

**Tiia Lister**

# **Lihtne ja praktiline koolipsühholoogia**

**2012**

Toimetanud Irene Artma  
Keeleliselt toimetanud Jaanika Palm  
Tehniliselt toimetanud Anu Stolovitš  
Joonistused Turba Gümnaasiumi lastelt  
Kujundanud Ege Täskin  
Kaane kujundanud Kairi Kullasepp

Autoriõigus: Tiia Lister, AS Atlex

Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ette nähtud vastutuse.

AS Atlex  
Kivi 23  
51009, Tartu  
Tel 734 9099  
Faks 734 8915  
atlex@atlex.ee  
www.atlex.ee

ISBN 978-9949-492-02-2

## Eessõna

Koolipsühholoogia käsiraamat on mõeldud eelkõige õpetajatele – aineõpetajatele ja klassijuhatajatele. Loodan väga, et sellest saab praktiline abiline ka koolijuhtidele ja tugispetsialistidele, loodetavasti ka lapsevanematele.

Olen tänulik kõigile minu koolitustel osalenud inimestele, kes on aidanud selle raamatu jaoks mõtteid selitada. Olen tänu võlgu Turba Gümnaasiumi andekatele lastele, kes etteantud raskete teemade järgi joonistasid raamatu jaoks toredad pildid, ja nende õpetajatele Tiiu Pajurile, Mari-Anne Haasale, Katrin Jõestele ja kunstiõpetaja Piret Tammele. Tänan ka Irene Artmat, suurte kogemustega õpetajat Viljandist, kes luges, parandas ja julgustas kirjutamisel. Kõige suurem tänu aga kõigile lastele (nii oma pere lastele kui ka paljudele poistele mitmesugustest koolidest), kellega rääkides, keda õpetades või nõustades olen võtnud südameasjaks ühe või teise teema, millest kirjutada.

Olen paljusid praeguseks raamatuks saanud materjale kasutanud kümme aastat erinevatel koolitustel ja nõustamistel. Nii on selle raamatu saamislugu pikk ja algallikat on tihti raske leida. Suures tänutundes toon tekstis siiski esile üksnes väheseid autoreid, kelle teostest, artiklitest olen saanud häid mõtteid, mis on kasutuskõlblikud ka praktilises koolielus. Olen püüdnud need esitada lihtsalt ja selgelt, et neid oleks hõlpus kasutada õpetajatöös. See ei ole mingil juhul teaduslik raamat, kuid siin on lihtsas keeles algteadmised psühholoogiast, mida kõik inimestega töötavad spetsialistid peaksid teadma.

Minu loetud ja soovitatud raamatud on ära nimetatud iga peatüki ees. Need on valitud just kasulikkust ja kättesaadavust silmas pidades. Loodan väga, et õpetajate harjumus lugeda psühholoogiakirjandust saab tuult tiibadesse ja nad avastavad neist teostest palju kasulikku, mida saab tõesti ka koolipraktikasse rakendada. Psühholoogia õppepäevadel koolides olen tihti kuulnud, et psühholoogia



oli ülikoolis õpetajatele raske, keeruline ja arusaamatu aine, millest neil pole eriti midagi meeles. Peale selle olevat seal õpetatud ka vähe sellist, mida praktilises õpetajatöös ja koolielus kasutada saab. Tahaksin siin tõestada, et psühholoogias on palju huvitavat ja praktiliselt kasutatavat nii selles käsiraamatus kui ka praktilise koolipsühholoogia koolitustes.

Kasutan palju näiteid ja esitan tihti ka pikema eeloo iga uue teema ees, et lugeja mõistaks, millistest elujuhtumitest tuleb juttu. Need näited on valitud teema järgi kindla sihiga, aga kui keegi arvab ennast ära tundvat, siis olen rõõmus, et need läksid täkkesse.

Peangi ennast „tõlgiks”, sest vahendan paljusid häid, kuid keerulisi psühholoogia- raamatuid, laste ja vanematega peetud jutuajamisi ning emana, õpetajana ja psühholoogina saadud praktilisi kogemusi, aga ka tehtud vigu ja eksimusi lihtsasse argipäevakeelde, et tuua kasu lugejatele.

Mis on praktiline koolipsühholoogia?

Pean seda psühholoogia eriliseks valdkonnaks, kus kohtuvad kõigi ülejäänud psühholoogiaharude avastused, tarkused ja põhimõtted, mida saab kasutada koolielus ja -töös. Praktilises koolipsühholoogias saavad kokku teemad, teadmised ja seaduspärasused isiksusepsühholoogiast, sotsiaal- ja suhtlemispsühholoogiast, juhtimispsühholoogiast, lapse-, nooruki- ja õpetajapsühholoogiast, pedagoogilisest ja kliinilisest psühholoogiast, psühhoteraapiast, psühhomeetriast ja psühho hügieenist, keskkonnapsühholoogiast, töö-, spordi-, reklaami- ja organisatsioonipsühholoogiast ning paljudest teistest psühholoogia valdkondadest. Koolis on üldse psühholoogiateadmiste kasutamine nii õppimises, õpetamises, argipäevasuhtlemises kui ka juhtimises praktiliselt hädavajalik, sest me töötame inimestena, inimestega ja inimeste keskel.

Tahan raamatust esile tõsta ühe tähtsama teema ja peatüki – „**Osavõtlik kool**”. Soovin väga, et *iga kool Eestimaal oleks osavõtlik kool*, kus peetakse kalliks ja väärtuslikuks iga inimest, olgu ta siis õpetaja või õpilane, juht või koolitädi, koristaja, valvur või kokk. Tahan, et tema vajadustega arvestatakse, muresid kuulatakse ja emotsionaalse valu eest kaitstakse.

Minu praktilise koolipsühholoogia raamatu põhimõtted on kristlikud, mis antud juhul väljenduvad nii: *Iga inimene – olgu väike või suur, õpilane või õpetaja, terve või haige, jõukast perest või vaesest, lastekodulaps või erivajadustega õpilane, edukas või ebaedukas, eeskujuliku käitumisega või probleemne, väikeste vaimsete võimetega või eriliselt andekas – on Jumala imeline looming ja selle tõttu väärib ta hoolimist ning austust igal pool ja alati. Tema isiksusega peab arvestama, tema põhimõtteid hindama, temaga suhtlema ja käituma nii, et säiliks tema eneseväärikus, vabadus ja heaolu.*

Meeldivat lugemist Teile!

Lugupidamisega Tiia Lister

Jõulukuul, *anno Domini* 2011



**Positiivse mõjuga õpetaja**





Karoliina Säälik, 1. klass

## Hea õpetaja mõju jääb kogu eluks õpilasega

Hea õpetaja on paljude meelest sündinud õpetajaks, ta on huvitav isiksus. Mil-  
line õpetaja kellelegi meeldib, selles on küsimus.

Tõsiasi aga on, et hoolimata suurepäraest eeldustest tuleb ikkagi õpetajaks  
õppida, kuigi palju saab ära teha ka ennast arendades ning psühholoogilises  
plaanis muutes.

Erinevad arusaamad õpetajaoskustest ja pädevustest on kirjas õpetaja kutse-  
standardis, ametijuhendis, uues õppekavas.

Psühholoogilises mõttes on head õpetajat kerge iseloomustada, sest ta on iga  
õpilase arengu, kasvamise ja õppimise mõjutaja, kujundaja ja teatud mõttes selle  
protsessi kulgemise eest vastutaja koolis. Ta on klassis õpetamisprotsessi juht ja  
klassikollektiivi kujundaja. Kõik need on rollid, mis võimaldavad õpetaja käitu-  
mist psühholoogiliselt analüüsida ja hinnata.

Kuigi tihti kritiseeritakse, et kool pole lõbustusasutus ega osuta sotsiaalabi, siis  
psühholoogilises mõttes ei saa toimuda edukat õppetööd, kui koolis pole posi-  
tiivne mikrokliima või õpetajal pole piisaval tasemel tundetarkust õpilastega  
suhtlemiseks.

See pole enam kellelegi meeldimise või suhtelisuse küsimus: nagu on ole-  
mas loodusseadused füüsilises maailmas, nii on ka kindlad psühholoogilised

seaduspärasused inimestega suhtlemises. 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 tema arengut olevikus ja tulevikus.

Kui tuua välja mõned võtmeteemad, siis esimene on kindlasti suhtumine, eelkõige suhtumine õpilasesse. 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 õpilaselt 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 tähtsad. Kui õpetaja suhtub austusega õpilasesse kui erilisse isiksusse, siis suudab ta näha noores võimalust eduks ja arenguks, mõistab tema muresid ja rõõme ning oskab tänu oma sotsiaalsetele oskustele leida viisi, kuidas oma käitumisega toetada õpilast ka õppimises.

Teine oluline valdkond on suhtumine endasse ja enesehinnang. Kui õpetajal oma isiksusearengus pole olnud võimalust kujundada välja tegeliku elu ja käitumisega kooskõlas mina-pilti ning enesehinnangut, siis on tema isiksuse probleemid takistuseks suhtlemisel klassiga. Siis võib öelda, et tema tagala – tema enda psüühika ja peresuhted – pole korras ning tema mõju on negatiivne ka koolis. Korras ja tasakaalustatud elu toob õpetajale kaasa võime olla oma nõudmistest järjekindel ja range, samal ajal suhtudes olukordadesse lahendusi otsides ning elurõõmsalt.

Õpetaja rolli kõige keerulisem valdkond on juhtimine. On ju õpetaja juht ja liider klassis nii õppetöös aineõpetajana kui ka klassijuhatajana. Selleks on vaja teadmisi juhtimispsühholoogiast ja kogemusi kollektiivi juhtimisel. Kui õpetaja mõistab, et klass on tervikkooslus oma seaduspärasuste ja iseärasustega, siis suudab ta olla nii positiivsete tulemustega protsesside katalüsaator kui ka aktiivne ja õpilasi juhendav organiseerija.

Kui õpetaja tunneb ennast piisavalt nii isiksuse kui ka juhina, oskab ennast kehtestada oma rollis, suudab oma emotsioone ja hoiakuid teadlikult juhtida, siis võib loota, et ta on ka oma õpilastele positiivse mõjuga.

## **Praktiline kasu**

Esimene peatükk annab ülevaate õpetaja rollist, rollikäitumise iseärasustest ja erinevatest teguritest, mis rollikäitumist mõjutavad.

Õpetaja õpib ennast paremini tundma, kui ta täidab mitmeid eneseanalüüsi küsimustikke, mõtiskleb oma enesehinnangu, väärtuste, hoiakute, sotsiaalsete oskuste ja emotsionaalse intelligentsuse üle.





Tänu eneseanalüüsile muudab ta oma käitumist õpilastega analüüsida ja võib kogeda suuremat rõõmu õpetajaametis.

### **Lugesin, kasutasin, soovitan**

1. Berry, S. R. 2000. 99 kasulikku nõuannet, kuidas kujundada klassis head distsipliini. Tallinn: T. Pärna.
2. Corey, P. 2000. Kuidas õpetajatega hakkama saada. Tallinn: Egmont.
3. Eesti kool 21. sajandi algul: kool kui arengukeskkond ja õpilase toimetulek. Tallinn, 2007.
4. Goleman, D. 2008. Emotsionaalne intelligentsus. Tartu: Väike Vanker.
5. Goleman, D. 2009. Sotsiaalne intelligentsus. Tallinn: Väike Vanker.
6. Gordon, T.; Burch, N. 2006. Õpetajate kool. Tartu: Väike Vanker.
7. Hayes, N. 2002. Sotsiaalpsühholoogia alused. Tallinn: Külim.
8. Isiksusepsühholoogia. 2003. Tartu Ülikooli kirjastus.
9. Kidron, A. 1986. Suhtlemispsühholoogia. Tallinn: Valgus.
10. Krips, H. 2003. Suhtlemisostkustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu Ülikooli kirjastus.
11. McDowell, J. 2004. Armastuse saladus. Tallinn: Logos.
12. Myllärniemi, J. 2008. Nartsissism. Hälve ja jõuallikas. Tallinn: Cum Grano.
13. Nikkanen, P.; Lyytinen, H. K. 2005. Õppiv kool ja enesehindamine. Tartu: El Paradiso.
14. Pöder, M.; Sutrop, M.; Valk, P. 2009. Väärtused, iseloom ja kool: väärtuskasvatuse lugemik. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
15. Riemann, F. 1999. Hirmu põhivormid: süvapsühholoogiline uurimus. Tartu: Johannes Esto Ühing.
16. Schihalejev, O. 2011. Väärtuskasvatus õpetajakoolituses. Tartu Ülikooli kirjastus.
17. Smith, M. J. 2004. Kui ütlen ei, tunnen end süüdi. Tartu: Väike Vanker.
18. Sutrop, M.; Valk, P.; Velbaum, K. 2009. Väärtused ja väärtuskasvatus. Valikud ja võimalused 21. sajandi Eesti ja Soome koolis. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
19. Tõnismäe, E.; Gern, H. 2006. Mentorlus – jagatud areng. Tallinn: Äripäeva kirjastus.
20. Watson, G. 2003. Koolikäitumise käsiraamat. Tartu: El Paradiso.
21. Whitham, C. 2001. Vastus on ei! Tallinn: Sinisukk.

# Õpetaja roll ja rollikäitumine

## Eellugu

Kui õpetajad ühel pärastlõunal õpetajatetoas istusid ja sõid kolleegi sünnipäevakooki, küsis alles sügisel kooli tulnud noor õpetaja: „Kuidas te küll kannatate seda välja, et koolis ei saa kunagi õpetajana olla päris mina ise? Aina mingid nõudmised ja kohustused. Aga kui ma ei taha neid täita? Mulle meeldib õpilastega suhelda, aga ma ei taha e-kooli täita. Õpetaja on nagu sunnitöö – tee seda ja teist! Kus on vabadus?”

Teised õpetajad jäid vait, vaid üks pika staažiga vanem kolleeg ütles: „Mida tähendab sinu arvates „mina ise”? Kas tamm mõtleb, et tahab olla tugev, või roos, et ta on ilus? Kas soliidne meesterahvas peab pingutama, et viisakalt käituda või on see tal veres? Kas naine, kellel on eneseväarikus olemas, laseb sellel kaduda, kui peab klassis suhtlema mürakarudega? Ei! Kõigil neil on see „mina ise” olemas ja lihtsalt paistab välja!

Õpetaja elukutses on vastutus väga suur ja seal ei saa olla esiplaanil õpetaja soov olla vaba või mina ise. Kui inimene on ennast leidnud, siis paistab see alati välja. Õpetajarollis pead mõtlema lastele ja sellele, et sina oled neile eeskujuks ja toeks täiskasvanuks saamise teel. See on nii tähtis, et selle nimel unustad oma vabadusepüüded ja täidad neid kohustusi, mida sinult nõutakse ja oodatakse. Kui sa tahad palju raha või alati olla vabalt mina ise, siis ei saa olla õpetaja. Selleks on palju sobivamaid elukutseid. Aga siis ei ole sul ka rõõmu lastest ja nende kasvamisest!”

## ✧ Mõtteinneks

- Kuidas sulle tundub, kas see vanem kolleeg teadis, mida tähendab olla õpetaja ja kuidas käituda selles rollis või oli ta leidnud mingi muu oma tee?
- Kas siis, kui õpetaja hommikul kooli tulles unustab ära oma kodused mured, pühendab ennast päeval oma õpilastele, õhtul paneb oma kohustused maha ega võta tööd koju kaasa, on ta õpetajarollis või mitte? Kas niimoodi on üldse võimalik elada ja töötada õpetajana?
- Kas siis, kui inimene käitub mingis rollis edukalt, näiteks õpetajarollis, ei saa ta samas olla enam vabalt mina ise? Miks sa nii arvad?

## Õpetaja roll on kõigile teada

Rolli mõju inimesele on alati kahetine, kuigi psühholoogilises mõttes pole võimalik tegutseda koolis õpetajana, mõistmata, et sellega täidetakse alati õpetajarolli.



Ühelt poolt roll piirab käitumisvabadust ja suunab selle kindlatele rööbastele, teisalt aga võimaldab suhtlemist asjalikumaks ja endastmõistetavaks muuta ning kõrvaldab tarbetu pinget ja määramatuse.

Sel kombel pakub roll selle täitjale ka kaitset võimalike ootamatuste puhuks.

**Õpetaja roll on tema olemise viis ja käitumiste kogusumma, millele õpetaja peab vastama ja mida täitma.**

Seetõttu peegeldab õpetaja roll tema positsiooni koolis, olemasolevaid norme ja võimusuhteid. Igas organisatsioonis, nii ka koolis, oodatakse teatud sotsiaalsel positsioonil olevalt või teatud tegevuse eest vastutavalt isikult selle positsiooni kohast käitumist. Õpetajalt oodatakse õpetajakohast käitumist.

Sama kehtib koolijuhhi rolli suhtes.

**Teatud roll annab inimesele selle rolliga seotud tegutsemisvõimalusi, aga ühtlasi piirab tema käitumist. Roll esitab kohustused, aga annab ka õigusi.**

Õpetaja elukutse on ühiskonnas avalik ja teada. Nii oskavad kõik öelda, milline on hea või halb õpetaja. Õpetajal endal, tundes hästi koolielu, võib olla raske otsustada ja hinnata, milline see õige õpetaja on.

Rolliga seonduvad mitmed põhimõisted: rolliootused, rollikujutus, rolli omaksvõtt, rollirepertuaar, rollikonflikt ja rollikäitumine.

Õpetaja rollipilt muutub koos ajaga ja muutuma peaks ka õpetaja rollikäitumine ning tema enda arusaamine uutest õpetajale esitatavatest ootustest ja nõudmistest.

## **Rolliootused ja rollikäitumine**

**Rolliootused on** õpilaste, lapsevanemate, haridusametnike, ühiskonna esitatud selged, vahel ka sõnastatavad ja heakskiidetavad ootused õpetaja isikule ning tema käitumisele.

**On selge, et on olemas avalikud ootused õpetaja professionaalsusele, heatahtlikkusele, viisakusele, inimlikkusele, tarkusele. Tihti lisanduvad sellele veel kirjutamata, sõnatud ootused õpetajale, mille mittetäitmine tekitab pettumust.**

Ka siis, kui konkreetne õpetaja pole võimeline täitma just neid ootusi või nõudmisi, tekivad tülid, pettumused, halvimal juhul soovitakse õpetajast lahti saada.

**Professionaalsed (formaalsed) ja argipäeva (mitteformaalsed) rollid** erinevad just selle poolest, et professionaalsetel rollidel on selge rollipilt ühiskonnas välja kujunenud ja tihti ka fikseeritud, näiteks ametijuhendis või kutsestandardina. Sellised argipäevarollid, nagu lapsevanema või ema roll, on rohkem tunnetuse ja traditsioonidega seotud, seetõttu on neid ka raske muuta.

# Sisukord

Eessõna	3
<b>Positiivse mõjuga õpetaja</b>	
Hea õpetaja mõju jääb kogu eluks õpilasega	7
Õpetaja roll ja rollikäitumine	10
<i>Õpetaja roll on kõigile teada</i>	10
<i>Rolliootused ja rollikäitumine</i>	11
<i>Rolli omaksvõtmise etapid</i>	12
<i>Enesehindamine õpetajana ja rollitäitmise analüüs</i>	15
<i>Klassijuhataja enesehindamise küsimustik</i>	16
<i>Klassijuhataja ülesanded</i>	16
<i>Aineõpetaja enesehindamine</i>	18
<i>Aineõpetaja ülesanded</i>	19
Õpetaja isiksus	21
<i>Iga inimene on väärtuslik</i>	22
<i>Isiksusekäsitus kaasaegses psühholoogias</i>	23
<i>Tähtsad isiksuseomadused</i>	23
Õpetaja väärtused	24
<i>Väärtused ja väärtushinnangud</i>	25
<i>Väärtused mõjutavad eluvalikuid</i>	26
Õpetaja hoiakud ja suhtumised endasse, õpilastesse, kolleegidesse	28
<i>Hoiakud ja suhtumised</i>	29
<i>Hoiakutega seotud põhiseaduspärasused</i>	30
<i>Õpetaja suhtumine õpilastesse</i>	32
Õpetaja suhtumine endasse, mina ja enesehinnang	35
<i>Rikkis mina või korras suhtumine endasse – kuidas seda avastada?</i>	36
<i>On suur rõõm olla mina ise, just selline, nagu ma olen!</i>	38
<i>Enesehinnangut ja endasse suhtumise kujunemist mõjutavad tegurid</i>	40
<i>Peeglid ja teised tähtsad inimesed</i>	41
Enesekehtestamine	43
<i>Õpetaja enesekehtestamise oskus, kehtestav käitumine</i>	44
<i>Enesekehtestamisõiguste deklaratsioon ja igaühe õigused</i>	46
<i>Kehtestava käitumise tunnused</i>	47
<i>Vastus on ei</i>	48

Õpetaja on juht!	51
<i>Õpetaja juhtimiskäitumine õppetunnis ja klassijuhatajana</i>	51
<i>Õpetaja juhina</i>	52
<i>Õpetaja juhtimistegevused koolis ja võimalikud vead</i>	53
<i>Juhi sisemine kindlus paistab välja väljendusviisist ja käitumisest</i>	56
Õpetaja emotsioonid	57
<i>Positiivsus ja rõõmsameelsus õpetaja elukutses</i>	57
<i>Õpetaja ja õpilaste emotsioonid</i>	58
<i>Positiivne ja rõõmsameelne õpetaja koolis</i>	59
<i>Emotionaalne intelligentsus (EQ) on edukuse võti!</i>	59
<i>Emotionaalse intelligentsuse tunnused</i>	60
<i>Sotsiaalne intelligentsus</i>	62
<i>Õpetaja sotsiaalsed oskused</i>	63
Kuidas õpetajatega hakkama saada?	65
<i>Õpetajate tüübid ja abi nende vastu</i>	66
<b>Suhtlemisoskused ja oskuslik suhtleja</b>	
Suhtlemine koolis	71
Hea suhtleja oskused	73
<i>Õpetaja suhtlemisoskus</i>	74
<i>Hea suhtleja</i>	74
Suhtlemise kolm alustala ehk kolm komponenti	76
<i>Mis on edukas suhtlemine?</i>	76
Viis suhtlemisstiili	80
<i>Sobiv suhtlemine koolis</i>	80
<i>Suhtlemisstiilide erinevused</i>	81
<i>Õpetaja suhtlemisstiilid</i>	81
Sotsiaalne tajumine suhtlemises	84
<i>Enda ja partneri õige tajumine suhtlemisel</i>	85
<i>Suhtlemispartneri tajumine</i>	86
<i>Me eksime alati enda ja teise tajumisel</i>	87
<i>Tüüpilised tajuvead</i>	88
<i>Järeldused, mida peaksime tegema tajuvigade kohta</i>	91
Suhtlemissituatsioonid	92
<i>Situatsioon võib anda tähenduse ja mõtte</i>	93

Inimsuhete kvaliteedi näitajaid	95
<i>Hea läbisaamine sõltub headest suhetest</i>	96
Häid suhteid soodustavad tegurid	98
<i>Suhete loomisel saame muuta vaid ennast</i>	98
<i>Tegurid, mis mõjutavad alati heade suhete tekkimist</i>	99
Kui täiskasvanu suhtleb lapse või noorukiga	101
<i>Noore inimese või lapsega suhtlemisel on vastutus õpetajal, täiskasvanul!</i>	101
<i>Suhtlemises on vastutus ja hoolimine esmane, ka õpetaja ja õpilase suhtlemises</i>	102
Kehakeel ja ruumisuhted	104
<i>Kehakeele kõnelused koolis</i>	105
<i>Õpetaja kehakeel</i>	106
Hea suhtleja oskused käituda õigesti, arvestades situatsiooni ja partnereid	108
<i>Halb suhtleja ei oska käituda</i>	110
<b>Õpetaja autoriteet ja töörahu klassis</b>	
Autoriteetne õpetaja suudab tagada töörahu klassis	113
Käitumine. Halb käitumine	117
<i>Käitumise põhjused</i>	118
Käitumisraskused, halb käitumine või käitumishäire	122
<i>Murdeas on tavakoolis halb käitumine tavaline</i>	123
<i>Halb käitumine – miks ja mis eesmärgil</i>	124
Reeglid paika – mõtleme koos välja ja täidame kõik!	129
<i>Reeglite vajadusest</i>	130
<i>Sotsiaalsed normid</i>	130
<i>Normide liigid</i>	131
<i>Normide omaksvõtt väikelapseest sotsiaalselt küpse täiskasvanueani</i>	132
<i>Normid erinevates tegevustes või eluvaldkondades</i>	133
Distsipliin õppetunnis	135
<i>Mis on distsipliin?</i>	136
<i>Ebaefektíivsed meetodid distsipliiniprobleemide lahendamiseks</i>	138
<i>Põhilised soovitusel õpetajale hea distsipliini saavutamiseks</i>	138
<i>Nõuanded noorele õpetajale õpilaste ebasobiva käitumise ennetamiseks õppetunnis</i>	141
Esineja auditooriumi ees või vestluspartner	144
<i>Esineja ja dialoogipartneri rollide erinevused</i>	145
<i>Valed võtted, vead esineja või vestlejana</i>	145

Õpetaja esineja ja vestluspartnerina	146
Esineja ja vestluspartneri erinevused	146
Nõuandeid õpetajale esinemiseks klassi ees	149
<i>Kuidas alustada tundi?</i>	150
<i>Nõuanded õpetajale, kuidas käituda klassi ees</i>	152
Õpetaja võimalused õpilaste psühholoogiliseks mõjutamiseks	154
<i>Õpilaste mõjutamisest</i>	155
<i>Mõjutamise viisid, mida õpetaja saab kasutada koolitöös</i>	156
Klassi liider – õpetaja toetaja või vastane	157
<i>Klassivanem ja tema abilised – valitud juba 1. klassist alates!</i>	158
Iga poiss tahab olla juht või liider!	159
<i>Liidri mõjuvõimu allikate psühholoogiline seletus ja õpetaja võimalused</i>	160
Viharedel	163
Vihajuhtimise õppimine ja toimetulek oma vihatundega	163
<i>Agressiivsus</i>	164
<i>Agressiivsuse tekkel võib olla mitmeid põhjusi</i>	164
<i>Viha juhtimise võimalused</i>	166
Kui viha ei elata välja, mida siis viha meiega teeb?	168
<i>Vihastamisest</i>	169
<i>Vihamürkide assortii</i>	169
Õpetaja, ära nori tüli!	172
<i>Konfliktide kõige tavalisemad psühholoogilised põhjused koolis</i>	173
<i>Konflikti lahendamise tee</i>	177
<i>Eesmärgistatud dialoog olukorras, kus on vaja olla lepitajaks või olukordade lahendajaks</i>	178
<i>Isikliku konflikti ennetamise ja enesekontrolli saavutamise meetodid</i>	180
<i>Teadlikud võtted, mis veel aitavad suhelda olukordades, kus konflikt võib tekkida</i>	181
Töökonflikte saab ennetada	182
<i>Tööl on konfliktide põhjused enamasti väga sarnased</i>	182
Läbirääkimised koolis – teeme ära!	184
<b>Õppetunni psühholoogilised alused</b>	
Õppetund tulipunkt!	189
Õpetamine on eriline oskus ja see tekib õpetaja elukestva õppimise tulemusena	192

<i>Õpetamine on kunst ja oskus</i>	193
<i>Hea õppetund</i>	194
<i>Õppetund suhtlemispsühholoogia vaatenurgast</i>	195
Kui õpilast ei tunne, pole võimalik teda õpetada	202
<i>Mida peab õpetaja teadma ja oskama, et tema ainetund oleks tulemuslik?</i>	203
<i>Õpilase tundmaõppimine</i>	204
<i>Kuidas saab õpetaja õpilast tundma õppida?</i>	205
<i>Kodukahjustusega lapsed ja noored</i>	206
<i>Koolikahjustusega lapsed ja nende probleemide põhjused</i>	207
Õpetaja tüüpilised suhtlemisvead õppetunnis	209
<i>Milliseid suhtlemisvigu teeb õpetaja tunnis?</i>	210
<i>Kokkuvõte ainetunni vormilisest ülesehitusest</i>	216
Kuidas inimene õpib?	218
<i>Erinevaid arusaamu õppimisest</i>	219
<i>Õppimine on eluaegne ja kogu isiksust haarav protsess</i>	220
Uus kool – tulevikukool Eestis	222
Oleme kõik erinevad õppijad!	226
<i>Intelligentsuse mitmekesisusest</i>	226
<i>Erinev õpilane ja takistusteta õpikeskkond</i>	229
<i>Kuidas ennetada õpiraskuste teket?</i>	230
Erinevad õppijate õpistiilid ja nendega arvestamine ainetunnis	232
<i>Õpistiilid on süsteem, kuidas õpitakse – igäihe jaoks just temale sobivate koostisosadega</i>	233
<i>Erinevate õpistiilide tunnused ja eduka õppimise võimalused</i>	233
<i>Õpistrateegiad ja tegevused õpirotsessis</i>	235
Motivatsioon ja enesemotivatsioon	237
<i>Motivatsioonist</i>	237
<i>Mis teeb õppimise huvitavaks?</i>	238
Kuidas õppida? Kuidas aidata õppida?	240
<i>Ilma õppimisoskuseta on keeruline hästi õppida</i>	241
<i>Õpioskuste õpetamine</i>	241
<i>Iga teema puhul peaks õpetaja esitama tähtsamad kokkuvõtted!</i>	243
Koostöös toimuv õppimine	243
<i>Õpetaja isiksuslik sobivus koostööks</i>	244
<i>Rühmatöö osa õppimises</i>	247



Õpiraskused – tekke põhjused ja abi	248
<i>Õpiraskused – erand või tavaline nähtus?</i>	249
<i>Õpetaja valed hoiakud ja võtted süvendavad õpiraskusi</i>	250
<i>Õpiraskuste psühholoogiline pool</i>	253
Hindamine	254
<i>Vead hindamisel</i>	254
Kokkuvõtteks	256
<i>Ainetunni psühholoogilised eeldused, et siiani ebaedu kogenud noor hakkaks õppima</i>	256
<b>Osavõtlik kool</b>	
Rõõmsama ja osavõtlikuma kooli poole	261
Osavõtliku kooli tunnused	264
<i>Kuidas osavõtlikust koolist võib saada osavõtmatu kool?</i>	265
Mürgised emotsioonid koolis ja millest need tekivad?	265
<i>Mis võib tekitada emotsionaalset valu ja mürgisust koolis?</i>	266
<i>Mürgimeeter</i>	269
Osavõtlik juht ja liider	271
<i>Osavõtlik juht mõtleb oma inimestele</i>	272
<i>Osavõtliku juhi oskused</i>	272
Räägi täna minuga!	273
<i>Õpetajal pole jõudu ega aega õpilasega rääkimiseks</i>	274
<i>Hea õpetaja tavalised argipäevadialoogid koolis</i>	274
<i>Oi, kui tähtsad on sinu sõnad, õpetaja!</i>	277
Ahistamine ja vägivald koolis	279
<i>Ahistamise mõju õpetaja autoriteedile</i>	280
<i>Kontroll-leht ahistamise analüüsiks koolis</i>	281
Korrapidajaõpetaja saab palju ära teha koolikiusamise ennetamiseks	284
<i>Koolikiusamine on keeruline teema igas koolis</i>	285
<i>Mõned võimalused korrapidajaõpetajale kiusamise ennetuseks</i>	285
<i>Kiusamisvastane ennetusplaan koolis</i>	287
<i>Positiivse käitumise soodustamine</i>	288
Halvast koolist parema, rõõmsama kooli poole	289
<i>Kaheksa sammu muutuste teel!</i>	291
Koolikultuur on organisatsioonikultuur	293
<i>Koolikultuur klassis – meie oma klassi kultuur</i>	294
<i>Milles väljendub organisatsioonikultuur klassis?</i>	294

## **Meie-tunne ja üksmeel**

Meie-tunne koolis	299
Meie-tunne meie kõigi ühisosa ja vastutus	301
<i>Meie koolis on olemas meie-tunne!</i>	301
<i>Küsimustik meie-tunde analüüsiks</i>	303
Meie-tunnet mõjutavad tegurid	304
<i>Efektívne koostöömeeskond</i>	305
<i>Õpilaste tüüpilised rollid klassis</i>	307
Head suhted meeskonnas	309
<i>Emotsioonid ja suhted kollektiivis</i>	310
<i>Koostöösuhetega seotud rollid</i>	311
<i>Õpilaste osalemine koolis toimivas koostöös</i>	315
Miks koostöö võib ebaõnnestuda?	317
<i>Põhjused, miks võib koostöö ebaõnnestuda</i>	318
Vastutõõtjad ja kõrvalseisjad	320
<i>Vastu või poolt?</i>	320
<i>Mida saab teha hea juht koostöövalmiduse suurendamiseks oma kollektiivis?</i>	322
Hea koosoleku ettevalmistamine	324
<i>Koosolek kui koostöö juhtimise vorm</i>	325
<i>Koosolekute tüübid</i>	325
<i>Koosoleku ettevalmistus</i>	327
<i>Kuidas moodustada vajalikke küsimusi?</i>	328
<i>Raske või kerge otsustamine</i>	329
<i>Erinevad otsustamise viisid – fookus otsuse kvaliteedil ja vastutusel!</i>	330
<i>Meie koosolekute hindamine</i>	331

## **Kooliheaolu ja vaimne tervis**

Kooliheaolu eest vastutavad kõik täiskasvanud	337
Healust ja heaolutundest elus	339
<i>Healust ja stressist</i>	340
<i>Kooliheaolu – mis see on?</i>	340
<i>Hea kool on see, kuhu tahame minna ja kus meile meeldib olla</i>	341
Õpilasabi meeskond ja õpilasabi ümarlaud kooliheaolu teenistuses	343
<i>Õpilasabi ümarlaua meeskond vastutab kooliheaolu eest</i>	343
<i>Õpilasabitöö on kogu kooli ülesanne</i>	344
<i>Õpilasabi ümarlaua tegevuskultuur</i>	345
<i>Traditsioonilise ja süsteemse tegevusmudeli võrdlus õpilasabitöö arengus</i>	347

Heaolutunne isiklikus elus	349
<i>Vajadused Maslow' järgi elupraktikas</i>	350
<i>Põhivajaduste püramiid</i>	352
Hea stress ja halb stress	353
<i>Mis on stress?</i>	354
<i>Stressijuhtimine on õpitav</i>	355
<i>Stressis tädi</i>	357
<i>Stressorid koolis</i>	361
<i>Stressi tekitavad sündmused laste elus</i>	363
<i>Stress, stress, stress!!!</i>	364
<i>Tõsise stressi või depressiooni tunnused ja võtmesümptomid lastel</i>	367
Depressioon – mis see on?	369
<i>Depressioon on haigus</i>	370
Lapse või nooruki depressiooni tunnused	372
<i>Hoiatussignaalid õpetajale ja lapsevanemale, isegi kui väliselt on laps päikseline</i>	373
Õpetaja rahulolu oma tööga	375
<i>Tööga rahulolu stressi ennetajana</i>	375
<i>Minu vajadused ja nende rahuldamine tööl</i>	376
Vaimsest tervisest koolis	377
<i>Sõltuvuskäitumise erinevad vormid</i>	377
<i>Kas ma olen töönarkomaan?</i>	379
<i>Tee läbipõlemiseni ja läbipõlemine</i>	380
<i>Toimetulek tööstressiga</i>	382
<i>Stressi maandamise nippe</i>	385
<i>Kuidas õpetada lapsi ja noori juhtima oma stressi</i>	387
<i>Kiirlõõgastumise võtted</i>	389
<i>Lühidalt kriisidest</i>	390
<i>Rõõmuleht</i>	392
<b>Õpiraskustega poiste toetamine</b>	
<i>Õpiraskustega poisid</i>	395
Poisid – murelapsed	398
<i>Poisid ei pea olema ega tohi olla vaid murelasteks!</i>	400

Kaardistame isata poiste probleeme Eestis	403
<i>Isata poiss vajab tuge!</i>	404
<i>Isasuhe inimlapse enesehinnangu ja eluperspektiivi loojana</i>	405
<i>Isata poiste argielu tähtsamad teemad, mida tihti ei märgata</i>	406
<i>Kuidas saaks paremini toetada isata poisse?</i>	407
Poisid ja tüdrukud on erinevad	409
<i>Poisid ja tüdrukud arenevad erinevalt</i>	410
<i>Tähtsaid fakte poiste arengu kohta</i>	411
<i>Poiste omapära, mida õpetajad peaksid teadma ja arvestama</i>	411
<i>Õpime poisse tundma</i>	413
<i>Poiste õppimise üldised seaduspärasused</i>	415
Mida on naisõpetajatel poistega suheldes raske mõista?	418
<i>Poisid käituvad kummaliselt ja vahel lausa inetult – miks ikkagi?</i>	419
Õpetaja, ära haava poisi eneseväarikust, muidu võib ta murduda!	422
<i>Eneseväarikus on mehe psühholoogiline selgroog</i>	422
<i>Vead poistega suhtlemisel ja erilised väljakutsed õpetajatele koolis</i>	424
<i>Õpetaja käitumisstiil, mis vajab muutmist</i>	425
<i>Kokkuvõtteks – 10 olulist reeglit suhtlemiseks noormehega</i>	428
Tähtsamad eluprobleemid, mis takistavad poisi õppimist	430
<i>Õppimise takistused ja põhjused, miks ei ole jõudu õppida</i>	431
<i>Poiste kõrge stressitase takistab õppimist!</i>	434
<i>Õpetaja kui poiste juhendaja klassis</i>	436
<i>Kuidas saab tavaline noormees hästi õppida tavalises õppetunnis?</i>	438
<i>Sotsiaalsed oskused, mida poisid peaksid õppima juba lapsepõlves</i>	439
Mida peaks poistele spetsiaalselt õpetama, et neist kujuneksid väarikad ja tublid mehed?	440
<i>Poisid ei oska, kui neid pole õpetatud</i>	441
<i>Tunnete hindamine, enesevalitsus ja eneseaustus</i>	441
<i>Vastutustunde arendamine</i>	444
Õpetaja võimalused mõista ja toetada erivajadustega poisse	447
<i>Mida teha, et erivajadustega poisid saaksid abi?</i>	447
<i>Väga tähtsad nõuanded</i>	448
<i>Õpetaja võimalused õppetunnis toetada õpiraskustega poissi</i>	448
<i>Mida konkreetselt teha, et erivajadustega poisid saaksid abi?</i>	450
<i>Kokkuvõtteks</i>	452
<i>Tähtis, eriline poiste ja noormeeste elus!</i>	452