, kas eesmärgi saavutamist mõjutas piisavalt positiivne suhtumine või jäi sellest puudu.

Negatiivse suhtumise ilmingud saavad kiiremini selgeks.

Kui siis inimesel puudub piisavalt mõttejõudu või julgust neid oma suhtumisi muuta, võib ta kogeda pikka aega ennast kahjustava käitumise tagajärgi.

Negatiivse suhtumisega tehtu viljad on alati mõrud, ebaefektiivsed ja kahjustavad karjääri varem või hiljem. Endast ja kaaslastest rääkimata.



Positiivne suhtumine õpetajatöös on edu alus

- *Õpetaja töö edukus, rahuldust pakkuv toimetulek ja tööõõm algab õpetaja positiivsest suhtumisest oma elukutsesse, õpetajakutsesse tervikuna.*

Kui **noor õpetaja peab õpetajakutset meeldivaks, huvitavaks ja suurepäraseks** tööks, siis tema emotsionaalne valmisolek ja energeetiline jõuvaru suureneb iga tööpäevaga. Ta peab vastu, leiab uusi võtted, et ületada takistused, otsib koostööpartnereid, kes suhtuvad ka õpetajatöösse positiivselt.

Nende õpetajate silmad säravad ja nad tahavad hommikul tööle minna, sest nad on valinud eneseteostuseks õpetajakutse.

Selline peaks olema õpetaja ettevalmistuse esmane eesmärk ka kõrgkoolis, et *tutvustada tulevastele õpetajatele õpetajakutse positiivsed külgi ja aidata neil leida isiklikke positiivseid argumente oma elukutse valiku põhjendamiseks.*

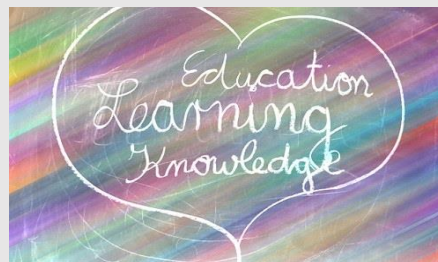
Neile õpetajatele on lapsed tähtsad ja nende elukutse võimaldab olla meie kõigi tuleviku ettevalmistajad laste õpetajate ja suunajatena.

Samuti meeldib neile see enda valitud ainevaldkond, mida nad tahavad lastele õpetada aineõpetajana või klassiõpetajana.

Kui õpetaja pole välja kujundanud selget positiivset suhtumist õpetajakutsesse, siis on ta **haavatav ka töökeskkonnas** teiste negatiivsetest suhtumistest õpetajatöösse. Isegi meedias negatiivsed arvamused või mõtteavaldused võivad panna teda kahtlema, kas ta on ikka valinud õige elukutse ja suudab siis sellega toime tulla. Ka aastatega võib õpetaja suhtumine muutuda üldiselt negatiivsemaks ja sellega koos hakkab kaduma ka tööõõm.

Negatiivsest suhtumisest haaratud töö ei aita saavutada edu ega head toimetulekut, kuigi aastatega võib olla kogunenud palju kogemusi.

Kui need kogemused ongi olnud negatiivse suhtumise kujundajad, siis on iga jätkuvalt vanamoodi koolis töötatud aasta rahulolematuse ja pettumuse lisajaks.



Positiivse suhtumise valdkonnad, mis õpetaja elukutse puhul on väga olulised

- **Positiivne suhtumine teiste õpetamise ja õpetajaks olemise üldse.** On inimesi, kes juba lapsepõlves igatsevad saada õpetajaks ja koolimängud on nende lapsepõlve tähtis osa. Neil on endal positiivsed mälestused oma vanematest ja headest õpetajatest, kelle moodi nad tahaksid olla. Nad peavad õpetamist õppimise lahutamatuks osaks ja on alati ise ka avatud sellele, et keegi neile midagi uut õpetaks. Samas on aga inimesi, kellele on sügavalt vastumeelne kedagi õpetada või suunata. Nad peavad igasugu lapse juhendamist „õpitud abituse“ tekitajaks ja see suhtumine on palju raskusi tekitavaks lähtekohaks nende töös. Pigem võib öelda, et sellise negatiivse suhtumisega inimesed õpetajaks ei sobi, sest nad teevad elu raskeks teistele ja endalegi.
- **Positiivne suhtumine kooli, teistesse õpetajatesse ja õpilastesse.** Kui üks noor tunneb, et tema sooviks olla tulevikupõlvkonna kujundaja ja talle läheb korda laste/noorte haridus hoolimata praegusest olukorrast koolis, siis on ta õige inimene õpetajaametis. Tema missioonitunne annab talle motivatsiooni ja jõudu ületada raskusi. See suhtumine avab ta loominguiluse ja soovi õppida lisaks, et olla parem õpetaja. Positiivsus teeb ta enda päeva rõõmsaks ja edukaks ning süstib seda ka teistele enda kõrval. Ta läheb kooli rõõmsa meelega ja ettevalmistatuna, püüdes oma õpilastele õpetada häid teadmisi ning oskusi.
- **Positiivne suhtumine igasse enda õpilasesse, lapsevanemasse ja kolleegi.** Õpetajarolli kaitsev mõju on siin tähtis ja avaldub toetuseks, kui õpetaja kujundab enda suhtumisi ise positiivseks ka nende laste ja täiskasvanute suhtes, kes talle eraelus ei meeldiks. Kui õpetaja teadvustab, et tema õpetajarolli ülesanne on toetada, õpetada ja aidata iga õpilast, siis suudab ta mõista ka neid õpilasi, kes pole edukad või meeldivad. Sellise positiivse suhtumisega õpetaja usub iga õpilase võimesse õppida, areneda ja õppimises edu saavutada, sest ta mõistab, et inimesed on erinevad, kõik on väärtuslikud ja omal kohal siin maailmas. Õpetaja roll ja tööülesanne on neid selle koha leidmises aidata ja ette valmistada.
- **Positiivne suhtumine oma ainesse, õppeülesannetesse ja õpitegevustesse.** Paindliku ja positiivse lähenemise oma õppeainesse või klassijuhtimise kohustustesse suudab leida just see õpetaja, kes mõistab, et tema ise on selle aine kõneisik ja selgitaja igas mõttes nii suures plaanis/süsteemis kui ka detailides.

Õpetaja ei peaks võtma vastu kohustusi ja ainetunde valdkonnas või erialal, mis talle ei meeldi ega sobi või tal ei ole piisavalt teadmisi ning oskusi sellega toime tulekuks. Kui õpetaja julgeb otsustavalt valida talle sobivat ja jõukohast tööd, siis kaasneb sellega tema enda uudishimu, motivatsioon ise juurde õppida ja ka nakatada õpilasi selle aine huvitavate teemade uurimisega. Samuti kaitseb selline valik töötüdumuse eest, pideva enesesüüdistuse, tööstressi või läbipõlemise eest.



Õpetaja negatiivsed suhtumised ja hoiakud võivad olla pärit oma kooliajast või lausa lapsepõlvest

Kui positiivset suhtumist on kergem leida ja enda jaoks ka mõistlikuks mõelda, siis negatiivset suhtumist on palju raskem muuta.

Negatiivse suhtumise tagamaad võivad olla palju sügavamad, mõjutanud inimest aastaid ja ilmnunud varjatult või kaudselt juba enne õpetaja ametisse asumist.

Keerulise sisuga ja alateadlikult suunatud tugevad ja laiu valdkondi haaravad negatiivsed hoiakud (erinevate üksikute negatiivsete suhtumiste tagamaa) võivad olla pärit juba lapsepõlvest või õpetaja isiklikust elust, aga avalduvad nüüd koolis.

Sellised kogu õpetaja isiksust läbivad negatiivsed hoiakud võivad olla seotud:

- mõne rahvusega** – kui näiteks lapsepõlves on naabrusest kogetud mõne teisest rahvusest perega tülisid;
- teatud elustiiliga** – kui on olnud kokkupõrge mõne sugulasega, kes on näiteks „kunsti-inimesena“ elanud korratut elu või poliitikuna väga ebapopulaarne;
- halva kogemusega mõne mehe või naisega seoses** - näiteks tuttava vägivaldse mehe käitumisega, kes on andnud negatiivsed eelarvamused üldse meessoos kohta;
- negatiivsed kogemused seoses lastega** – näiteks on tuttavate laste halb käitumine mõjunud kiusamisena või on ebameeldivad teemad oma lastega (või nende puudumisega) tekitanud vastumeelsuse n. mitteandekate või käitumisprobleemidega laste suhtes;

- kehvasti toimetuleva pere elustiiliga** või üksikvanema hädasolekuga seoses, kelle toimetulematuse põhjusi pole mõistetud või on oma kodus selle läbi kannatatud;
- mõne elukutsega seoses**, kelle esindaja on halvasti käitunud või tekitanud ebameeldivaid kogemusi (halvad kogemused arstidega või ehitajatega) jne.



Kuidas tekivad üldse erinevad hoiakud ja suhtumised? Kuidas need mõjutavad õpetaja puhul tema elu ja käitumist?

Analüüsi ennast!

Rahvasuu ütleb:

- ühele meeldib ema; teisele tütar;
- ilu on vaataja silmades;
- meeldib, ei meeldi; sallin, ei sallin; suhtun, ei suhtu;
- sümpaatne, ei hoopis antipaatanne!

Psühholoogilises mõttes on hoiakud enamasti isiklike elukogemuste mõjul tekkinud kalduvused hinnata mingeid asju, sündmusi, inimesi ja gruppe kas negatiivselt või positiivselt, suhtuda hästi või halvasti.

Poliitikal, reklaamil ega manipuleerivate inimeste pingutustel aga poleks mõtet, kui nad välise mõjutegurina ei suudaks muuta inimeste hoiakuid neile soovitud suunas.

Kuna hoiakud haaravad inimest psühholoogiliselt kui tervikolendit - ei ole olemas ainult mõtete tasandil - siis reageeritakse, käitutakse tihti alateadlikult mõne hoiaku järgi endale täpselt aru andmata, miks just nii räägiti, reageeriti või käituti antud olukorras.

Õpetaja elukutses on väga **tähtis mõista enda hoiakute sisu ja tekkepõhjust**, kuna hoiakutest mõjutatud suhtumised ja käitumine õpetaja poolt on tema tööga toimetuleku tähtis mõjutaja.

Kui õpetaja läheneb oma tööülesannetele negatiivse hoiakuga, siis kogu ta jõuvarud lähevad selle hoiaku neutraliseerimiseks või toovad juba olemuslikult kaasa negatiivsed tulemused.

Teistesse inimestesse – eriti õpilastesse – negatiivse suhtumise korral, vastavad nemad samuti negatiivselt ja tulemused ei saa olla siis ka positiivsed õppimisega seoses.

Kui inimese *teadvustatud väärtused* on elupõhimõtete ja valikute tegemise kriteeriumiks, siis hoiakud võivad oma sisus ka neid väärtusi väljendada ja jäljendada, aga ka keerulistel aegadel ja valikutes ajendada inimest hoopis teisti, lausa vastuoluliselt käituma.

Jutustatakse näiteks hoolivusest, aga tegudes pole seda kuskilt näha! Ka võib õpetaja rääkida tervislikust toitumisest mõnes tunnis, aga tema enda elustiil seda koolisöökla kuidagi ei väljenda.



Hoiakud on selle inimese väärtustel ja elukogemusel põhinevad püsivad poolt või vastu, positiivsed või negatiivsed hinnangulised suhtumised.

Näiteks: Üks mees avaldas oma arvamust tuntud autori maali hinna kohta: “See on täiesti mõttetu hind – värvid küll nii palju ei maksa! Mina siin mingit ilu ei näe! Ma ei kavatsegi seda osta!” Tema kunstiharidusega naine võib aga sama teost äärmiselt kõrgetasemeliseks ja ilusaks tööks pidada. Mehe *väärtused* on teised ja seetõttu ka hoiakud selle maali või maali autori suhtes negatiivsed.

Hoiakud kui eelarvamused, ennetavad suhtumised, hinnangud ja tunded mõjutavad meie elus paljut. Aga *elukogemuse mõjul* võivad halvad kogemused ka suhtumise pea peale keerata.

Näiteks: Inimese üheks tähtsaks väärtuseks on olnud nooruses tõeline sõprus. Kui tema valusad elukogemused on kinnitanud, et tõelist sõprust ei saa olemas olla mujal kui kinolinal, võib niisugune inimene suhtuda kaaslastesse, kes peavad end sõpradeks kui ebameeldivatesse ja silmakirjalikesse inimestesse. Selline hoiak võis tekkida selle inimese tõttu, sest kunagi oli tal sõber, aga see reetis teda. Ja nüüd on tema hoiakud negatiivsed, sest sõprusel on kättesaamatult kõrge ja väga valus hind.

Hoiakud tekivad ja väljenduvad kolmel tasandil:

1. *Tunnetuslik tasand* - teadmised, arvamused, info, tõekspidamised mingi asja, inimese, rahvuse, koosluse, ettevõtte, kooli, sündmuse, olukorra kohta.

Näiteks, kui mõni inimene pole saanud koolis muusikaharidust, siis võib ta mitte osata hästi suhtuda klassikalisesse muusikasse. Tema jaoks võib olla ilus vaid see muusika, mida tema kuulab. Kui aga ta juhtub saama erilise kogemuse juhulikult klassikalise muusika kontserdil viibides, võivad tema hoiakud selle muusikažanri suhtes täielikult muutuda.

2. *Emotsionaalne tasand* - tunded, meeldivus, suhtumised, meeleolud, mis on selle nähtusega seotud.

Näiteks, kui last on lasteaias sunnitud sööma piimaga juurviljasuppi ja ta on pärast seda oksendanud, võib ta veel pensionärinagi suhtuda väga negatiivse hoiakuga või tunda lausa vastikustunnet, kui keegi külas pakub talle seda suppi süüa. Samas võivad elu jooksul ka need hoiakud muutuda, kui ta söömisharjumused muutuvad ja ta hakkab ise katsetama erinevaid toite.

3. *Käitumuslik tasand* – rahuldamata vajadus, alateadlik soov, motivatsioon ja tegelik käitumine lähtudes oma poolt või vastu hoiakust.

Näiteks, kui keegi naine suhtub väga hästi lastesse ja armastab lapsi, siis võib ta vabatahtlikult vabal ajal naabrilaste eest hoolitseda, tehes neile süüa ja mängides nendega. Paljud ka lasteta naised on just selle hoiaku tõttu töötamas lastekodudes või pühapäevakoolis, kuna neile lapsed on kallid ja südames, ehkki neil endil lapsi pole.



Hoiakutega seotud põhiseaduspärasused ja kuidas need võivad väljenduda õpetajatöös

1. *Hoiakud tekivad lähtudes erinevatest elukogemustest ja võivad muutuda jäikadeks eelarvamusteks või käitumismustriteks*. Samas ka õpitakse hoiakuid eeskujudelt ja harjumuslikest käitumisviisidest nii kodus kui ka koolis. Nii tekivad eelarvamused ja eelnevalt juba selle objekti suhtes positiivsed või negatiivsed

tunded. Ka käivituvad teatud käitumismustrid, mis vallanduvad olukorras, nii kui keegi või miski vajutab meie selle hoiakuga seotud “lülitile”.

Näiteks pärast üht vargust koolis räägiti ühes kodus kõva häälega, et varas oli kindlasti kohalik mustlaspere. Lapsed, kuulnud seda kõike pealt, võivad saada eluks ajaks kaasa negatiivse hoiaku mustlaste suhtes ja isegi täiskasvanuna arvata, et absoluutselt kõik mustlased on vargad. See tekitab palju muret ja ebanormaalselt käitumist ka õpetaja poolt, kui ühel päeval saabuks tema klassi uue õpilasena kohaliku pere mustlaslaps. Ilma sellise hoiakuta saaks õpetaja last erapooletult tundma õppida ja temaga hakata avatult ja sõbralikult suhtlema, mis selle lapse arenguks on ülioluline.

2. **Hoiakud ei mõjuta ainult inimese käitumist, vaid ka aistinguid, taju, hinnanguid ja emotsioone** – nii haaravad püsivad hoiakud inimest tervikuna.

Näiteks võib inimene, kes on kogu oma elu elanud linnas ja maaeluga vaid mingites ebameeldivates situatsioonides kokku puutunud, kevadel maale sattudes tärkava maa lõhna asemel tunda vaid imelikku „sõnnikuhaisu“. Kui noorel inimesel on oma kooliajast negatiivsed mälestused koolisööklast ja lärmist vahetunnis, võib see saada õpetajana alguses koolitöös ebameeldivaks takistuseks, kuni ta harjub sellega uuesti või uut moodi.

3. **Hoiakuid on väga raske muuta teistel, aga ka inimesel endal.** Teiste inimeste poolse hoiaku muutmist nõudva surve mõjul tavaliselt inimese hoiakud veelgi tugevnevad ja võivad kutsuda esile ründava suhtumise hoiakukandja poolt seda muutmist nõudva inimese suhtes. Hirmutamise või teatud käitumise halvaks panu korral (näiteks suitsetamise suhtes) enamasti hoiakud tugevnevad ja vastupidine käitumine kinnistub, sest keegi ründas hoiakukandja vaba valikut oma käitumise suhtes.

Näiteks, kui õpetaja kommenteerib murdealasele oma ebameeldivat suhtumist tema koolivälise sõbra suhtes, siis suure tõenäosusega see sõprus süveneb veelgi. Piisab vaid noore tunnetusest, et keegi sunnib teda vägisi oma arvamust muutma tema isikliku meeldivuse ja sõbra suhtes. Samuti kõik agressiivsed meediakampaaniad e-sigarettide, mingite haiguste või vaksineerimise suhtes, hirmu ja hirmutamise seotult, mõjuvad hoiakuid kinnistavalt ja tugevatele isiksustele ägedat vastureaktsiooni tekitavalt.

4. Kuna iga hoiak on üldistatud ja kogu isiksust läbiv, võib **inimene ise olla oma hoiakutes, tunnetes ja käitumises sisemiselt konfliktis**. Võib rääkida üht ja teha teist - ise seda võib-olla märkamatagi.

Selliseid vastuolusid inimese sisemuses, hoiakute erinevate komponentide vahel nimetatakse **kognitiivseks dissonantsiks**.

Tavaliselt püüab inimene selliseid sisemisi konflikte vältida. Sel juhul laheneb vastuolu isiksuse minale lähema ja tähtsama, harjumuslikuma, kallima või tähendusrikkama poole kasuks. Teist vastuolupoolt ei tarvitse inimene siis enam tähtsustada ega teadvustadagi.

Näiteks on väga palju kasutatud inimeste erinevate hoiakute muutmiseks hirmutamistaktikat, kas või suitsetamisevastase propaganda puhul näidatud kolemaid kopse.

Kognitiivse dissonantsi seaduspärasust arvesse võttes aga on sel taktikal vastupidine või tühine tulemus. Nende puhul, kes on sõltlased, tekib psühholoogiline enesekaitse alateadvuses oma mina suhtes ja nad mõtlevad, et neid see reklaam küll ei puuduta. Teiste arvates nii palju nad küll ei suitseta, et nende kohta see võiks käia.

5. **Teatud hoiakud mingisse elunähtusesse võivad olla omandatud** (kodust vanematelt, TV-st, sõpradelt, avaliku elu autoriteetidelt), mitte ise oma elus kogetud ja läbi analüüsitud. Nende omaksvõtu korral (internaliseerumine) on need hoiakud siiski nii tihedalt seotud inimese minaga, et inimene reageerib, tunneb ja räägib nii, nagu lähtuks ta enda kogemusest ja teadmistest. **Näiteks** on meedias ja reklaamis saanud moeks juhusuhete propageerimine („Igale naisele kumm taskusse!“), kus isegi avaliku elu tegelased räägivad oma üheöö suhetest kui lähedast kogemusest, jättes rääkimata kõik võimalikud negatiivsed tagajärjed. Noored võivad võtta sealt üle hoiakutena ühekülgsest positiivse suhtumise ilma oskuseta kaasnevaid negatiivseid riske analüüsida ja siis tulevikus oma elu jaoks õigeid valikuid langetada. Üllatav on, et need samad täiskasvanud võivad kummalisel kombel imestada, kust küll on pärit sellised lödvad noorte kombes, mida ka tõsieluseriaalides on näha või ka mõnes murdealiste klassis võib kohata.
6. **Teise inimese või grupi hoiakuid teades võib ennustada selle käitumist tulevikus vastavates situatsioonides.** **Näiteks**, kui keegi suhtub suure poolehoiuga mõnesse elukutsesse (n. õpetaja-ametisse), võib eeldada tema meeldivat käitumist ka selle elukutse esindajaga kohtudes. Kas või oma lapse kunstiõpetajat kohates.
7. **Hoiaku objektiga seotud teadmiste suurenemine ei tarvitse põhjustada selle inimese käitumise muutust.** Nii ei mõjuta tavaliselt teaduslikud uurimused ühiskonnas toimivat tavapärasest praktikast ega ka juhtide otsuseid. Nii ei tarvitse mõjutada õpetajate poolset teadmiste ja info jagamine õpilastele mingi konkreetse eluvaldkonna kohta nende käitumist selles valdkonnas.

Eriti siis, kui on tegemist nende sõprusgrupis selgete ja kindlate hoiakutega, mis on vastupidised. Kuulumine oma gruppi on palju olulisem, kui õpetaja või vanema poolt jagatud info teadmine.

Näiteks võib vene keele õpetaja olla väga hea, aga kui kool asub piirkonnas, kuhu pärast sõda toodi Venemaalt sisse eriliselt palju Venemaa eestlasi ja külas on olnud palju konflikte nendega, siis ei suhtu õpilased ikka hästi temasse, vene keelde ja üldiselt venelastesse. Eriti nüüd sõjaolukorras.

8. **Selleks, et mõne õpilase või klassi/grupi valitsevaid hoiakuid muuta väljast õpetajate poolt, tuleb arvestada kolme tasemega**, mida hoiak haarab (tunnetuslik, emotsionaalne, käitumuslik). Tavaliselt pole mingit tulemust ega mõtet oodata muutust noorte käitumises, kui neile muutust taotleb mõju on suunatud vaid **ühele tasemele**, näiteks vaid info jagamisele või emotsionaalsele mõjutamisele – hirmutamisele või vastikustunde tekitamisele. Hoiakutega seotud sotsiaalsed uuringud ja eksperimendid on näidanud, et vaja on selle inimese enda kogemuse muutust teatud isiku või objekti suhtes sellisel moel, et ta on valmis seda positiivset muutust tunnistama ja sellest rääkima, seda argumenteerima endale ja teistele, miks ta teisiti on arvama hakanud.

Näiteks: noorel õpetajal on tugev vastumeelsus minna tööle Ida-Virumaale, kuna ta pole seal varem käinud ja jutud on ebameeldivust tekitanud. Tarvitseb vaid tal minna sinna kellelegi küllla, koos vaadata kauneid kohti ja tutvuda ilusa koolimajaga, võivad tema arvamused muutuda. Koju saabudes tahab ta teistega seda kogemust emotsionaalselt jagada ja oma positiivset arvamust kaitsta. Tulemuseks võib olla tulevikus siiski soov sinna õpetajana tööle suunduda, kuna arvamus on muutunud positiivsemaks.

Palju kasutatakse avalikus elus meeldiva ja kõneka arvamusiidri arvamust mõne tähtsa hoiaku mõjutamisel. Arvestada tuleks kindlasti soovitud uue hoiaku esitaja sobivust ja kõrget hinnangut konkreetsete mõjutatavate hulgas.

Tema – **arvamusiidri** - meeldivust, mõjukust, argumentide esitamise viisi ja noortele tuttavat kommunikatsioonikanalit, uudsust, mõjutatavale inimesele lähedase grupi arvamusi ja palju muud.

Näiteks kooli tuli uus matemaatikaõpetaja, noor sümpaatne mees, kes vahepeal on töötanud täiskasvanute koolitajana ja isegi avaldanud neid koolitusi videotena sotsiaalmeedias. Tema oskused matemaatika keerulisi mõisteid selgitada erinesid oluliselt vana kooliga endise matemaatikaõpetaja omadest. Uus õpetaja oli naeratav ja mõnus ning õpilased tahtsid tema tundi tulla. Ei läinud palju aega, kui õpilaste suhtumine matemaatikasse muutus nagu öö ja päev.



Teatud hoiaku vastu võitlemise, pideva õiendamise, hukkamõistu või alandamisega ei saa muuta ühegi inimese hoiakuid (ka ilmselt ebakonstruktiivset hoiakut) ühegi asja, teise inimese ega mingi olukorra suhtes! Ega ka ühtegi hoiakut, mida ta omab iseenese suhtes!

23

*Kõige kindlam võimalus katsetada mingi hoiaku muutmist olulises valdkonnas koolis on leida **noortele sobiv ja tähtis arvamusi**liider, kes eelkõige oma eeskuju ja eluga annaks võimaluse leida uuele suhtumisele ja hoiakumuutusele kaalukaid positiivseid argumente. See ilmestaks, miks võiks ka õpetaja proovida oma vanu hoiakuid muuta ja eelkõige mõelda, mis kasu oleks uue hoiaku omandamisest ning uue käitumise rakendamisest sellega seoses.*

Küsimusi eneseanalüüsiks ja ühiseks aruteluks:

1. Millised negatiivsed hoiakud õpetajate puhul võivad olla mõjutajateks valede otsuste tegemisel näiteks õpilastega seoses? Millised näited tulevad sulle meelde? Milline tagajärg sellel oli? Mis võib olla selliste hoiakute põhjuseks?
2. Millised hoiakuid oled endas avastanud, mis sinu käitumist mõjutavad? Kust võivad olla sellised hoiakud pärit?
3. Kas oled avastanud endal mõne negatiivse hoiaku, mis pole põhjendatud ja on mõjutanud sinu halba suhtumist õpilastesse või lapsevanematesse?
4. Kelle ülekaalukat mõju sinu suhtumiste kujunemisel oled ise märganud? On see oma vanemate, elukaaslase, sõprade, kolleegide või hoopis meedia mõju?
5. Kelle mõju teie koolis kujundab õpetajate hoiakuid tööga seoses? Kas õpetajate hulgast on mõni mõjuisik, millise mõjuga ta on ja milliseid valdkondi mõjutab?



Õpetaja, palun uuri ja analüüsi oma hoiakute tekke põhjusi, sest need mõjutavad sinu käitumist!

Kõik **negatiivsed hoiakud** mõjutavad õpetaja suhtumisi koolis nii õpilastesse kui ka lapsevanematesse ja kolleegidesse, kuigi ka õpetaja ise ei teadvusta igapäevaselt oma elus mõjutavaid negatiivseid hoiakuid ja suhtumisi.

Samuti peaksid koolijuhtkond ja tugimeeskond võtma väga tõsiselt iga ilmingut, kus kas **lapsed või lapsevanemad annavad infot mõne õpetaja negatiivsest suhtumisest õpilastesse või kogevad halba käitumist nendega.**

See on õpetaja **kutse-eesitika seisukohalt** täiesti lubamatu ja hoolimata õpetaja enda psühholoogilistest probleemidest ei tohi see jätkuda. Siis vajab õpetaja ausat tagasisidet ja nõustamist. Kui see ei aita, siis tuleks õpetaja tööleping lõpetada kasvõi ainult tema halva õpilastesse suhtumise väljendumise pärast.

Õpetaja ei õpeta ainult ainet, vaid eelkõige valmistab lapsi ette eluks, kaasa arvatud suhtlemiseks teiste inimestega.

Kui õpetaja ise annab halba eeskuju, siis ei sobi ta õpetajarolli.

See, et õpilased võivad käituda temaga halvasti, on **tagajärg ja peegeldus**, halbade suhete tulemus ja psühholoogiline probleem õpetaja toimetulekuga seoses, mille peab juhtkond aitama lahendada.

See eluline koolipraktika, kus lastega halvasti, isegi vägivaldselt käituv õpetaja on aastaid (-kümneid) jätkuvalt n.ö. „hea aineõpetaja“ on kuritegelik ja psühholoogiliselt täiesti lubamatu!

Eneseanalüüsi vajadus ja tähtsus on õpetajatöös just sellepärast ülioluline, et ta töötab igapäevaselt erinevate inimestega ja õpetaja negatiivsed suhtumised paistavad välja, mõjutavad õpetaja käitumist ja vastupeegeldusena mõjutavad vastaspoolt käituma õpetajaga tema negatiivsete suhtumiste järgi.

Õeldakse ju: „Kuidas küla koerale, nii koer külale vastu!“

Koolis on palju konflikte ja arusaamatusi, mida oleks võimalik ära hoida, kui eelnevalt, ennetavalt analüüsida oma suhtumisi ja hoiakuid, mida omavad erinevad osapooled. Eriti on see seotud õpetajatega, sest temast sõltuvad ka teiste suhtumised, kuna ta on õpetajarollis juht.

Õpetaja negatiivsed suhtumised ja hoiakud mõjutavad peale tema enda kõige rohkem just tema suhtumist õpilastesse ja õpilase käitumisse.

Õpetaja peaks pidevalt analüüsima enda suhtumist igasse õpilasse ja iga arusaamatuse või tüli puhul küsima endalt – kuidas ta ise suhtub sellesse õpilasesse, lapsevanemasse või kolleegi? Kas ta suhtub positiivselt, et tagasipeegeldus võiks olla ka positiivne?

See on õpetajakutse üks raskemaid töid, et jõuda selgusele, miks õpetajale endale mõni õpilane meeldib või ei meeldi.

Meeldivused ja ka positiivsed hinnangud sõltuvad samuti alateadlikest hoiakutest ja eluga kujunenud suhtumistest. Kellegi eelistamine või erapoolikud positiivsed hinnangud võivad olla kujunenud õpetaja oma elukogemuste tulemusena või peegeldavad heade sõprade või lähedastega seotud positiivset suhtumist. Kuigi positiivsem suhtumine tavaliselt midagi suurt halba ei tee, kui see pole just klassis teiste õpilastega võrdluses silmatorkav, siis negatiivne suhtumine õpetaja poolt on väga kahjustav alati, isegi, kuigi õpilane selleks võib ise põhjust anda.

Neid õpetaja negatiivseid suhtumisi peab analüüsima, et mitte lubada neid muutuda „laskemoonaks“ halvadele hinnangutele/hinnetele, pidevatele kriitilistele märkustele, erapoolikutele ütlemistele ja halvale käitumisele õpetaja poolt kellegi suhtes.



Õpetaja uskumused mõjutavad teda ennast ja tema õpilasi

Õpetaja tegevust, käitumist ja rahulolu mõjutavad veel tema **uskumused ja veendumused, mis võivad ka negatiivselt mõjutada õpetaja enda töörõõmu ja edukust ning kujundada seda keskkonda, kus õpilased õpivad.**

Õpetaja omandatud negatiivse sisuga uskumused või oma tööpraktikaga tekkinud halvasti mõjutavad veendumused võivad aastakümnete jooksul olla põhjuseks, miks õpilased ei saa õpetajaga hästi läbi või lapsevanemad ei austa seda õpetajat.

Positiivsel juhul aga võivad need olla õpetaja autoriteedi ja temast lugupidamise põhjustajaks.

Näiteks: mõned negatiivsed ja positiivsed uskumused:

Negatiivsed uskumused

- ❖ Õpetaja töö on „telliija materjalist“ ja selletõttu pole temal võimalik kõiki lapsi arendada, paljud lapsed polegi arendatavad ega õppimisvõimelised.
- ❖ Lapsi peab kasvatama kodu ja kui kodu seda ei tee, siis õpetajal pole koolis midagi teha.
- ❖ Lapsevanemate kohustus on tegelda tema lapse halva käitumisega igal pool, nii koolis kui kodus. Ja kui laps käitub koolis halvasti, siis pole lapsevanem teda piisavalt kasvatanud.
- ❖ Lastele on antud palju õigusi ja õpetajal pole võimalust tunnis korda kehtestada.
- ❖ Õpetaja elukutse on olnud alati auväärne, aga nüüd on liberaalne maailmavaade selle hävitanud ja õpilased ei austa enam õpetajat.
- ❖ Õpetaja on nagu klienditeenindaja ja õpilased kasutavad seda ära.

Positiivsed uskumused

- + Iga laps on väärtuslik ja tema elu hinnaline ka õpetaja töö vaatenurgast.
- + Iga laps väärrib parimat kohtlemist ja siis ta hakkab arenema ning puhkeb õitsele.
- + Vanemad armastavad ning hoolivad oma lastest. Õpetaja ülesanne on teha alati nendega koostööd lapse heaks.
- + Õppida saab vaid siis, kui klassis on positiivne meeleolu ja vähe stressi - õpetaja ülesanne on selline olukord klassis luua.
- + Õpetaja suhtumise aluseks on „pedagoogiline armastus“. See tekitab head suhted kõigi õpilastega, kui õpetaja austuse ja hoolivusega igasse õpilasesse suhtub, teda mõistab ja toetab.
- + Iga inimese eluaeg on väga väärtuslik, ka laste puhul. Õpetaja ei tohi ühtki minutit raisata oma ükskõiksuse, hooletuse või oma käitumisvigadega. Õpetaja peab ja saab õppida, kuidas tulla paremini toime klassis.

NB! Nii õpetaja oma eneseanalüüsis ise kui ka koolijuht ja tugimeeskond peaksid alustama õpetaja toetamist tema erinevate suhtumiste ja hoiakute analüüsimisest.

See on eriliselt vajalik arusaamatuste ja konfliktide ennetuseks, sest õpetaja **negatiivsed suhtumised ilmnevad kehakeeles, tajutakse alateadlikult õpilaste poolt ja peegeldatakse omakorda õpetajale tagasi motivatsiooni puudusena ja halva käitumisega.**

Kui nende tegurite analüüs on puudulik, siis ei ole võimalik leida toimivaid lahendusi ega teistsuguseid toimimisviise õpetaja jaoks.

Õpetaja on siis oma töös läbikukkunud!



Õpetaja eneseanalüüs pole luksus, väline sund või tüütu kohustus.

See on igapäevane hädavajadus õpetajale!

27

Eneseanalüüsi vajadus ja tähtsus on õpetajatöös just sellepärast ülioluline, et ta töötab igapäevaselt erinevate inimestega ja *õpetaja enda negatiivsed suhtumised paistavad välja, mõjutavad õpetaja käitumist ja vastupeegeldusena mõjutavad vastaspoolt käituma õpetajaga tema suhtumiste järgi.*

Kui õpetaja erinevate praktiliste õpetamise ülesannetega toimetulek paistab tulemustest teistele välja, siis õpetaja suhtumiste analüüs enesehindamise kaudu aitab ennetada konflikte, negatiivset tagasisidet teistelt ja probleeme õpilastega klassis.

Koolis on palju konflikte ja arusaamatusi, mida oleks võimalik ära hoida, kui eelnevalt, ennetavalt analüüsida suhtumisi ja hoiakuid, mida omavad erinevad osapooled.

Selleks, et õpetaja oskaks teadlikult oma tegevusi suunata, peab ta ennast tundma ja oskama analüüsida. Seda pidevat protsessi võibki nimetada **enesehindamiseks**.

Eneseanalüüsi ja enesehindamise mõte ning eesmärk:

- Enesehindamine on oma suhtumiste, eesmärkide, tegevuste, ressursside ja tulemuste analüüs ning nende hinnangu andmine, lähtudes enda või ametlikest püstitatud kriteeriumitest ja selle tööetapi eesmärkidest.
- Ilma enesehindamiseta ei saa planeerida ega prognoosida oma tööd järgmisel ajaperioodil ega parandada olemasolevate suhete kvaliteeti.
- Enesehindamine eeldab oma nõrkade ja tugevate külgede analüüsi ning on personaalse arenguplaani koostamise loomulik osa. Enesehindamine ei koosne ainult enesekriitikast, vaid on eelkõige oma tugevate külgede teadvustamine ja nende teadlik kasutamine oma kutsetöös.

- Õpetaja motiveeritus suureneb, kui ta näeb selgelt oma edu põhjusi, selle saavutamise viise, ressursse ja ebaedu põhjustavaid tegureid.
- Õpetaja oma tegevuse ja tulemuste analüüs võimaldab näha oma töö erinevaid mõjutegureid – õpetaja, õpilane, õpikeskkond klassis, õppekava, õpikud jne.
- Ilma oma isiku, omaduste, oskuste, kasutatud meetodite ja tegevusvormide analüüsi ning hindamiseta ei oska õpetaja ka kasulikult analüüsida teiste tagasiside ning koolivälise hindamise tulemusi.
- Õpetaja eneseanalüüs annab talle võtme ka paljude probleemide ja konfliktide lahendamiseks. Ta on analüüsinud nende tekke põhjusi, enda osa selles ning tunneb oma vigu ja ka tugevaid külgi, mis aitavad leida lahendusi.
- Ennast tundev õpetaja käitub ja suhtleb teiste koostööpartneritega kompetentsemalt ja edukamalt. Suureneb teiste rahulolu tema tööga.
- Kui õpetaja on teinud tõsise eneseanalüüsi, oskab ta ka parandada oma töö tulemusi, sest ta teab, millest need sõltuvad ja mida võiks ta oma tegevuses, õpikeskkonnas või suhtlemises muuta.
- Süsteemaatiline enesehindamine arendab võimet adekvaatselt suhtuda hindamistesse, kriitikasse, oma osasse koostöömeeskonnas ning selle kohta käivatesse hinnangutesse. Kui õpetaja tunneb ennast, siis võib ta palju valutumalt kuulata teiste hinnanguid oma tööle.



Positiivse suhtumise ja mõjuga õpetaja

Hea õpetaja on paljude meelest sündinud õpetajaks, huvitava isiksusega põnev inimene, kes suudab ja soovib teisi õpetaja. See ongi tegelikult väga erinev, milline õpetaja kellelegi meeldib.

Tõde on aga selles, et hoolimata suurepäraastest eeldustest tuleb ikka õpetajaks õppida, ennast arendada, saavutada valmisolek tööks ning välja kujuneda ka psühholoogilises plaanis.

Erinevad arusaamad õpetajaoskustest ja pädevustest on kirjas õpetaja kutsestandardis, ametijuhendites, uues õppekavas.

Psühholoogilises mõttes on professionaalset õpetajat palju kergem iseloomustada, sest õpetaja peaks olema iga õpilase arengu, kasvamise ja õppimise mõjutaja, kujundaja ja teatud mõttes selle protsessi kulgemise eest vastutaja koolis.

Ta on klassis õppeprotsessi juht ja klassikollektiivi kujundaja.


Kõik need on mingis mõttes teemad, mis võimaldavad õpetaja käitumist psühholoogiliselt analüüsida ja hinnata.

Kuigi tihti kritiseeritakse, et kool pole lõbustusasutus ega sotsiaalabi andja, siis psühholoogilises mõttes ei saa toimuda edukat õppetööd, kui tunnis pole positiivne mikrokliima või õpetajal pole piisaval tasemel tundetarkust õpilastega suhtlemiseks. See pole enam kellelegi meeldimise või suhtelisuse küsimus.

Nagu on olemas loodusseadused füüsilises maailmas, nii on ka kindlad psühholoogilised seaduspärasused inimestega suhtlemises.

Ja kool on koht, kus töötavad, õpivad-õpetavad ja suhtlevad inimesed ning suurel osal neist, õpilastel, pole selleks piisavat tarkust ega elukogemust.

Nii lasub õpetajal eriline vastutus, et tema mõju oleks õpilasele selline, mis soodustab õpilase elu olevikus ja tulevikus.

 **Positiivne suhtumine on hea vastastikuse suhtlemise eeldus** ja kui õpetaja ei suuda hästi suhtuda oma õpilastesse, siis ei ole sellest koostööst midagi head loota. Õpetajal kui täiskasvanul ei ole luksust oodata enne õpilasepoolset lugupidamist ja austust, et siis võiks samaga vastata. **Õpetaja on ise juht ja mikrokliima kujundaja - tema suhtumistest algab kõik.**

Kuna positiivne suhtumine on võimalik eelkõige headust ja austust väärtustava maailmavaate korral, siis on positiivse mõjuga õpetaja väärtushinnangud kindlasti väga tähtis teema.

Kui õpetaja suhtub õpilasesse austusega kui erilisse isiksusse, suudab ta näha noores võimalust eduks ja arenguks, mõistab tema muresid ja rõõme, siis oskab ta tänu oma sotsiaalsele oskustele leida viisi, kuidas oma käitumisega toetada õpilast ka õppimises ja heas käitumises.

- **Teine oluline valdkond on õpetaja suhtumine endasse ja enesehinnang.** Kui õpetajal oma isiksusearengus pole olnud võimalust kujundada välja tegeliku elu ja käitumisega kooskõlas olevat *mina-pilti ning enesehinnangut*, siis on tema enda isiksuse probleemid takistuseks heas suhtlemises klassiga. Siis võib öelda, et tema **tagala – tema enda psüühika ja pere-suhted** – pole korras ning tema mõju on väga keeruline ka koolis. Korras ja tasakaalustatud elu toob õpetajale kaasa võime olla oma nõudmistes järjekindel ja range, samal ajal suhtudes olukordadesse lahendusi otsides ning elurõõmsalt.
- Korras minapildi ja enesehinnanguga koos oskab õpetaja paika panna oma **isiksuse psühholoogilised piirid**, neid õpilastele ja lapsevanematele teatavaks teha ja hoida toimivana. Korras piiridega õpetaja ei luba endaga halvasti ega mitte austavalt käituda, oskab öelda õiges kohas „Ei!“ ja suudab valida talle sobivat käitumisstiili või õpetamise viisi. Siis õpilased arvestavad temaga ja peavad oma õpetajast lugu.
- Hea suhtumine tervesse klassi mõjutab kogu õppimisprotsessi ja annab võimaluse üldse õpetajal õpetamisega tegelda. Kui õpetaja peab õpetatavat klassi ebameeldivaks või „lollide klassiks“, siis pole mingit lootust headeks tulemusteks. Õpetaja rolli kõige keerulisem valdkond on **juhtimisega seotud** – juhina ja liidrina klassis nii õppetöös aineõpetajana kui ka klassijuhatajana. Selleks on vaja **teadmisi juhtimispsühholoogiast ja kogemusi kollektiivi juhtimisel**. Kui õpetaja mõistab, et klass on tervikkooslus grupi mõistes oma seaduspärasuste ja iseärasustega, siis suudab ta olla nii positiivse tulemustega protsesside katalüsaator kui ka aktiivne ja õpilasi juhendav organiseerija.

Kui õpetaja

- tunneb ennast piisavalt hästi nii isiksusena kui ka juhina,
- omab nii emotsionaalset kui ka sotsiaalset intelligentsust,
- austab oma kaaslasi ja hoolib õpilastest,
- oskab ennast kehtestada oma rollis,
- suudab oma emotsioone ja hoiakuid teadlikult juhtida, võib loota, et ta on ka **positiivse mõjuga oma õpilaste suhtes**.



Milles väljendub õpetaja positiivne suhtumine õpilastesse?

31

Suhtlemise edukuse alus on positiivne teistesse suhtumine nii dialoogis kui ka grupiga suheldes.

Kuna hea või halb suhtumine suhtlemispartnerisse **paistab välja** ka inimese kehakeelest, näoildest, hääletoonist, kehahoiakust ja on teise poolt intuiitiivselt äratuntav, peaksime kontrollima oma suhtumisi.

Vaata, kuidas loomad tunnevad ära, kes neid armastab!

Õpetaja positiivsed või ka negatiivsed suhtumised ei jää märkamata tema õpilastele koolis.

Negatiivsete hoiakute ja suhtumiste tagajärjeks pole ainult õpilaste poolt vastu peegeldatud negatiivne suhtumine ja halb käitumine õpetajaga.

Kõige suurem probleem tekib õpetajal oma negatiivse suhtumise korral just sellega, et õpilased ei taha temaga koos tegutseda ega meelsasti tema ainet õppida.

Kui varem oli koolis palju lihtsam **sunniga panna õpilasi õppima** ka siis, kui õpilased nägid õpetaja vastumeelsust nende klassi või mõne konkreetse õpilase suhtes, siis mida aasta edasi, seda vähem saab õpetaja sellist võtet kasutada.

Poisid ja tüdrukud, kellesse õpetajate poolt halvasti suhtutakse, jätavad kooli pooleli või lihtsalt hakkavad tunnis vastu, räägivad seda olukorda vanematele või isegi filmivad õpetaja klassiga halba käitumist.

Kui siis hakatakse klassi käitumise põhjusi analüüsima, leitakse õpetaja negatiivse suhtumise mõju peegeldus õpilaste käitumises.

Järelikult tuleb **heade tulemuste saavutamiseks oma aines või klassijuhatajana** hakata õpetajal tegelema oma hoiakute muutmisega õpilastesse ja klassi tervikuna.

Õpilasesse positiivset hoiakut väljendavad väited*(tee ring ümber enda vastusele)*

- | | | |
|--|------------|-----------|
| 1. Suhtun austusega iga õpilase isiksusse, olgu ta edukas, lohakas, halva või hea käitumisega. | Jah | Ei |
| 2. Kohtlen iga õpilast lahkelt ja heatahtlikult. | Jah | Ei |
| 3. Püüan toetada ja tõsta iga õpilase enesehinnangut tema oskuste või saavutuste põhjal. | Jah | Ei |
| 4. Töötan põhimõttel, et iga õpilane soovib olla edukas. | Jah | Ei |
| 5. Olen sõbralik, aga kindlameelne oma õpilastega. | Jah | Ei |
| 6. Kui õpilane käitub ebakorrektselt, säilitan rahu ja professionaalsuse. | Jah | Ei |
| 7. Kiidan kogu klassi, kui nad on hästi tööd teinud. | Jah | Ei |
| 8. Ma ei tee vahet õpilaste vahel, mul pole lemmikuid, väljavalituid ega antipaatiad. | Jah | Ei |
| 9. Kasutan oma tundides huumorimeelt ja püüan luua rõõmsa töömeeleolu, sest õpilased vajavad seda. | Jah | Ei |
| 10. Hommikuti väljendan heameelt, et saame koos töötada. | Jah | Ei |
| 11. Vestlen meelsasti õpilastega vabal ajal. | Jah | Ei |
| 12. Püüan mõista, toetada ja aidata iga õpilast, kes seda vajab. | Jah | Ei |
| 13. Oskan leida põhjusi ja võimalusi, et ergutada ning julgustada ka tagasihoidlikke ja vähem edukaid õpilasi. | Jah | Ei |
| 14. Ma olen rääkinud õpilastega oma ootustest nende hea käitumise suhtes ja sellest, millised on halva käitumise tagajärjed. | Jah | Ei |
| 15. Nõuan ja teen omalt poolt kõik, et õpilased saaksid kohelda mind austuse ja lugupidamisega. | Jah | Ei |
| 16. Käitun ka probleemides asjalikult ega aja tüli suureks. | Jah | Ei |
| 17. Olen eelarvamusteta ja õiglane iga õpilase suhtes. | Jah | Ei |
| 18. Olen sõbralik ka väljaspool klassiruumi, näiteks koridoris. | Jah | Ei |
| 19. Juhendan, selgitan ainet või reegleid rahulikult, vastutulelikult arvestades, et iga õpilane soovib ja saab olla edukas. | Jah | Ei |
| 20. Kasutan kuldreeglit – kohtlen iga õpilast nii, nagu tahan, et mind koheldaks! | Jah | Ei |

Loodan, et enamus küsimusi said positiivse vastuse! Kui see nii ei olnud, siis usun, et said mõtteainet ja nägid võimalusi, kuidas oma suhtumist õpilastesse parandada.

Küsimusi eneseanalüüsiks ja ühiseks aruteluks:

- Milliseid neist väidetest on sinu arvates lihtne ka tegelikult teostada argipäeva koolielus? Millised on sellised punktid, mille puhul oleks sul palju raskusi tegelikult nii käituda?

- Kuivõrd õpilaste hoiakud ja suhtumised sinusse peegelduvad sinu käitumises ning suhtumistes nendesse? Kas oled teiste hoiakutest kergesti mõjutatav? Miks?
- Mis sinu arvates on siin võtmeküsimused, millest tegelikult sõltub kõige rohkem teie omavaheline hea läbisaamine õpilastega? Kas need on sulle omased hoiakud ja suudad neid ka käitumisse rakendada?



1.sammu kokkuvõtteks

Praktilisi näpunäiteid oma suhtumiste korrigeerimiseks, mis annavad siis positiivse sisendi ja jõuvaru minna vastu oma tööülesannetele argipäevas ning saavutada häid tulemusi

Kui oled analüüsinud oma suhtumisi mitmest küljest, siis anna endale kindlalt aru, et sinu suhtumistest algab edukas toimetulek oma töös. Suhtumised on igasuguse suhtlemise alus, millest koosnebki õpetaja tööpäev. Kui ise ennast oma negatiivsete suhtumistega kahjustada, siis on keeruline jõuda olukorda, kus tööpäev pakub veidigi rõõmu ja edutunnet.

Mida teha, et saada oma suhtumised korda ja jõuda olukorda, kus töö jälle rahuldust ja eduelamust pakuks?

- Tee endale **nimekiri oma positiivsetest ja rõõmu pakkuvatest tööaspektidest**. Mis on need asjad, inimesed, ainetunnid, vahetunnid, kokkusaamised, kes ja mis sulle tavalises argipäevas rõõmu pakuvad ja mida sa ka siis tavaliselt ootad?
- Pane nii paika **oma päevaplaan töö juures**, et sa kindlasti teadlikult liidad sinna ka rõõmu ja puhkuse hetki või kokkusaamisi inimestega, kes sulle meeldivad või positiivset energiat annavad.

- Kui mõtled läbi oma tunnid erinevates klassides, siis analüüsi kõige pealt, kuidas saaksid oma suhtumisi klassi, õpilaste ja õppetegevuste jaoks teha selliseks, et **sul endal oleks igas tunnis midagi tõeliselt meeldivat**. On aineid, kus seda teha pole lihtne, aga see on hädavajalik, et ka matemaatikatund selles klassis, kus on keerulised õpilased ja rasked teemad, oleks kõigile rõõmsam.
- Analüüsi oma suhtumisi ja jõua selgusele, mis täpselt on sinu puhul **negatiivsete suhtumiste põhjused ja kust need on pärit**. Võibolla oled mõne inimese suhtumised ise „alla neelanud“, aga kui hästi järele mõelda, siis need polegi täielikult sinu enda kogemused.
- **Tee nimekiri kõigist negatiivsetest, ebameeldivatest, vastumeelsetest, vihale ajavatest, rasketest ja keerulistest olukordadest, inimestest, tegevustest ja hakka analüüsides nende põhjusi proovima neid enda „haardesse“ saada.** Kui näiteks pidev kontrolltööde parandamine on sulle tervet õhtut rikkuv tegevus, siis mõtle, kas poleks võimalik seda kuidagi teisiti korraldada. Näiteks võivad ju pinginaabrid tunnis kasvõi parandada üksteise töid, kui vastused on teada, et sinu õhtust alatist koormust vähendada.
- **Pane tööle oma loomingulisus, et oma negatiivsete suhtumiste nimekirjas olevaid asju muuta sulle sobivaks.** Jaga nimekiri mitmeks alalõiguks – paratamatud, eelarvamustega, muudetavad, delegeeritavad, asendatavad, ära jäetavad tegevused ning hakka teadlikult neid endale negatiivsust toovat kõrvaldama.
- **Küsi oma kolleegidest, kuidas nemad on oma tööd kergendanud ja oma suhtumisi või ebameeldivaid tegevusi muutnud.** Nende kogemuste kasutamine enda positiivsete lahenduste ideedeks ja ka töökorralduste muutmiseks annab sulle lisaenergiat ja rõõmu.
- Kui su negatiivsete suhtumiste, tunnete ja igapäeva tööga seotud emotsioonide hulk ületab poole päevast, siis pead endale andma aru, et tegemist on **ülemääraselt suure tööstressiga või läbipõlemisele lähenemisega**. Siis on vaja leida võimalusi nõustamiseks, enda murede jagamiseks erapooletu inimesega. Kõige rohkem tööd ja sellega toimetulekut takistav tegur ongi ülemääraste negatiivsete suhtumiste teke. See negatiivsus on siis enesekaitse reaktsioon, mis püüab alateadlikult takistada nende tegevuste tegemist. Kui aga need on seotud kohustuslike tööülesannetega, siis see pole võimalik ilma, et õpetaja enda ja tema õpilaste toimetulek ei kahjustuks.
Siis tuleb otsida abi!

