

Praktiline psühholoogia teadlikule õpetajale

*Õpetajatöö psühholoogilised alused
heaks toimetulekuks ja töörõõmuks*

Tiia Lister

2026

Keeleliselt toimetanud **Irene Artma**
Kujundanud **Eve Tammeorg**
Kaane kujundanud **Tarmo Teder**

Autoriõigus: autor ja Atlex OÜ, 2026

Fotod: magnific.com, pixabay.com

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



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

ISBN 978-9916-620-55-7

„KUS OLED SA?
KUS OLED MINU ÕPETAJA HEA?
MIKS SA EI ÕPETAND MIND ELAMA?
MIKS LÄBI EI LÖÖ NAERATUSEGA?
MIKS MA EI SAA VAID NAERATUSEGA?“
Genialistide laulust

Eessõna

Õpetaja autoriteedist, professionaalsusest ja praktilise psühholoogia oskustest raamatu kirjutamise hädavajalikkus on mulle olnud selge juba aastakümneid. Töötades nii ülikoolis õpetajate ettevalmistuses, algklasside õpetajana, koolipsühholoogina, koolitajana kui ka koolide nõustajana olen ma oma pika tööelu jooksul näinud, kui vähe kasutavad õpetajad oma töös psühholoogia aluspõhimõtteid ja neile rajatud, paljude teiste elukutsete puhul tuntud, praktilisi tööriistu. Nii ei saa kujuneda professionaaliks ega autoriteediks õpetajana.

On erilisi õpetajaid, kes on hoolivad ja teisi austavad inimesed. Nad mõistavad oma õpilasi, austavad neid ja nende peret, võtavad arvesse noorte mõtteid ja tundeid, nende kasvamise olusid. Mõned neist õpetajatest on soojad ja sõbralikud inimesed ning tunnetavad oma vastutust noorte tuleviku eest. Mõned on väliselt ranged, aga õpilased tunnevad, et neist tegelikult hoolitakse. Need õpetajad ei luba ilmnedal sellistel lastel ja noorte iseloomuomadustel ega halbadel käitumisharjumustel, mis kahjustavad juba kooliajal või edaspidi tulevikus noorte elu. Nad kehtestavad ennast tunnis, et hoida korda ja luua tingimused pühendunud õppimiseks. Õpilased austavad neid ja nende nõudmistega arvestatakse. Nad õpivad lisaks psühholoogiat, et osata paremini tulla toime õpilaste probleemidega keerulistes olukordades. Ka oma õppeainet õpetades on see neile loomulik, et nad õpivad edasi ja arendavad ennast, et olla võimelised õpilasi hästi õpetama ning ainet selgitama. Nad vastutavad õpilaste õpitulemuste eest kui enda tööviljade eest õpetajana.

Ma ei süüdistata ühtki õpetajat, aga olen väga mures, miks hariduspsühholoogia ei ole saanud vajaliku tähtsust paljudel täienduskoolitustel, kuigi osalevad õpetajad on koolis suurtes raskustes. Kaasav haridus on ikka uus ja ebameeldiv teema paljudele. Meil on praktilisel psühholoogial koolis väike mõju ja seda lünka tahan ma aidata parandada.

Olen murega näinud õpiraskuste, koolikahjustuste ja koolitraumadega lapsi, kui nende vastupanu halbadele hinnetele ja märkustele on raugenud. Tugevamad on püüdnud algul vastu hakata, aga siis loobunud, hakates puuduma ning põgenenud koolist. Ise pole nad paremini suutnud õppida ega käituda, aga tuge pole pakutud.

Kõige valusam on olnud näha ja kuulata mõne õpetaja halba suhtumist õppimis- või käitumisraskustega lastesse ja nende peredesse. Nad pole mõistnud, et vanematel on endalgi palju muresid ja vähe teadmisi. Mitmed neist ei oskagi oma lastega toime tulla, neid õppimisel aidata või keerulistes olukordades juhendada, sest nad pole seda õppinud nagu õpetajad või neil on olnud endal raske lapsepõlv.

Valus on olnud näha ka õpetajate pisaraid, kui nad noorte ja innukatena on sügisel kooli tulnud, aga kevadeks läbi põlenud, püüdes üksinda oma puudulike psühholoogia- oskustega hakkama saada.

Minu veendumus paljude õpetajate raskustest koolis on saanud kõige suuremat kinnitust tunnivaatlustes sadade ainetundide ajal ja nii õpetajate kui ka lapsevanemate nõustamistes psühholoogina. Need vaatlustulemused on selle raamatu kõige tähtsam motivatsioon, näidete ja soovitude sisu. See on minu aastatepikkune kogemus, mida siin jagan, mitte ülevaated teooriatest.

Viimased kümmekond aastat oleme teinud üheksas omavalitsuses suuri ja väiksemaid projekte, eelkõige koolide haridusauditeid. Samuti oleme aidanud üles ehitada kahe omavalitsuse tugikeskust ning koolide tugimeeskondade süsteemset tegevust. Nende projektide kõige olulisemaks sisuks peale kooli olukorra kaardistamise, erinevate intervjuude ja õpetajate nõustamise on olnud paaripäevased tunnivaatlused projekti- koolide ainetundides. Olen näinud väga erinevaid ainetunde ja õpetajaid. Need tundide analüüsi tulemused on olnud nii rõõmustavad kui ka äärmiselt vapustavad. Korduvalt on mul olnud raskusi enda taltsutamisega, et mitte sekkuda, sest õpetaja on käitunud mõne lapsega ebaprofessionaalselt, vägivaldselt või lausa ebaeetiliselt.

Rõõmustavalt palju on olnud hetki, vahel väga ootamatutes koolides, kus õpetaja ja kõik lapsed on tunnis rõõmsad ning tegutsevad koos aktiivselt. Tunni lõpus on nad silmnähtavalt õnnelikumad, kui tundi tulles. Nad suhtlevad rõõmsalt õpetajaga ja hoolivad temast, samuti räägib õpetaja neistki hiljemgi suure soojusega. Ta on loonud sõbralikud suhted lastega ja lapsed vastavad samaga.

Agas on olnud ka südantkriipivaid kogemusi, kus õpetaja ei hooli silmnähtavalt lastest, oma ainet ega ainetunnist. Ta on võib-olla väga väsinud, aga enamasti on näha, et ta lihtsalt ei hooli või ei oskagi teisiti õpilastega käituda. Siis tekivad olukorrad, kus õpetaja põgeneb oma laua taha või õppematerjalidesse ega näe klassis toimuvat. See on õpetaja enesekaitse ja puuduvate oskuste ilming, kuigi ta ise seda ei tunnista ja püüab lihtsalt tunniga kuidagi toime tulla. Olen näinud tunde, kus õpilased kasutavad füüsilist vägivalda oma klassikaaslase vastu, aga õpetaja ei märka seda. Õpetaja ei pane tähele enda välimust, oma valju kilavat häält ega tikkkontsade klõbinat klassis, nii et keegi ei suuda süveneda. On olnud tunde, kus õpetaja räägib mõne lapsega ebaameeldiva häälega ja inetult, alandab teda kõigi ees. On olnud ka tund, kus meesõpetaja räägib tüdrukutele nilbusi, hoolimata et külalised istuvad tagareas. Palju on olnud õpetaja passiiv-agressiivset käitumist, eelkõige verbaalset solvamist või „naljaviskamist“ kellegi arvel.

See kõik räägib sellest, et õpetajatöös on autonoomsus ohtlik neile, kellel puuduvad oskused suhelda, endal on suuri probleeme või nad pole psühholoogiliste teadmiste, oskuste poolest piisavalt professionaalsed. Kuna koolijuhtkonnal pole enamasti aega

tunnivaatlusi teha ja tugimeeskonnal ka palju muud tööd, siis jäävadki õpetajate sellised ebaprofessionaalsed käitumisjuhtumid avastamata. Kahjuks õpilaste juttu ei usuta.

Enamikes meie koolides on palju psühholoogilisi probleeme, mis tulenevad suures osas õpetaja kesisest ettevalmistusest, üksinda töötamisest ja temale pakutava toe puudulikkusest. Õpetajad tunnevad väga pealiskaudselt oma õpilasi, mistõttu ei oska nad mõista õpilaste murede, õpiraskuste ja halva käitumise põhjusi. Nad lisavad oma mõistmatuse, hoolimatuse ja oskamatusega lastele stressi ning kaotavad neil soovi paremini õppida. Kahjuks võivad osa meie lastest olla küll targad ja edukad, aga neil puudub koolirõõm, nagu näitavad võrdlevad uuringud teiste riikidega.

Õpetajad tunnevad halvasti iseennast ja ei oska analüüsida oma käitumise mõju ja tagajärgi. Oma õpetajaid ei tunne nähtavasti ka paljud koolijuhid. Muidu oleks palju rohkem pakutud abi neile õpetajatele, kes lahkuvad koolist, sest nad ei saanud hakkama.

Saan aru, et õpetajal on keeruline tunnistada, et ta ei tule toime ja tal puuduvad eelkõige praktilised psühholoogiaoskused. Seda saab varjata ka sellega, et püütakse tegeleda kõige muuga, eelkõige aineteema või õpetamispeensustega aju ja tehisaru tähtsaks pidades. Kahjuks aga mitte õpetajapsühholoogia oskuste silumise ja koostööga, et siis saaks üksteist aidata ning toetada.

Jääb mulje, et õpetaja ettevalmistuses on segamini psühholoogia ja pedagoogika valdkonnad, mis on üks laiem põhjus õpetaja toimetulekuraskustes. Arvatakse, et kui on juba veidi õpitud pedagoogikat, siis psühholoogiat polegi enam vaja.

Oleme unustanud, et pedagoog oli eelkõige õpilase kaaslane ja juhtija tema teekonnal hariduse omandamisel. Pedagoog – vanakreeka sõnast *paidagogos*, lapse saatja – pedagoogilisi teadmisi omav, rakendav ja õpetajana töötav inimene. See tähendab eelkõige seda, et pedagoogil peaks olema teadmised õpetamise, juhendamise ja lapse arengu toetamise valdkonnas. Seda ei saa õpetaja aga teha, kui tal puuduvad teadmised lapsepsühholoogiast, õpetajapsühholoogiast ja nendest alus-eaduspärasustest, millele on rajatud inimese psüühika, tema sügavam hingeelu, käitumine ja suhted, igapäevane suhtlus teistega.

Psühholoogia on alusteadus ka pedagoogika rakendamisele koolis. Ilma psühholoogia teadmiste ja praktiliste oskusteta ei saa pedagoog olla tulemuslik oma töös õpetajana, juhendajana ning kasvamise suunajana õpilase haridusteel.

Tuletan meelde, et psühholoogia on selline teadusharu, mis uurib inimese käitumist ja psüühilisi protsesse, nendevahelisi seoseid. Niisiis on oluline, et õpetaja omaks põhi-alustes ülevaadet tajumise, mõtlemise, mälu, isiksuse, kõne, vaimse arengu ja tervise jm psühholoogilistest põhiseaduspärasustest. Õpetaja jaoks on kõige tähtsam, et ta mõistaks õpetajana inimese käitumise põhjusi ning mõjutegureid enda ja õpilaste tegevuses. Ta peaks aru saama nendest teguritest, mis õpilasi (üksikult ja grupina) mõjutavad teatud viisil käituma, millest tekivad psühholoogilised probleemid ning kuidas neid ennetada, lahendada.

Hariduspsühholoogia, psühholoogia hariduses üldse ja lasteaias, koolis on psühholoogia üks haru, nagu on ka spordipsühholoogia, lapse- ja arengupsühholoogia, juhtimispsühholoogia. Õpetaja jaoks on hariduspsühholoogia oskuslik kasutamine väga

vajalik. Ka noorte edasisel haridusteel kutsekoolis ja ülikoolis, et mõista, mis neid seal positiivselt mõjutab, aitab õppimises edu saavutada või hoopis tekitab takistusi, probleeme.

Võtsin selle raamatu kirjutamise ette põhjusel, et selgitada laiemalt tähtsamaid õpetaja toimetuleku, tulemusliku õpetamise ja heaks õpetajaks, autoriteediks, professionaalsiks kujunemise psühholoogilisi samme.

Heaks õpetajaks ja autoriteediks kujunemine on praktilises elus pikaajaline protsess, enda kogemuste kogumise, õnnestumiste, läbikukkumiste ja katse-eksituse raske, aga ilus teekond, mida ei saa kahjuks kiirendada. Nagu ei saa kiirendada õuna küpsenist õunapuul. Ometi saab lisateadmistega kergendada seda olukorda, milles õpetaja kujuneb, aidata tal teha õigeid samme ja valikuid sel teel. Siis tuleb õpetaja paremini toime, ei põle läbi või ei pea koolist lahkuma.

Need 8 sammu kaheksas peatükis, kuues lisas ja lõpus juurde lisatud viited selgitavate videode kohta on mõeldud neile õpetajatele, kes tahavad teadlikult saada paremaks professionaalsiks. Nad soovivad õpetada oma õpilasi tarkadeks ja haritud inimesteks, kes tunnevad koolirõõmu ning saavutavad edaspidi elus silmapaistvaid tulemusi.

Olen mõelnud ka alustavale õpetajale tema teekonnal, et aidata tal algusest peale tulla paremini toime ja kujuneda autoriteediks. Õpetaja võiks siit lugeda ja avastada enda töö jaoks neid seaduspärasusi või näiteid ise katsetades ja isikupärast kasutusviisi leides. Siis saaks teha oma isiksuse arengu, enesearendamise põneva ja loomingulise teekonna plaani, mille häid tulemusi näeb ta oma õpilaste eludes ning enda tööõõmus.

❖ Esimeseks „Suhtumised positiivseks!“ – 1. samm sellel teel on leida õige alus, positiivne suhtumine, mis on kõigi tulemuslike tegevuste, heade suhete ja kaaslastega meeldiva suhtlemise alus.

❖ Teiseks „Piirid paika ja usu endasse!“ – 2. samm on leida positiivne ja enesekindlust loov suhtumine iseendasse inimese ning õpetajana. See on eneseaustuse, adekvaatse enesehinnangu ja enesest hoolimise kujundamine, mille tõttu on võimalik austada ka iga õpilast. Tähtis on õpetajana piiride paika panemine ja kehtestav käitumine, milleta ei saa õpilastega toime tulla ega klassi juhtida õppimise teekonnal.

❖ Kolmandaks „Teadlikult õpetajarolli“ – 3. samm on õpetajakutse alusraamistiku, õpetajarolli teadlik vastuvõtmine, tulemuslik rollikäitumine, õpilaste ja lapsevanemate rolliootuste tajumine. See on teadlik ja kontrollitud tegutsemine õpetajana, mis aitab edukamalt toime tulla paljude probleemidega. Eelkõige suhelda meeldivalt õpilaste ja lapsevanematega ning olla õpetajana kaitstud enda suhtes halva käitumise eest.

❖ Neljandaks „Õpetaja tundetarkus, sotsiaalsed oskused ja head suhted“ – 4. samm annab tuge õpetaja isiksuse arengu suunamiseks, tema emotsionaalse intelligentsuse ja sotsiaalsete oskuste kasutamisele oma töös.

❖ Viiendaks „Enneta konflikte ja suhtle lugupidamisega!“ – 5. samm on väga olulise praktilise oskuse analüüs, et õpetaja ei tekitaks ise ega laseks ka õpilastel klassis konflikte tekkida. Konfliktid nende psühholoogiliste põhjuste pärast on pingelises kooli-õhkkonnas levinud maandamisvõtte, varjatud või avalik äike, mis lõhub inimesi, nende suhteid ja hävitab koolirõõmu.

❖ Kuuendaks „Kontrolli teadlikult oma kõnet ja kehakeelt!“ – 6. samm pöörab tähelepanu õpetaja kommunikatiivsetele oskustele, tema sõnadele, häälele ja kõneoskusele kui õpetaja tähtsamale töövahendile.

❖ Seitsmendaks „Tunne ja mõista oma õpilasi – reageeri targalt!“ – 7. samm on õpetajale abiks õpilaste tundmaõppimisel, sest ei saa õpetada ega ka õpilasi suunata ja juhendada, kui ei tunne oma õpilasi ega mõista nende käitumise põhjusi.

❖ Kaheksandaks „Kord majja!“ – 8. sammus on õpetaja klassiga suhtlemise ja õpikeskkonna loomise alus, aga ka oluline ja selge tunnus autoriteetse õpetaja edukale toimimisele. Kui õpetaja on õpilastele autoriteediks ja liidriks, siis on ka tunnikord paigas ja ühiseks õppetööks vajalik motivatsioon saavutatud.

❖ Kaheksa sammu kokkuvõtte toob esile selle teekonna seosed ja tähtsamad järeldused, et õpetaja, käies koos selle raamatuga läbi praktilise psühholoogia põhioskuste teekonna, leiaks enda edasiseks arenguks ideid ja vajalikke teemasid. Neid teemasid leiab ta ka minu eelmisest käsiraamatust „Lihtne ja praktiline koolipsühholoogia“, soovitatud kirjanduse nimekirjast kui ka minu veebinaride selgitavates videotes YouTube'is.

❖ Kuus lisa toovad välja mõned näited praktiliselt rakendatud juhendmaterjalidest ning ühe poisi keerulise juhtumi psühholoogilise analüüsi.

See kogemuspõhine raamat on kirjutatud õpetajale ise analüüsimiseks ja õppimiseks, katsetamiseks, oma eksimuste mõistmiseks ja käitumismustrite muutmiseks. Soovin väga, et õpetaja võiks paremini mõista oma õpilasi nende raskustes ja juhendada neid leidma lahendusi.

Oleksin väga rõõmus, kui sellest raamatust saaks praktiline uus algus õpetajate omavahelistele mõttevahetustele koostöös, paarisõppele ja tandemõpetamisele ainetundides. Sooviksin, et õpetaja julgeks tunnistada oma õppimisvajadusi ja toimetulekuraskusi, analüüsida oma ettevalmistuse puudujääke või eksimusi õpilastega suheldes ning tegeleda igapäevaselt enesearendusega igas mõttes. Siis on koolirõõmu ka õpetaja jaoks palju rohkem.

Parimate soovidega

Tiia Lister
hariduspsühholoog

Sisukord

EESSÕNA	3
---------------	---

1. samm. SUHTUMISED POSITIIVSEKS!	15
---	----

Õpetaja positiivsed suhtumised loovad õige psühholoogilise aluse tema heaks toimetulekuks ja töörõõmuks

• Õpetajatöö psühholoogilised alused	16
• Miks on õpetajale vaja praktilise psühholoogia teadmisi igapäevatööks õpetajana?	17
• Viis kõige olulisemat, negatiivselt mõjutavat või lausa eksitavat mõjutegurit noore õpetaja tööle suundumise eel	19
• Millisteks väljakutseteks peaks õpetaja olema psühholoogiliselt valmis, suundudes kooli tööle?	20
• Kaksteist praktilise psühholoogia tähtsamat alusteemat, mida iga õpetaja peaks teadma ja arvestama oma töös	22
• Suhtumised korda! Positiivseks!	23
• Kuidas suhtumised mõjutavad õpetajat tema elukutse igapäevases töös ja toimetulekus	24
• Positiivse suhtumiseta õpetajatöös praktilised oskused ei tööta ja edu ei saavutata	26
• Õpetaja negatiivsed suhtumised ja hoiakud võivad olla pärit oma kooliajast või lausa lapsepõlvest	28
• Hoiakutega seotud põhiseaduspärasused ja kuidas need võivad väljenduda õpetajatöös	31
• Õpetaja hoiakud ja negatiivsed suhtumised mõjutavad tema käitumist	35
• Õpetaja uskumused mõjutavad teda ennast ja tema õpilasi	36
• Õpetaja eneseanalüüs on igapäevane vajadus, mitte luksus, väline sund või tüütu kohustus	38
• Positiivse suhtumise ja mõjuga õpetaja	39
• Milles väljendub õpetaja positiivne suhtumine õpilastesse?	41

- Praktilisi näpunäiteid oma suhtumiste korrigeerimiseks, mis annavad positiivse sisendi ja jõuvaru minna vastu oma tööülesannetele argipäevas ning saavutada häid tulemusi43

2. samm. PIIRID PAIKA JA USU ENDASSE!.....47

Õpetajatöö psühholoogilised alused heaks toimetulekuks ja töörõõmuks saavad alguse õpetaja enesetundmisest

- Õpetaja adekvaatne suhtumine endasse, õige minapilt ja enesehinnang kui toimetuleku lähtepunkt48
- Õpetaja oskus ennast analüüsida, kaardistada oma tugevusi ja nõrkusi loob eeldused heaks toimetulekuks.....50
- Enesetunnetamise võime ja oskus ennast analüüsida saab alguse juba õpetaja lapsepõlves ning tema enda kooliajal52
- Kui enesehinnang on korrast ära, siis paistab see välja väga paljudes ilmingutes.....54
- „Peeglid“ ja „tähtsad teised“ kujundavad meie minapilti ja enesehinnangut.....57
- On suur rõõm olla mina ise – just selline, nagu ma olen!59
- Praktilisi nõuandeid minapildi korrastamiseks ja positiivse enesehinnangu kujundamiseks62
- Õpetaja oskused kehtestada piire ja hoida neid toimivana64
- Analüüsi neid põhjusi, miks õpilased mõne õpetaja piire ei austa.....68
- Milliseid piire rikutakse koolis?70
- Õpetaja peab enese eest psühholoogilises mõttes hoolitsema, oma piirid korda saama ja probleemid piiride kahjustamise tõttu tööl lahendama72
- Ära luba endaga halvasti käituda!
Kui sa ise oma piiridest kinni ei pea, ei tee seda ka teised.....73
- Kellega, millal ja millega seoses võiks õpetaja koolis oma piire kehtestada?74
- Praktilisi küsimusi ja nõuandeid kokkuvõtteks õpetaja piiride kohta76

3. samm. TEADLIKULT ÕPETAJAROLLI79

Õpetajatöö psühholoogilised alused heaks toimetulekuks ja töörõõmuks

- Õpetajaroll ja rolli omaksvõtmine80
- Õpetajarolli sisu ja sotsiaalsed ootused, mis on traditsiooniliselt teada83
- Rolli omaksvõtt, kooli ühiselt heakskiidetud ja õpetaja isiklik rollipilt, tajutud rolliootused ja teadlik rollikäitumine86
- Õpetajarolli omaksvõtu protsess ja etapid.....88
- Teiste osapoolte rolliootuste tundmine tööga heaks toimetulekuks ja positiivseks tagasisideks.....90

• Õpetaja enda ettekujutus õpetajarollist – rollipilt, rollikäitumise repertuaar ja tegevuste raamistik.....	93
• Milline on õpetajarolli sobiv ja edukas rollikäitumine temaga kokkulepitud rollirepertuaarist?	98
• Õpetajarolli tähtsaim alamroll on olla juht!	101

4. samm ÕPETAJA TUNDETARKUS, SOTSIAALSED OSKUSED JA

HEAD SUHTED	113
-------------------	-----

Õpetajatöö psühholoogilised oskused heaks toimetulekuks ja tööõõmuks

• Õpetaja emotsioonid	114
• Õpetaja ja õpilaste emotsioonid kui ümbritseva keskkonna peegeldajad	115
• Positiivne ja rõõmsameelne õpetaja koolis.....	117
• EQ – õpetaja emotsionaalne intelligentsus – edukuse võti!	118
• Emotsionaalse intelligentsuse tunnused.....	119
• Emotsionaalse intelligentsuse tähtsamad tunnused	120
• Õpetaja suudab tulla toime ka oma negatiivsete emotsioonidega, eriti vihatunnetega	122
• Agressiivsus ja agressiivne käitumine	123
• Agressiivsuse tekkel võib olla mitmeid põhjusi	124
• Kokkuvõtte agressiivsuse olemasolust ja põhjustest.....	130
• Vihahuhtimise õppimine. Viharedel kui agressiivse käitumise ennetusmudel	131
• Kui viha ei elata välja, mida siis viha meiega teeb?	134
• Vihastamisest, vihast ja vihkamisest	135
• Erinevad vihatunded segatuna kokteiliks ehk mürkide assortiiks inimese hingekarikas: otsi abi psühhoterapeudilt või psühhiaatrit!.....	136
• Sotsiaalne intelligentsus – tarkus suhetes, vajaliku suhtlemisoskuse ja heade suhete loomise oskus	141
• Õpetaja hädavajalikud sotsiaalsed oskused tööga toimetulekuks	143
• Õpetaja suhtlemisoskuste eripära – õpetajarolliga kaasaskäiv professionaalne nõudmine.....	146
• 10 otsustavat pehmet oskust ehk <i>soft skills</i> Europassi järgi.....	148
• Heal õpetajal on teadlikult ja eesmärgipäraselt arendatud suhtlemisoskused.....	152
• Õpetaja oskus luua head suhted õpilastega.....	158
• Hädavajalikud täiskasvanute oskused ja teadmised, kuidas suhelda lapsega või noorukiga	165
• Hea suhtleja oskused käituda õigesti, arvestades situatsiooni ja partnereid.....	170
• 10 kõige suuremat viga, mida teeb õpetaja suheldes õpilastega – tunnivaatluste analüüs.....	172
• Oi, kui tähtsad on sinu sõnad, õpetaja! “Keele mahedus on ELUPUU”	178

5. samm. ENNETA KONFLIKTE JA SUHTLE LUGUPIDAMISEGA!	181
Õpetajatöö psühholoogilised alused heaks toimetulekuks ja tööõõmuks	
• Õpetaja, ära nori ka ise tüli!	182
• Kõige tavalisemad konfliktide psühholoogilised põhjused koolis	183
• Psühholoogilised vead, mis konflikti lahendamist raskendavad või konflikti laiendavad	189
• Psühholoogiliselt põhjendatud koolikonflikti lahendamise etapid	191
• Eesmärgistatud dialoog olukorras, kus on vaja olla lepitajaks või olukordade lahendajaks	195
• Isikliku konflikti ennetamine ja enesekontrolli saavutamise meetodid	197
• Töökonflikte saab ennetada ka koolis	199
6. samm. KONTROLLI TEADLIKULT OMA KÕNET JA KEHAKEELT!	205
Õpetajatöö psühholoogilised alused heaks toimetulekuks ja tööõõmuks	
• Õpetaja kõneoskus ja kontrollitud kehakeel	206
• Esineja ja vestluspartneri erinevused omvahel võrdluses	211
• Õpetaja kehakeel ja ruumisuhed	218
• Kuidas tajub õpilane õpetaja kehakeelt?	219
• Milline on positiivne kehakeel ja kuidas saaks seda teadlikult juhtida?	220
• Milliseid negatiivseid, segaseid või arusaamatuid sõnumeid võivad õpilased õpetaja kehakeelest lugeda?	221
• Õpilase kehakeele lugemise oskus ja sellest sõnumi leidmine	223
• Õpi teadlikult tundma oma kehakeelt!	227
• Õpetaja oskused kasutada teadlikult oma kehakeelt ja võimalikud vead	230
• Nõuandeid õpetajale esinemiseks klassi ees	233
• Õpetaja kõne ja kehakeele teadlik kasutamine ainetunni alguses	234
• 10 soovitus õpetajale klassi ees esinemiseks ja põhivead	236
• Kokkuvõtteks lühikesed nõuanded õpetajale, kuidas käituda klassi ees tundi alustades	241
7. samm. TUNNE JA MÕISTA OMA ÕPILASI – REAGEERI TARGALT!	243
Õpilaste halb käitumine tunnis ja õpetaja oskused seda muuta	
• Kuidas mõista psühholoogiliselt inimese käitumise põhjust?	244
• Õpetaja oskused psühholoogiliselt analüüsida enda ja teiste käitumist	246
• Õpetaja peaks teadma inimese käitumise erinevaid psühholoogilisi põhijõhjusti ja valikuvõimalusi	249
• Käitumiskeskused, halb käitumine, käitumishäire või hoopis õpetaja oskamatus ainetundi juhtida	257

• Toimetulek õpilaste käitumisega klassis näitab õpetaja professionaalsust, tarkust ja oskusi	259
• VIIS PÕHIPÕHJUST, miks mõned õpilased käituvad halvasti, kuidas õpetajad lisavad õli tulle, selle asemel et reageerida teadlikult asjaolude parandamiseks	260
• Õpetaja oskused ja võimalused õpilaste psühholoogiliseks mõjutamiseks	268
• Erinevad mõjutamise viisid, mida peaks õpetaja ise oskama kasutada ja ära tunda klassiliidri tegevuses	272
• Õpetaja psühholoogilised oskused suhelda klassi liidriga	274
• Õpetaja oskused saavutada autoriteeti ja olla liider õpilaste hulgas	277
• Kui õpetaja ei oska aktiivsete poistega toime tulla, hakkavad nad halvasti käituma!	280
8. samm. KORD MAJJA!	289
Psühholoogilised eeldused, et õpetaja suudaks luua klassis positiivse, õpetamiseks ja õppimiseks sobiva keskkonna	
• Distsipliinist ja õpetaja autoriteedist	290
• Mida me üldse mõistame distsipliini all psühholoogilises mõttes?	292
• Enesekehtestamine on nii õpetajale vajalik sotsiaalne oskus kui ka positiivse endasse suhtumise tulemus	294
• Enesekehtestamise õiguste deklaratsioon ja igaühe õigused	300
• Õpetaja kehtestava käitumise tunnused	301
• Reeglid paika – mõtleme koos välja, sõnastame selgelt ja täidame kõik, õpetajad samuti!	305
• Sotsiaalsed normid – klassi reeglite tagamaa	307
• Erinevate sotsiaalsete normide omaksvõtt arenguetappide kaupa väikelapse east alates sotsiaalselt küpse täiskasvanuni	309
• Sotsiaalsed normid erinevates tegevustes või eluvaldkondades	315
• Distsipliin ja sotsiaalsed normid õppetunnis	316
• Mis on distsipliin? Miks koolis on distsipliini vaja?	317
• Põhilised soovitusel õpetajale hea distsipliini saavutamiseks	321
• Nõuanded noorele õpetajale õpilaste ebasobiva käitumise ennetamiseks õppetunnis	325
• Kokkuvõtteks	328
Kokkuvõtteks 8 sammule teadlikuks õpetajaks kujunemise teekonnal	329
20 head psühholoogiaraamatut teadlikule õpetajale lugemiseks	335
Minu soovitusel veebinaride kuulamiseks	336

LISAD.....	339
LISA 1. Uue töötaja sisseelamisprogrammi juhend koolile.....	340
LISA 2. Erivajadusega lapse toetusprotsessi kirjeldus skeemidega	350
LISA 3. Muresõel. Kuidas õpetaja saaks kaardistada süsteemse ülevaatenä oma klassi õpilaste probleemid ja mured, et selle analüüsiga pöörduda kooli tugimeeskonna poole?.....	362
LISA 4. Erivajadusega lapse toetusplaani näide kooli tugimeeskonnale ja tema õpetajatele ühe 4. klassi keerulise looga poisi toetamiseks.	368
LISA 5. Kohanemisprogramm uutele erivajadustega lastele kooli saabumisel.....	377
LISA 6. Lapse keerulise käitumise põhjused ja abi lasteaia rühmas	385