



**Õpetajate sotsiaal-emotsionaalse
pädevuse arengut toetavate
koolituskursuste analüüs**

2023

Analüüs on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel ja rahastusel.



Analüüsi autorid: Maarja Roon (Haap Consulting), Linda Tarto (Haap Consulting), Laura Kalda (Haap Consulting), Marleen Pedjasaar (Haap Consulting)

Analüüsi autorid tänavad südamest koolitajaid, kes olid suureks abiks info leidmisel ja täpsustamisel, ning aruteluseminaril osalenud spetsialiste erinevate valdkonnaga seotud organisatsioonide juurest: Merle Havik (TAI), Kaisa Hunt (Eesti Koolipsühholoogide Ühing), Anne Raam (TÜ), Margit Timakov (Eesti Õpetajate Liit), Anu Vau (HTM). Sealjuures eriline tänu oluliste suuniste ja soovitude eest Anna-Liisa Jõgile (Tallinna Ülikool) ning Triin Ullale (Tallinna Ülikool).

Aruande sisu eest vastutab Haap Consulting.
Esikaane illustratsioon: Canva

HAAP
Consulting

 www.haap.ee

 info@haap.ee

Sisukord

Sissejuhatus	3
Kasutatud mõisted ja lühendid	4
1. Teoreetiline raamistik	5
2. Meetodid	8
2.1. Rahvusvaheliste programmide kaardistamine	8
2.2. Eesti programmide kaardistamine	10
2.3. Valitud programmide analüüs	11
3. Rahvusvahelised koolitusprogrammid	13
CARE	13
ENTREE	15
Hand in Hand	17
MBSR	19
RULER	21
4. Eesti koolitusprogrammid	24
Gordoni õpetajate kool	24
Vaikuseminutid	25
Lions Quest: Kasvamisrõõm	27
5. Koolitusprogrammide võrdlus	30
6. Järeldused ja soovitus	37
Viited	41
Lisa 1. Rahvusvaheliste Euroopas rakendatud ja Eestis rakendatud õpetajate SE pädevusi toetavate koolitusprogrammide võrdlustabel	45
Lisa 2. Rahvusvahelised SE koolitusprogrammid, mis analüüsi kriteeriumite alusel kõrvale jäid	59
Lisa 3. Eesti SE koolitusprogrammid, mis jäid analüüsitud programmidest hulgast välja, kuna puudusid õpetajate suunalised mõju-uuringud	65

Sissejuhatus

Sotsiaal-emotsionaalsed pädevused võimaldavad inimestel tegeleda tõhusalt oma emotsioonide ja suhetega. Õpetajate sotsiaal-emotsionaalsed oskused on olulised nii õpetaja enda toimetuleku kui ka õpilaste pädevuste arendamise seisukohalt. Uuringud on näidanud, et sotsiaal-emotsionaalsed oskused on õpitavad ning vähendavad õpetaja läbipõlemise ohtu, mõjutades seeläbi positiivselt ka õpikeskkonda ja õpilaste õpimotivatsiooni ([Jennings ja Greenberg, 2009](#), [Schonert-Reichl, 2017](#)).

Sotsiaal-emotsionaalne (SE) pädevus on siinses analüüsis defineeritud kui „indiviidi teadmiste, oskuste ja uskumuste komplekt, mis võimaldab suhtlusolukordades iseenda mõtlemise, tunnete ja käitumise teadvustamist ning paindlikku juhtimist, teiste perspektiivi mõistmist ja suhtlusoskuste kasutamist püstitatud eesmärkide saavutamiseks“ ([Malleus-Kotšegarov, Treial & Jurman, 2022](#)). Raamistik sisaldab hulka alaoskusi nagu enda tugevuste ja nõrkuste mõistmine, empaatiavõime, probleemide lahendamise oskus, stressijuhtimine, oskus abi otsida ja pakkuda jmt ([Zins jt, 2004](#)).

Analüüsi eesmärgiks on anda ülevaade valitud koolitusprogrammide ülesehitusest, sisust ja tõenduspõhisusest ning leida 3–5 Eesti konteksti sobivaimat õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetavat koolitusprogrammi. Siinses analüüsis on vaadeldud koolituskursusi, mis on suunatud selgelt õpetajate enda sotsiaal-emotsionaalse pädevuse suurendamisele (vastupidiselt nende oskuste õpetamisele). Vaadeldakse koolitusprogramme, mille eesmärk on arendada üht või mitut osa sotsiaalse-emotsionaalse pädevuse, teadmiste, oskuste ja uskumuste komplektist.

Analüüsil on kaks alaeesmärki:

1. Kaardistada rahvusvahelised temaatilised koolitusprogrammid
2. Kaardistada Eestis kasutusel olevad temaatilised koolitusprogrammid

Koolitusprogrammide kitsama valiku aluseks olid järgmised kriteeriumid:

- **Koolitusprogrammi maht:** minimaalselt 24 akadeemilist tundi¹ või 2 EAP-d;
- **Tõenduspõhisus:** koolitusprogrammil on tõestatud positiivne mõju vähemalt mõne SE pädevuse arengule;
- **Rakendamine mõnes Euroopa riigis:** koolitusprogramm on välja töötatud või seda on rakendatud mõnes Euroopa riigis;
- **Sihtgrupiks tegevõpetajad:** koolitusprogramm on suunatud tegevõpetajatele ning ei ole õpetajakoolituse osa;
- **Aktiivne programm:** koolitusprogrammi raames on koolitatud 2018. aastal või hiljem.

Käesolevas analüüsis ei vaadeldud kooliüleseid koolitusprogramme ega kitsamalt aineõpetajatele (muusikaõpetajad, kehalise kasvatuse õpetajad jne) suunatud sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arengut toetavaid koolitusi. Kõrvale jäeti ka alushariduse õpetajatele suunatud koolitusprogrammid ning õpetajate baasõppe kursused, kuivõrd fookuses olid tegevõpetajatele suunatud kursused.

¹ Koolitusprogrammide valikul oli mahu kriteeriumiks 18 tundi ehk 24 akadeemilist tundi.

Kasutatud mõisted ja lühendid

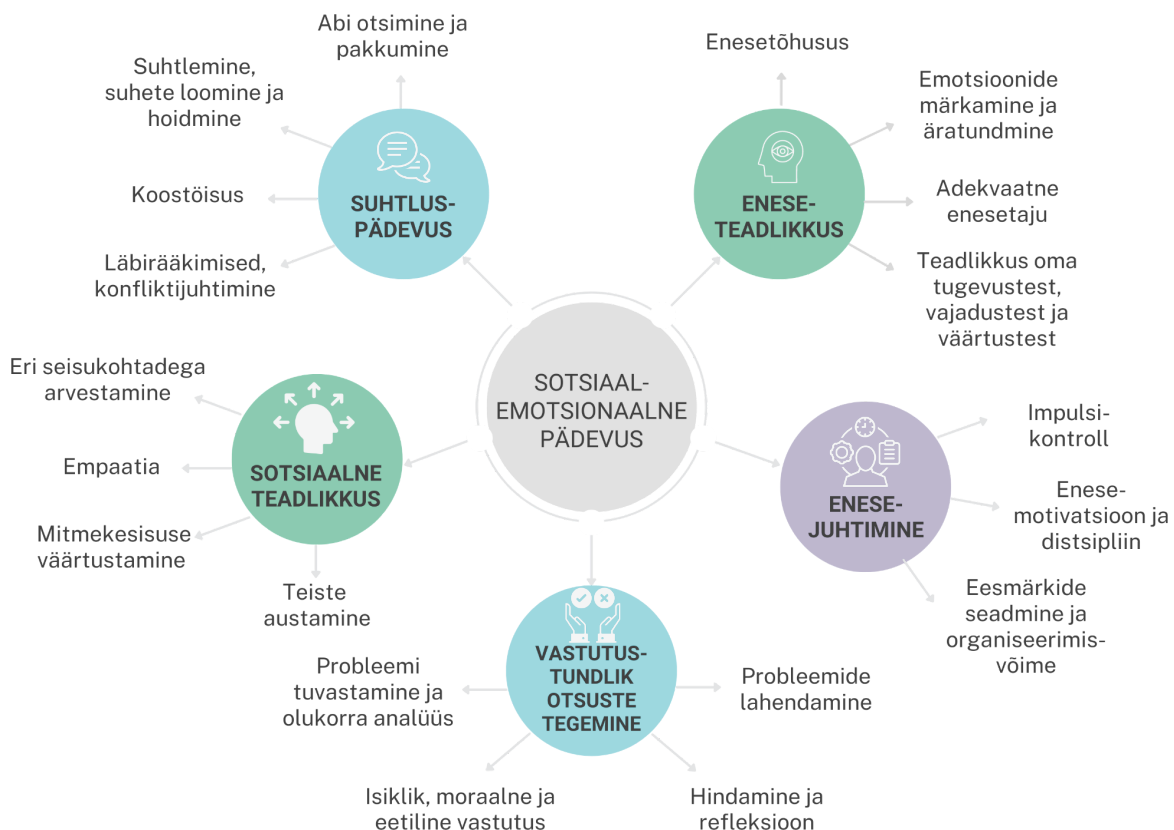
Mõiste	Selgitus
Mõju	Mõju tähendab siinses analüüsis koolitusprogrammi või muu sarnase tegevuse tulemusel toimunud muutust osalejates, mis võib olla positiivne, negatiivne või neutraalne. Mõju hinnatakse tavaliselt selle alusel, kuidas koolitusprogramm aitab osalejatel saavutada seatud eesmärgid, nagu uute teadmiste omandamine, oskuste arendamine, hoiakute muutmine või muud positiivsed tulemused.
Prosotsiaalne käitumine	Prosotsiaalne käitumine on käitumine, mille korral inimene kasutab oma ressursse selleks, et saavutada positiivseid tagajärgi teise inimese jaoks. Prosotsiaalne käitumine sisaldab endas näiteks teiste eest hoolitsemist, koostööd, sõbralikkust, abistamist, vastutusvõimelisust, usaldatavust, suuremeelsust ja enesekesksuse puudumist. (Terviseinfo.ee, 2015) Lühidalt mõistetakse prosotsiaalsuse all teiste vastu suunatud abistavat ning mõistmist väljendavat käitumist (Malleus-Kotšegarov, Treial & Jurman, 2022).
Sotsiaal-emotsionaalne (SE) pädevus	Sotsiaal-emotsionaalne pädevus on siinses analüüsis defineeritud kui indiviidi "teadmiste, oskuste ja uskumuste komplekt, mis võimaldab suhtlusolukordades iseenda mõtlemise, tunnete ja käitumise teadvustamist ning paindlikku juhtimist, teiste perspektiivi mõistmist ja suhtlusoskuste kasutamist püstitatud eesmärkide saavutamiseks." (Malleus-Kotšegarov, Treial & Jurman, 2022)
Teaduspõhisus	Teaduspõhised koolitusprogrammid tuginevad usaldusväärsetele andmetele ja uuringutulemustele. Koolitusprogrammide väljatöötamisel on kasutatud olemasolevaid teaduslikke teadmisi, uurimistulemusi ja tõenduspõhiseid praktikaid.
Tegevõpetaja	Õpetajana töötav inimene. Siinses analüüsis kasutatakse terminit „tegevõpetaja“ vastandina alles õpetajakoolituses osalevale inimesele, kes ei tööta õpetajana.
Tõenduspõhisus	Tõenduspõhised koolitusprogrammid mõõdavad teaduslike meetodite abil antud koolitusprogrammi osalejates toimunud soovitud muutust, näiteks muutusi hoiakutes, tunnetes või praktikates.

Lühend	Selgitus
EAP	Euroopa ainepunkt, üks ainepunkt vastab 26 akadeemilisele tunnile
CASEL	Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning ühing
TALIS	The Teaching and Learning International Survey – OECD rahvusvaheline õpetamise ja õppimise uuring
TLÜ	Tallinna Ülikool
TÜ	Tartu Ülikool
HTM	Haridus- ja Teadusministeerium

1. Teoreetiline raamistik

Õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse defineerimiseks on loodud erinevaid raamistikke. Neist enim levinud on **CASEL** (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) ühingu kirjeldatud kompetentsid (vt joonis 1). Weissberg jt (2015) mõtestavad CASELi viis kompetentside sfääri lahti järgnevalt:

- **Eneseteadlikkus** (ingl *self-awareness*) kui indiviidi võime mõista oma emotsioone, eesmärke ja väärtushinnanguid. See hõlmab adekvaatset hinnangut oma tugevustele ja nõrkustele, realistikku enesetõhususe tunnetust ja arusaama oma mõtete, tunnete ja käitumise omavahelisest seotusest.
- **Enesejuhtimine** (ingl *self-management*) kui oskused ja suhtumine, mis aitab reguleerida emotsioone ja käitumist. See hõlmab impulsside kontrollimist, stressi reguleerimist ja väljakutsete kiuste isiklike ja hariduslike eesmärkide saavutamist.
- **Sotsiaalne teadlikkus** (ingl *social awareness*) kui indiviidi võime mõista endast erineva taustaga inimeste vaatenurki, samuti empaatia- ja kaasatundmise võime. See tähendab käitumuslike sotsiaalsete normide mõistmist, samuti ümbritsevate inimeste ja kogukonna kui toetava tugistruktuuri teadvustamist.
- **Suhtluspädevus** (ingl *relationship management*) kui võime luua ja hoida suhteid ja käituda vastavalt sotsiaalsetele normidele. See hõlmab indiviidi võimet teisi kuulata, suhtlemisel oma mõtteid selgelt edasi anda, teha teistega koostööd, konflikte lahendada ja vajaduse korral abi paluda.
- **Vastutustundlik otsuste tegemine** (ingl *responsible decision making*) kui teadmised, oskused ja suhtumine, et teha adekvaatseid otsuseid isikliku käitumise ja sotsiaalse suhtluse kohta erinevates kontekstides, võttes arvesse nii enda kui ka teiste tervist ja heaolu.



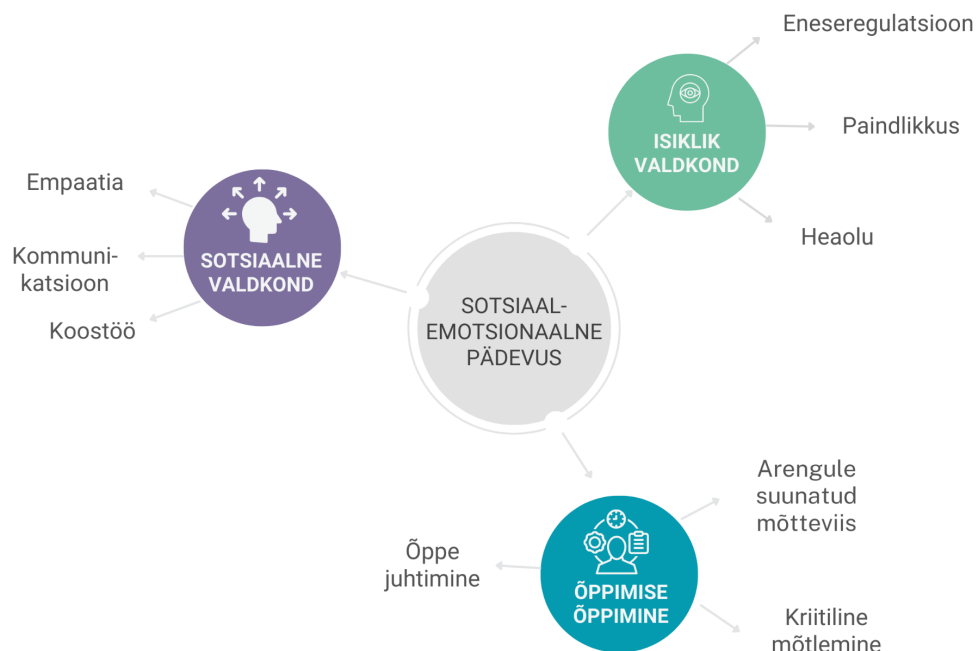
Joonis 1. CASEL sotsiaal-emotsionaalse pädevuse kompetentsid. Allikas: Zins jt, 2004.

Need viis kompetentsi moodustavad tervikliku raamistiku, mida saab kasutada sotsiaal-emotsionaalsete pädevuste õpetamiseks.

Teine, Euroopa Liidus välja töötatud sotsiaal-emotsionaalsete kompetentside raamistik on **LifeComp**, mis süstematiseerib isikliku, sotsiaalse ja õppima õppimise pädevustega seotud oskusi (vt joonis 2). Need kolm pädevust liigitas Euroopa Ülemkogu (2018) tervikliku elukestva õppe üheks võtmepädevuseks. Sotsiaal-emotsionaalne pädevus võimaldab koos lugemisoskuse, keelte valdamise, matemaatika, digipädevuse jt oskuste kõrval inimestel olla täisväärtuslik ühiskonna liige ja konkurentsivõimeline töötaja. Lifecomp'i raamistiku eesmärk on anda ühtne alus, millele liikmesriikide SE pädevuste arendamise õppekavad, koolitused ja konkreetsed õpitegevused saaksid edaspidi tugineda.

Selles lähenemises liigitatakse üheksa SE kompetentsi kolme omavahel seotud pädevusvaldkonda (Euroopa Teadusuuringute Ühiskeskus 2020):

- **Isiklik valdkond:** eneseregulatsioon, paindlikkus, heaolu;
- **Sotsiaalne valdkond:** empaatia, kommunikatsioon, koostöö;
- **Õppimise õppimine:** arengule suunatud mõtteviis, kriitiline mõtlemine ja õppe juhtimine.



Joonis 2. Lifecomp sotsiaal-emotsionaalse pädevuse kompetentsid. Allikas: Euroopa Ülemkogu 2018.

Igal kompetentsil on omakorda kolm tunnust, mis lähtuvad jaotusest „teadlikkus“, „mõistmine“ ja „pädevuse rakendamine“. Näiteks sotsiaalse valdkonna empaatia kompetentsiala tunnused on järgnevad:

1. **teadlikkus** teise inimese tunnetest, kogemustest ja väärtustest;
2. teise inimese emotsioonide ja kogemuste **mõistmine** ja oskus näha olukorda nende vaatenurgast;
3. teise inimese emotsioonide ja kogemuste **arvesse võtmine** ning teadvustamine, et grupikuuluvus mõjutab inimeste hoiakuid.

Hetkel on Euroopas arendamisel mitu kooliülest või õpilaste SE õppele suunatud koolitusprogrammi, mis tuginevad Lifecomp raamistikule². Kuivõrd raamistik on võrdlemisi uus, on käesolevas analüüsis käsitletud Euroopa koolitusprogrammidest sellega seotud vaid üks – Hand in Hand programm.

Siinses uurimuses kasutatakse CASELi ning Lifecomp'i raamistikke koolitusprogrammide sisu kirjeldamise ühe kriteeriumina.

Käesolev analüüs keskendub õpetajate SE pädevustele. Õpetajate SE pädevused on olulised nii õpetajate endi arengu ja vaimse tervise kui ka klassiruumi õhkkonna ja õpilaste arengu seisukohalt. **Prosotsiaalse klassiruumi mudelis** ([Jennings ja Greenberg 2009](#)) on õpetajate SE pädevuste arendamine vajalik kolmest aspektist:

1. toetava õpetaja-õpilase vahelise suhte loomiseks ja hoidmiseks;
2. tõhusaks klassiruumi haldamiseks;
3. õpilaste SE oskuste arendamiseks.

Selle mudeli järgi määravad õpetaja SE oskused klassiruumi õhkkonna, luues tingimused toetava, julgustava ja mõistva õpetaja-õpilase vahelise suhte tekkimiseks ([Jennings 2011](#)). SE oskused võimaldavad õpetajal tunni kavandamisel arvestada oma õpilaste tugevuste ja võimete ning annavad õpetajale käitumisjuhised, kuidas õpilasi motiveerida, aidata õpilastel konfliktidest väljuda ja julgustada õpilaste vahelist koostööd. Sotsiaal-emotsionaalselt pädev õpetaja on õpilastele eeskujuks austavas ja olukorrale sobivas suhtluses ja käitumises.

Vastupidiselt, kui õpetaja oskused klassiruumis positiivset õhkkonda ja korda hoida on puudulikud, võib see vallandada sündmusteahela, mis viib õpetaja läbipõlemiseni ja mõjutab negatiivselt õpilaste vaimset tervist. Kui õpetaja ei suuda korda klassiruumis hoida, langeb õpilaste õpivõimekus ja sagenevad käitumisprobleemid, mis suurendavad õpetaja töökoormust veelgi. Emotsionaalselt ülekoormatud õpetajad ei tunne oma tööst rõõmu ning võivad muutuda oma töös küüniliseks ja kalgiks või tunda, et nad ei saa oma tööga hakkama ja otsustada õpetajaametist loobuda ([Jennings ja Greenberg 2009](#)).

Eesti õpetajate sotsiaal-emotsionaalse pädevuse ja selle arendamise vajaduse kohta leidub vähe infot. Kõige otsesemalt puudutab küsimust TALIS ([2018](#)), mille tulemuste kohaselt hindavad Eesti õpetajad kollegiaalset koostööd heaks, aga madalamalt hinnatakse oma oskusi klassi juhtida ja õpilaste käitumisega toime tulla (sobiva õpikeskkonna loomist). Õpetajate tööga rahulolu – mida mõistetakse peamiselt tööga seotud stressi tajumise, suutlikkusena tööga hakkama saada ja õpetaja ettevalmistusena – on Eestis väga kõrge, koguni 94% õpetajatest on tööga rahul. Kõige enam mõjutab tööga rahulolu tööalane stress.

² Näiteks võib tuua Lõuna-Euroopa riikide [ühisprojekti Seeval](#) ja riskirühmadesse kuuluvatele [algklassiõpilastele suunatud Rescur sekkumise](#).

2. Meetodid

2.1. Rahvusvaheliste programmide kaardistamine

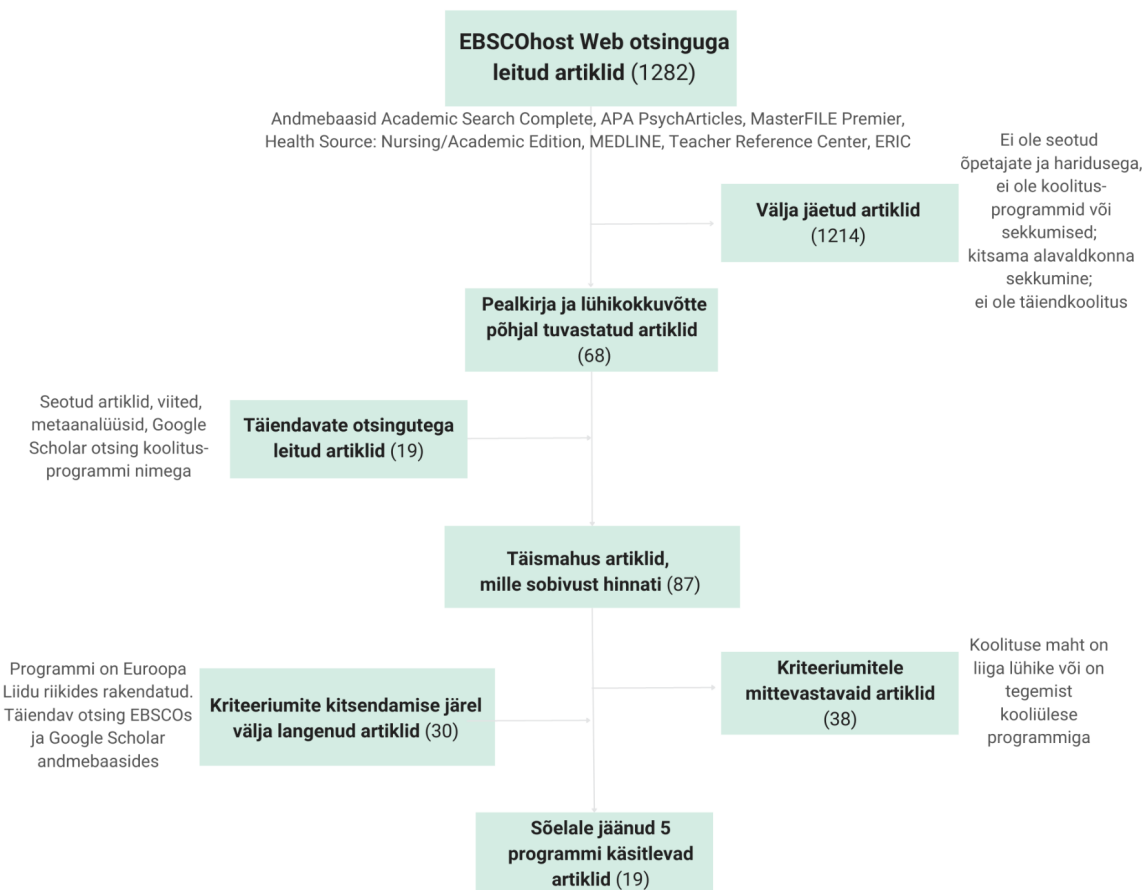
Rahvusvaheliste koolitusprogrammide kaardistamiseks tugineti teaduskirjanduse analüüsile ja mõju-uuringutele piisavalt esindusliku sihtrühma seas. Koolituste ja sekkumiste leidmiseks kasutati PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*, [Moher jt. 2009](#)) meetodikat, mis eristab otsinguprotsessis kolme etappi: 1. artiklite valimi määratlemine andmebaasi otsinguga, 2. esialgne sõelumine pealkirja ja sisukokkuvõtte alusel ning 3. artiklite sobivuse hindamine täisteksti alusel. PRISMA meetod aitab tagada uuringu protsessi läbipaistvuse.

Võimalikult esindusliku valimi leidmiseks tehti andmebaaside ja otsingusõnade kombinatsioonide paikapanemiseks mitu eelotsingut. Esialgsete otsingute käigus jäeti kõrvale andmebaasid Cambridge Journals, JSTOR, Sage Journals, Oxford Journals ja Wiley Online Library, sest nendes andmebaasides olid otsingutulemused liialt mahukad (mitu tuhat vastet) ja üldised (esimesed 30 vastet ei olnud õpetajate koolitusprogrammid). Samuti otsustati kasutada otsingusõna „*intervention*“ (sekkumine), mitte „*training*“ (koolitus), sest see väljend on inglise keeles õpetaja täiendkoolituste jaoks laialdaselt kasutusel ja muutis otsingutulemused täpsemaks, sest mitmed õpetajaks õppijatele suunatud ülikoolikursused jäid tulemustest välja.

Teaduskirjanduse otsimiseks kasutati EBSCOhost Web otsingut andmebaasides Academic Search Complete, APA PsychArticles, MasterFILE Premier, Health Source: Nursing/Academic Edition, MEDLINE, Teacher Reference Center ja ERIC. Otsingu jaoks kasutati järgnevaid otsingusõnade kombinatsioone: *social emotional competencies OR social and emotional competence AND teachers AND intervention* ja *social emotional learning OR social emotional development OR SEL AND teacher-focused OR teachers AND intervention*.

Otsingu kriteeriumid olid järgnevad: Boolean/Phrase, otsida ka artikli täistekstist, rakendada samaväärseid otsingusõnu, täismahus tekst, eelretsenseeritud, avaldatud vahemikus 01.01.2010 kuni 31.04.2023, teadusajakirja artikkel, keel: inglise, raamatuarvustused välja arvata. Otsingu kitsendamiseks valiti väljal „teema: pealkiri või alapealkiri“ märksõnad *emotions, social skills, teachers, emotional regulation, schools, mental health, self-regulation, social learning, wellbeing, emotional intelligence, emotional development, intervention, occupational stress, teacher students interactions, mindfulness, social emotional learning, resilience (psychology), self-control, teaching, school teachers, mental health, social skills*.

PRISMA otsingu protsess on kirjeldatud järgneval joonisel (joonis 3):



Joonis 3. PRISMA otsingu protsess sobivate rahvusvaheliste õpetajakoolituste leidmiseks.

Otsing tehti 28.03.2023 ja tulemuseks oli 1282 artiklit. Täiendavate artiklite leidmiseks vaadati üle koolituste meta-analüüsid ja sobivate programmide viited. Asjakohase halli kirjanduse (peatükid raamatutes, programmi raportid jms) leidmiseks kasutati Google Scholar otsingut koos koolituse nimega. Pealkirja ja artikli lühikokkuvõtte põhjal jäeti kõrvale artiklid, mis ei olnud seotud tegevõpetajate koolitamise mõju-uuringuga või olid mõnele kitsamale valdkonnale suunatud koolitused, näiteks ATH, autismi jt erivajadustega seotud koolitused ja sekkumised, samuti ainult muusika, kehalise kasvatuse, keeleõppe jm aine õpetajatele suunatud programmid.

Kuivõrd analüüsi eesmärgiks oli leida 3–5 koolitust ja rahvusvahelise programmi rakendamise võimalikkus Eestis on üks koolituse hindamise aluseid, otsustati otsingu viimases faasis lisada täiendav kriteerium: koolituse või sekkumise mõju on juba mõnes Euroopa Liidu riigis uuritud. Selle otsuse tegemisel lähtuti uuringutulemustest, mille järgi on sarnases kultuuriruumis rakendatud programmidel suurem samaväärsete tulemustega rakendumise tõenäosus ning nende rakendamine on kulutõhusam (Moore jt 2021). Selleks tehti eelnevalt sõelale jäänud koolituste nimedega täiendav otsing EBSCO ja Google Scholar andmebaasides. Samuti jäeti viimases faasis välja programmi lümelised Aastad õpetajate koolitus kitsa, ainult algklassiõpetajatele suunatud fookuse tõttu ja Gordoni õpetajate kool, mida Eestis juba rakendatakse. *Loetelu valimist välja jäänud rahvusvahelistest programmidest on nähtav lõpparuande lisas 2.*

Kriteeriumitele vastasid viis programmi: Hand in Hand:ET, MBSR, RULER, ENTREE (Positive Education) ja CARE. Nende rahvusvaheliste SE õpetajakoolituste analüüsimiseks kasutati 17 eelretsenseeritud teadusajakirjades või teaduskirjanduse kirjustustes ilmunud artiklit ja kahte programmi tulemuste ametlikku raportit.

2.2. Eesti programmide kaardistamine

Valimi tingimustele vastavate Eesti koolitusprogrammide leidmiseks võeti ühendust valdkonna ekspertidega ülikoolidest, Tervise Arengu Instituudist ning kontakteeruti Eesti Koolitus- ja Konsultatsioonifirmade liiduga ja Eesti Täiskasvanute Koolitajate Assotsiatsiooniga.

Lisaks rakendati veebiotsingut terminitega „sotsiaal-emotsionaalsed pädevused“, „õpetajate sotsiaal-emotsionaalsed oskused“, „koolitus õpetajatele“, „tartu ülikool sotsiaal-emotsionaalsed oskused“, „sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste hindamine ja arendamine“, „sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste toetamine“, „eesti õpilasesinduste liit koolitused“, „õpetaja koolituste pakkujad“, „õpetajate täiendkoolitused“, „empaatia koolitus õpetajatele“, „konfliktide lahendamise koolitus õpetajatele“, „stressijuhtimise koolitus õpetajatele“, „aktiivse kuulamise koolitus õpetajatele“, „eetikakoolitus õpetajatele“, „enesejuhtimine“, „autonoomiat toetav suhtlemine õpetajate koolitus“, „teadliku õpetaja koolitus“, „õpimotivatsiooni koolitus õpetajatele“, „ennast kehtestav käitumine koolitus õpetajatele“, „sotsiaalsete oskuste arendamine õpilastega töötamisel“, „kursus õpetaja suhtlemisoskus“, „sotsiaalse teadlikkuse koolitus õpetajatele“ jne.

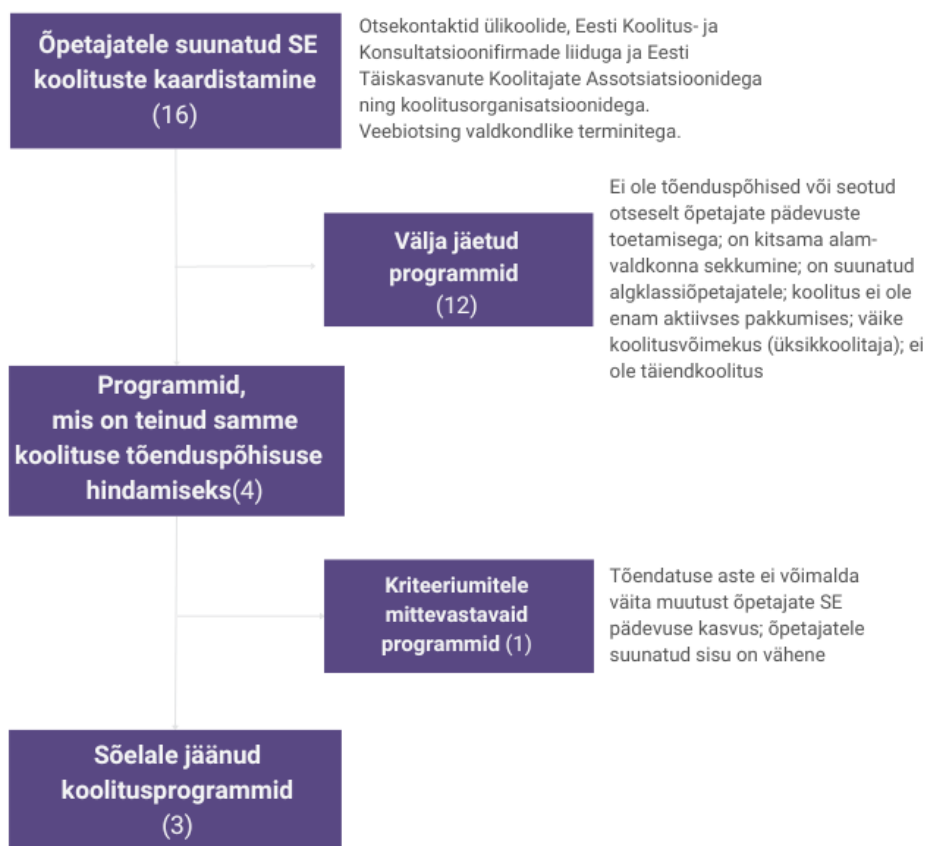
Mitme otsingu kaudu leitud koolitaja või organisatsiooniga – sh nt Hooling, Adamson Koolitus, Tallinna Õpetajate Maja, Moreno Keskus, Kaasava Hariduse Keskus – võeti lisaks meili teel ühendust, et uurida, kas nad pakuvad uuringu tingimustele vastavaid koolitusi.

Eesti koolitusprogrammide valik lähtus samuti siinse uuringu kriteeriumitest (vt sissejuhatus), kuid esialgu jäid vaatluse alla kõik tuvastatud ja vähemalt osaliselt SE definitsiooni alla mahtunud aktiivsed ning minimaalselt 24 akadeemilist tundi kestvad õpetajatele suunatud koolitusprogrammid, sõltumata teadus- ja tõenduspõhisuse astmest. Valimisse jäeti ka koolitusprogrammid, mis on olnud 24 akadeemilist tundi, aga mis on oma mahtu mõnevõrra vähendanud, minimaalseks sihiks selliste koolituste puhul seati 16 akadeemilist tundi.

Eelnevalt kindlaks määratud analüüsikategoriates (vt alapeatükk 2.3) kogutud info süstematiseeriti valitud koolituskursuste kohta ning esitati tabeli kujul kategooriate kaupa (vt lühendatud versiooni Lisas 3). Infot paluti täiendada või parandada ka valitud koolituskursuste pakkujatel ning mitmeid üksikasju täpsustati telefoni teel.

Selleks, et Eestis rakendatavad programmid oleksid võrreldavad rahvusvaheliste programmidega, otsustati programmide valikut kitsendada selle alusel, kas programmi hindamiseks on tehtud mõju-uuring ning kas mõju õpetajate SE pädevusele on hinnatud vähemalt enesekohaste hindamisinstrumentide abil. Selle tulemusena jäid Eestis pakutavatest programmidest kitsamasse valikusse Gordoni Õpetajate Kool, Vaikuseminutid ja Lions Quest: Kasvamisrõõm.

Nagu eelnevalt märgitud, jäid ka Eesti programmidest välja kooliülesed ning kitsamalt näiteks algklasside õpetajatele suunatud koolitused, samuti programmid, mis ei keskendu otseselt õpetajate enda SE pädevuse arendamisele. Erand tehti Lions Questi puhul: kuigi selle sisu on suunatud suuresti õpilaste oskuste arendamisele, on LQ kohta ilmunud mõju-uuringud hinnanud programmi mõju justnimelt õpetajate enda SE oskustele. Järgmiseks analüüsiti kolme programmi mõju-uuringute valiidsust ja tulemusi ning võrreldi programme eelnevalt kindlaks määratud analüüsikategooriate lõikes (vt peatükk 4).



Joonis 4. Koolitusprogrammide kaardistamise protsess sobivate Eestis rakendatud õpetajakoolituste leidmiseks.

2.3. Valitud programmide analüüs

Valitud programmide analüüsiks rakendati suunatud sisuanalüüsi (ingl *directed content analysis*) meetodit (Hsieh & Shannon, 2005). Suunatud sisuanalüüs võimaldab keskenduda uurimisküsimuse seisukohalt olulistele konkreetsetele aspektidele, mitte analüüsida andmeid uurimuslikul (ingl *exploratory*) viisil. Analüüsi läbiviimiseks loodi kontseptuaalne raamistik, millest lähtuvalt andmeid koondati. Andmed koondati vastavate kategooriate alla.

Programmide kaardistamine toimus järgnevalt:

1. Kontseptuaalse raamistiku loomine: uurimisküsimuste täpsustamine, millele suunatud sisuanalüüsiga vastata.
2. Sisuanalüüsi raamistiku loomine: uurimisküsimusele sobiva teoreetilise raamistiku valimine, sealhulgas definitsiooni täpsustamine.
3. Andmete koondamine: uuringuaruannete, programmidokumentide, õppekavade, tulemuste kokkuvõtete ja tagasiside ning mõjuanalüüside otsimine. Sealjuures suhtlemine Eestis pakutavate koolitusprogrammide läbiviijatega info täpsustamiseks ja täiendavate materjalide saamiseks.
4. Sisu analüüsimine: tekstidest olulise sisu kategoriseerimine vastavalt loodud raamistikule.
5. Tulemuste esitamine: tulemuste kandmine tabelisse ning sisulise ülevaate kirjeldamine.

Suunatud sisuanalüüsi kontseptuaalne raamistik oli järgmine:

- a. Koolitusprogrammi ülesehitus (nt kui mitut ja kui pikka kohtumist kursus sisaldab) ja sihtrühm.
- b. Koolitusprogrammi eesmärgid ja/või õpiväljundid SE oskuste parandamise osas, sh kas või kuidas mõõdetakse eesmärkide ja/või õpiväljundite saavutamist.
- c. Sisu, sh teoreetilised lähtekohad, millel kursus põhineb. Võimalusel ka kursuse mõjumehhanismid, nt milliseid SE pädevuse komponente kursus arendab.
- d. Kättesaadavus (nt regionaalsed ja majanduslikud piirangud) ja ulatus (nt sihtrühmast kaasatute hulk ühel aastal).
- e. Elluviimine, sh millisel ajal ja õppevormis kursust ellu viiakse, elluviija juhendmaterjali olemasolu või puudumine, kursuse läbiviimise määra ja täpsuse (rakendustäpsus) tagamine ja kontrolli vahendid.
- f. Elluviijad ja nende ettevalmistusele seatud nõuded.
- g. Rahulolu ja kasulikkuse näitajad elluviijate ja osalejate jaoks (kui on uuritud).
- h. Uuringud ja analüüsid kursuse tõhususe ja/või mõju kohta Eestis või ka teistes riikides osalejate SE pädevusele või selle komponentidele. Kui sellekohased andmed on olemas, siis esmased ja teisesed tulemusnäitajad ja mõju vahendavad tegurid.

Nende kategooriate alusel koostati programmidest võrdlev ülevaade (vt Lisa 1 ja peatükid 3, 4). Eesti õpetajatele sobivate sotsiaal-emotsionaalsete koolituskursuste valimiseks koguti arvamusi ja hinnanguid ka erinevatelt teemakohastelt Eesti ekspertidelt ja praktikutelt. Selleks paluti neil programme hinnata *online* küsitluskeskkonnas ning korraldati aruteluseminar.

Kõigil aruteluseminarile palutud osalejatel oli võimalus jagada oma mõtteid, vastates veebipõhisele küsimustikule. Küsimustik põhines hinnete andmisel skaalal 1–3 vastavalt etteantud hindamiskriteeriumitele. Küsimustik tehti Limesurvey keskkonnas ning küsimustele vastamine oli anonüümne. Küsimustikule vastas neli eksperti ning omavahel eraldiseisvalt ka kaks analüütikut uuringu meeskonnast.

Aruteluseminar toimus modereeritud grupivestlusena, mis on arvamuste koondamiseks hea meetod, kuivõrd võimaldab osalejatel ideid ja ettepanekuid omavahel arutada (Krueger, Casey 2000). Lähtuvalt fookusgrupi-intervjuude meetodi uurijate (Krueger, Casey 2000; Morgan 1997) soovitudest kaasatakse spetsialistide tasemel aruteludesse 3–5 osalejat. Aruteluseminaril osales kuus eksperti või praktikut. Esindatud oli nii õpetajate, (kooli)psühholoogide kui ka ülikoolide ja riigiasutuste vaade. Seminar leidis aset videokõne tarkvara Zoom vahendusel kestvusega 1,5 tundi.

Aruteluseminaril lähtuti samadest küsimustest, mida kasutasiti ka programmide omavahelisel võrdlemisel. Need olid järgmised:

- Milline programm vastab enim Eesti õpetajate vajadustele?
- Millise kursuse intensiivsus (koormus) vastab enim õpetajate võimalustele?
- Millise kursuse metoodika vastab enim õpetajate ootustele?
- Milline programm on kõige paremini kättesaadav (õppevormi silmas pidades)?
- Millist programmi oleks kõige lihtsam Eestis laiendada?

Arutelu kasutati Miro tahvlit, kus said kõik osalejad tutvuda nii ette saadetud koolitusprogrammide lühitutvustustega (mis on laiendatud kujul aruandes Lisa 1), CASELi pädevustse joonisega ning sekkumise tõendatuse astmetega SE pädevuste lõikes.

3. Rahvusvahelised koolitusprogrammid

Pärast mõju-uuringute otsingut PRISMA meetodil ja lähtuvalt aruteludest valdkonna ekspertidega jõuti viie rahvusvahelise SE koolituseni, mis vastavad järgnevatele kriteeriumitele:

- maht vähemalt 24 akadeemilist tundi,
- suunatud tegevõpetajatele,
- sihtrühm on laiem kui ainult algklasside õpetajad,
- koolituse mõju on uuritud ka Euroopa Liidu riikides.

Selles peatükis kirjeldatakse lühidalt nende koolituste sisu, lähenemist SE oskustele, formaati, kättesaadavust ning mõju-uuringute tulemusi.

CARE

CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) töötati välja USAs Garrisoni instituuds ja koolituse korraldatakse alates 2007. aastast. Kursusel lähtutakse prosotsiaalse klassiruumi mudelist, täpsemalt seisukohast, et **õpetaja (vaimne) heaolu ja klassi haldamise oskused on omavahel seotud**. Koolituse otseseks eesmärgiks on parandada õpetaja heaolu, töötõhusust ja suhtlemisoskusi, ning mõjutada seeläbi kaudselt õpilaste õpitulemusi ja käitumist.

SE pädevuste osas keskendub koolitus CASELi viisikust kolmele – **eneseteadlikkusele, enesejuhtimisele ja sotsiaalsele teadlikkusele**. Alternatiivses, Euroopa Liidus välja arendatud SE raamistikus Lifecomp hõlmab koolituse õppekava 4,5 pädevust üheksast. Need on enesereguleerimine, paindlikkus, heaolu, empaatia, kriitiline mõtlemine ja osaliselt ka kommunikatsioon³.

CARE koolituse maht on 30h ning kuna koolitusega kaasnevad ka lisamaterjalid (töövihik ja audiomaterjalid), on koolitus **võrdlemisi ajamahukas**. Neli kuetunnist kohtumist katavad koolituse põhiõppekava ning viies kohtumine on mõeldud meeldetuletava koolitusena mõned kuud hiljem. Koolituspäevad toimuvad mõne nädala või kuu vältel, et osalejatel oleks võimalik õpitut harjutada.

Ühel koolitusel osaleb keskmiselt 25 osalejat. **Koolituse ülesehituses** moodustavad loengud emotsioonidest ja nende mõjust klassiruumis umbes 40%, teadveloleku harjutused ja rollimängud õpitud võtete rakendamiseks klassiruumis umbes 40% ja empaatiavõimet arendavad harjutused (dialoogid ja kuulamisharjutused) umbes 20%.

Koolitus on USAst sisseostetav. Euroopas on CARE koolitust rakendatud Prantsusmaal, Saksamaal, Hollandis ja Horvaatias ning koolitused toimuvad paikapandud stsenaariumi järgi.

CARE koolituse eristavaks jooneks on **tugev tõendus põhjus** – Patricia A. Jennings'i juhtimisel on seda uuritud USAs neljal korral⁴, samuti uuriti koolituse mõju teise uurimisrühma juhtimisel Horvaatias

³ „Enesereguleerimine“ kui emotsioonide teadvustamine, mõistmine ja reguleerimine; „paindlikkus“ kui avatus uutele kogemustele ja kohanemisoskus, „heaolu“ kui enda ja teiste heaolu mõjutavate tegurite mõistmine, „empaatia“ kui võime mõista ja reageerida teiste emotsioonidele, „kommunikatsioon“ kui oskus valida kontekstile sobiv kommunikatsioonistrateegia. Lähemalt Euroopa Teadusuuringute Ühiskeskus 2020:20).

⁴ Jennings jt 2011. aastal avaldatud artiklis kahes eri sihtgrupis, 2013. aastal lühiajalise ning 2017./2019. aastal suuremas randomiseeritud kontrollgrupiga uuringus.

(Mihic jt 2020). Kõige pikem CARE mõju-uuring on tehtud 9,5 kuud pärast koolitust (Jennings jt 2019). Sekkumise mõju on uuritud **peamiselt enesekohaste küsimustikega**.

Ameerika Ühendriikides tehtud pikaajalises mõju-uuringus oli koolitusel heaolu osas väike statistiline mõju negatiivsete emotsioonide kogemise vähenemisele, teadveloleku oskustest paranesid sisemise kogemuse jälgimine ja sellele kogemusele hinnangute andmisest hoidumise aspektid. Olukorraga kohaneva emotsioonide reguleerimise kategoorias oli koolitusel veidi suurem mõju nende jaoks, kelle stressi või ärevuse näitajad enne koolitust olid kõrgemad (nõ riskirühma kuuluvad õpetajad). Mõju ei tuvastatud tunnetuslikule õpetamise efektiivsusele ja positiivsete emotsioonide kogemisele.

Horvaatias oli kuus kuud pärast põhikoolituse lõppu (kaks kuud pärast meeldetuletavat koolitust) koolitusel mõõdukas statistiline tunnetuslik mõju enesekaastunde neljas aspektis (lahkus iseenda vastu, üldinimlikkus, teadvelolek, emotsioonidega samastumise vältimine). Teistele kaasa tundmise skaalal paranes lahkus teiste vastu ja vähenes sekkumisest hoidumine. Teadvelolekule oli mõõdukas mõju „sisemise kogemuse jälgimise“ kategoorias. Läbipõlemise näitajate lõikes statistiliselt oluline mõju puudus.

Koolituse mõju on uuritud ka **klassiruumivaatluste** (Jennings jt 2017) ning osalejate **vererõhu ja pulsi mõõtmisega** (Mihic jt 2020). Klassiruumi vaatluse põhjal oli koolitusel väike statistiline mõju õpilastele emotsionaalse toe pakkumisele (positiivse kliima ja õpilaste öeldule reageerimise aspektides). Horvaatias mõõdeti kolm kuud pärast koolitust osalejate pulssi ja kontrollgrupiga võrreldes oli nende pulss madalam, aga vererõhu näitajates erinevusi kontrollgrupist ei tuvastatud. Pikaajaliselt pole klassiruumivaatlusi tehtud ning erinevused kontrollgrupist keskmise pulsi näitajates ei säilinud pikemaajaliselt (kuus kuud hiljem).

Tugevused	Nõrkused
+ Püüab mõjutada nii õpetajate heaolu kui ka õpetajate suhteid õpilastega.	- Teadveloleku võtted ei pruugi kõigile sobida, jäädes praktilisema meelelaadiga õpetajatele liialt abstraktseks.
+ Kombineerib loengute formaadi praktiliste harjutustega.	- Suhteliselt intensiivne (5x6h). Koolitusega kaasneb ka töövihik ja audiomaterjalid ning nende läbi töötamine eeldab suuremat ajalist panust.
+ Põhikoolitusele järgnev meeldetuletav koolitus annab õpetajatele võimaluse õpitut harjutada ja teadmisi värskendada.	- Eesti koolitajate väljaõppeks kulub aega.
+ Võrdlemisi põhjalikult uuritud ja eri riikides rakendatud.	- Erinevad läbi viidud mõju-uuringud kasutavad erinevaid küsimustikke ja meetodikaid, seetõttu on raske teha tulemuste kohta üldistavaid järeldusi.
+ Mõju-uuringute järgi on vähemalt väike mõju nii õpetajate heaolule (näiteks negatiivsete tunnete vähenemisele, suuremale enesekaastundele), emotsioonide jälgimise oskusele kui ka	- USAst sisseostmisel rakenduvad litsentsitasud.

empaatiavõimele.	
+ Mõju-uuringute järgi (2011 ja 2013) võib olla eriti tõhus näiteks nende õpetajate jaoks, kes töötavad riskirühmades olevate lastega, või neile, kelle stressitase on kõrgem.	

ENTREE

ENTREE (Positive Education) (*ENhancing Teacher RESilience in Europe (ENTREE)*) on Euroopa Liidus välja arendatud programm, mille fookuses on õpetajate heaolu ja säilenõtkus. Programm loodi 2014. aastal viie riigi koostöös (Saksamaa, Iirimaa, Malta, Portugal ja Austraalia) nii õpetajaks õppijaid kui ka tegevõpetajaid silmas pidades. Koolituse tegijate ambitsioon oli välja töötada veebipõhine toetav platvorm, mis võimaldaks koolituse läbiviijatel kohaldada koolituse sisu vastavalt osalejatele ([Wosnitza jt 2018](#)). Selles formaadis rakendati koolitust neljas Euroopa Liidu riigis ühel korral. Projekti jäid edasi arendama portugallased Rakenduspsühholoogia Eraülikooli Haridusuuringute Instituudist ([CIE-Ispá](#)), kes osalejate tagasiside põhjal kohandasid selle ainult tegevõpetajate täiendkoolituseks. Võrreldes piloodiga vähendati õppekavas klassi haldamise osa ja lisati eraldi heaolumoodul ([Fernandes jt 2019](#)). Siinses analüüsis käsitletakse just seda, **Positive Education** nime all rakendatud koolituse varianti.

Säilenõtkust mõistetakse kui protsessi, kus õpetaja sisemised ressursid (pühendumine, missioonitunne, positiivne suhtumine) on koosmõjus ümbritseva keskkonnaga, mistõttu on oluline ka tööolust teistega suhteid luua ja hoida ([Fernandes jt 2019:682](#)). Koolitusel õpetatakse osalejatele positiivse minapildi ja toetavate suhete loomiseks vajalikke oskusi, millel on õpetajate heaolu, säilenõtkuse, suhtlemisoskuste ja motivatsiooni otsese mõjutamise kõrval kaudne mõju ka õpetamise kvaliteedile.

SE pädevuste osas keskendub koolitus CASELi viisikust neljale – **eneseteadlikkusele, enesejuhtimisele, suhtluspädevusele ja sotsiaalsele teadlikkusele**. Alternatiivses, Euroopa Liidus välja arendatud SE raamistikus Lifecomp hõlmab koolituse õppekava kuut pädevust üheksast. Need on enesereguleerimine, paindlikkus, heaolu, kommunikatsioon, koostöö ja arengule keskendunud mõtteviis.⁵

Koolitus on lühike, aga selle **formaadil võib piirata kättesaadavust**, sest 18h koolitus viiakse ellu üheksa nädala jooksul kahe tunni **töötubadena**. Kursus koosneb tuumikmoodulist „haridus ja emotsionaalne heaolu“ (4h), mida toetavad moodulid „säilenõtkus“ (4h), „suhete loomine koolis“ (2h), „emotsionaalne heaolu“ (4h), „stressi reguleerimine“ (2h), „tõhus klassiruumi haldamine“ (2h). Ühel koolitusel on maksimaalselt 20–25 osalejat. Iga kohtumine algab teadveloleku harjutustega, millele järgnevad loeng, rühmaarutelud ja osalejate enda näidete arutamine, rollimängud ning eneserefleksioon töölehtede alusel.

⁵ „Enesereguleerimine“ kui emotsioonide teadvustamine, mõistmine ja reguleerimine; „paindlikkus“ kui avatus uutele kogemustele ja kohanemisoskus, „heaolu“ kui enda ja teiste heaolu mõjutavate tegurite mõistmine, „kommunikatsioon“ kui oskus valida kontekstile sobiv kommunikatsioonistrateegia, „koostöö“ kui oskusi teha teistega koostööd ja vajadusel abi paluda, „kasvumentaliteet“ ehk arengule keskendunud mõtteviis kui enda ja teiste võimetesse uskumine ning eneserefleksiooni ja teiste tagasiside põhjal käitumise muutmine. Lähemalt [Euroopa Teadusuuringute Ühiskeskus 2020:20](#).

Koolituse teoreetiline taust on mitmekesine, põhinedes mitmel eri säilenõtkuse-põhisel teorial ning uuringul⁶. Rahvusvahelise pilootkoolituse raames töötati **koolituse pakkumiseks** välja toetav veebileht, videomaterjalid ja ingliskeelsed slaidid, kuid arvestades, et koolitust hetkel aktiivselt ei rakendata, võib koolituse Eestisse kohandamine olla veidi ajamahukam kui teistel programmidel.

Viie riigi pilootprojektis koolituse mõju ei uuritud. Portugalis rakendatud koolituse mõju on uuritud ühel korral, **lühiajalises ja väikese valimiga pooleksperimentaalses uuringus**. Mõju uuriti kahes kohordis (sügisel ja kevadel, kokku 35 õpetajat) enesekohaste küsimustikega ning võrdluses kontrollgrupiga (24 õpetajat).

Uuringu järgi oli koolitusel väike statistiline tunnetuslik mõju nii õpetajate motivatsioonile, enesetõhususele kui ka positiivsete-negatiivsete emotsioonide kogemisele. Koolitusel ei olnud tunnetuslikku mõju teiste käitumise mõjutamise võimele, samuti õpetaja elukutsele pühendumise ja kooli(kollektiivi)poolse toetuse näitajatele. Kahte koolituse kohorti võrreldes mõjutas koolituse toimumise aeg õpetajate säilenõtkust ja negatiivsete tunnete kogemist (mõlemas grupis oli kevadel motivatsioon madalam ja negatiivseid emotsioone rohkem, aga sügisel koolituse saanute seas oli muutus väiksem).

Tugevused	Nõrkused
+ Eristub keskendumine säilenõtkusele ja muutustega toimetulemisele.	- Koolituse eesmärgipüstitus – stressiga toimetulek ja sotsiaalsete suhete kvaliteedi tõstmine – võib mõnede õpetajatele jääda liialt abstraktseks.
+ Kasutab töötubade formaati. Õppemeetodite hulgas on rollimängud ja eneserefleksioon, mis aitavad osalejatel õpitut kinnistada.	- Lühikesed, kahetunnised koolitussessioonid võivad piirata koolituse kättesaadavust suurematest linnadest eemal.
+ Lühikesed, kahetunnised koolitused 9 nädala jooksul on õpetaja ajagraafikut arvestades võrdlemisi sõbralik formaat, eeldusel, et õpetaja ei pea koolitusel osalemiseks kaugele sõitma.	- Mõju on uuritud ainult lühiajaliselt (enne ja pärast koolitust), väikese valimi ja enesekohaste küsimustikega.
+ Õpetab praktilisi, klassiruumis rakendatavaid oskusi, hõlmates ka klassiruumi haldamise oskusi.	- Koolitusi 2023. aastal ei toimu, mis võib aeglustada Eestisse kohandamise protsessi.
+ Mõju-uuringus tuvastati vähemalt väike muutus osalejate motivatsioonis, säilenõtkuses ja positiivsete emotsioonide kogemises.	
+ Koolituse väljaarendamisel arvestati koolituse skaleeritavusega (rakendamise eri riikides ja võimalusega õppekava vajadustest lähtuvalt muuta).	

⁶ Vaata lähemalt: [Fernandes jt 2019:682-683](#).

Hand in Hand: Empowering Teachers on õpetajakoolitus, mis arenes välja seitsme Euroopa riigi⁷ koostöös välja töötatud kooliülesest SE sekkumisest, mis sisaldas nii õpetajatele, õpilastele kui ka teistele koolitöötajatele suunatud koolitusi. Hand in Hand eristub teistest **teemade laia haarde poolest**. CASELi viis SE pädevust seotakse kultuuridevahelise ja -ülese pädevuse, samuti ka suhtlustasandite mõistmise pädevusega (ingl *relational competence*) (Kozina 2020:23).

Koolituse eesmärgiks on **kujundada kaasavat kooli ja klassiruumi**, kus iga õpilane tunneks end aktsepteeritult ja hinnatult, eriti suureneva migratsiooni valguses. Koolituse lähtekoht on prosotsiaalse klassiruumi mudel. Koolituse mõjumudeli kohaselt parandab koolitus õpetajate töötõhusust, klassiruumi haldamise oskusi, väljakutsetega hakkama saamist ja vaimset heaolu. Seeläbi suudab õpetaja luua klassiruumis õhkkonna, kus iga õpilane tunneb end hästi, ning arendada õpilaste SE oskusi.

Koolituse eesmärkide kirjelduses nimetatakse **kõiki viite CASELi pädevust**. Vastutustundliku otsustamise pädevus seotakse **kultuuridevahelise ja -ülese pädevusega**, sest koolituse autorite sõnul on kultuurilisel pädevusel SE pädevustega suur ühisosa (Kozina 2020:13-14). Õpetajakoolituses tuuakse sisse ka **suhtlustasandite mõistmise pädevus** kui õpetaja oskus mõista, et õpetaja-õpilase suhe on asümmeetriline ning suhtluses on õpetajal suurem vastutus kui õpilastel.

Alternatiivses, Euroopa Liidus välja arendatud SE raamistikus Lifecomp hõlmab koolituse õppekava seitset pädevust üheksast. Need on enesereguleerimise, paindlikkuse, heaolu, empaatia, kommunikatsiooni, arengule keskendunud mõtteviisi ja kriitilise mõtlemise pädevused⁸.

Kooliülese sekkumise põhjal on viimase paari aasta jooksul välja töötatud eraldi õpetajakoolitus, mis on **veidi mahukam** (33h kuue koolituspäeva jooksul, varasemalt nelja päeva jooksul 24h)⁹ ning mis käsitleb kooliülesest rohkem just õpetaja heaolu ja stressi vähendamise aspekte. Koolitused toimuvad **terve kooliaasta vältel** ning koolituste vahel korraldatakse viiel korral kahetunnised video koosolekud.

Koolitus koosneb **loengutest, praktilistest harjutustest** (hingamisharjutused jt teadveloleku harjutused) ning **aruteludest ja dialoogidest** väiksemates rühmades või paarides (k.a. kuulamine, mina-sõnumitega lausete moodustamine, näidisolukordade arutamine, eneserefleksioon mitmekesisuse teemadel).

Hand in Hand programmi **eeliseks on hea kohandatavus**. Koolituse tutvustamist ja mõju-uuringuid koordineerib aktiivselt Sloveenia Hariduslik Uurimisinstituut (Pedagoški Inštitut). Õpetajakoolitust on rakendatud eri riikides ja selle tegemiseks on välja õpetatud kümneid koolituse elluviijaid.

⁷ Sloveenia, Horvaatia, Rootsi, Saksamaa, Austria, Taani, Portugal. Õpetajate koolituse väljaarendamises oli juhtroll taanlastel.

⁸ „Enesereguleerimine“ kui emotsioonide teadvustamine, mõistmine ja reguleerimine; „paindlikkus“ kui avatus uutele kogemustele ja kohanemisoskus, „heaolu“ kui enda ja teiste heaolu mõjutavate tegurite mõistmine, „kommunikatsioon“ kui oskus valida kontekstile sobiv kommunikatsioonistrateegia, „koostöö“ kui oskusi teha teistega koostööd ja konflikte lahendada, „kasvumõtteviis“ kui avatus tagasisidele ja enda kogemustest erinevatele perspektiividele, „kriitiline mõtlemine“ kui teadlikkus sellest, et inimese grupikuuluvus mõjutab inimeste hoiakuid ning kooli, pere ja kogukonna mõju ei pruugi alati olla positiivne. Lähemalt Euroopa Teadusuuringute Ühiskeskus 2020:20.

⁹ Allikas: autorite e-kirjavahetus koolituse korraldajatega (11.05.2023).

Samuti on olemas konkreetne koolituse **elluviijate koolitamise metoodika**. Koolitajate koolitamise programm (ingl *Train the Trainer*) koosneb 8-nädalasest veebipõhisest teadveloleku oskuste õpetamise kursusest ning kuuest koolituspäevast SE ja kultuurideüleste pädevuste arendamise õpetamiseks. Kuivõrd koolitus arendati välja Euroopa Liidu rahastuse toel, ei rakendu sellele litsentsitasud.

Hand in Hand'i **nõrgaks kohaks on koolituse tõenduspõhisus**. Praegu on käimas õpetajakoolituse (Hand in Hand:ET) mõju-uuringud viies riigis – Sloveenias, Horvaatias, Rootsis, Austrias ja Portugalis. Üksikasjad koolituse mõju ja ülesehituse kohta selguvad käesoleva aasta sügisel¹⁰. Koolituse mõju õpetajatele uuriti ka Hand in Hand kooliülese sekkumise raames. See pilootuuring oli metodoloogiliselt ambitsioonikas – uuringusse kaasati 816 8. klassi õpilast, 368 põhikooliõpetajat ja kooli tugispetsialisti 36 koolist kolmes riigis. Mõju uuriti enne, pärast ja kuus kuud hiljem. Igas riigis oli programmi elluviimisest lähtudes nelja tüüpi koole: 1) ainult õpilaste koolitusega; 2) ainult õpetajate koolitusega; 3) õpilaste ja õpetajate koolitusega; 4) kontrollgrupp. Mõju mõõtmise meetodite valikul lähtuti otseselt CASELi SE pädevuste raamistikust.

Riigiti ja grupiti olid pilootuuringu tulemused erinevad ning uuringus osalejate väljalangevus oli võrdlemisi suur. Horvaatias vastas küsimustikele kõigis kolmes uurimisetapis 64,5%, Sloveenias 73,5% haridustöötajatest. Rootsis lahkus kontrollgrupp pärast esimest küsimustikku uuringust ja 6 kuud hiljem oli kõigile kolmele küsimustikule vastanud ainult 18,7% haridustöötajatest.

Ainult **õpetajatele ja haridustöötajatele suunatud koolitusega koolides** tuvastati lühiajaline eneseteadlikkuse paranemine Rootsis, emotsionaalsete probleemide vähenemine Sloveenias ning 6 kuu järel enese tunnete jälgimise ja kirjeldamise paranemine Horvaatias. Teistes aspektides koolituse mõju ei tuvastatud. Mõnes riigis muutus mõni näitaja oodatust vastupidises suunas, näiteks halvenes 6 kuud hiljem tehtud enesekohase küsimustiku andmetel Horvaatia õpetajate ja haridustöötajate emotsionaalne enesetõhusus ja Sloveenia õpetajate seas kaasavate õpetamisstrateegiate kasutamine (Vieluf jt 2020:94).

Pärast koolitust paranes Sloveenia ja Rootsi **õpilaste hinnangul** kord klassiruumis ning Rootsis hindasid õpilased klassiruumi õhkkonda varasemast positiivsemaks, aga kuus kuud hiljem polnud need mõjud säilinud.

Tugevused	Nõrkused
+ Eristub teistest kultuurilise kompetentsi ja suhtlustasandite erinevuse mõistmise kompetentsi kaasamise poolest. Kultuuridevahelise kompetentsi küsimus muutub tänapäeval koolides järjest aktuaalsemaks. Õpilase-õpetaja ebasümmetrilise suhte teadvustamine on vajalik selleks, et õpetajad hoiduksid probleemide ja konfliktide tekkimisel õpilaste süüdistamisest.	- Turvalise klassikeskkonna fookuse tõttu võib jääda õpetajate SE oskuste arendamise asemel liialt klassijuhtimise keskseks.
+ Koolitus toetab ka klassijuhtimise oskuse ja	- Nõrk tõenduspõhisus – kooliülese

¹⁰ Allikas: autorite e-kirjavahetus koolituse korraldajatega (11.05.2023).

õpilaste SE oskuste arendamist, mis võiksid positiivselt mõjutada ka osalejate õpilasi.	sekkumise õpetajakoolituse mõju-uuring ei tuvastanud riikideüleselt üldistatavaid muutusi õpetajate oskustes.
+ Koolitus kasutab erinevaid õppevorme – loenguid, harjutusi, diskussioone. Koolituste vahel toimuvad videokoosolekud aitavad õpitut kinnistada ja vajadusel küsimusi esitada.	- Võrdlemisi suur teadveloleku harjutuste osa koolitusel. See meetod ei pruugi kõigile õpetajatele sobida.
+ Koolitus on mahukas, kuid hajutatud terve kooliaasta peale	- Osalejate motivatsioon koolitusel osaleda võib kevadel töökoormuse tõttu langeda, mistõttu võib suurendada koolituse poolelijätjate arv.
+ Koolituse arendajatel on kogemus koolituse kohandamisest eri riikides ja avalik koolitajate koolitamise metodoloogia.	
+ Koolitusel ei ole litsentsitasusid.	

MBSR

MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*) koolituse eesmärk on **teadveloleku oskuste** arendamise kaudu **vähendada õpetajate kõrget stressitaset** ja tööst läbipõlemise riski. Koolitus põhineb Ameerika Ühendriikides välja töötatud Kabat-Zinn'i koolitusprogrammil, mida on Lääne õpetajakoolitustes eri vormides korduvalt rakendatud¹¹. Kuivõrd siinse analüüsi kriteeriumitele vastab Hollandis tehtud MBSR koolitus ([Janssen jt 2022](#)), käsitletakse siinkohal just selles mõju-uuringus rakendatud koolituse formaati.

Koolitus eristub **kitsa fookuse** poolest, keskendudes CASELi raamistiku pädevustest peamiselt eneseteadlikkusele ja enesejuhtimisele, kuigi koolituse kaheksa kohtumise jooksul käsitletakse veidi ka suhtluspädevust teema „teadlik suhtlus“ all. Lifecomp üheksast pädevusest hõlmab koolitus enesereguleerimise, paindlikkuse, heaolu, osaliselt ka kommunikatsiooni ja arengule keskendunud mõtteviisi ehk „kasvumõtteviisi“ aspekte¹².

Koolituse loojate sõnul aitab teadveloleku võtete rakendamine õpetajate stressitaset alandada seeläbi, et õpetab õpetajaid eristama töö eripärasid (näiteks kõrge stressitase, vajadus muutustega kohaneda) oma reaktsioonist sellele.

Koolitus on **võrdlemisi intensiivne**, kestes kaheksa nädalat. Igal nädalal toimub väikestes, kuni 15-liikmelistes gruppides üks 2,5h kohtumine, kus käsitletakse ühte konkreetset teemat. Need teemad on järgnevad: „autopiloot“, „selgelt tajumine“, „tegemine vs olemine“, „kohalolu“, „automaatne reageerimine vs mõtestatud reageerimine“, „teadlik suhtlus“, „enda eest hoolitsemine“ (töö ning vaba

¹¹ Lühemaid MBSR õpetajakoolitusi on uuritud näiteks [Itaalias](#) ja [Hispaanias](#).

¹² „Enesereguleerimine“ kui emotsioonide teadvustamine, mõistmine ja reguleerimine; „paindlikkus“ kui avatus uutele kogemustele ja kohanemisoskus, „heaolu“ kui enda ja teiste heaolu mõjutavate tegurite mõistmine, „kommunikatsioon“ kui oskus valida kontekstile sobiv kommunikatsioonistrateegia, „kasvumõtteviis“ kui eneserefleksioon ja avatus tagasisidele. Lähemalt [Euroopa Teadusuuringute Ühiskeskus 2020:20](#).

aja vahel tasakaalu leidmine), „sinu ülejäänud elu“. Teemade käsitlemiseks kasutatakse **meditatsiooni, arutelusid, kognitiivset teraapiat ja loenguid emotsioonidest**. Osalejatel soovitatakse koolitusel õpitut rakendada vähemalt 15 minutit kuuel päeval nädalas.

Koolituse Eestisse kohaldamist lihtsustab koolituse teaduspõhisus – Kabat-Zinni lähenemist on käsitletud teaduskirjanduses ja mitmetes mõju-uuringutes ([Janssen jt 2020:3](#)). Samuti on MBSR võtteid valdavaid koolitajaid võrdlemisi palju, sest sellele tugineb suur osa teadveloleku-põhistest (ingl *mindfulness based intervention*) koolitustest.

Hollandis uuriti koolituse mõju kutsekeskkooli õpetajatele klaster-randomiseeritud kontrollkatses (CRCT) enne, pärast, 3 kuud ja 9 kuud hiljem ([Janssen jt 2020](#)). Valimis oli 87 koolituse saanut, kontrollrühmas 33 õpetajat. Enesekohaste küsimustikega tuvastati koolituse mõju osalejate **teadveloleku oskustele**, eriti kategooriates „sisemaailma ja tunnete jälgimine“, „sisemisele kogemusele reageerimata jätmine“ ja „sisemisele kogemusele hinnangute andmisest hoidumine“. Samuti oli osalejatel **vähem kaebusi une kvaliteedi kohta, vähem tunnetati negatiivseid emotsioone** ja negatiivsed kogemused eraelus ei mõjutanud nii palju nende tööelu. Samas **vähenes organisatsioonile pühendumine**.

Koolitus **ei mõjutanud** ametialast enesetõhusust, distantsi võtmist probleemidest ja õpetajate suhteid koolis ülemuste, kolleegide ja õpilastega.

Tugevused	Nõrkused
+ Kabat-Zinni väljatöötatud MBSR lähenemist kasutavad ka paljud teised õpetajatele suunatud SE koolitused, k.a. CARE, Hand in Hand ja Vaikuseminutid.	- Koolituse fookus – vaimne heaolu – võib jääda õpetajate jaoks liiga abstraktseks ja kitsaks, sest ei paku neile konkreetseid oskusi, mida klassiruumis rakendada.
+ Hollandis tehtud MBSR koolituse mõju-uuring näitas mõju nii osalejate teadveloleku oskustele, negatiivsete emotsioonide kogemisele kui ka töö ja eraelu tasakaalule. MBSR elementidega koolituste mõju-uuringud on samuti demonstreerinud mõju õpetajate stressitaseme vähenemisele (näiteks Roeser jt 2013).	- Teadveloleku arendamise võtted (meditatsioon, hingamisharjutused jms) ei pruugi kõigile sobida.
+ Koolitus toimub väikestes, 4–15 liikmelistes gruppides.	- Koolitus on võrdlemisi intensiivne – koolituse jooksul toimuvad kord nädalas 2,5h kohtumised 8 nädala jooksul. Lisaks soovitatakse kuuel päeval nädalas õpitut vähemalt 15 minutit rakendada ning teha üks 7-tunnine vaikusepäev.
+ MBSR tehnika populaarsuse tõttu on selle võtteid valdavaid koolitajaid võrdlemisi palju.	- Hollandi mõju-uuringus oli koolituselt välja langejate arv võrdlemisi suur – koolituselt välja langejaid oli 17%, uuringust 40%. Põhjuseks toodi ajapuudus, isiklikud põhjused, koolituse mittevastamine ootustele ja motivatsioonipuudus.

	- Koolituse teoreetilises mudelis esile toodud võimalikke sekundaarseid mõjusid mõju-uuringus ei tuvastatud. Need sekundaarsed mõjud olid 1) õpetajate isiklikud pädevused (ametialane enesetõhusus, distantsi võtmine probleemidest) ja 2) tööga seotud hoiakud ja suhted koolis.
	- Võimalik, et toimib paremini teiste koolituste ühe osana. Üksi võib jääda rohkem konkreetsete probleemidega tegelevaks teraapiaaladseks sekkumiseks, mitte SE pädevusi arendavaks koolituseks.

RULER

RULER (*RULER Approach to Social and Emotional Learning*) õpetajate koolitus on Yale'i Meditsiinikoolis välja töötatud mitmeaastane ja -etapiline kooliülese SEL (sotsiaal-emotsionaalse õppe) sekkumise esimene etapp, mis arendab õpetajate ja teiste koolitöötajate SE oskusi. Samas programmis on ka koolitusi õpilastele ja lapsevanematele. Siinses analüüsis keskendutakse koolituse **Hispaanias rakendatud versioonile**, sest sealsete mõju-uuringute raames pakuti seda õpetajate täiendkoolitusena ja kool ei pidanud programmi täielikult üle võtma. Osalejatel soovitati õpitut rakendada alguses enda isiklikus elus ja tööalasel ning alles seejärel soovi korral õpilastele õpetada.

Koolituses tõmmatakse paralleel **CASELi pädevuste ja Mayer-Salovey emotsionaalse intelligentsuse mudeli vahele**. Selles mudelis on tunnete märkamise, mõistmise, teistele väljendamise ja reguleerimise pädevused järjestatud hierarhiliselt. CASELi pädevustest on fookuses **eneseteadlikkus ja enesejuhtimine**, kuid kuna koolitus sisaldab ka klassijuhtimise aspekte, kaetakse koolitusega **kõik viis pädevust**. Lifecomp raamistikule tuginedes hõlmab koolitus viit pädevust üheksast – nende seas enesereguleerimise, paindlikkuse, empaatia, kommunikatsiooni, osaliselt ka heaolu ja kriitilise mõtlemise aspektid¹³.

Nimi RULER on tähelühend viiest **emotsioonidega seotud protsessist**:

1. **recognition** (emotsioonide äratundmine, et saada ümbritseva kohta informatsiooni);
2. **understanding** (enda ja õpilaste emotsioonide põhjuste mõistmine, et prognoosida käitumist ette);
3. **labeling** (emotsioonidele nime andmine ja kategoriseerimine);
4. **expressing** (emotsioonide väljendamine, et edastada sõnumeid asjakohaselt vastavalt situatsioonile);
5. **regulating** (enda ja teiste emotsioonide reguleerimine, et saavutada seatud eesmärgid ja vaimset heaolu).

¹³ „Enesereguleerimine“ kui emotsioonide teadvustamine, mõistmine ja reguleerimine; „paindlikkus“ kui avatus uutele kogemustele ja kohanemisoskus, „kommunikatsioon“ kui oskus valida kontekstile sobiv kommunikatsioonistrateegia. „Heaolu“ keskendutakse emotsioonide ja heaolu vahelistele seostele, „kriitilises mõtlemises“, „koostöö“ kui oskusi teha teistega koostööd ja konflikte lahendada, „kasvumõttemis“ kui avatus tagasisidele ja enda kogemustest erinevatele perspektiividele, „kriitilises mõtlemises“ õpitakse vältima impulsiivsust ning emotsioonide reguleerimist konfliktide lahendamises paremini analüüsima. Lähemalt [Euroopa Teadusuuringute Ühiskeskus 2020:20](#).

Koolitus on **võrdlemisi intensiivne**, koosnedes kaheksast kolmetunnisest kohtumisest (kokku 24h) kolme kuu jooksul. Lisaks antakse osalejatele 6h jagu kodutööd. Koolituse keskmes on positiivse klassiruumi õhkkonna loomine RULER võtetega. Iga kohtumise alguses on **loengud**, mille järgneb **õpitu harjutamine ja tagasiside**.

Koolitus on **USAst sisseostetav**. Hispaanias rakendatud versiooni maksumuse kohta avalikku infot pole, sest koolituse standardformaad on kooliülene mitmeaastane sekkumine. On võimalik, et konkreetse formaadi kohaldamine Eestisse võib esialgsete konsultatsioonide tõttu, mis ideaalis hõlmavad nii USA kui ka Hispaania formaadi esindajaid, olla veidi aja- ja ressursimahukam.

Hispaanias uuriti koolituse mõju **kolmel korral väikeste valimite ja kontrollgrupiga uuringutes**. Mõju uuriti enesekohase küsimustiku abil. 2013. aasta uuringus oli koolitusel väike mõju **tööle pühendumisele**, eriti kategooriates „elujõulisus“ ja „süvenemine“, ning kõigile kolmele uuritud **õpetaja-õpilase suhte aspektile** (individuaalne suhtlemine õpilastega, õpilaste heaolu kohta küsimine ja vastusele reageerimine, õpitulemuste kõrval ka teistest õpilase heaolu aspektidest huvitumine). 2017. aasta avaldatud uuringu kohaselt paranesid emotsionaalse intelligentsuse oskused, eelkõige **emotsioonide mõistmine ja reguleerimine**, samas kui **motiveeritus** paranes „elujõulisuse“ ja „pühendumise“ kategooriates. 2019. aasta uuring keskendus eelkõige EI oskuste vaheliste seoste uurimisele, kuid tuvastas ka keskmise mõju koolitusel osalejate isikliku saavutuse tunnetamisele.

Üheski uuringus **ei tuvastatud koolituse statistiliselt olulist mõju läbipõlemisele**. Uurijad oletavad, et emotsionaalset kurnatust on SE õppe kontekstis kõige raskem mõjutada või õppisid koolitusel osalejad kirjeldama oma tundeid ausamalt ja teadvustasid seetõttu kurnatust rohkem (Castillo-Gualda jt 2019:154).

Tugevused	Nõrkused
+ Praktilise sisuga. Pakub õpetajatele oskusi, mida nad saavad kohe klassiruumis rakendada, näiteks sõnavara oma emotsioonide paremaks väljendamiseks.	- Konkreetne lähenemine ei pruugi kõigile sobida. Koolitus õpetab kindlapiirilist emotsioonide kategoriseerimise sõnavara (nõ „emotsioonimõõdik“) ja annab nõ hartaga konkreetset ette, millise õhkkonna saavutamine klassiruumis on eesmärgiks.
+ Alternatiiv teadveloleku koolitustele. Fookus positiivsetel emotsioonidel parandab nii õpetajate vaimset heaolu kui ka aitab hoida positiivset meeleolu klassiruumis.	- Teiste programmidega võrreldes on auditoorne osa suurem. Uute oskuste omandamiseks võib praktilise osa maht jääda napiks.
+ Tugev tõenduspõhisus – uuringud on näidanud mõju emotsioonide reguleerimisele, motiveeritusele ja enesetõhususele. Lisaks kolmele Hispaania uuringule on uuritud ka RULER SEL sekkumise positiivset mõju õpilastele ¹⁴ .	- Mõju-uuringu valimid on võrdlemisi väikesed (osalejate arv kuni 36).
+ Lühikesi, 3-tunniseid koolitusi on lihtsam õpetajate töögraafikusse integreerida kui	- Koolituse formaat raskendab koolituse kättesaadavust. Suurtest linnadest

¹⁴ Vaata lähemalt ülevaadet erinevatest mõju-uuringutest: Brackett jt. 2019:15.

6-tunniseid koolitusi.	väljaspool eeldaks rakendamine kas <i>online</i> -koolituse formaati, mis ei pruugi olla niivõrd tõhus, või koolituse sisseostmist, et koolitaja tuleks kooli kohale.
+ Kaheksa kohtumist annavad õpetajatele võimaluse vahepeal õpitut harjutada.	- Hispaanias rakendatud variandi maksumuse kohta pole avalikku infot.
+ Koolitus pakub lisaks õpetajatele võtteid, kuidas õpilaste SE oskusi arendada.	- Hispaanias rakendatud õpetaja täiendkoolituse formaadi Eestisse kohaldamine võib olla ressursimahukam.

4. Eesti koolitusprogrammid

Pärast koolitusprogrammide otsingut ja info täpsustamist jõuti kolme Eestis kasutusel oleva õpetajatele suunatud SE koolituskursuseni, mis vastavad järgnevatele kriteeriumitele:

- maht vähemalt 24 akadeemilist tundi,
- suunatud tegevõpetajatele,
- koolituse tõendatust on mingil määral hinnatud.

Selles peatükis kirjeldatakse lühidalt nende koolituste sisu, lähenemist SE oskustele, formaati, kättesaadavust ning tõendatuse astet.

Gordoni õpetajate kool

Gordoni õpetajate kool on USA-s välja arendatud klassiruumi haldamise programm, mille koolitusi korraldatakse ka Eestis. Koolituse fookus on õpetaja suhtlusoskuste arendamisel, eriti aktiivse kuulamise oskustel, tunnete väljendamisel ja konfliktilahendamisel. Seega on Gordoni õpetajate kooli üks peamisi eristavaid jooni selle sisu, mis **keskendub rohkem suhtluspädevusele kui eneseteadlikkusele**, kuigi Talvio jt (2013) hinnangul nõuab mina-sõnumite moodustamine ka õpetajalt iseenda tunnete, mõtete, vajaduste ja uskumuste analüüsi. Lisaks on Gordoni õpetajate kooli fookus teiste programmidega võrreldes suuremal määral klassiruumi haldamisel.

Erinevalt mitmest teisest siin käsitletud programmist ei ole Gordoni õpetajate kool üles ehitatud prosotsiaalse klassiruumi mudelile ega CASEL-i viisikule tuginedes. Selle **metodoloogiline lähtekoht on humanistlik psühholoogia** ja Ameerikas 1950ndatel dr Carl Rogersi välja töötatud kliendikeskne psühhoteraapia, mille üks põhielemente on empaatiline kuulamine. Lisaks toetub Gordoni mudeli Ameerika haridusuuendaja John Dewey väljaarendatud kuueastmelisele konfliktilahendamise meetodile. (Gordon Training International)

Kestvuselt kuulub Gordoni õpetajate kool koos CARE programmiga mahukamate hulka: USA-s on mõlema pikkus 30h, Eestis on Gordoni koolituse pikkus 27 tundi. Samas võib täheldada, et Gordoni kooli üheksa sessiooni, millest igaüks vältab kolm tundi ja 15 minutit, on jaotatud mitme teise programmiga võrreldes **pikema aja peale**: iga koolituse vahele peaks jääma üks nädal praktiseerimiseks. Koolituse pakkuja, Sina ja Mina Perekeskuse sõnul võib siiski keeruline olla koolitust õppeaastasse mahutada ja see nõuab planeerimist. Tähele tuleks panna, et Eestis rakendatakse Gordoni õpetajate kooli ka lühendatud kujul. Sarnaselt Gordoni kooliga on vahedega õppetsükkel ette nähtud Vaikuseminutite teadliku õpetaja koolitusel, mille koolituspäevad toimuvad vaid kord kuus.

Gordoni õpetajate kooli koolitused on Sina ja Mina Perekeskuse sõnul üldiselt **kättesaadavad kõikides Eesti piirkondades** ning koolitajate hulk on koolituste pakumiseks piisav. Lisaks on Gordoni koolil soodne eestikeelne juhendmaterjal (dr Thomas Gordoni raamat „Õpetajate kool: Kuidas tunda ennast õpetajana paremini?“). Enamjaolt pakutakse Gordoni kooli **tellimuskoolitusena** ning avatud gruppe enam ei korraldata. Gordoni kooli tellis eelmisel õppeaastal oluliselt väiksem arv koole kui Vaikuseminutite programmi. Lisaks õpetajate ülekoormusele võib põhjus seista ka selles, et Gordoni perekool, mis on suunatud nii lastevanematele kui ka lasteaiaõpetajatele, on ilmselt Eestis tugevamini kanda kinnitanud ja seega oluliselt populaarsem. Muuhulgas läbivad koolitaja andmetel Gordoni perekooli sageli ka lapsevanematest õpetajad.

Gordoni koolis rakendatakse õppevormina **aktiivõpet**: toimuvad praktilised harjutused, kogemuse analüüs, lühiloengud ja rühmatööd. Programmi fookusest tulenevalt ei kasutata Gordoni koolitusel erinevalt enamusest ülejäänud programmidest teadveloleku harjutusi.

Gordoni õpetajate kooli tulemuslikkuse kohta on avaldatud üks **mõju-uuring** (Talvio jt, 2013), mis tõendab, et uuringus osalenud õpetajatel muutusid **teadmised SE pädevustest ning nende hüpooteetiline rakendamine** koolituse jooksul. Mõju õpetajatele uuriti Kirkpatricku ja Kirkpatricku (Kirkpatrick Partners) mudeli abil, mille kohaselt on oluline jälgida sekkumise tulemusi neljal tasandil: osalejate reaktsioone, teadmisi, teadmiste rakendamist (oskusi) ja üleüldist heaolu.

Andmeid koguti kursuse tagasisideküsimustiku, teadmiste testi, juhtumipõhise küsimustiku ja heaolüküsimustiku abil. Koolituse järel paranesid osalejate teadmised koolitusel käsitletud teemade kohta nii teadmiste testis kui ka näidisjuhtumite lahendamise ülesannetes. Koolitusel ei olnud mõju õpetajate heaolule, v.a. aineõpetajate hinnangul, kelle arvates halvenes koolituse järel veidi nende suhtlus lapsevanematega. Lisaks tunnetasid klassiõpetajad väikest positiivset mõju eneseteostusele. Osalejate seas olid reaktsioonid programmile positiivsed.

Uuringu tulemuste tõlgendamisel tuleb arvesse võtta mitmeid puudusi – esiteks tõdevad ka autorid, et **valim (69 õpetajat¹⁵) on väga väike**. Samuti esineb mõningaid vajakajäämisi andmeanalüüsis: kontrollgrupp oli uuringus olemas, aga mingil põhjusel ei ole analüüsitud aja ja grupikuuluvuse interaktsiooni. Lisaks on mõõtvahendite valiidsust ja usaldusväärsust kirjeldatud mõõdukalt. Kirkpatricku ja Kirkpatricku mudelit on küll laialdaselt sekkumiste uurimisel kasutatud, kuid sellel on tuvastatud mõningaid olulisi puudusi (vt nt Cahapay 2021). Neist põhilist mainivad ka uuringu autorid ise: õpetajate käitumise (oskuste kasutamise) muutust hinnatakse ainult õpetajate enesekohaste hinnangute alusel, mitte aga näiteks vaatluse abil.

Gordoni kooli mõju usaldusväärseks hindamiseks oleksid seega tarvilikud edasised uuringud.

Tugevused	Nõrkused
+ Tugev suhtluspädevuse mudel: õpetab klassiruumis rakendatavaid oskusi, mis on atraktiivsed praktilisema meelelaadiga õpetajatele	- Mõju-uuringuid vaid üks ja väga väikese valimiga; oskuste omandamise hindamisel kasutati õpetaja kirjeldusi, mitte objektiivset vaatlust
+ Tugev teaduslik ja metodoloogiline põhi	- Mahukas: võib olla keeruline õppeaastasse paigutada
+ Mahukas, kuid vähem intensiivne: koolitus toimub ülenädalati (sessioonid 3h15min)	- Koolituse tellimise kulu koolidele
+ Eestis olemas ja kättesaadav, koolitajate võrgustik piisav	- Ei vastaks nende õpetajate vajadustele, keda huvitaks enam eneseteadlikkuse ja -juhtimise arendamine
+ Soodne juhendmaterjal	
+ Aktiivõpe, sh rühmatööd	

¹⁵ 20 klassiõpetajat ja 23 aineõpetajat katserühmas; 26 aineõpetajat võrdlusrühmas.

Vaikuseminutid on Eestis 2015. aastal MTÜ Vaikuseminutid poolt välja töötatud **teadveloleku-põhine** koolitusprogramm, mille keskmes on emotsioonide, stressi ja keskendumisega hästi toime tulemise oskuste toetamine. Siinses uuringus on vaatluse all Vaikuseminutite baaskoolitus ja teadliku õpetaja koolitus, mille eesmärk on õpetada võtma vastutust enda heaolu eest ning parandada igapäevaste väljakutsetega toimetulekut. Oluline alus selleks on võimekus enda stressi ja emotsioonidega toime tulla, samas ka oskused ja hoiakud õpilaste vajadusi märgata ning luua nii motiveeritust kui ka arendavat õpikeskkonda.

Vaikuseminutite programm tugineb suuresti MBSR-ile ja CARE-ile. Nii CARE kui ka Vaikuseminutid on MBSR-ist mahukamad (vastavalt 30h ja 26h), kuid käsitlevad sealjuures SE pädevuste laiemat spektrit, lähtudes CASELi viisikust ning prosotsiaalse klassiruumi mudelist. Erinevalt MBSR-ist, mis keskendub eneseteadlikkusele ja -juhtimisele, on teadliku õpetaja koolituse fookuses ka toimetulek keerulistes suhteolukordades, **õpimotivatsiooni toetamine** ning mõttemustrid meeskonnas. Sarnaselt Vaikuseminutitega mõjutab ka CARE lisaks õpetaja heaolule, tulemuslikkusele ja teadvelolekule klassiruumi korraldust, toetavat õpet ja õpilastele emotsionaalse toe pakkumist.

Vaikuseminutite teadliku õpetaja koolitus on mahult keskmine, kuid **teistega võrreldes vähem intensiivne**. Teadliku õpetaja kursus koosneb neljast koolituspäevast, mis leiavad aset **kord kuus** ja millest igaüks kestab viis akadeemilist tundi. Selle lisanduvad iseseisvad harjutused. Tähele tasub panna, et veebikoolitustel on kohtumisi rohkem ja need on lühemad ning toimuvad väiksemate intervallidega.

Kursusel kasutatavad meetodid on samuti **kogemuslikud**: eneseanalüüs, rollimängud ja teised tegevuslikud meetodid ning teadveloleku praktikad, mis võimaldavad reaalseid klassiruumis toimuvaid olukordi kõrvalt vaadata, et leida uusi lahendusi ning katsetada teistmoodi toimimisviise. Erinevalt näiteks Gordoni õpetajate koolist lisandub auditoorsele õppele ka **online-tugi**: õpitu kasutamist toetab Vaikuseminutite rakendus koos audioharjutuste ja õppematerjalidega ning osalejad saavad kogemusi vahetada ka veebipõhiselt. Lisaks saavad baaskursusel osalejad kummagi koolituspäeva järel kolme kuu vältel veebipõhist isikliku meelerahu tuge (uue harjumuse rakendamiseks).

Sarnaselt Gordoni kooliga on Vaikuseminutite programmi elluviimiseks Eestis **koolitajate võrgustik tagatud** – Vaikuseminutite ühingu hinnangul on neil võimekus pakkuda aastas umbes 30 kursust. Vaikuseminutid pakuvad ka **online**-kursuseid ja avatud koolituste võimalust: viimast tehakse koostöös kohalike omavalitsustega ning püütakse rahastada Haridus- ja Teadusministeeriumi abil, vähendades seega kulu osalejatele. Vaikuseminutite baaskursuse ja teadliku õpetaja kursuse on koolitaja andmetel läbinud praeguseks umbes 4000 õpetajat.

Vaikuseminutite programmi **mõju hindamiseks** uuris Tartu Ülikool 2020. aastal (avaldamata¹⁶) süsteemselt kasutatud teadveloleku harjutuste mõju. Aktiivse kontrollgrupiga võrreldes ilmnes õpilaste väiksem kurnatus ja madalam bioloogiline stress. Õpilaste stressitaset mõõdeti keemiliselt analüüsitud vereproovidega. Kursuste mõju õpetajatele uuriti valideeritud küsimustike abil ja ilmnes kasvanud enesetõhusus, emotsioonide regulatsioon, tähelepanelikkus (teadvelolek) ja konstruktiivsem hoiak oma vigade ja puuduste suhtes. (Pöder jt 2020)

¹⁶ MTÜ Vaikuseminutid esindaja sõnul on tulemused avaldamisel, planeeritud on artikli avaldamine 2023. aasta teises pooles.

Tugevused	Nõrkused
+ Sobib õpetajatele, kes soovivad keskenduda rohkem eneseteadlikkusele ja -juhtimisele: kursuse fookus nendele pädevustele on väga selge	- Koolituse sisu võib jääda õpetajate jaoks liiga abstraktseks, sest ei paku neile konkreetseid oskusi, mida klassiruumis rakendada
+ Tugev teaduslik ja metodoloogiline põhi, sh CASELi viisik, CARE ning MBSR	- Mõju-uuringu tulemused on alles avaldamisel
+ Mahukas, kuid vähem intensiivne: teadliku õpetaja koolitus toimub kord kuus, kokku neljal korral	- Koolituse tellimise kulu koolidele
+ Auditoorsele õppele lisandub veebipõhine kolmekuuline isikliku praktika tugi, mis eeldatavalt aitab oskusi kinnistada; õppimist toetab ka rakendus koos audioharjutuste ja õppematerjalidega	
+ Eestis olemas ja kättesaadav, koolitajate võrgustik on piisav	
+ Avatud koolituse puhul proovitakse saada tuge HTM-ilt, vähendades nii kulu osalejale	
+ Tagasisideküsitluses osales suur hulk Eesti õpetajaid, tulemused olid valdavalt positiivsed	
+ Läbiviimise ulatus on võrdlemisi suur: teadliku õpetaja kursuse on praeguseks läbinud ca 4000 õpetajat	

Lions Quest: Kasvamisrõõm

Lions Quest programmi töötas välja heategevusorganisatsioon Lions Club International 1975. aastal. Programmi lähtekohaks on, et akadeemilistele teadmistele lisaks vajavad lapsed ja noored sotsiaalseid oskusi, tulemaks toime erinevate väljakutsete ja emotsioonidega. Oma mina tundmaõppimine, oskus ja julgus teha iseseisvaid otsuseid aitavad vältida probleeme kasvueas.

Lions Quest: Kasvamisrõõm (LQ) on **eelkõige 1.-4. klassi õpilastele** suunatud sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamise programm. Kaasatud on ka vanemad, õpetajad ning laiem kogukond (näiteks on Eestis programmi koolitustel osalenud ka noorsootöötajad). (Talvio jt, 2015; Lions Quest Estonia) LQ õpetajakoolituse osa õpetab peamiselt edendama SE oskusi, looma õpikogukonda ja andma LQ tunde. Kuigi on raske anda täpset hinnangut, kui suur osa programmist on pühendatud õpetajate endi SE oskuste arendamisele, on LQ siinses analüüsis vaadeldud programmidest suunatud kõige enam õpilaste oskustele ja vähesemal määral õpetaja enda SE pädevusele.

Sarnaselt teiste programmidega tugineb ka Kasvamisrõõm **CASELi viisikule** (Zins jt, 2004). Lisaks toob Lions Club International Foundation esile mitmeid teisi teooriaid, millele toetudes programmi on täiendatud: tugevustel põhineva ennetustöö teooria, tõendus põhine iseloomukasvatus, kogukonnaõpe (ingl *service-learning*) ning noore edukuse (ingl *thriving*) teooria (Lions Club International Foundation, 2016). Programmi eesmärkideks eri riikides on tavaliselt turvalise õpikogukonna loomine, SE oskuste edendamine, LQ tundide andmise õppimine konkreetseid materjale kasutades, narkootikumide tarvitamise ennetamine õpilaste seas (programmi esialgne põhieesmärk) ja kogukonnatöö (ingl *service*) tugevdamine. (Talvio jt, 2015)

Koolitusprogrammi õpetajakoolituse osa kestab **2–3 järjestikust täistööpäeva**, mida Eestis on tavaliselt paigutatud koolivaheaegadele. Auditoorseid koolitusi viivad läbi Lions klubi atesteeritud koolitajad, kellel on magistrikraad haridusteadustes. Erinevalt Gordoni koolist ja Vaikuseminutite programmist on hetkel Eestis vaid kaks LQ sertifitseeritud koolitajat, varasemalt on Eestis koolitust pakkumas käinud Soome Lions Klubi esindaja. Seni on koolitusi korraldatud suuremates linnades (Tartus, Tallinnas, Pärnus, Rakveres jm), kuid koolitajate vähene arv **piirab koolituse kättesaadavust** ning regionaalset haaret.

Gordoni koolist ja Vaikuseminutite programmist on Lions Quest majanduslikult sellevõrra ligipääsetavam, et ei küsi osalejatelt tasu, teisalt on viimastel aastatel olnud keeruline koolitusele rahastust leida ning selles toetutakse Lions Klubidele.

Lions Quest: Kasvamisrõõm mõju tõendatuse kohta on avaldatud 2015. aastal Soome õpetajate hulgas (153 õpetajat, lisaks kaks kontrollgruppi kokku 107 õpetajaga) tehtud uuring (Talvio jt 2015) ning neli aastat hiljem uuring (Talvio jt 2019) õpetajatega üheksast erinevast riigist. 2015. aasta uuringu tulemuste kohaselt pidasid õpetajad programmi eesmärke pärast osalemist olulisemaks ja asjakohasemaks ning katsegrupi õpetajad tundsid, et on programmi eesmärkidega seotud oskused paremini omandanud; vähem tunnetasid seda aga meesõpetajad. Õpetajate enesekohased hinnangud ei paranenud vaid turvalise õpikeskkonna loomise osas. 2019. aasta uuring tuvastas positiivse mõju kõigi riikide katsegruppides peale ühe.

Lions Quest programmi õpetaja-suunaliste mõju-uuringute tulemusi tuleb aga hinnata kerge reservatsiooniga, sest uuringutes ei ole kirjeldatud, mida täpselt õpetajatega sekkumise raames tehti ja mis tulemusi tõendab, samuti pole artiklites näidatud kasutatud hindamisvahendite psühhomeetrilisi omadusi.

Tugevused	Nõrkused
+ Koolitus on kompaktse ülesehitusega ning integreeritav õpetaja tööaja sisse	- Mõju-uuringute meetodika on ebaselge; oskuste omandamise hindamisel kasutati õpetaja kirjeldusi, mitte objektiivset vaatlust
+ Programmil on laialdane rahvusvaheline baas ja kasutajaskond	- Programmi keskne fookus on õpilastele oskuste edasiandmisel, mitte õpetajate endi SE pädevuste kasvatamisel
+ Koolitusprogramm on praktilise sisuga ning keskendub õpetaja tööalastele väljakutsetele (arendab ka õpetajate SEL oskusi).	- Lühiajalistel programmidel on sageli väiksem mõju, kuivõrd õpitu kinnistamine vajab sageli aega. Ka 2019. a mõju-uuringust ilmnes, et õpetajad sooviksid täiendavat tuge ning koolitusi (Talvio jt 2019).

+ Eestis olemas ja kättesaadav	
+ On olnud seni Eesti õpetajatele tasuta	

Loetelu Eesti koolitusprogrammidest, mis siinse analüüsi raamistikus põhjalikumasse võrdlusesse ei jõudnud, on leitav Lisa 1.

5. Koolitusprogrammide võrdlus

Koolitusprogrammide võrdluses vaadeldi ülesehitust, sisu, tõenduspõhisust ning rahvusvaheliste programmide puhul ka mõju-uuringute metoodikat, mõju mõõtmise viise ja tulemusi.

5.1. Koolitusprogrammide ülesehitus

Koolitusprogrammid, mis on suunatud õpetajate sotsiaal-emotsionaalsete pädevuste arendamisele, keskenduvad valdavalt suhtluspädevustele ning eneseteadlikkusele ja enesejuhtimisele. Vaadeldud **koolituste mahud** on omavahel sarnased, varieerudes 16 tunnist 30 tunnini¹⁷. Osade programmide puhul lisandub sellele iseseisva töö maht. Mahukaimad on programmidest CARE, Gordoni õpetajate kool ja Vaikuseminutite baaskursus koos teadliku õpetaja kursusega (vastavalt 30, 27 ja 25,5 tundi), lühimad ENTREE (18h), MBSR (20h) ja Lions Quest (16–24h), nende vahele jäävad RULER (24h) ning Hand in Hand (24h).

Eestis juba rakendatavad programmid – Gordoni õpetajate kool, Vaikuseminutid ja Lions Quest: Kasvamisrõõm – eristuvad mõnevõrra ka **kättesaadavuse** alusel. Esimesel kahel on piisav koolitajate võrgustik, et pakkuda koolitusi erinevates Eesti piirkondades, Gordoni koolil on lisaks ka soodne eestikeelne juhendmaterjal. Samuti on Vaikuseminutite programmil võimalik suurendada regionaalset haaret *online*-kursuste ning avatud koolituste abil, mida püütakse HTM-i kaudu rahastada. Lions Quest on majanduslikult selle võrra ligipääsetavam, et ei küsi osalejatelt tasu, teisalt on viimastel aastatel olnud keeruline koolitusele rahastust leida ning selles toetutakse Lions Klubidele.

Vaikuseminutite programmi **ulatus** on viimastel õppeaastatel olnud kolmest suurim, 2021/2022. õa osales ca 10 kooli. Gordoni õpetajate kooli ning Lions Klubi koolitust on viimastel aastatel tellinud üksikud koolid. Koolitajate hinnangul võib selle põhjuseks osalt olla õpetajate ülekoormus ning koolituste intensiivsus ja maht, lisaks on Gordoni programmidest populaarsemaks osunud perekool. On märgiline, et nõ avatud koolitusi, kuhu õpetajad üksikult liituda saaksid, pakutakse harva.

Rahvusvahelistest programmidest on mõnevõrra lihtsam rakendada Euroopa Liidu toel tehtud programme Hand in Hand ja ENTREE, sest nende kohandamisel ei rakendu litsentsitasud. Neid kahte Euroopa programmi omavahel võrreldes on koolitajate **väljaõppe** osas eelis Hand in Hand programmil, sest tegemist on praegu Euroopas aktiivselt rakendatava sekkumisega ning hetkel poolelioleva mõju-uuringu jaoks koolitati koolitajaid viiest riigist.

5.2. Koolitusprogrammide sisu

Tabel 1. Koolitusprogrammide jaotus vastavalt CASEL sotsiaal-emotsionaalse pädevuse kompetentsidele

	Enese- teadlikkus	Enese- juhtimine	Suhtlus- pädevus	Sotsiaalne teadlikkus	Vastutus- tundlik otsuste tegemine
Gordoni õpetajate kool					
Lions Quest					

¹⁷ Hand in Hand'i käesolevalt rakendatava koolitusprogrammi maht on kasvanud 33 tunnini. Allikas: autorite kirjavahetus koolituse korraldajatega (11.05.2023).

Vaikuseminutid					
CARE					
ENTREE					
Hand in Hand					
MBSR					
RULER					

Suurem osa programmist lähtuvad prosotsiaalse klassiruumi mudelist ja/või CASEL-i viisikust. Eristuvad Gordoni õpetajate kool, mille **teoreetiliseks lähtekohaks** on humanistlik psühholoogia ja kliendikeskne psühhoteeraapia, ning MBSR, kus koolitajad ei kasuta küll terminit „SE pädevused“, kuid mille töö-alaste nõudmiste ja ressursside mudelile (ingl *job demands-resources model* JD-R) tuginev õppekava katab mitmed SE pädevused (eneseteadlikkus, enesejuhtimine, kaudselt ka sotsiaalne teadlikkus ja suhtluspädevus) (Janssen jt 2020:6). Samuti eristub ka RULER, kus tõmmatakse paralleel SE pädevuste ja Mayer-Salovey emotsionaalse intelligentsuse (EI) mudeli kompetentside vahele (Brackett jt 2019:146; Castillo jt 2013:264-265).

SE pädevustest lähtudes on **kõige kitsama haardega** MBSR ja Vaikuseminutid, mille fookuses on ainult eneseteadlikkus ja enesejuhtimine. Kõige rohkem pädevusi katab Hand in Hand, tuues õpetajakoolituse ka kultuuridevahelise ja -ülese pädevuse ning suhtlustasandite mõistmise pädevused (Kozina 2020:13-14). Lions Questi puhul on keeruline hinnata, milliseid SE pädevusi arendatakse just õpetajakoolituse osas, kuid programm tervikuna katab kõik CASELi pädevused ja eristub teistest sellega, et keskendub turvalise õpikeskkonna loomise ja kogukonnapõhise õppe kaudu ka noorte probleemide (näiteks narkootikumide tarbimise) ennetamisele.

Teadveloleku teooriatele tuginevaid kohaloleku- ja meditatsiooniharjutusi kasutab mingil määral valdav osa programmist (v.a. RULER, Lions Quest ja Gordoni õpetajate kool). Seejuures Euroopa programmide ENTREE ja Hand in Hand pilootprojektide õppekavasid ja nende edasiarendusi võrreldes näib, et aja jooksul on teadveloleku harjutuste osa koolituses suurenenud¹⁸.

Klassiruumi haldamise aspekte on teistest rohkem ENTREE, Gordoni õpetajate kooli, Hand in Hand ja RULER koolituste õppekavades. Õpilaste SE oskuste arendamise osa on kõige suurem RULER ja Lion's Quest koolitustes.

Õppevormilt on programmid sarnased: valdavalt omandatakse oskusi aktiivõppe kaudu, mis sisaldab nii lühiloenguid, praktilisi harjutusi, rollimänge, rühmatööd (sh nt dialoogid ja kuulamisharjutused) kui ka kogemuse analüüsi. Eristuvad Lions Quest, mis on täielikult auditoorne, samuti MBSR, mis ei näi sisaldavat rollimänge ega rühmatööd, kuna rõhk on meditatsioonil ja kognitiivsel teraapial. Ka RULER-i programmis näib rollimängudel olevat teiste programmidega võrreldes väiksem kaal, samas tegeletakse neis rohkem SE oskuste õpilastele edasi andmise harjutamisega. Koolituspäevade vahelisel ajal pakutakse osalejatele nõustavaid ja motiveerivaid telefonikõnesid või veebipõhiseid kohtumisi CARE, Vaikuseminutite, aga ka uuendatud Hand in Hand õpetajakoolituse programmides.

¹⁸ Lähemalt: praegu poolelioleva Hand in Hand õpetajakoolituse [uuringu tutvustus](#), Fernandes jt 2020:108.

5.3. Koolitusprogrammide tõenduspõhisus

Mõju-uuringutes eristuvad teistest CARE ja RULER programmid. Seda nii uuringute arvu kui ka tuvastatud enesekohase mõju ulatuse poolest. CARE koolituse tunnetuslik mõju teadveloleku oskuste rakendamisele, eriti oskusele oma emotsioone märgata („jälgida“) ilmnes nii Ameerika Ühendriikides kui ka Horvaatias tehtud uuringutes ja säilis mitu kuud pärast koolitust. Samuti on koolitusel vähemalt väike statistiline mõju emotsioonide reguleerimisele ja negatiivsete emotsioonide kogemise vähenemisele. Hispaania õpetajate seas tehtud RULERi uuringutes oli koolitusel vähemalt väike tunnetuslik mõju motivatsioonile, eelkõige tööle pühendumisele, kahel korral (kolmandal korral seda ei mõõdetud). Samuti tuleb RULERi ühes uuringus ([Castillo-Gualda jt 2017](#)) välja mõju õpetajate enesetõhususele ja emotsioonide reguleerimise oskusele.

Metoodika poolest on kõige nõrgemas seisus ENTREE, kus mõju uuriti ainult ühel korral, lühiajaliselt ja väikese valimiga. Teisalt tuvastati uuringus tunnetuslik muutus kõigis kolmes kategoorias, mida uuriti (motivatsioon, enesetõhusus ja positiivsete-negatiivsete emotsioonide kogemine). Teistest suurem muutus tunnetuslikus mõjus oli ka MBSR programmis, kus tuvastati keskmine mõju nii teadveloleku võtete rakendamisele kui ka negatiivsete emotsioonide vähenemisele.

Metodoloogiliselt ambitsioonikas Hand in Hand, kus suure valimiga uuring toimus mitmes riigis ja püüdis tuvastada mõju kõikidele viiele CASELi pädevusele, on uuringu tulemustelt kõige nõrgem. Ükski Hand in Hand'i uuringus tuvastatud muutustest ei olnud riikideülene ning ka muutused sama riigi eri koolitusrühmade vahel olid erinevad.

Eestis juba olemasolevate koolitusprogrammide tõenduspõhisus on rahvusvaheliste programmidega võrreldes mõnevõrra nõrgem. Kolmest Eesti programmist omakorda usaldusväärseim on Gordoni õpetajate kooli mõju hindamiseks 2013. aastal tehtud uuring, mille põhiline puudujääk seisneb väikeses valimis (69 õpetajat) ning enesekohaste hinnangute kasutamises, samuti on mõõdukalt kirjeldatud mõõtvahendite usaldusväärset. Küll aga tõendati, et programmi läbinud õpetajatel paranesid teadmised SE pädevuste kohta ning nende hüpoteetiline rakendamine koolituse jooksul. Õpetaja üldine heaolu paranes minimaalselt.

Lions Quest: Kasvamisrõõm mõju tõendatuse kohta on avaldatud 2015. aastal Soome õpetajate hulgas (153 õpetajat, lisaks kaks kontrollgruppi kokku 107 õpetajaga) tehtud uuring (Talvio jt 2015) ning neli aastat hiljem uuring (Talvio jt 2019) õpetajatega üheksast erinevast riigist. 2015. aasta uuringu tulemuste kohaselt pidasid õpetajad programmi eesmärgi pärast osalemist olulisemaks ja asjakohasemaks ning katsegrupi õpetajad tundsid, et on programmi eesmärkidega seotud oskused paremini omandanud; vähem tunnetasid seda aga meesõpetajad. 2019. aasta uuring tuvastas positiivse mõju kõigi riikide katsegruppides peale ühe. Lions Quest programmi õpetaja-suunaliste mõju-uuringute tulemusi tuleb aga hinnata kerge reservatsiooniga, kuivõrd uuringutes ei ole kirjeldatud, mida täpselt õpetajatega sekkumise raames tehti ja kus mõju avaldus ning artiklites ei ole näidatud kasutatud hindamisvahendite psühhomeetrilisi omadusi.

Vaikuseminutite programmi mõju-uuring 2020. aastast (avaldamata) tõestas positiivset mõju õpilaste stressitasemele, kuid õpetajakoolituse hindamiseks tehti tagasisideküsimustik, mis ei võimalda teha mõju kohta objektiivseid järeldusi. Küll aga tasub märkida, et tagasiside oli valdavalt positiivne ning küsimustiku valim oli suur: ligi 300 Eesti haridustöötajat.

Tabel 2. Hinnangud vaadeldud koolitusprogrammide mõõdetud mõjule õpetajate SE pädevuste osas

Mõju kategooria ¹⁹ :	Emotsioonide reguleerimine ja emotsionaalne intelligentsus	Positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemine	Teadveloleku oskused	Motivatsioon	Enesetõhusus	Empaatia ja suhtlemis- oskused	Läbipõlemine ja emotsionaalne kurnatus
	Sh emotsionaalne intelligentsus (EI) kui emotsioonide reguleerimine, märkamine, mõistmine ja kasutamine	Kalduvus kogeda positiivseid ja negatiivseid emotsioone	Sh tunnete märkamine, impulsikontroll	Sh tööle ja elukutsele pühendumine, tööga rahulolu	Sh tööga toimetulek, kiirustamine, ajasurve tunnetamine, säilenõtkus, isiklike saavutuste teadvustamine	Sh kaastunne teiste suhtes, õpetaja-õpilase suhted, suhtlemisoskused	Sh psühholoogilised vaevused (depressioon, ärevus, une kvaliteet), töö ja eraelu tasakaal, depersonaliseerimine
CARE	+	+	++	<i>ei mõõtnud</i>	*	*	*
ENTREE	<i>ei mõõtnud</i>	+	<i>ei mõõtnud</i>	+	+	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>
Gordon	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	*	+	-
Hand in Hand	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	*	-	<i>ei mõõtnud</i>	-	-
Lions Quest	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>
MBSR	<i>ei mõõtnud</i>	++	++	*	-	<i>ei mõõtnud</i>	+
RULER	+	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	++	+	*	-
Vaikuseminutid ²⁰	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>	<i>ei mõõtnud</i>

+ vähemalt väike mõju vähemalt kahes aspektis; ++ mõju säilis pikaajaliselt ja/või läbi mitme eri uuringu; * mõõndustega mõju (kas väga väike või ainult ühes aspektis); - mõju mõõdeti, aga ei tuvastatud

¹⁹ Kategooriad lähtuvad uuringutes kasutatud SE oskuste arendamise eesmärgist ja mõjumõõtmise enesekohastest küsimustikest.

²⁰ Esialgsetel andmetel ilmnes positiivne mõju õpetajate enesetõhususele, emotsioonide reguleerimisele ning tähelepanelikkusele, kuid uuringu tulemused on avaldamisel.

5.4. Rahvusvaheliste programmide mõju-uuringute meetoodika

Kõigi siinses analüüsis käsitletud rahvusvaheliste koolitusprogrammide hindamiseks on tehtud vähemalt üks **kontrollgrupiga mõju-uuring**. Enamasti on mõju uuritud osalejate **enesekohaste küsimustikega**. Täiendavalt on mõju uuringuks kasutatud ka **klassiruumivaatlust** (CARE, kahel korral USAs), vererõhu ja pulsi mõõtmist (CARE, Horvaatias), õpilaste hinnanguid klassiruumi õhkkonnale (Hand in Hand), näidisolukordade kirjeldusi (CARE ja Hand in Hand) ning emotsionaalse intelligentsuse testi (RULER).

Pikemalt, **vähemalt kuus kuud hiljem**, on tunnetuslikku mõju uuritud kõigis rahvusvahelistes programmides peale ENTREE, mille hindamiseks on uuring tehtud ainult enne ja üks nädal pärast koolitust.

Kõige rohkem on uuritud CARE ja RULERi koolituste mõju – käesoleva analüüsi valimis on neli CARE'i ja kolm RULER'i uuringut. Kuigi rahvusvaheliselt on ka Kabat-Zinni MBSR võtetele keskenduvaid õpetajakoolitusi uuritud võrdlemisi palju, on need enamjaolt lühemad kui 24 akadeemilist tundi, mistõttu käesolevas valimis on ainult üks, Hollandi kutsekeskkoolide õpetajate seas tehtud MBSR-keskse koolituse mõju-uuring.

Suurima valimiga uuringud on Hand in Hand programmil koos 202 õpetaja (neist kontrollgrupis 36) ([Vieluf jt 2020](#): 49-50) ja CARE programmil 224 õpetajaga (neist kontrollgrupis 106) ([Jennings jt 2017](#)). Kõige väiksemad valimid on ENTREE (35 õpetajat sekkumises ja 24 kontrollgrupis) ([Fernandes jt 2020](#)) ning kolmes RULER'i mõju-uuringus (sekkumise grupis 24-36 õpetajat, kontrollgrupis kuni 24 õpetajat). Kõikidesse käsitletud uuringutesse värvati osalejaid vabatahtlikkuse alusel. Vabatahtlike seast koolituse saajate valimiseks tehti **juhuvalim** vähemalt ühes programmi mõju-uuringus kõigil programmidel peale ENTREE, kus kasutati kvaasi-eksperimentaalset uuringut.

Enamasti ei käsitle uuringud koolituse toimumise aja võimalikku mõju tulemustele. Eraldi tähelepanu pööras sellele ainult ENTREE uurimisrühm, kes täheldas, et kõikide õpetajate motivatsioon oli kevadel madalam ja negatiivseid emotsioone kogeti rohkem. Siiski, sügisel koolituse saamine aitas mõnevõrra seda tendentsi vähendada, sest sügisese koolituskohordis oli muutus motiveerituses ja negatiivsete emotsioonide kogemises väiksem kui kontrollgrupis ja kevadises koolituskohordis.

Täpsem mõju-uuringute valimeid, meetoodikat ja tulemusi käsitlev kirjeldus on lisas 1.

5.5 Rahvusvaheliste programmide mõju mõõtmise viisid

Kuigi koolituse eesmärgid seostasid CASELi raamistikuga ka teised koolitusprogrammid, tõi mõju uurimisel CASELi raamistiku sisse ainult Hand in Hand. Uuringus jaotati enesekohased küsimustikud CASELi viisiku järgi eneseteadlikkuse, enesejuhtimise, sotsiaalse teadlikkuse ja suhtlemisoskuste kategooriatesse. Vastutustundliku otsustamise pädevus seoti kultuuridevahelise ja suhtlustasandite vahelise kompetentsiga ([Vieluf jt 2020](#)).

Teiste uuringute **meetoodika valik lähtus koolituse SE pädevuste arendamise eesmärgist**. Kuivõrd kõik koolitused löid seose õpetajate SE oskuste ja vaimse heaolu vahel, kasutati koolituse mõju uurimiseks kõige rohkem küsimustikke, mis mõõtsid läbipõlemist, emotsionaalset kurnatust, aga ka positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemist.

SE oskuste arendamise eesmärgist ja mõju mõõtmise enesekohastest küsimustikest lähtuvalt võib **uuringutes kasutatud mõõdikud** jagada seitsmesse kategooriasse. Need on järgnevad:

- emotsioonide reguleerimine ja emotsionaalne intelligentsus;
- positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemine;
- motivatsioon;
- enesetõhusus;
- empaatia ja suhtlemisoskused;
- läbipõlemine ja emotsionaalne kurnatus.

Teadveloleku võtteid õpetavad koolitused lisasid koolitustele ka teadveloleku oskuste tunnetusliku rakendamise küsimustiku.

5.6. Rahvusvaheliste programmide mõju-uuringute tulemused

Kõik rahvusvahelised õpetajakoolitused seostasid SE oskusi õpetajate vaimse heaoluga ja kui ENTREE välja arvata, uurisid kõikide koolituste mõju-uuringud ka **tunnetuslikku mõju heaolule**. MBSR uuringus tuvastati mõju une kvaliteedile ja töö-eraelu tasakaalule ([Janssen jt 2022](#)). Väike mõju oli ka CARE'il – 2013. aasta uuringus paranes lühiajaliselt läbipõlemise skaalal isikliku saavutuse tunnetamine ja 2017. aastal oli koolitusel lühiajaliselt väike mõju une kvaliteedile ja emotsionaalsele kurnatusele, kuid 9,5 kuud hiljem polnud see muutus säilinud. Teistes uuringutes mõju õpetajate tunnetuslikule heaolule ei tuvastatud.

RULER koolituse uurijad oletasid, et emotsionaalset kurnatust on SE koolituste kontekstis raskem mõjutatada või muutis koolitus osalejaid oma tunnete osas ausamaks ja nad teadvustasid seetõttu oma kurnatust varasemast rohkem ([Castillo-Gualda jt 2019:154](#)). ENTREE ja MBSR koolituste uuringutes rõhutatakse, et õpetaja autonoomia on piiratud ning vaimset heaolu mõjutavad ka tööalased nõudmised, organisatsiooni kultuur jms ([Fernandes jt 2019:692](#); [Janssen jt 2022:13](#)). Samuti leidsid MBSR koolituse uurijad, et osalejate tunnetuslik stressitaseme oli juba enne koolitust madal, mis võib viidata sellele, et kõrgema stressitasemega õpetajad olid liiga ülekoormatud, et koolitusel osaleda ([Janssen jt 2022:12](#)).

Samas tuli mitme koolituse mõju uuringus välja koolituse mõju **positiivsete-negatiivsete emotsioonide kogemisele**, eriti negatiivsete emotsioonide kogemise vähenemisele. Kui CARE'i 2011. aasta kaks pilootuuringut emotsioonide esinemist ei mõjutanud ([Jennings jt 2011](#)), siis 2019. aastal avaldatud uuringus oli koolitusel 9,5 kuud hiljem väike mõju negatiivsete emotsioonide kogemise vähenemisele. ENTREE uuringus aitas sügisene koolitus osalejatel toime tulla kevadise stressirohke perioodiga – teiste osalejatega võrreldes oli muutus negatiivsete emotsioonide kogemises sügiskohordis väiksem ([Fernandes jt 2019](#)). MBSR koolituse mõju negatiivsete emotsioonide kogemisele säilis ka mitu kuud hiljem ([Janssen jt 2022](#)).

Koolituse mõju osalejate **suhtlemisoskustele** ja/või teiste suhtes empaatia tundmisele käsitlesid kolme programmi – CARE, RULER ja Hand in Hand'i – mõju-uuringud. Kahes CARE'i uuringus korraldati koolitusel arendatavate sotsiaalsete oskuste mõju hindamiseks klassivaatlus. Vaatluse käigus hinnati klassiruumi korraldust, toetava õppe ja emotsionaalse toe pakkumist. 2011. aasta klassivaatlusega mõju ei tuvastanud, 2017. aastal aga oli koolitusel väike statistiline mõju emotsionaalse toe pakkumisele. Horvaatias hinnati koolituse mõju osalejate empaatiavõimele ning koolituse järel paranes osalejate hinnangul nende võime teistele kaasa tunda ja teiste vastu lahke olla ([Mihić jt 2020](#)).

Hand in Hand programmis uuriti suhtlemisoskuste aspekti nii õpetajate enesekohaste küsimustike kui ka õpilastele suunatud küsimustikega. Õpetajate küsimustikud mõju ei näidanud. Horvaatia õpilaste hinnangul klassiruumi õhkkond ei muutunud, Sloveenias ja Rootsis paranes klassiruumi kord ning Rootsis oli õpilaste hinnangul pärast koolitust üldine meeleolu positiivsem. Kuus kuud hiljem küsitlustes need mõjud ei säilinud. [2013. aasta](#) RULERi uuringus uuriti enesekohaste küsimustikega koolituse mõju õpilase-õpetaja suhtele. Koolitus mõjutas osalejate arvates positiivselt nii nende personaalset suhtlust õpilastega, õpilaste heaolu kohta küsimist ja vastusele reageerimist kui ka õpitulemuste kõrval ka teistest õpilaste heaolu mõjutavatest aspektidest huvitumist.

Mõju osalejate **motiveeritusele** ja **enesetõhususele** tuvastati ENTREE ja RULERi mõju-uuringutes. Kahes väikese valimiga uuringus paranes RULERi koolituse mõjul töös osalemine („elujõulisuse“ ja „pühendumise“ aspektides) (Castillo-Gualda jt [2013](#); [2017](#)). ENTREE väikese valimiga uuringus paranes osalejate motiveeritus ja säilenõtkus kontrollgrupiga võrreldes nii sügisese kui ka kevadises koolitusrühmas ([Fernandes jt 2019](#)).

Teadveloleku oskusi õpetavad koolitused uurisid enesekohaste küsimustikega ka teadveloleku oskuste rakendamist. Viiest oskusest (sisemaailma ja enda tunnete jälgimine, kirjeldamine, teadlik käitumine, sisemisele kogemusele hinnangute andmisest hoidumine ja sisemise kogemusele reageerimata jätmine) paranes osalejate oskus enda tundeid jälgida ja hinnangute andmisest hoiduda nii [2017./2019. aasta](#) CARE uuringus kui ka [MBSR uuringus](#). Mõju säilis ka mitu kuud hiljem. MBSR koolitusel säilis pikemaajaliselt ka mõju sisemisele kogemusele reageerimata jätmise kategoorias. Lühiajaliselt paranes õpetajate oskus enda tundeid jälgida ka Hand in Hand programmis Rootsi ja Horvaatia õpetajate seas ([Vieluf jt 2020:94](#)).

6. Järeldused ja soovitused

Sotsiaal-emotsionaalsete pädevused kajastavad indiviidi võimet oma tundeid reguleerida, neid mõista ning olla empaatiline ka suhtluses teistega. CASEL kompetentside järgi hõlmavad need nii eneseteadlikkust ja enesejuhtimist kui ka suhtluspädevust, sotsiaalset teadlikkust ja vastutustundlikku otsuste tegemist. Need pädevused on olulised nii igapäevaelus kui ka edukaks toimetulekus töökeskkonnas, kuid nende omavaheline hierarhiasse seadmine on keeruline ning arusaam sellest, milline pädevus on teistest olulisem, on tänaste teadmiste juures subjektiivne.

Koolitusprogrammide omavaheliseks võrdluseks korraldati valdkonna ekspertide ja praktikutega aruteluseminar ning programme hinnati valitud kriteeriumite lõikes ka arvuliselt. Aruteluseminarile kaasatud ekspertidel oli võimalus jagada oma mõtteid vastates veebipõhisele küsimustikule. Küsimustikule vastas neli eksperti (kuuest) ning omavahel eraldiseisvalt ka kaks analüütikut uuringu meeskonnast, kokku kuus inimest. Mõju-uuringute osas andsid programmidele hinnangu projekti analüütikud, Eesti programmide puhul ka uuringumeeskonda kaasatud ekspert. Siinsed järeldused ja soovitused põhinevad sellel sisendil.

1. *Mitmekesisus koolitusturul on positiivne*

Koolitusprogrammid varieeruvad kitsama haardega programmidest, nagu MBSR ja Vaikuseminutid, mis keskenduvad eneseteadlikkusele ja -juhtimisele, kuni laiemale haardega programmideni, nagu Hand in Hand, mis hõlmavad kõiki CASEL pädevusi ning lisaks ka kultuuridevahelisi pädevusi ja suhtlustasandite mõistmist.

Aruteluseminaril jäi kõlama, et **õpetajate tunnetuslikud vajadused on erinevad** – mõned õpetajad tunnevad puudust emotsioonide reguleerimise oskusest, teised suhtlemisoskustest ning kõigile kõik õppemeetodid ei sobi. Näiteks teadveloleku võtete mõju stressi tasemele tõendavad küll teaduslikud mõju-uuringud, kuid kõikidele see meetod emotsioonide reguleerimiseks ei sobi. Leitakse, et on hea, kui koolitusturul on erinevatele vajadustele vastavaid koolitusi.

2. *Eesti õpetaja soovib praktilisi oskusi klassiruumi haldamiseks*

Siinses analüüsis vaadeldi koolitusprogramme, mis keskenduvad vähemalt mingis osas õpetaja enda sotsiaal-emotsionaalsete pädevuste arendamisele – see tähendab, et mitte (ainult) nende oskuste edasiandmisel õpilastele. Küll aga on programmide laiem eesmärk valdavalt jõustada õpetajat tema töös klassiga. Kitsamalt klassiruumi haldamise aspekte on teistest rohkem ENTREE, Gordoni õpetajate kool, Hand in Hand ja RULER koolituste õppekavades. Õpilaste SE oskuste arendamise osa on kõige suurem RULER ja Lion's Quest koolitustes.

Aruteluseminaril jäi kõlama, et koolitusprogramm peaks andma Eesti õpetajale **võimalikult praktilised oskused**, mida saab klassiruumis rakendada, mõeldes ka õpilase heaolule ja klassikeskkonnale. Seejuures peetakse programmi sisu omandamisel esmatähtsaks, et õpetaja ise tunnetaks programmi vajalikkust ja teadvustaks selle eesmärgi. Ettevaatlikud oldi kitsamalt teadvelolekule keskenduvate programmide osas, kuivõrd leiti, et need harjutused ei pruugi olla paljudele Eesti õpetajatele vastuvõetavad.

„...meie õpetaja on väga praktiline, tahab kursuselt saada käegakatsutavat asja, millega minna laste juurde. Kui see on temale kasvu võimendav, siis ta seda kasulikuna ei teadvusta. Teadvustab kasu ainult siis, kui saab minna sellega klassiruumi.“ (Aruteluseminar 09.05.2023)

„MSBR meenutas teraapiat ja indiviidi tööd iseendaga ja kõige vähem õpetaja praktiliste oskustega. Ei ole usku, et Eesti õpetaja oleks nõus seda tegema teistega koos, isegi kui ta seda vajab.“ (Aruteluseminar 09.05.2023)

Praktilisust hinnati olulisena ka osalejate motiveerimiseks – mida enam tunneb õpetaja vajadust mingi oskuse arendamiseks, seda enam on ta huvitatud õppima ning omandatud oskusi kinnistama.

3. *Pädevuste arendamine on ajamahukas protsess*

Õpetajate käitumise muutmine, et nad hakkaksid koolitusel õpetatud klassiruumis rakendama, eeldab uute rutiinide tekitamist ja see nõuab aega. Aruteluseminaril osalejate jaoks oli oluliseks küsimuseks koolituse kestvus ja sagedus. Siin tuvastati praktiline vastuolu: ühelt poolt ei võimalda lühike, ühekordne programm teadmistel ja oskustel kinnistuda, teisalt pole töötavale õpetajale pidevaks enesetäiendamiseks tagatud **piisavalt aega** ning tuleks jõuda selleni, et täienduskoolitused oleks normkoormuse sees.

Näiteks Gordoni õpetajate kooli puhul tekkis küsimus, miks seda pole Eestis seni omaks võtnud – üheks põhjuseks peavad koolituse läbiviijad asjaolu, et selle läbimine (3-tunnised sessioonid kaks korda kuus, kokku üheksal korral) tõstab oluliselt õpetaja koormust. Aruteluseminaril rõhutati, et mitu lühemat koolitussessiooni (nagu RULERi 8x3h) peaksid toimuma koolis kohapeal – juhul, kui õpetaja sõidab koolituseks kohale, on mõeldav ainult väiksem arv pikemaid koolituspäevi (nt 3x8h) või koolitused maakonnakeskustes.

Samuti kõlas arutus arvamuse, et veebikeskkondades koolitamine ei ole hea lahendus. Täiendkoolituste korraldajate sõnul pole *online* koolitus siiski silmast-silma koolitusega samaväärselt tõhus. Lühikeste sessioonidega koolituste rakendamisel võiks osalusmugavust arvestades kaaluda koolituse sisseostmist kooli või piirkonna kaupa, nii et koolitaja tuleks õpetajate juurde kooli või maakonnakeskusesse kohale.

4. *Koolituste formaati tuleb hoida ühetaolisena*

Mõju-uuringute pinnalt ilmneb, et **koolituste formaat on mõju saavutamisel olulise tähtsusega**. Näiteks Horvaatias muudeti CARE koolituse formaati, lühendades koolituse toimumise aega mitmelt kuult kahele nädalavahetusele, kuid selle võrra oli koolituse mõju teadveloleku oskuste rakendamisele osalejate hinnangul ka väiksem kui USAs läbi viidud mõju-uuringutes. Kui mõni kuu hiljem korraldati meeldetuletav koolitus, siis selle järel oli märgata osalejate teadveloleku oskuste paranemist ([Mihic jt 2020:2215](#)).

Ka arutelupäeval leiti, et välismaalt koolituste Eestisse tuues tuleks olla koolituse formaadi muutmisele ettevaatlik, sest näiteks koolituspäevade pikkust muutes (korruga mitme lühema sessiooni üheks pikemaks sessiooniks koondades) võib juhtuda, et mõju-uuringutes kirjeldatud muutust ei saavutata. Eestisse mõõndustega kohandatud koolitustel (näiteks õppeformaadi muutmine veebipõhiseks, kohtumiste arvu vähendamine) on selgunud tagasiside küsimustikest, et koolitus ei ole vastanud osalejate ootustele.

6.1. Soovitused

Suuremat poolehoidu sisu osas leidsid aruteluseminaril programmid **RULER** ja **Hand in Hand**. RULERi puhul köitis osalejaid praktilisus, eelkõige positiivsete emotsioonide osa, kuna õpetajate keel ja sõnavara oma emotsioonide väljendamiseks on hetkel puudulik. Samuti peeti RULERi eeliseks õpetajate läbipõlemise ennetamist. Hand in Handi puhul meeldis turvalise klassikeskkonna fookus, mis tundus hästi põhjendatud just õpilaste seisukohast, ning põhimõte, et õpetajal on suhtes õpilasega suurem vastutus. Tähelepanu tuleks osalejate arvates pöörata ka kultuuridevahelise suhtluse pädevusele, mis on samuti Hand in Handi fookuses.

Märkimisväärne osa arutlejast tõstis esile **ENTREE** programmi: see tundus mitmele osalejale sümpaatne, kuna arendab säilienõtkust ja muutustega toimetulekut, mida osalejad pidasid õpetajatöös vajalikuks. Samuti on programmil (erinevalt näiteks Hand in Hand-ist) tõendatud vähemalt väike mõju mitme SE pädevuse osas.

ENTREE eeliseks oli ka mõne osaleja hinnangul selle mõistlik õppevorm – kahetunnised sessioonid üheksa nädala jooksul, mida on mugav tööaja sisse planeerida. Lisaks olid sümpaatsed koolituse õppemeetodid: rollimängud ning eneserefleksioon, samuti töötubade formaat. Sarnaseid praktilisi meetodeid hindasid osalejad kõrgelt ja seetõttu tekitas mõneti kahtlusi RULER, mille puhul pole aktiivõppe osakaal päris selge.

Eestis juba kasutusel olevatest õpetajate sotsiaal-emotsionaalseid pädevusi toetavatest koolitustest olid aruteluseminaril osalejate jaoks silmatorkavamad **Gordoni õpetajate kool** ning **Vaikuseminutite** koolitused. Gordoni õpetajate kooli puhul hinnati konkreetset sisu ning fookust suhtusoskuste arendamisel. Vaikuseminutite puhul toodi positiivsena esile programmi kaheosaline ülesehitus (nii baaskursus kui ka teadliku õpetaja kursus) ja jätkutegevused, mis aitavad õpitut kinnistada. Ettevaatlikud oldi Vaikuseminutite teadveloleku-kesksuse osas, mille puhul nähti piiranguid programmi laiendamisel kogu õpetajaskonnale.

Küll aga tuleb rõhutada, et mitmed aruteluseminaril osalejad pidasid määravaks õpetajate-suunaliste mõju-uuringute olemasolu. Mõju-uuringute osas kerkivad teiste seast esile CARE ja RULER programmid. CARE programm omab tõendatud mõju õpetajate oskusele oma emotsioone märgata, emotsioone reguleerida ning negatiivsete emotsioonide kogemuse vähenemisele. RULER programm omab tõendatud mõju õpetajate motivatsioonile, eelkõige tööle pühendumisele. Vahetu tõendatuse astme puudumise tõttu õpetajate SE pädevustele otsustatakse Hand in Handi, Gordoni õpetajate kooli või Vaikuseminutite kasuks vähem meelsasti.

Arvuline hindamine põhines kursuste kohta koondatud infol (vt Lisa 1) ja ekspertide teadmistel ning toimus järgmiste kriteeriumide alusel:

- 3 – vastab täielikult
- 2 – vastab osaliselt
- 1 – ei vasta üldse
- 0 – ei oska öelda

Kriteeriumitena hinnati koolitusprogrammide sisu (vastavust õpetajate vajadustele), intensiivsust, meetodikat, õppevormi (kättesaadavust) ning skaleeritavust. Vaadeldud kriteeriumite järgi hinnati kõrgeimalt Hand in Hand programmi, Gordoni õpetajate kooli ning Vaikuseminutite kursuseid. Allolevas tabelis (tabel 3) on toodud jaotused kolmes osas, arvestades eraldiseisvalt Eestis juba olemasolevate programmide eeliseid (kättesaadavus ning skaleeritavus) ning mõju tõendatuse astet.

Tabel 3. Koolitusprogrammide arvilised hinnangud valitud kriteeriumite lõikes

	CARE	ENTREE	Gordoni õpetajate kool	Hand in Hand	Lions Quest	MBSR	RULER	Vaikuseminutid
1. Vastavus õpetajate vajadustele	2,5	3	2,67	3	1,5	1,67	3	2,17
2. Kursuse intensiivsuse (koormuse) sobivus	1,33	2,5	2	2,33	1,67	1,83	2,17	2,17
3. Metoodika sobivus õpetajate ootustele	2,17	2,67	2,5	2,5	1,5	1,67	2,33	2,17
Punkte kokku (1-3):	6	8,17	7,17	7,83	4,67	5,17	7,5	6,51
4. Kätesaadavus	1,67	1,83	2,33	2,17	1,5	1,67	2	2,5
5. Laiendamise teostatavus	1,6	1,8	2,8	2,6	1,4	1,6	1,8	3
Punkte kokku (1-5)	9,27	11,8	12,3	12,6	7,57	8,44	11,3	12,01
6. Mõju tõendatuse aste	3	2	2	1,5	0,75	2	2,5	1
Punkte kokku (1-6)	12,27	13,8	14,3	14,1	8,32	10,44	13,8	13,01

On oluline olla ettevaatlik toodud arviliste väärtuste hindamisel, kuivõrd need on subjektiivsed ning kriteeriumid on kokkuleppelised. Kuigi hindamismeetod ei ole täiuslik, annab see siiski esmase ülevaate erinevate programmikomponentide tugevustest ja täiendava vaate eelnenud analüüsile.

Siinses analüüsis vaadeldud kriteeriumite alusel soovitatakse kaaluda Eesti õpetajate jaoks ENTREE, Hand in Hand ning RULER koolitusprogrammi eestindamist. Eestis olemasolevatest õpetajatele suunatud koolitustest soovitatakse kaaluda Gordoni õpetajate kooli ning Vaikuseminutite laiendamist, sealhulgas kaasneva õpetajate-suunalise mõju hindamisega.

Viited

- Autorite e-kirjavahetus Hand in Hand:ET koolituse korraldajatega (11.05.2023).
Aruteluseminar 09.05.2023. Fookusgrupi-arutelu ekspertide ja praktikutega analüüsi läbiviijate poolt, 09.05.2023.
- Brackett, M.A., Bailey, C.S, Hoffmann, J. D., Simmons, D. N. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist* 54, 3, 144-161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>
- Buccolo, M., Ferro Allodola, V. (2022). Mindfulness Based Education for Emotional Awareness and Prevent Burn-out Syndrome: An Educational Experience with Teachers from Kindergarten to High School. *Formazione & Insegnamento*, 20(1 Tome I), 318–335. https://doi.org/10.7346/-fei-XX-01-22_30
- Caena, F., Vuorikari, R. (2022). Teacher learning and innovative professional development through the lens of the Personal, Social and Learning to Learn European key competence. *European Journal of Teacher Education*, 45:4, 456-475. <https://doi.org/10.1080/02619768.2021.1951699>
- Cahapay, M. B. (2021). Kirkpatrick Model: Its Limitations as Used in Higher Education Evaluation. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 8 (1), lk 135–144.
- CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) for Teachers. HundrED. <https://hundred.org/en/innovations/care-cultivating-awareness-and-resilience-in-education-for-teachers>
- Castillo, R., Fernández-Berrocal, P., Brackett, M.A. (2013) Enhancing Teacher Effectiveness in Spain: A Pilot Study of The RULER Approach to Social and Emotional Learning. *Journal of Education and Training Studies* 1(2), <https://doi.org/10.11114/jets.v1i2.203>
- Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, A., Brackett, M. A. (2017). Preliminary findings from RULER Approach in Spanish teachers' emotional intelligence and work engagement. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 15(3), 641-664. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.43.17068>
- Castillo-Gualda, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R., Brackett, M. A., Fernández-Berrocal, P. (2019). The Role of Emotional Regulation Ability, Personality, and Burnout Among Spanish Teachers. *International Journal of Stress Management* 26(2), 146-158. <http://dx.doi.org/10.1037/str0000098>
- Create for Education - CARE for teachers. <https://createforeducation.org/care/care-program/>
- Doyle, S.L., Brown, J.L., Rasheed, D. jt (2019). Cost Analysis of Ingredients for Successful Implementation of a Mindfulness-Based Professional Development Program for Teachers. *Mindfulness* 10, 122–130. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0958-4>
- ENhancing Teachers REsilience in Europe. Center for Research in Education (CIE-ISPA). <https://www.cie-ispaspa.org/projects/previous-projects/entree/>
- Euroopa Teadusuuringute Ühiskeskus (European Commission, Joint Research Centre). Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., Cabrera, M. (2020). LifeComp : the European Framework for personal, social and learning to learn key competence. Publications Office of the European Union, <https://data.europa.eu/doi/10.2760/302967>
- Euroopa Ülemkogu (2018). Council Recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.C_.2018.189.01.0001.01.ENG&oc=OJ:C:2018:189:TOC
- Fernandes, L., Peixoto, F., Gouveia, M.J. jt (2019). Fostering teachers' resilience and well-being through professional learning: effects from a training programme. *The Australian Educational Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s13384-019-00344-0>

- Fernandes, L., Gouveia, M.J., Castro Silva, J., Peixoto, F. (2020). „Positive Education“: A Professional Learning Programme to Foster Teachers' Resilience and Well-Being. Mansfield, C.F. (toim.) *Cultivating Teacher Resilience*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_7
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A. J., Moreno, E., & Gallego, J. (2010). Reducing Teachers' Psychological Distress through a Mindfulness Training Program. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655–666. Cambridge University Press.
- Gordon Training International.
<https://www.gordontraining.com/thomas-gordon/origins-of-the-gordon-model/>
- Hand in Hand: Empowering teachers across Europe to deal with social, emotional and diversity related career challenges. Austria Graz Ülikool, Haridus- ja õpetajahariduse instituut.
<https://bildungsforschung.uni-graz.at/en/institut/arbeitsbereiche-und-zentren/integrationspaedagogik-und-heilpaedagogische-psychologie/forschung/hand-in-hand-empowering-teachers-across-europe-to-deal-with-social-emotional-and-diversity-related-career-challenges/>
- Hand in Hand: Empowering Teachers. <https://www.handinhand.si/en/home2/>
- Hand in Hand (2023) Field Trials: Update from Portugal. (27.01.2023)
<https://www.handinhand.si/en/home2/news-and-events/field-trials-update-from-portugal/>
- Hsieh, H. F., Shannon, S.E. (2005) Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research* 15(9):1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Isaieva, S., Leshchenko, M., ja Nataliia, S. (2019). Implementation of Thomas Gordon's communicative pedagogy in Ukrainian educational realities. *Advanced Education*, 6(11), 40–45.
<https://doi.org/10.20535/2410-8286.132446>
- Janssen, M., Heerkens, Y., van der Heijden, B., Korzilius, H. jt. (2020). A study protocol for a cluster randomised controlled trial on mindfulness-based stress reduction: studying effects of mindfulness-based stress reduction and an additional organisational health intervention on mental health and work-related perceptions of teachers in Dutch secondary vocational schools. *Trials* 21, 376, <https://doi.org/10.1186/s13063-020-4189-3>
- Janssen, M., Heerkens, Y., van der Heijden, B., Korzilius, H. jt (2022) Effects of mindfulness-based stress reduction and an organizational health intervention on Dutch teachers' mental health. *Health Promotion International*, daac008, <https://doi.org/10.1093/heapro/daac008>
- Jennings, P. A., Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jennings, P. A. (2011). Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. Cohan, A., Honigsfeld, A. (toim), *Breaking the Mold of Pre-service and In-service Teacher Education: Innovative and Successful Practices for the 21st Century*, 133-143. Lanham, Maryland: Rowman and Littlefield.
- Jennings, P., Snowberg, K., Coccia, M., Greenberg, M. (2011). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interactions* 46(1), 27-48.
- Jennings jt 2013: Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., ja Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374–390. <https://doi.org/10.1037/spq0000035>
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., jt. (2017). Impacts of the CARE for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology* 109 (7), 1–19. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- Jennings P. A., Doyle, S., Oh, Y., Rasheed, D., Frank, J. L. jt (2019) Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported social and emotional competence and well-being, *Journal of School Psychology* 76, 186-202, <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.07.009>
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). Evaluating training programs: The four levels

- (Third ed.). San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Kirkpatrick Partners. What Is The Kirkpatrick Model?
<https://kirkpatrickpartners.com/the-kirkpatrick-model/>
- KVHT (Kiusamisvaba haridustee koalitsioon) <https://kvht.ee/koolile/>
- Kozina, A. (toim.) (2020) *Social, emotional and intercultural competencies for inclusive school environments across Europe*. Verlag Dr. Kovac, Hamburg.
https://www.verlagdrkovac.de/volltexte/11406/11406_Kozina%20ED%20-%20Social%20emotional%20and%20intercultural%20competencies%20for%20inclusive%20school%20environments%20across%20Europe.pdf
- Krueger, R., A, Casey, M., A. (2000). *Focus Groups. A Practical Guide for Applied Research (3rd Edition)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Lions Club International Foundation. (2016). <https://www.lions-quest.org/lg-PDFs/2018-UPG.pdf>
- Lions Quest Estonia. Lions Quest – Kasvamisrõõm. <https://lions.ee/lions-quest-kasvamisroom/>
- Malleus-Kotšegarov, Treial & Jurman (2022). Teise klassi õpilaste suhtlus- ja enesemääratluspädevuse arvitestide tulemuste seosed õpetajate ja lastevanemate hinnatud tugevuste ja raskustega. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 10(1), 33-60. <https://doi.org/10.12697/eha.2022.10.1.03>
- Mihić, J., Oh, Y., Greenberg, M., Kranželić, V. (2020) Effectiveness of Mindfulness-Based Social-Emotional Learning Program CARE for Teachers Within Croatian Context. *Mindfulness* 11, 2206–2218. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01446-y>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Moore G., Campbell M., Copeland L., Craig P., Movsisyan A., Hoddinott P jt (2021). Adapting interventions to new contexts—the ADAPT guidance. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n1679>
- Morgan D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- MTÜ Vaikuseminutid (2020). Vaikuseminutite programmi mõju stressi vähenemisele. <https://vaikuseminutid.ee/teadusuuringud/>
- MTÜ Vaikuseminutid (2021). MTÜ Vaikuseminutid tugi õpetajate vaimsele tervisele, mai-juuni 2021. *Tagasiside ülevaade HTM-ile. Kirjavahetusest analüüsi läbiviijatega*, 12.04.2023.
- Pöder, K., Konstabel, K., Talpsep, T. (2020). Mindfulness-tüüpi Vaikuseminutite harjutuste mõju põhikooli 8.-9. klasside õpilaste tähelepanu püsivusele ja mahule, emotsioonide regulatsioonile, käitumisele, stressitasemele ja heaolule. *Aruanne I. Tartu Ülikool*.
- RULER Institute Online.
<https://www.rulerapproach.org/training/ruler-institute-creating-emotionally-intelligent-schools-online/>
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 27 (1), lk 137–155.
- Sala, A.; Herrero Ramila, C. (2022) LifeComp into Action: Teaching life skills in the classroom and beyond, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, [doi:10.2760/201230_JRC130003](https://doi.org/10.2760/201230_JRC130003).
- Silva, J. C., Pipa, J., Renner, C., O'Donnell, M., Cefai, C. (2018) Enhancing Teacher Resilience Through Face-to-Face Training: Insights from the ENTREE Project. Wosnitza, M., Peixoto, F., Beltman, S., Mansfield, C.F. (toim.), *Resilience in Education*, Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4_15
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., Walberg, H. J. (2004). The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. *Journal of Educational and Psychological Consultation* 17, 2007. <https://doi.org/10.1080/10474410701413145>
- TALIS (2018). Õpetajad ja koolijuhid elukestvate õppijatena. *OECD Rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS 2018 tulemused*, 1. osa.
https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/talis_eesti_raporti_i_osa_0.pdf

- Talvio, M., Lonka, K., Komulainen, E., Kuusela, M., Lintunen, T. (2013). Revisiting Gordon's Teacher Effectiveness Training: An Intervention Study on Teachers' Social and Emotional Learning. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(3), 693-716. DOI: <https://doi.org/10.14204/ejrep.31.13073>
- Talvio, M., Ketonen, E., Lonka, K. (2014). How Long Lasting Are the Effects of Training on Interaction Skills? Teachers' Sample. *International Conference on Advanced Education and Management (ICAEM 2014)* [10.13140/2.1.2307.1680](https://doi.org/10.13140/2.1.2307.1680).
- Talvio, M., Berg, M., Ketonen, E., Komulainen, E., Lonka, K. (2015) Progress in Teachers' Readiness to Promote Positive Youth Development among Students during the Lions Quest Teaching Workshop, *Journal of Education and Training Studies* 3 (6), 1-13. <https://doi.org/10.11114/jets.v3i6.869>
- Talvio, M., Hietajärvi, L., Matischek-Jauk, M., Lonka, K. (2019). Do Lions Quest (LQ) workshops have systematic impact on teachers' social and emotional learning (SEL)? Samples from nine different countries. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* 17, 465-494. [10.25115/ejrep.v17i48.2166](https://doi.org/10.25115/ejrep.v17i48.2166)
- Terviseinfo.ee. (2015). Mõisted. <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetusjuhend/sissejuhatus/moisted>
- Vieluf, S., Rozman, M., Roczen, N. (toim.) (2020). *The HAND in HAND Programme: Evaluation Report*. Frankfurt a.M. : DIPF (Leibniz Institute for Research and Information in Education). <https://doi.org/10.25656/01:20790>
- Weissberg, R., Durlak, J., Domitrovich, C., Gullotta, T.P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., ja Gullotta, T. P. (toim), *Handbook for social and emotional learning: Research and practice*, 3-19. The Guilford Press.
- Wosnitza, M., Delzepich, R., Schwarze, J., O'Donnell, M., Faust, V., Camilleri, V. (2018). Enhancing Teacher Resilience: From Self-Reflection to Professional Development. Wosnitza, M, F. Peixoto, S. Beltman, ja C. F. Mansfield (toim.) *Resilience in Education*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76690-4_16

Lisa 1. Rahvusvaheliste Euroopas rakendatud ja Eestis rakendatud õpetajate SE pädevusi toetavate koolitusprogrammide võrdlustabel²¹

	CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education)	ENTREE (ENhancing Teacher RESilience in Europe) / Positive Education	Gordoni õpetajate kool (Eesti)	Hand in Hand: ET (Empowering Teachers)
Lühikirjeldus	<p>USAs, <u>Garrisoni Instituudis</u> välja töötatud teadveloleku programm. Õpetajakoolituse korraldatakse alates 2007. aastast. Euroopas on rakendatud Prantsusmaal, Saksamaal, Hollandis ja Horvaatias.</p> <p>Koolitusprogrammi eesmärgiks on õpetada võtteid stressiga toime tulemiseks ja arendada õpetajate sotsiaal-emotsionaalseid (SE) pädevusi, et tõsta klassiruumis õpilase-õpetaja vaheliste suhete kvaliteeti.</p>	<p>Euroopa Liidu rahastusega töötati koolituse esmane versioon välja viie riigi koostöös (Saksamaa, Iirimaa, Malta, Portugal ja Austraalia). Esialgu oli see mõeldud nii baaskoolitusena kui ka tegevõpetajate täiendkoolitusena. Uurimisrühm plaanis koolitust muuta veebipõhise rakenduse toel kergesti eri riikidesse rakendatavaks, kuid ambitsioonikas projekt jäi pooleli. Valminud õppekava arendas edasi uurimisrühm Portugalist, <u>CIE-Ispa</u>'st (Rakenduspsühholoogia Eraülikooli Haridusuuringute Instituudist) nime all Positive Education.</p> <p>Koolituse eesmärk on toetada toimetulekut stressi, muutuste ja keeruliste olukordadega ning arendada suhtlemisoskusi.</p>	<p>USAs kliinilise psühholoogi dr Thomas Gordoni poolt 1962. aastal välja töötatud lapsevanematele suunatud koolitusprogrammile loodi 1965. aastal õpetajate-suunaline laiendus (<i>Teacher Effectiveness Training</i>), mille keskmes on suhtlusoskused, fookusega konfliktide lahendamisel.</p>	<p>Hand in Hand algas Euroopa Liidu rahastatud kooliülese sekkumisena, millel olid eraldi koolitused õpilastele, õpetajatele ja haridustöötajatele. Praegu arendatakse aktiivselt edasi õpetajate koolituse osa - hetkel on käimas uue, veidi mahukama ja rohkem õpetaja heaolu aspekte käsitleva koolituse mõju-uuringud viies Euroopa riigis. <i>Kuivõrd uue formaadi sisu osas veel täpsemat infot pole, põhineb edasine info suuresti kooliülese pilootprojekti raportitel (Kozina 2020 ja Vieluf jt 2020).</i></p> <p>Kooliülese sekkumise eesmärk oli kujundada kaasavat kooli ja klassiruumi, kus iga õpilane tunneks end aktsepteeritult ja hinnatult, eriti suureneva migratsiooni valguses (ehk siis eeldusega, et edaspidi kultuuriline mitmekesisus koolides kasvab).</p>
SE komponendid,	Stressiga toimetulek, heaolu Õpilase-õpetaja vaheliste suhete kvaliteet	Stressi, muutuste ja keeruliste olukordadega toimetulek läbi oskuse luua	Suhtlemisoskus ja sellega seotud põhioskused nagu aktiivne kuulamine ,	CASELi viis SE pädevust on seotud kultuuridevahelise ja -ülese pädevusega,

²¹ Eesti programmide kirjelduses pärineb viite puudumisel info otse koolitajatelt (koolitusprogrammide eestvedajatel oli võimalus infot täiendada) või täpsustavast telefonivestlusest koolitajatega.

mida kursus arendab		positiivset minapilti ja toetavaid suhteid	eneseväljendus, konfliktilahendamine jne. Põhiteemad: aktiivne kuulamine, selge eneseväljendus, kehtestamine, konflikti lahendamine võitja-võitja meetodil	samuti suhtlustasandite mõistmise pädevusega.
Ülesehitus (kui mitut ja kui pikka kohtumist kursus sisaldab)	USAs 30h (4x6h kuu aja vältel, neist 2 esimest päeva ühel nädalavahetusel, + 6h meeldetuletavat koolitust mõned kuud hiljem). Koolituse ajal tehti õpetajatele 1-3 motiveerivat telefonikõnet, kus õpetaja sai küsida keeruliste olukordade lahendamiseks nõu. Lisamaterjalina töövihik ja audiokoolitused teadveloleku harjutustega. Horvaatias 30h (põhikoolitus tehti 2 järjestikuse nädalavahetuse jooksul, meeldetuletav koolitus mitu kuud hiljem). Motiveerivaid telefonikõnesid ei tehtud. Umbes 25 õpetajat ühel koolitusel.	18h. 9 nädala jooksul 2h kaupa. Moodulid: „haridus ja emotsionaalne heaolu“ (4h), „säilienõtkus“ (4h), „suhete loomine koolis“ (2h), „emotsionaalne heaolu“ (4h), „stressi reguleerimine“ (2h), „tõhus klassiruumi haldamine“ (2h). Maksimaalselt 20-25 osalejat grupis.	27h. Üheksal korral 3h 15min sessioonidena (kokku 27h) Kolmetunnised plokid leiavad ideaalis aset ülenädalati , st keskmiselt 6h kontaktõpet koos (<u>Sina ja Mina - Õpetajate kool</u>) USAs 30h	24h. 4 moodulit, 4 päeva jooksul, neist esimesed kaks pilootprogrammis ühised teiste koolitootajatega (direktor, nõustajad). Uues, laiendatud variandis 33h (6 kohtumist terve kooliaasta vältel, lisaks nende vahel lühemad <i>online</i> -kohtumised kord kuus).
Sihtrühm	Uuringutes on osalenud lasteaia, algklassi ja põhikooli õpetajad.	Õpetajad	Õpetajad	Pilootprojektiis uuriti mõju 8. kl õpilaste ja õpetajatega, uues projektis koolitatakse alg- ja põhikooli õpetajaid.
Kursuse teoreetilised lähtekohad	Teadveloleku-põhise sekkumise ²² teoreetiliseks lähtekohaks on prosotsiaalse klassiruumi mudel (<u>Jennings ja Greenberg 2009</u> , Patricia Jennings on üks kursuse arendajatest). Õpetaja stressitase ja klassiruumi õhkkond on tihedalt seotud: stressis õpetaja ei suuda nii hästi tegeleda	Portugali <u>CIE-Ispa</u> juhtimisel muudeti koolitus täiendkoolituseks ja lisati uus, keskne moodul „haridus ja emotsionaalne heaolu“. Õppekava väljatöötamisel tugineti erinevatele säilienõtkuse ja positiivsete emotsioonide seotud teoreetilistele mudelile, samuti CASELi mudelile.	Koolitus on üks osa dr. Thomas Gordoni poolt välja töötatud metodoloogias. Lähenedamine põhineb humanistlikul psühholoogial ja dr Carl Rogers'i empaatilise suhtlemise teoorial. Programmi keskmes on aktiivne kuulamine, empaatia, enesekehtestamine ja konfliktide lahendamine läbi koostöö.	Prosotsiaalse klassiruumi mudeli (<u>2009</u>) 3 klassiruumi õhkkonna tahud: 1) suhted (õpetaja-õpilane, õpilane-õpilane), 2) isiklik areng (õppimist ja arengut toetav keskkond), 3) süsteemi säilitamine ja muutustele kohanemine (klassiruumi paindlik haldamine). Õpetajatöös on oluline ka suhtlustasandite mõistmise

²² Inglise k *mindfulness based intervention (MBI)*.

	<p>käitumisprobleemidega, õpilastele toeks olla õppes ja emotsionaalselt, võib tunda, et tööd on liiga palju, tal ei ole aega ega võimalust lõdvestuda jne).</p> <p>Teadvelolek kui kolm omavahel seotud oskust: 1) teadlikult praegusele hetkele keskendumine 2) teadlikkus olukordade mõtestamises ja käitumises 3) iga hetke kogemine hinnanguid andmata.</p> <p>Teoreetiline mõjumudel: õpetaja (vaimne) heaolu ja klassi haldamise oskus on omavahel seotud -> <i>koolitus</i> -> õpetaja heaolu, töötõhusus, teadvelolek, suhtlemisoskused -> õpilaste õpitulemused ja käitumine.</p>	<p>Säilenõtkust mõistetakse kui protsessi, kus õpetaja sisemised ressursid (pühendumine, missioonitunne, positiivne suhtumine) on koosmõjus ümbritseva keskkonnaga, mistõttu on oluline tööolust teistega toetavaid suhteid luua ja hoida.</p> <p>Teoreetiline mõjumudel: õpetaja SE pädevused, säilenõtkus ja heaolu on omavahel seotud -> <i>koolitus</i> -> oskus luua positiivset minapilti ja toetavaid suhteid -> vaimne heaolu, säilenõtkus, suhtlemisoskus, motivatsioon -> õpetamise kvaliteet.</p>	<p>Õpetajad õpivad, kuidas luua suhteid õpilastega, mis põhinevad vastastikusel austusel ja usaldusel.</p> <p>Suhtlustehnikad aitavad ka klassiruumi haldamisel.</p>	<p>kompetents (<i>relational competence</i>) kui võime näha õpilast indiviidina ning mõista, et õpetaja-õpilase suhe on asümmeetriline (õpetajal on vastutus) (Kozina 2020:23).</p> <p>Teoreetiline mõjumudel: SE ja kultuuridevahelised pädevused, suhtlustasandite mõistmine on omavahel seotud -> <i>koolitus</i> -> töötõhusus, klassiruumi haldamine, väljakutsetega hakkama saamine, heaolu -> klassiruum, kus iga õpilane tunneb end hästi.</p>
<p>Kursuse kättesaadavus (regionaalsed ja majanduslikud piirangud)</p>	<p>USAst sisseostetav. Programmi rakendamisele on tehtud USA kuluanalüüs (Doyle jt 2019), kus ei analüüsitud koolitajate koolitamise kulusid. See ei võimalda litsentsitasusid ja koolitajate koolitamise tasusid hinnata.</p> <p>USA uuringutes viisid koolituse läbi programmi arendajad paikapandud stsenaariumi järgi. Horvaatias samuti koolitaja USAst (üks sekkumise välja töötajatest). Meeldetuletava koolituse andis üks uuringu läbiviijatest. <i>Horvaatia uuringust ei selgu koolituse läbiviimise keel.</i></p>	<p>Pilootprojektist on avalikult kättesaadavad inglisekeelsed juhendid koolituse läbiviimiseks, aga näib, et rahvusvaheline arendustöö lõppes koos projekti esialgse rahastamise lõppemisega. Positive Education projekti meeskond töötab jätkuvalt Portugalis Ispa instituudis.</p> <p>Koolituste läbiviijaks oli üks koolituse väljatöötajatest.</p>	<p>Enamjaolt koolidesse tellimiseks, üldiselt kättesaadav kõikides Eesti piirkondades ning koolitajate taha kursuse pakkumine ei jää (kuigi koolitajate arv on veidi väiksem kui Gordoni Perekooli puhul) Avatud kursuseid enam ei pakuta, kuna üksiku õpetaja koolitusele saatmise puhul võis kooli juhtkonnast olenevalt tekkida rahastusega probleeme („üksiku õpetajaga ei käi eelarve kaasas“).</p>	<p>Programmi kordineerimist juhib Sloveenia Hariduslik Uurimisinstituut. Praegu koolitatakse programmi alusel õpetajaid viies riigis. Näiteks Portugalis on kaasatud Lissaboni Ülikool, koolitajaid on 7tk ja 2022. aasta sügisel koolitati 152 õpetajat.</p>
<p>Kursuse</p>	<p>N/A</p>	<p>N/A</p>	<p>Kursust koolidele väga palju ei tellita. Sel</p>	<p>N/A</p>

<p>ulatus (osakaal sihtrühmast, kes ühes aastas kursust läbib)</p> <p><i>Info ainult täna Eesti õpetajatele pakutavate programmide kohta</i></p>			<p>aastal pole osalenud ühtegi gruppi, eelmisel aastal telliti kursust paarile grupile (täpsemad andmed EHISes). Õpetajatele võib olla väsitav lisaks põhitööle kursusel osaleda. Aktiivsemalt osalevad lasteaiaõpetajad Gordoni perekooli programmis, nende gruppidega ühinevad meelsasti ka lastevanematest õpetajad.</p>	
<p>Kursuse intensiivsus (ajamaht + paigutamine õppeaasta konteksti)</p>	<p>Jennings jt (2013) nendivad, et kuigi koormus on täiendkoolituse kohta intensiivne, siis on see tüüpiline teadveloleku koolitustele, mille eesmärk on käitumise muutmine. Koolituspäevade vahele võiks nende sõnul jääda aega, et õpetajad saaksid õpitut harjutada.</p>	<p>Kursus jaotub üheksa nädala peale 2 tunni kaupa. Lühiajalise mõju tulemustele tuginedes soovitavad uurijad pigem koolitust rakendada sügisel, sest kevad on õpetajate jaoks stressirohkem periood.</p>	<p>Kursuse õppeaastasse mahutamise võib olla keerukas ja nõuab planeerimist. Ideaalis võiks 3-tunnine sessioon toimuda kord nädalas, et oleks aega õpitut praktiseerida. Mõni koolitaja pakub kursust osalise plokina TLÜ õpetajate täienduskoolituse raames.</p>	<p>Kooliüleses sekkumises nelja mooduli kaupa nelja päeva jooksul (4x8h). Uues variandis toimub koolitus kooliaasta vältel ning iga kuu on kas üks 6h koolituspäev või lühike, kuni 2h videokohtumine.</p>
<p>Kursuse õppevorm</p>	<p>Loengud (emotsioonide mõistmine, mõju õppimisele ja õpetamisele, u 40%), teadvelolek ja stressiga toimetulek (hingamisharjutused, venitamine, emotsioonide reguleerimine, rollimängud teadveloleku rakendamiseks klassiruumis, u 40%); empaatiavõime arendamine (kuulamisharjutused, hoolivus nii enda kui teiste suhtes, dialoog partneriga, u 20%).</p>	<p>Töötubade formaat, kus alustuseks on teadveloleku harjutused, seejärel loeng, siis rühmaarutelud (k.a. osalejate enda näidete arutamine), rollimängud ja eneserefleksioon töölehtede alusel.</p> <p>Pilootprojektis kaeti CASELi SE pädevusi eelkõige emotsioonide ja stressi reguleerimise moodulites, kuid kuna see osa sai osalejatelt kõige positiivsema tagasiside, lisati ka moodul „haridus ja</p>	<p>Aktiivõpe: praktilised harjutused, kogemuse analüüs, lühiloengud ja rühmatööd.</p>	<p>Loengud ja praktilised harjutused (teadveloleku, hingamise ja märkamise harjutused); arutelud või dialoogid (k.a. kuulamine, mina-sõnumitega lausete moodustamine, näidis olukordade arutamine) väiksemates rühmades või paarides, õpetajate eneserefleksioon mitmekesisusega toime tulemiseks (paarides või väikestes rühmades).</p>

		<p>emotsionaalne heaolu“, mis õpetab kujundama positiivseid emotsioone endas ja teistes (positiivsete mõttemustrite loomine, avatus, nautimine, eesmärkide seadmine, enesetunnustamine).</p>		
<p>Rahulolu-küsimustike üldistatud tulemused</p>	<p>Jennings jt 2011: 1. uuringus klassiõpetajatega jäid rahulolu uuringus osalejad koolitusega rahule. Arvati, et teadveloleku (97% vastajatest, 28 õpetajat), heaolu (93%) ja klassi haldamise oskused (83%) paranesid. Fookusgrupi intervjuudes toodi välja, et koolitus õpetas näiteks enda ärevuse ja teiste emotsioonide märkamist, emotsioonide reguleerimist.</p> <p>2. uuringus olid CARE'i õppekavaga rahul 81% osalejatest (13 inimest). Fookusgruppides mainisid õpetaja-praktikandid, et nad hakkasid küll rohkem märkama kiirustamist, kuid suure töökoormuse tõttu ei saa nad seda muuta. Mõne osaleja arvates oli koolitus liiga pikk, mõne harjutuse ajal oli raske keskenduda või ei tundnud nad end mõne harjutuse ajal mugavalt. Praktikantide juhendajad osalesid koolitusel peamiselt praktikantide toetamiseks ning osa neist leidis, et tegu oli pigem hea kordamismaterjaliga.</p> <p>Jennings jt 2017: Rahulolu ja tunnetuslik üldise mõju küsitlus (23 küsimust 5-palli skaalal). Üldiselt kõrge rahulolu (keskmine 4.47/5) ning osalejad leidsid, et koolitus mõjutas ka nende õpilasi (keskmine</p>	<p>Fernandes jt 2020: 23 osalejaga semistruktureeritud intervjuud. Toodi välja, et koolitus oli õpetajatöös rakendatav ja tuletas meelde personaalse lähenemise olulisust suhtluses õpilastega. Üle poole intervjuueeritavatest tundsid, et nad on õpitud oma töös rakendanud. Kõige rohkem mainiti intervjuudes positiivsetena meditatsioonitehnikaid ja kolleegidega kogemuste jagamise elemente.</p>	<p>Talvio jt 2013: aineõpetajate rahulolu koolitusega oli veidi madalam (4.06/5) kui klassiõpetajate (4.20/5).</p>	<p>2020: Fookusgrupi intervjuud osalejate ja koolitajate tagasiside. Fookusgruppides hindasid 78% õpetajatest (14 gruppi 18st) koolitust üldiselt positiivseks, pooltes mainiti harjutuste kasulikkust. 28% (5 gruppi 18) leidis, et õpitu rakendamine klassiruumis oli keeruline (Vieluf jt 2020:222-224).</p> <p>Koolitajatelt küsiti iga koolituspäeva järel tagasisidet. Kui esimestel kohtumistel õpetajatega hindasid koolitajad kontakti saamist osalejatega keeruliseks, siis järgmistel kohtumistel muutus see lihtsamaks ning koolitajad oskasid juba koolituse sisu osalejatele kohandada (Kozina 2020:119).</p>

	3.87/5).			
Mõju-uuringu üldistatud tulemused	<p>Mõju on uuritud enesekohaste küsimustike, klassivaatluste, vererõhu ja pulsi mõõtmisega.²³</p> <p>2011 piloot 1: 31 USA klassiõpetajat ja tugispetsialisti. Enne ja pärast, kontrollgrupita, enesekohased küsimustikud.</p> <p>Väike tunnetuslik mõju kiirustamise vähenemisele. Mõõdukas mõju teadveloleku oskuste rakendamisele. Ei mõjutanud pos-neg emotsioonide kogemist, füüsilisi vaevusi, õpilaste autonoomia toetamist ega õpetajate enesetõhusust.</p> <p>2011 piloot 2: 43 USA praktikant-õpetajat ja nende juhendajad. Enne ja pärast, kontrollgrupiga, enesekohased küsimustikud ja klassivaatlus.</p> <p>Klassivaatluses mõju ei tuvastatud. Väike tunnetuslik mõju õpilaste autonoomia toetamisele. Ei tuvastatud mõju</p>	<p>Mõju on uuritud enesekohaste küsimustikega²⁴.</p> <p>2019: 59 Portugali õpetajat eri kooliastmetest (neist 24 kontrollgrupis), enne ja pärast pooleksperimentaalne uuring.</p> <p>Väike tunnetuslik mõju motivatsioonile, üldisele säilenõtkusele, negatiivsete emotsioonide kogemise vähenemisele. Ei mõjutanud mõju teiste käitumisele, õpetaja elukutsele pühendumist ja kooli(kollektiivi)poolse toetuse tunnetamist. Kahte koolituse kohorti võrreldes mõjutas koolituse toimumise aeg õpetajate säilenõtkust ja negatiivsete tunnete kogemist (mõlemas grupis oli kevadel motivatsioon madalam ja negatiivseid emotsioone rohkem, aga sügisel koolituse saanute seas oli muutus väiksem).</p>	<p>Mõju on uuritud kasutades enesekohaseid küsimustikke, sealhulgas SE oskusi hindavat teadmiste testi ning üldise heaolu hinnanguid.</p> <p>2013: 69 Soome õpetajat ühes uuringus (klassiõpetajad ja aineõpetajad), neist 26 kontrollgrupis.</p> <p>Talvio jt. (2013) tõendab, et 43 õpetajal kahest koolist paranesid teadmised SE pädevuste osas ning nende hüpoteetiline rakendamine koolituse jooksul (test koolituse alguses ja lõpus). Õpetaja üleüldine heaolu paranes minimaalselt. Kontrollgrupp (n=26) oli uuringus olemas, aga grupikuuluvuse interaktsiooni ei ole uuringus analüüsitud.</p> <p>2019: Isaieva jt (2019) on kogunud andmed Ukraina õpetajahariduse üliõpilaste teadmiste muutumise kohta koolituse jooksul.</p>	<p>Mõju on uuritud enesekohaste küsimustike, õpilaste küsimustike ja näidisolukordade lahendamisega²⁵.</p> <p>2020: Horvaatia, Sloveenia, Rootsi koolid neljas grupis (ainult õpilased, ainult õpetajad, nii õpilased kui õpetajad, kontrollgrupp). Uuringus 816 8. klassi õpilast, 368 õpetajat jt haridustöötajat 36 koolist. Enne, pärast, 6 kuud hiljem.</p> <p>Grupiti ja riigiti tulemused erinevad. Ainult õpetajatele ja haridustöötajatele suunatud koolides tuvastati pärast koolitust eneseteadlikkuse paranemine „jälgimise“ aspektis Rootsis, emotsionaalsete probleemide vähenemine Sloveenias. 6 kuud hiljem paranes Horvaatias eneseteadlikkus „jälgimise“ ja „kirjeldamise“ aspektides. Teistes aspektides koolituse mõju ei avaldunud. Mõnes riigis muutus mõni</p>

²³ CARE 2011 USA piloot 1 enesekohane küsitlus: positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemine; depressiivsete sümptomite kogemine; kiirustamine ja ajasurve tunnetamine; üldised füüsilised vaevused; näidisolukordade kirjeldused, et hinnata õpilaste autonoomiat toetavate võtete kasutamist; tunnetuslik enesetõhusus; teadveloleku viis aspekti; inimestevahelise teadveloleku kasutamine õpetamises. + Klassivaatlus (klassiruumi korraldus, õppimise toetamine ja emotsionaalse toe pakkumine). 2011 USA piloot 2 enesekohane küsitlus: positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemine; depressiivsete sümptomite kogemine; kiirustamine ja ajasurve tunnetamine; üldised füüsilised vaevused; õpilaste autonoomiat toetavate võtete kasutamine; tunnetuslik enesetõhusus; teadveloleku viis aspekti. 2013 USA enesekohane küsitlus: positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemine; emotsioonide reguleerimine; depressiivsete sümptomite kogemine; üldised füüsilised vaevused; tunnetuslik enesetõhusus; läbipõlemine (emotsionaalse kurnatuse osa), kiirustamine ja ajasurve tunnetamine; teadveloleku viis aspekti. 2017/2019 USA enesekohane küsitlus: emotsioonide reguleerimine; tunnetuslik enesetõhusus; teadveloleku viis aspekti; teadvelolek klassiruumis; psühholoogilised vaevused; positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemine; une kvaliteet; läbipõlemine (emotsionaalse kurnatuse osa); tunnetuslik stressitase; kiirustamine ja ajasurve tunnetamine; üldised füüsilised vaevused; ravimite tarbimine. +Klassivaatlus (klassiruumi korraldus, õppimise toetamine ja emotsionaalse toe pakkumine). Horvaatia 2020 enesekohane küsitlus: teadveloleku viis aspekti; läbipõlemine; enesekaastunne; kaastunne teiste suhtes. + Vererõhk ja pulss.

²⁴ ENTREE: motivatsioon; säilenõtkus; enesetõhusus; elukutsele pühendumine; kooli(kollektiivi)poolne toetus; positiivsete ja negatiivsete kogemuste kogemine; tööle tähenduse omistamine; tööle pühendumine.

²⁵ Hand in Hand: Enesekohane küsitlus: eneseteadlikkus; enesejuhtimine; sotsiaalne teadlikkus; suhtlemisoskused; klassiruumi õhkkond; kultuurideülene kompetents; tööga rahulolu. + Õpilaste hinnang klassiruumi õhkkonnale, kolme näidisolukorra kirjelduse lahendamine.

teadveloleku oskustele, enesetõhususele või vaimsele heaolule.

2013: 53 USA õpetajat eri kooliastmetest ja tugispetsialistid. Enne ja pärast, kontrollgrupiga, enesekohane küsimustik. Väike mõju emotsioonide reguleerimise ja teadveloleku oskustele, paranes enesetõhusus. Ei mõjutanud klassiruumi haldamise oskust. Vähenes üldine kiirustamine ja paranes isikliku saavutuse tunnetamine. Teistes läbipõlemise ja ajasurve tunnetamise aspektides mõju ei tuvastatud.

2017/2019: 224 USA lasteaia ja algklassi õpetajat. Enne, pärast ja 9,5 kuud hiljem, kontrollgrupiga. Enesekohane küsimustik ja klassivaatlus.

Lühiajalise klassiruumi vaatluse põhjal oli koolitusel väike statistiline mõju emotsionaalse toe pakkumisele. 9,5 kuud hiljem: negatiivsete emotsioonide kogemine vähenes, väike mõju teadveloleku oskustes ja emotsioonide reguleerimises säilis. Pikaajaliselt mõju unele või emotsionaalsele kurnatusele ei säilinud.

2020: 54 horvaatia õpetajat (29 neist kontrollgrupis). Enesekohane küsimustik, vererõhk ja pulss. Enne, pärast ja 6 kuud hiljem (2 kuud pärast meeldetuletavat koolitust). Mõõdukas mõju enesekaastundele. Teistele kaasa

näitaja oodatust vastupidises suunas, näiteks halvenes 6 kuud hiljem Horvaatia õpetajate hinnangul nende emotsionaalne enesetõhusus ja Sloveenia õpetajate kaasavate õpetamisstrateegiate kasutamine.

Kultuurideülene pädevus näidisolukordade kirjelduste analüüsi alusel ei paranenud. Pärast koolitust paranes Sloveenias ja Rootsi õpilaste hinnangul kord klassiruumis ja Rootsis õpilased hindasid klassiruumi õhkkonda varasemast positiivsemaks, aga kuus kuud hiljem mõju ei säilinud.

	<p>tundmises paranes lahkus teiste suhtes ja vähenes sekkumise vältimine.</p> <p>Teadvelolekus oli mõõdukas mõju „jälgimise“ kategoorias. Läbipõlemise näitajates mõju puudus. 3 kuud pärast koolitust näitas uuring mõõdukat mõju osalejate pulsile, aga mitte vererõhule. 6 kuud hiljem mõju ei säilinud.</p>			
--	---	--	--	--

	Lions Quest: Kasvamisrõõm (Eesti)	MBSR (Mindfulness-based stress reduction)	RULER	Vaikuseminutid: Baaskursus ja Teadliku õpetaja kursus (Eesti)
Lühikirjeldus	<p>Lions Quest on heategevusorganisatsioon Lions Club International'i poolt 1975. aastal välja töötatud rahvusvaheline programm, mis pakub sotsiaalset ja emotsionaalset õpet õpetajatele ja noortele kogu maailmas.</p> <p>Lähtekohaks on, et akadeemilistele teadmistele lisaks vajavad lapsed ja noored sotsiaalseid oskusi tulemaks toime erinevate väljakutsete ja emotsioonidega. Oma mina tundmaõppimine, oskus ja julgus teha iseseisvaid otsuseid aitavad vältida probleeme kasvuaasta. LQ õpetajakoolituse eesmärkideks on SE oskuste edendamine, õpikogukonna loomine ja LQ tundide andmise õppimine.</p>	<p>Teadveloleku koolitustest üks kuulsaim on teadveloleku-põhine stressi vähendamine ehk MBSR, mille töötas Ameerika Ühendriikides välja Jon Kabat-Zinn, Massachusettsi Ülikooli Meditsiini Keskuses.</p> <p>Sarnaselt Vaikuseminutitega lisati Hollandis tehtud mõju uuringuga variandis (2022) sellele veidi MBCT ehk teadveloleku-põhiseid kognitiivse teraapia elemente.</p> <p>Kesksel kohal on vaimse kohalolu arendamine. Teadvelolek alandab õpetajate stressitaset seeläbi, et võimaldab õpetajal eristada töö eripärasid tema reaktsioonist sellele (indiviid õpib</p>	<p>USAs Yale'i Meditsiinkoolis välja töötatud mitmeaastane ja -etapiline kooliülene SEL (sotsiaal-emotsionaalse õppe) sekkumine, mille esimene etapp koolitab õpetajaid ja teisi koolitöötajaid. Eeldatakse, et õpetajad peavad SE pädevusi enne ise valdama kui nad saavad neid õpilastele õpetada.</p> <p>Fookuses on emotsionaalne intelligentsus ja emotsioonide reguleerimine, positiivse õhkkonna loomine klassiruumis. Nimi „RULER“ on tähelühend viiest emotsioonidega seotud protsessist.</p> <p>Hispaanias rakendati RULERit õpetaja täiendkoolitusena, ilma kooliülest sekkumist üle võtmata. Kesksel kohal oli</p>	<p>Eestis 2015. aastal MTÜ Vaikuseminutid poolt välja töötatud teadveloleku-põhine koolitusprogramm, mille keskmes on emotsioonide, stressi ja keskendumisega hästi toime tulemise oskuste toetamine.</p>

	(Lions Quest Estonia)	teadvustama, et jälgimine ja reageerimine on eraldi tegevused).	õpetajate läbipõlemise ennetamine läbi positiivsete emotsioonide arendamise. Osalejatel soovitati õpitud alguses rakendada enda isiklikus elus ja tööalaselt ning alles seejärel soovi korral õpilastele õpetada. Edaspidi kirjeldatakse just Hispaanias rakendatud koolituse versiooni.	
SE komponendid, mida kursus arendab	<p>Eneseteadlikkus; Enesejuhtimine: iseseisva tegutsemise oskus; Sotsiaalne teadlikkus; Suhtluspädevus – suhete arendamise oskused; Vastutustundlike otsuste tegemise oskus (fookus õpilastele edasiantavatel pädevustel, puudub info, mil määral neid pädevusi õpetajatel arendatakse)</p> <p>LQ õpetajakoolituse eesmärkideks eri riikides on tavaliselt õpikogukonna loomine, SE oskuste edendamine, LQ tundide andmise õppimine konkreetseid materjale kasutades, narkootikumide tarvitamise ennetamine õpilaste seas ja kogukonnatöö (service) tugevdamine. (Talvio jt, 2015)</p>	SE oskusi eraldi ei mainita, kuid teadvelolekul on sellega ühisosa eneseteadlikkuse ja enesejuhtimise pädevustes. Keskkel kohal vaimne heaolu.	<p>Kursuse teemad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>recognition</i> (emotsioonide äratundmine, et saada ümbritseva kohta väärtuslikku informatsiooni); 2. <i>understanding</i> (mõista enda ja õpilaste emotsioonide põhjuseid, et prognoosida käitumist ette); 3. <i>labeling</i> (emotsioonidele nime andmine; koolitus tutvustab sõnavara, kuidas emotsioone kategoriseerida); 4. <i>expressing</i> (emotsioonide väljendamine, et edastada sõnumeid asjakohaselt vastavalt situatsioonile); 5. <i>regulating</i> (enda ja teiste emotsioonide reguleerimine, et saavutada seatud eesmärgid ja vaimset heaolu). <p>Eneseteadlikkus, enesejuhtimine, suhtluspädevus.</p>	<p>Baaskursus: tähelepanuvõime treenimine; tähelepanu teadlik suunamine, sh emotsioonide ja mõttemustritega toimetuleku oskus.</p> <p>Teadliku õpetaja kursuse eesmärk on toetada õpetaja eneseteadlikkust ning anda oskused enda heaolu eest hoolitsemiseks, eneseregulatsiooniks, stressi juhtimiseks ja emotsionaalsete olukordadega toimetulekuks.</p> <p>* Heaolu ja stressi juhtimine läbi teadveloleku: teadliku õpetaja rollid, hoiakud ja väärtused. * Teadlikkus suhetes – kuidas tulla toime keerulistes suhteolukordades. Õpetaja emotsionaalne ja sotsiaalne paindlikkus. * Õppimist ja õpimotivatsiooni toetav tagasiside. * Oma hinnangute märkamine ja hinnanguvaba vaatlemise oskuse arendamine. * Takistavad ja toetavad mõttemustrid meeskonnas. * Enesesõbralikkus, andestamise ja aktsepteerimise kunst.</p>
Ülesehitus (kui mitut ja	16-24h. Kaks täistööpäeva (varem kolm) Soomes tavaliselt kaks päeva (Talvio jt,	20h (8x2,5h iganädalast koolitust 4-15 liikmelistes gruppides). Lisaks kodutööd	24h (8x3h), lisaks 6h iseseisvat tööd 3 kuu jooksul.	Baaskursus: 2 koolituspäeva (á 7 akad t), mille vahel on 3-4 nädalat harjutamiseks.

kui pikka kohtumist kursus sisaldab)	2015)	(soovitus 6 päeva nädalas õpitut rakendada), üks 7-tunnine vaikuspäev. Kaheksa teemat: „autopiloot“, „selgelt tajumine“, „tegemine vs olemine“, „kohalolu“, „automaatne reageerimine vs mõtestatud reageerimine“, „teadlik suhtlus“, „enda eest hoolitsemine“ (töö-vaba aja tasakaalu leidmine), „sinu ülejäänud elu“.		Teadliku õpetaja kursus: 4 koolituspäevast (á 5 akad t) koosnev õppetsüklil (vahedega) + igapäevane iseseisev harjutamine. Kokku u 26h.
Sihtrühm	Vanemad, õpetajad ja kogukond; 1–4. klassi õpilased; osalenud ka näiteks noorsootöötajad/-politseinikud	Hollandis uuring kutsekooli fookusega keskkoolides. Mujal on koolitatud eri kooliastmete õpetajaid.	Õpetajad.	Baaskursus: õpetajad ja lapsevanemad; Teadliku õpetaja kursus: õpetajad
Kursuse teoreetilised lähtekohad	<p>Esialgne tõendus põhinev mudel, mille alusel Lions Quest välja töötati, tulenes järgnevatest teooriatest:</p> <p>põhjendatud tegutsemise teooria (Ajzen ja Fishbein, 1980), sotsiaalsete sidemete teooria (Hirschi, 1969), sotsiaalse õppimise teooria (Akers, 1992; Bandura, 1977), sotsiaalse arengu mudel (Hawkins jt, 1986; Solomon jt., 1992; Hawkins & Weis, 1985; Weis & Hawkins, 1981; Elliot, Huizinga, & Ageton, 1982; Kim, 1981; Kandel 1982) ja enesearengu teooria (Kaplan, Martin, & Robbins, 1982; Kaplan, 1980; Kaplan, Martin, & Johnson, 1986).</p> <p>Hiljem on mudelit laiendatud sotsiaalsete ja emotsionaalse õppimise teaduslike alustega.</p> <p>Mudel: Väline keskkond, kus lapsed õpivad</p>	<p>Kabat-Zinn (2005) ja MBCT kognitiivteraapia (Segal jt 2002).</p> <p>Teoreetiline mudel: eeldus, et teadvelolek aitab heaolu parandada -> <i>koolitus</i> -> õpetaja enesetõhusus, töö ja eraelu tasakaal, tööga seotud hoiakud ja suhted kolleegide ja õpilastega -> suurem teadvelolek, vähem läbipõlemist ja stressi, paraneb õpetaja töötõhusus, motivatsioon</p>	<p>Mayer-Salovey emotsionaalse intelligentsuse (EI) mudel (1997), mis uurijate sõnul ühendab CASELi kompetentsid üheks, hierarhiselt järjestatud pädevustega tervikuks. Need on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tunnete äratundmine endas ja teistes 2. tunnete (põhjuste) mõistmine 3. tunnete nime andmine (tunnete edastamine teistele) 4. tunnete reguleerimine (käitumise ja emotsioonide juhtimine). <p>SE ja emotsionaalne intelligentsus on omavahel seotud -> <i>koolitus</i> -> emotsioonide mõistmine, kommunikeerimine ja reguleerimine -> õpetajate vaimne heaolu, positiivne õhkkond klassiruumis, efektiivne SEL õpe.</p>	<p>Erinevad teadveloleku-põhised lähenemised, kaasa arvatud CARE (P. Jennings, C. Turksma, R.C. Brown); sotsiaalsete oskuste õpe ja teadveloleku harjutused; CASELi raamistik; teadveloleku mõju eneseregulatsioonile (Dane, E. 2013).</p>

	eluks vajalikke oskus -> tingimused, mis toetavad positiivset sotsiaalset käitumist, eesmärkidele pühendumist ning vähendavad riskikäitumist.			
Kursuse kättesaadavus (regionaalsed ja majanduslikud piirangud)	<p>Koolitus on õpetajatele tasuta ja selle lõppedes saavad õpetajad kõik vajalikud materjalid, et oma õpilastega edukalt töötada. (GoodNews: Eesti Elu, 2015)</p> <p>Koolitusi on korraldatud linnades (Tartus, Tallinnas, Pärnus, Rakveres jne). Praegu on paari koolituse raha olemas tänu Lions Club International organisatsioonile, Eesti esindus tegeleb hetkel raha korjamisega Lions klubidest (Soome esinduse eeskujul).</p>	MBSR koolitajaid on palju, aga nad kasutavad veidi erinevaid õppekavasid.	USAst sisseostetav. Standardformaad on koolipõhine mitmeaastane sekkumine, kus alguses saavad koolituse ühe kooli 4 töötajat, seejärel ülejäänud õpetajad ja siis rakendatakse seda SEL õppeks, kuid Hispaanias rakendatud variandi maksumuse kohta avalikku hinnainfot ei ole (on vaid soovitus huvi korral kontakti võtta). Hispaanias sai üks uurijatest RULERi väljaõppe ja koolituse läbiviimise materjalid, tõlkis need hispaania keelde.	Baaskursus: <i>online</i> kursuse võimalus; nii näost-näku kui <i>online</i> kursustele lisandub 3-kuune isikliku praktika tugi. Teadliku õpetaja kursus: võimalik ka <i>online</i> -kursuse formaadis, et regionaalset haaret laiendada. Kohalike omavalitsustega korraldatakse koolitusgruppe piirkonna õpetajatele.
Kursuse ulatus (osakaal sihtrühmast, kes ühes aastas kursust läbib) <i>Info ainult täna Eesti õpetajatele pakutavate programmide kohta</i>	2021/22 ja 2022/23 õppeaastal pole programmi korraldatud. 2023/24. õppeaastal programmiga uuesti alustamine eeldab lisarahastust.	N/A	N/A	Süsteemse kaheaastase programmi läbis Tartu Ülikooli uuringu raames aastatel 2018-2019 12 kooli (u 300 õpetajat). Vaikuseminutite baaskursuse ja Teadliku õpetaja kursuse on läbinud u 4000 õpetajat. (KVHT) Ühingul võimekus on korraldada u 30 kursust aastas.

<p>Kursuse intensiivsus (ajamaht + paigutumine õppeaasta konteksti)</p>	<p>Õpetajate koolitust proovitakse sättida koolivaheaegadele, mis tekitab koolituse läbiviijate sõnul vahel õpetajates pahameelt. LQ esindaja hinnangul annab programmi lihtsasti integreerida ka tavalisse tunniplaani.</p>	<p>Võrdlemisi intensiivne. Iganädalased koolitused 2,5h kokku 8 nädala jooksul. Lisaks kodutööd.</p>	<p>Võrdlemisi intensiivne. Koolitus toimub kolme kuu jooksul (8x3h), lisaks 6h iseseisvat tööd.</p>	<p>Programmiga saab liituda haridusasutusele sobival ajal enne kooliaasta algust. Õpetajad saavad mõjuvatel põhjustel katkestada kursustel osalemise kooliaasta keskel ja liituda mõne uue grupiga hiljem. (KVHT)</p> <p>Silmast silma koolituste puhul toimub koolituspäev u 1 kord kuus ja muul ajal iseseisev praktika audioharjutustega jm toega. <i>Online</i> koolitustel on rohkem lühemaid kohtumisi, ajaliselt lühemate vahedega.</p>
<p>Kursuse õppevorm</p>	<p>Loengud.</p>	<p>Meditatsioon, keha ja hingamise jälgimine; lühike üldine arutelu, sh kodutöö arutamine, kognitiivne teraapia; loengud emotsioonidest.</p>	<p>Loengud, õpitu harjutamine, k.a. klassiruumis rakendamise harjutamine koos tagasisidega.</p>	<p>Kursusel kasutatavad meetodid on kogemuslikud: eneseanalüüs, rollimängud ja teised tegevuslikud meetodid ning teadveloleku praktikad, mis võimaldavad reaalseid klassiruumis toimuvaid olukordi kõrvalt vaadata, et katsetada teistmoodi lähenemisi.</p> <p>Teadliku õpetaja kursus sisaldab ka tutvumist teadusuuringutega, et laiendada õpetajate teadmisi teadvelolekust.</p>
<p>Rahuolu-küsimustike üldistatud tulemused</p>	<p>N/A</p>	<p>N/A</p>	<p>N/A</p>	<p>Koolituste mõju on analüüsitud 2021. aastal haridustöötajate tagasiside küsimustikuga, millele on vastanud ligi 300 inimest. Valdav osa koolitusel osalenud haridustöötajatest jäid koolitusega rahule ning leiavad, et koolitus oli nende SE pädevuste arendamisele positiivne. Sealjuures tajuvad tagasisideküsitluse täitnud osalejad enim muutust rahunemisoskuses. (MTÜ</p>

				Vaikuseminutid 2021)
Mõju-uuringu üldistatud tulemused	<p>2015: lühiajaline (vahetult enne ja pärast koolituskursust) uuring Soomes (153 õpetajat koolitusel, 107 kontrollgrupis). Teadmiste test õpitu kohta, näidisjuhtumite lahendamine, üldine heaolu koolis (enesekohane küsimustik).</p> <p>Märkimisväärselt paranesid õpetajate enesekohased hinnangud pea kõigi programmi väljundite osas, välja-arvatud hinnangud turvalise õpikeskkonna loomisele. (Talvio jt 2015)</p> <p>2019: lühiajaline (vahetult enne ja pärast koolituskursust) uuring üheksas riigis (1206 õpetajat koolitusel, 914 kontrollgrupis). Teadmiste test õpitu kohta, näidisjuhtumite lahendamine.</p> <p>Koolituskursus avaldas positiivset mõju kümnest valimigrupist üheksas. Enim kasvas tunnetuslik pädevus (ingl sense of competence) SE oskuste rakendamisel. (Talvio jt 2019)</p>	<p>Enesekohane küsimustik²⁶.</p> <p>2022: Hollandi kutsekeskkoolide õpetajad (87 koolituse saajat ja 33 ooterühmas). Enne, pärast 3 kuud ja 9 kuud hiljem. Klaster-randomiseeritud kontrollkatse (CRCT).</p> <p>Lühiajaliselt paranes veidi üldine teadvelolek („jälginine“, „kogemusele reageerimata jätmine“) ja tööle pühendumine.</p> <p>Pikemaajaliselt paranes üldine teadvelolek, unekvaliteet. Vähenes negatiivsete emotsioonide tunnetamine ja negatiivsed kogemused eraelus mõjutasid tööelu vähem.</p> <p>Vastuolu: osalejate tööle pühendumine paranes, kuid organisatsioonile pühendumine vähenes. Uurijad oletasid, et et koolitusel osalejad õppisid ehk paremini töö-eraelu tasakaalu hoidma (Janssen 2022:7).</p>	<p>Enesekohased küsimustikud ja emotsionaalse intelligentsuse (EI) test²⁷.</p> <p>2013: 47 Hispaania õpetajat (24 koolitusel, 23 kontrollgrupis). Enne ja pärast uuring enesekohaste küsimustikega.</p> <p>Koolitusel oli väike mõju tööle pühendumisele, eriti näitajates „elujõulisus“ ja „süvenemine“; kõigile kolmele õpetaja-õpilase suhete aspektile (individuaalne õpilastega suhtlemine, õpilaste heaolu kohta küsimine ja vastusele reageerimine, õpitulemuste kõrval ka teistest õpilase heaolu aspektidest huvitumine). Läbipõlemist ei mõjutanud.</p> <p>2017: 54 Hispaania õpetajat, üks kool kontrollgrupp ja teine koolitusel. Pooleksperimentaalne kontrollgrupiga uuring, enesekohased küsimustikud ja EI test, enne, pärast ja aasta hiljem.</p> <p>EI oskustes paranes emotsioonide mõistmine ja reguleerimine, töös osalemises „elujõulisuse“ ja „pühendumise“ aspektid. Läbipõlemisele pigem mõju ei olnud.</p> <p>2019: 59 Hispaania õpetajat (neist 23</p>	Õpetajate mõju-uuringu tulemusi pole avaldatud.

²⁶ MBSR. Viietahuline teadveloleku küsimustik; läbipõlemine; stressi, ärevuse ja depressiooni tunnetamine; unekvaliteet; positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tunnetamine töö; tööle pühendumine; üldine tervis; organisatsioonile pühendumine; töötulemuste tunnetamine; töölt puudumine; tööalane enesetõhusus; töö-kodu tasakaal; tööga seotud hoiakud; tööalased nõudmised ja eraelu tasakaal; töö-alased ressursid; suhted kolleegide, õpilaste ja ülemustega.

²⁷ RULER 2013: tööle pühendumine; õpetaja-õpilase vaheline suhe); läbipõlemine. Iseloomuomaduste vaheliste seoste leidmiseks mõõdeti ka positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kogemist ja isiksusejoonte suurt viisikut. 2017: tööle pühendumine; läbipõlemine; emotsionaalne intelligentsus. 2019: läbipõlemine; isiksusejoonte suur viisik; emotsionaalne intelligentsus.

			<p><i>kontrollgrupis). Enesekohased küsimustikud enne ja pärast.</i></p> <p>Keskmine mõju isikliku saavutuse tunnetamisele. Iseloomuomadusi arvesse võtmata ei olnud koolitusel mõju emotsionaalsele kurnatusele ja depersonaliseerimisele. Iseloomuomadusi arvesstades vähendas koolitus väiksema koostöövalmidusega inimeste kalduvust depersonaliseerimisele.</p>	
--	--	--	--	--

Lisa 2. Rahvusvahelised SE koolitusprogrammid, mis analüüsi kriteeriumite alusel kõrvale jäid

Kooliülased / ei ole otseselt õpetajatele suunatud

SEL programmid, kus õpetajakoolituse eesmärk on õpetada, kuidas SEL õpet tundides rakendada. Mõned mõju-uuringud, näiteks Domitrovich jt (2016) on uurinud ka SEL õpetamise mõju õpetajatele ja leidnud, et PATHS to PAX SEL õppekava rakendamine tõstis mõnevõrra õpetajate tunnetuslikku töö efektiivsust käitumisjuhtimise aspektis ja inimestevahelistes SE oskustes. Siiski ei ole see nende programmide põhieesmärk, vaid pigem positiivne kõrvalmõju.

1. **SEEVAL Project.** Euroopa Liidu kooliülene SEL õppe programm (Bulgaaria, Itaalia, Kreeka, Rumeenia, 2019-2022). Õpetab õpetajatele, kuidas arendada 10-16-aastaste SE pädevusi.

Botnariuc, P. F., Mironov, C., ja Țibu, S. L. (2023). Romanian Teachers' Needs and Training Pilot Programme to Implement SEE in a Whole School Approach. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 15(1), 331-351. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/699>

2. **„Emotsionaalse intelligentsi koolitus“.** (Hispaania). Algkoolilaste SEL programm, kus õpetajad saavad kas 35h näost-näku koolitust SEL õppe rakendamiseks. Uuring mõõtis õpilaste akadeemilisi saavutusi enne ja pärast ning õpetajate rahulolu programmiga.

Pozo-Rico T., Sandoval I. (2020). Can Academic Achievement in Primary School Students Be Improved Through Teacher Training on Emotional Intelligence as a Key Academic Competency? Frontiers in Psychology 10(10):2976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02976>

Pozo-Rico, T., Gilar-Corbí, R., Izquierdo, A., Castejón, J. L. (2020). Teacher Training Can Make a Difference: Tools to Overcome the Impact of COVID-19 on Primary Schools. An Experimental Study. International journal of environmental research and public health, 17(22), 8633. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228633>

3. **PATHS. Promoting Alternative Thinking Strategies.** USA kooliülene SEL programm, Euroopas on rakendatud koos mõju-uuringuga Horvaatias, Saksamaal. Kuigi PATHSi sekkumise (PATHS to PAX) mõju õpetajate tunnetuslikule töötõhususele on uuritud (Domitrovich jt 2016), on koolituse põhiline eesmärk siiski õpilaste SE pädevuste arendamine. Võimalik, et hiljem on õppekava täiendatud, kuid Jennings ja Greenberg töid PATHSi eraldi välja kui programmi, mis justkui eeldab, et õpetajal on juba SE pädevused olemas (2009:504).

Novak, M., Mihić, J., Bašić, J., Nix, R. L. (2017), PATHS in Croatia: A school-based randomised-controlled trial of a social and emotional learning curriculum. International Journal of Psychology, 52: 87-95. <https://doi.org/10.1002/ijop.12262>

Domitrovich, C. E. jt. (2016). How Do School-Based Prevention Programs Impact Teachers? Findings from a Randomized Trial of an Integrated Classroom Management and Social-Emotional Program. Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research, 17(3), 325–337. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0618-z>

4. **PAX GBG (eesti keeles VEPA).** USA kooliülene SEL sekkumine. Õpilastele enesejuhtimise oskuste ja sotsiaalsete pädevuste õpetamise programm. Eestis rakendatav.

Domitrovich, C.E., Bradshaw, C.P., Berg, J.K. jt. (2016). How Do School-Based Prevention Programs Impact Teachers? Findings from a Randomized Trial of an Integrated Classroom Management and

Social-Emotional Program. Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research, 17(3), 325–337. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0618-z>

Streimann, K., Selart, A., Trummal, A. (2020). Effectiveness of a Universal, Classroom-Based Preventive Intervention (PAX GBG) in Estonia: a Cluster-Randomized Controlled Trial. Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research, 21(2), 234–244. <https://doi.org/10.1007/s11121-019-01050-0>

5. **4 pillars of wellbeing.** USA kooliülene SEL programm. Tunnikava, mille abil õpetaja saab ise õppida ja arendada õpilaste SE pädevusi.

Bradley, C., Cordaro, D. T., Zhu, F., Vildostegui, M., Han, R. J., Brackett, M., Jones, J. (2018). Supporting improvements in classroom climate for students and teachers with the four pillars of wellbeing curriculum.. Translational Issues in Psychological Science. 4. 245-264. <https://doi.org/10.1037/tps0000162>

6. **MT / M-FP.** Teadvelolekukoolitus Williams & Penman (2011) õppekava alusel. UK/Inglismaa? Osa koolitusest õpetaja SE arendamine, seal edasi õpilastele teadveloleku võtete õpetamine.

Montero-Marin, J., Taylor, L., Crane, C., Greenberg, M. T., Ford, T. J. jt (2021). Teachers „finding peace in a frantic world“: An experimental study of self-taught and instructor-led mindfulness program formats on acceptability, effectiveness, and mechanisms. Journal of Educational Psychology, 113(8), 1689–1708. <https://doi.org/10.1037/edu0000542>

7. **BRIDGE.** USA. Õpetajatele nõustamise ja mentorluse pakkumine, et arendada nende oskusi klassiruumi haldamiseks. Sellega seotud programmid **Links to Learning** (klassiruumi haldamine, käitumisraskustega laste fookusega), **MyTeachingPartner** (klassiruumi haldamine, õpilastega suhete arendamine).

Cappella, E., Hamre, B. K., Kim, H. Y., Henry, D. B., Frazier, S. L., Atkins, M. S., ja Schoenwald, S. K. (2012). Teacher consultation and coaching within mental health practice: classroom and child effects in urban elementary schools. Journal of consulting and clinical psychology, 80(4), 597–610. <https://doi.org/10.1037/a0027725>

8. **4Rs.** Reading, Writing, Respect & Resolution. USA programm õpilaste SE oskuste ja loovuse arendamiseks. On rakendatud ka koos **MyTeachingPartner** programmiga, mis pakub õpetajatele mentorlust õpetaja-õpilase suhte arendamiseks.

Brown, J. L., Jones, S. M., LaRusso, M. D., ja Aber, J. L. (2010). Improving classroom quality: Teacher influences and experimental impacts of the 4rs program. Journal of Educational Psychology, 102(1), 153–167. <https://doi.org/10.1037/a0018160>

9. **CBC.** *Conjoint behavioral consultation.* USA, kooliülene sekkumine (teised haridustöötajad peale õpetajate). Õpetaja-lapsevanema vahelise suhtluse arendamine.

Cheng, K. C., Witte, A. L., Wheeler, L. A., Sheridan, S. M., Gormley, M. J., Chen, D., ja Eastberg, S. R. A. (2022). Examining long-term intervention effects to promote teacher problem-solving and communication skills in the rural context. School psychology (Washington, D.C.), 37(5), 378–387. <https://doi.org/10.1037/spq0000512>

10. **MBSR Taanis.** Õpetajatele ja õpilastele teadveloleku tehnikate õpetamine.

Bonde, E. H., Fjorback, L. O., Frydenberg, M., Juul, L. (2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial. European journal of public health, 32(2), 246–253. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab223>

11. **INSIGHTS.** USA programm, lasteaialaste ja õpetajate SE oskuste arendamiseks (eesmärk arendada vastastikust mõistmist üksteise iseloomu/temperamendi kohta).

Rudasill, K. M., Reichenberg, R. E., Eum, J., Barrett, J. S., Joo, Y., Wilson, E., ja Sealy, M. (2020). Promoting Higher Quality Teacher-Child Relationships: The INSIGHTS Intervention in Rural Schools. International journal of environmental research and public health, 17(24), 9371. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249371>

Liiga lühike (vähem kui 24 akadeemilist tundi / 18h)

1. **Reconnected** (Austraalia). MBI, teadvelolek. Suuresti jooga-põhine, Austraalia mõju uuringuga. 8x90 minutit e 12h, sellest 45-minutit füüsiline võimlemine.

Hwang, Y.S., Goldstein, H., Medvedev, O. N. jt (2019). Mindfulness-Based Intervention for Educators: Effects of a School-Based Cluster Randomized Controlled Study. Mindfulness 10, 1417–1436. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01147-1>

2. Austraalia **CARE; CALM, SMART jt tuginev uus** teadveloleku kursus, samuti meditatsiooni ja jooga-keskne. 2h nädalas, 6 nädalat.

Hepburn, S.-J., Carroll, A., McCuaig-Holcroft, L. A. (2021) Complementary Intervention to Promote Wellbeing and Stress Management for Early Career Teachers. International Journal of Environmental Research and Public Health 18 (12), 6320. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126320>

3. **MBSR Itaalias**, Kabat-Zinni õppekava järgiv teadveloleku kursus. Täpset pikkust raske välja lugeda, 10 kohtumist, neist 8 veebipõhised.

Buccolo, M., Ferro Allodola, V. (2022). Mindfulness Based Education for Emotional Awareness and Prevent Burn-out Syndrome: An Educational Experience with Teachers from Kindergarten to High School. Formazione & Insegnamento, 20(1 Tome I), 318–335. https://doi.org/10.7346/-fei-XX-01-22_30

4. „**Manual-based program**“ Saksamaal. 15tundi (10x90minutit), rühmasessioonid psühhoterapeutidega, juhendi alusel viis moodulit: sissejuhatus stressi füsioloogia mõistmiseks ja kuidas inimestevahelised suhted mõjutavad tervist; suhtumine töösse; suhted õpilastega; suhted lapsevanematega; koostöö kollektiivis.

Unterbrink, T., Pfeifer, R., Krippel, L. jt. (2012). Burnout and effort-reward imbalance improvement for teachers by a manual-based group program. International archives of occupational and environmental health, 85(6), 667–674. <https://doi.org/10.1007/s00420-011-0712-x>

5. **EMR.** Establish-Maintain-Restore tehnika. USAs, 3h koolitust õpetaja-õpilase suhte arendamiseks.

Duong, M. T., Pullmann, M. D., Buntain-Ricklefs, J., Lee, K., Benjamin, K. S., Nguyen, L., ja Cook, C. R.

jt (2018). *Brief Teacher Training Improves Student Behavior and Student-Teacher Relationships in Middle School*. *School Psychology Quarterly*. 34 (2). <https://doi.org/10.1037/spq0000296>

6. **TIK Norra õpetajatele** (N-TIK-School e *Norwegian Tuning in to Kids in Schools*). Lühike koolitus (13h) algkooli õpetajate ja õpetaja abidele emotsionaalse pädevuse arendamiseks. Originaalis koolitus lapsevanematele? Mõju-uuring magistritöös, uurija püstitatud hüpoteesid võimaliku tunnetusliku mõju kohta ei leidnud kinnitust (õpetajad ei muutnud enda arvates oma suhtlemisstiili ja nende suhe õpilastega ei paranenud).

Nese, M. T. (2020) *Tuning in to Kids in Schools: Emotional Competence Training of School Staff to Promote Better Student-Teacher Relations and Emotional Competence in Teachers*. Master thesis, University of Oslo. <http://hdl.handle.net/10852/79560>

Otsingu järgi inglise keeles avaldatud Euroopas tehtud mõjuanalüüsi ei ole

1. **WISE** (Suurbritannia). *Wellbeing in Secondary Education*. Põhikooli programm, eesmärgiks õpetajate ja õpilaste vaimse tervise probleemide märkamise. Kõik koolitöötajad said ühepäevase vaimse tervise koolituse. Seejärel küsiti õpetajatelt, kes on need kolleegid, kellelt nad kõige rohkem tuge saavad ja neile (8% kollektiivist) tehti 2-päevane lisakoolitus, et nendest saaks kollektiivis n-õ tugiisikud.

Jäi valikust välja, sest Suurbritannia programmina on tõenäoliselt litsentsitasuga ning mõju-uuring 12 koolis üks aasta hiljem näitas, et programmi pikaajaline tunnetuslik mõju oli väike (õpetajad ei kasutanud kolleeg-tugiisikuid abi saamiseks, tugiisikud tundsid, et programm suurendas nende töökoormust ja neil polnud tegelikult ressursse kolleegide aitamiseks).

Evans, R., Bell, S., Brockman, R. jt (2022). *Wellbeing in Secondary Education (WISE) Study to Improve the Mental Health and Wellbeing of Teachers: A Complex System Approach to Understanding Intervention Acceptability. Prevention Science* 23(6),922-933. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01351-x>

Fisher, H., Harding, S., Bell, S. jt (2020). *Delivery of a Mental Health First Aid training package and staff peer support service in secondary schools: a process evaluation of uptake and fidelity of the WISE intervention*. *Trials* 21, 745. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04682-8>

3. Hepburn, S.-J.; Carroll, A.; McCuaig-Holcroft, L. A (2021) toovad õpetajate teadveloleku oskuste arendamise programmidena välja ka programmid **SMART** (Stress Management and Relaxation Techniques in education) (8 nädalat, 36h, kuidas teadveloleku võtetega emotsioone ja stressi hallata) ja **CALM** (*Community Approach to Learning Mindfully*, 20 minutit koolipäeva alguses, 4 päeva nädalas, 16 nädala jooksul, eelkõige joogaharjutused), aga kummagi kohta Euroopa mõju-uuringut ei leitud. Samuti kahtlus, kas CALM on SE koolitus või SE õpetamise elementidega jooga-programm.

4. **MT (mindfulness training)** Teadveloleku koolitus USAs ja Kanadas, eesmärgiks õpetajate stressitaseme ja läbipõlemise vähendamine. Õpetab emotsioone juhtima, rahunemistehnikaid, teiste suhtes hooliva suhtumise arendamist. Hiljem on Roeser kasutanud terminit **MBEB** koolitus (*Mindfulness-Based Emotional Balance*). Roeseri kirjeldatud koolitust ei ole Euroopas autoritele teadaolevalt rakendanud, pigem on eurooplased teinud ise kirjelduse järgi väga sarnaseid koolitusi, aga nende kohta pole teadusartiklina avaldatud mõju uuringut.

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L. jt (2013). *Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results From Two Randomized, Waitlist-Control*

Field Trials. Journal of Educational Psychology. <https://doi.org/10.1037/a0032093>

Roeser, R. W., Mashburn, A. J., Skinner, E. A., Choles, J. R., Taylor, C. jt (2022). Mindfulness training improves middle school teachers' occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 408–425. <https://doi.org/10.1037/edu0000675>

Roeser, R., Mashburn, A., Skinner, E., Choles, J., Taylor, C jt. (2021). Mindfulness training improves middle school teachers' occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms. *Journal of Educational Psychology.* <https://doi.org/10.1037/edu0000675>

5. **C2C-IT** (Call to Care – Israel for Teachers). MBI Iisraelis, õpetajakoolituse osa 4.-5. klassi õpilastele suunatud sekkumisest. Eesmärgiks arendada hoolivat ja toetava õhkkonda klassiruumis, vähendada õpetajate stressitaset ja läbipõlemist. 1,5hx20 iganädalast kohtumist, teadveloleku harjutused, rollimängud.

Keleynikov, M., Benatov, J., ja Berger, R. (2022). Preschool Teachers' Psychological Distress and Work Engagement during COVID-19 Outbreak: The Protective Role of Mindfulness and Emotion Regulation. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2645. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052645>

Tarrasch, R., Berger, R. (2022) Comparing Indirect and Combined Effects of Mindfulness and Compassion Practice Among Schoolchildren on Inter- and Intra-personal Abilities. *Mindfulness* 13, 2282–2298. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01955-y>

6. **CTRT**. Child Teacher Relationship Training, USA. Fookus õpetajate kultuurilise pädevuse arendamisel?

Elmadani, A., Opiola, K. K., Grybush, A. L., ja Alston, D. M. (2022). Exploring the experiences of elementary teachers after completing Child Teacher Relationship Training (CTRT): Implications for teaching in diverse school settings. *International Journal of Play Therapy*, 31(2), 71–81. <https://doi.org/10.1037/pla0000163>

7. **DBT-ST**. Dialektiline käitumisteraapia õpetajate SE pädevuste arendamiseks Brasiilias.

Justo, A. R., Andretta, I., ja Abs, D. jt. (2018). Dialectical behavioral therapy skills training as a social-emotional development program for teachers.. *Practice Innovations.* <https://doi.org/10.1037/pri0000071>

8. **IBSR õpetajatele**. *Inquiry-Based Stress Reduction*. 4,5h nädalas, 12 nädalat. Sarnane klassikalisele kognitiivne käitumisteraapiale, õpetab stressi põhjuseid ja mõttemalle analüüsima. Õpetajatele on tehtud USAs ja Iisraelis?

Schnaider-Levi, L., Ganz, A. B., Zafrani, K., Goldman, Z., Mitnik, I., Rolnik, B., & Lev-Ari, S. (2020). The Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Teacher Burnout: A Controlled Trial. *Brain sciences*, 10(7), 468. <https://doi.org/10.3390/brainsci10070468>

9. **CSRP**. *Chicago School Readiness Project*. USAs õpetajate koolitamine stressi ja klassiruumi haldamise kohta. Sekkumises on väljaõpetatud nõustajaid, kes jälgivad klassiruumi ja nõustavad õpetajaid, kuidas koolitusel õpitut rakendada. Osaliselt Imeliste Aastate õpetajakoolitusest üle võetud elementidega, seotud Head Start programmiga?

Zhai, F., Raver, C. C., ja Li-Grining, C. (2011). *Classroom-based Interventions and Teachers' Perceived Job Stressors and Confidence: Evidence from a Randomized Trial in Head Start Settings*. *Early childhood research quarterly*, 26(7), 442–452. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2011.03.003>

Ainult algklassiõpetajatele suunatud koolitused

1. **Imelised Aastad õpetajakoolitus** (Incredible Years). USA klassiruumi haldamise programm. Õpetajakoolitus moodustab osa laiemast programmist, kus on ka laste SEL õppe ja lapsevanematele suunatud koolitused. Eestis on olemas lastele suunatud variant. Võrreldes teiste programmidega on õpetajakoolituses suurem rõhk suhtlemisel õpilaste ja lastevanematega.

Aasheim, M., Drugli, M.-B., Reedtz, C., Handegård, H. H., Martinussen, M. (2018), *Change in teacher–student relationships and parent involvement after implementation of the Incredible Years Teacher Classroom Management programme in a regular Norwegian school setting*. *British Educational Research Journal*, 44: 1064-1083. <https://doi.org/10.1002/berj.3479>

Davey, N., Egan, M. (2021). *Sustained CPD as an effective approach in the delivery of the incredible years teacher classroom management programme*, *Educational Psychology in Practice*, 37:2, 169-186, <https://doi.org/10.1080/02667363.2021.1886910>

Korest, R., Carlson, J. S. (2022). *A Meta-Analysis of the Current State of Evidence of the Incredible Years Teacher-Classroom Management Program*, *Children* 9, 1-24. <https://doi.org/10.3390/children9010024>

Lisa 3. Eesti SE koolitusprogrammid, mis jäid analüüsitud programmidest hulgast välja, kuna puudusid õpetajate suunalised mõju-uuringud

Meie Maailm (TLÜ) ²⁸	
Sisu	Eneseteadlikkus: emotsionaalsed protsessid; Enesejuhtimine: kognitiivne regulatsioon või täidesaatva funktsioneerimise oskused Sotsiaalne teadlikkus: prosotsiaalsed hoiakud ja uskumused
Sihtgrupp	2. klassi õpilased, nende õpetajad ja lapsevanemad
Rakendamine	Viis täispäeva aasta jooksul

Õpetaja kui suhtleja - õppimist toetava suhtlusruumi loomine (TLÜ)	
Sisu	Õpetaja suhtluspädevus , sh keelekasutuse mõju, keeleline positsioneerimine, kontakti loomine, selge eneseväljendus ja aktiivne kuulamine, enesekehtestamine. Konfliktide lahendamine, sh vägivallatu suhtlus ja toimetulek vastupanuga. Õpetaja eneseteadlikkus: identiteet, isiklikud ressursid ja enese väärtustamine.
Sihtgrupp	Õpetajad
Rakendamine	Kontaktõpe Tallinnas 36 tundi, iseseisev õpe 42 tundi; kolm sessiooni nt vahemikus 16.03.2022 - 04.05.2022 Koolitaja nõuded: magistriskraad, täiskasvanute koolitamise kogemus vähemalt 5 aastat, valdkonnas tegutsemise kogemus vähemalt 5 aastat.

Õppimise emotsionaalsed ja sotsiaalsed aspektid (TLÜ)	
Sisu	Eneseteadlikkus ja sotsiaalne teadlikkus: enda ja teiste emotsionaalse seisundi märkamine; õpetaja võimalused SE arengu toetamisel klassiruumis; SE oskuste rolli hindamine erinevates õpituatsioonides (sh suhtlemine kolleegide ja lapsevanematega); grupis töötamise oskuse olulisuse teadvustamine. Suhtluspädevus: suhtlemisoskused (sh aktiivne kuulamine, enesekehtestamine, konfliktide juhtimine, suhtlemistõkked, esinemisoskus, suhtlemine erinevates gruppides); koostöise grupi kujunemise toetamine Vastutustundlik otsuste tegemine: kriisilukordade ennetamine ja valmisolek koostöiseks sekkumiseks.
Sihtgrupp	õpetajaks õppijad

²⁸ Meie Maailma programm jäi valikust kõrvale, kuivõrd neil puudub koolitusmoodul, mis on suunatud ka õpetajate enda SE oskustele, selle asemel on fookuses õpetajate oskused SE oskuste õpetamisel. Küll aga on astunud samme Meie Maailma mõju hindamiseks.

Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	6 EAP; auditoorne (asukoht Tallinn); koolitaja TLÜ hariduspsühholoogia dotsent Elina Malleus-Kotšegarov
--	---

Positiivsed koolisuhted ja koostöise õpikeskkonna loomine (TLÜ)

Sisu	<p>Sotsiaalne teadlikkus ja suhtluspädevus: Koostöö ja suhted õpilaste ja kolleegidega. Positiivne koolidistsipliin. Erinevate tasandite õpikeskkonna ja mikrokliima kujundamise võimalused.</p> <p>Väärtusjuhtimine klassis ja koolis;</p> <p>Eneseteadlikkus ja enesejuhtimine: Õpetaja isiksus ja professionaalne identiteet. Õpetaja psühholoogiline heaolu ja toimetulek. Enesehinnang ja enesekindlus.</p>
Sihtgrupp	õpetajad
Rakendamine	Kontaktõpe 32 tundi, iseseisev õpe 20 tundi; auditoorne ja online?; TLÜ ja teiste organisatsioonide koolitajad (nõuded: MA, täiskasvanute koolitamise kogemus vähemalt 5 aastat, valdkonnas tegutsemise kogemus vähemalt 3 aastat)

Õpetajatele: Võimestav kommunikatsioon õpetaja heaolu suurendamiseks (TLÜ/BFM)

Sisu	<p>Eneseteadlikkus ja enesejuhtimine: Enesevõimestamine</p> <p>Sotsiaalne teadlikkus: Kuidas märgata õppija individuaalseid tugevusi.</p> <p>Suhtluspädevus: Õppija võimestamine. Lapsevanemate võimestamine. Võimestav suhtlemine juhtkonna ning kolleegidega.</p> <p>Vastutustundlik otsuste tegemine: Suhtluskanalite kasutus. Ohud ja riskid.</p>
Sihtgrupp	Kutseõpetajad, Gümnaasiumiõpetajad, Põhikooli (1.-9. klass) ja koolieelse lasteasutuse õpetajad, Klassiõpetaja
Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	40 ah; auditoorne (Tallinn); koolitaja: Katrin Aava (PhD, BFMi kommunikatsiooni eriala dotsent)

Tõhus koostöö lastevanematega (TAI)

Sisu	<p>Enesejuhtimine: emotsioonide juhtimine</p> <p>Suhtluspädevus: autonoomiat toetav suhtlusstiil; koostöine suhtlusviis, sh ühised kokkulepped ja grupiga töötamine; suhte loomine ja hoidmine iga lapsevanemaga ning lastevanemate kui grupiga; suhtlustehnikad – ümbersõnastused, tunnustamine, toetavad küsimused</p>
Sihtgrupp	1. klassiga alustavad klassiõpetajad, kes omavad vähemalt üheaastast karjääri klassiõpetajana.

Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	62 akadeemilist tundi, millest 26 tundi on kontakt- ja veebiõpe (5 moodulit) ning 36 tundi iseseisev ja praktiline töö e-õppe keskkonnas Harno Moodle. Koolitajad: Elina Malleus-Kotšegarov, Tallinna Ülikooli hariduspsühholoogia dotsent; Maile Käsper, Tallinna Ülikooli alg- ja alushariduse külalislektor
--	---

Meie aja teadlik õpetaja (Gaia Kool)

Sisu	<p>Eneseteadlikkus: Õpetaja vastutus, rollid ja enesehoid, õpetaja kui juht</p> <p>Enesejuhtimine: Isiksuse areng, teadlikkus (muusika, liikumine, vaikus, meditatsioon, eneserefleksioon)</p> <p>Suhtluspädevus: Suhtlemine, koostöö ja konfliktide lahendamine; Õppimise korraldus, õpikeskkond, koostöö (vanemate ja õpetajate koostöö, õppekäigud jms)</p> <p>Sotsiaalne teadlikkus: Erinevate inimtüüpidega arvestamine, töö klassiruumis; Ülitundlik laps, erivajadustega laps.</p>
Sihtgrupp	Osalema on oodatud ennekõike inimesed, kes kas juba on õpetajad või soovivad selleks saada. Samuti on oodatud ka kõik need, kes soovivad lähemalt iseennast ja lapsi tundma õppida ning oma silmaringi avardada.
Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	Kursus kestab 1,5 aastat ning on jagatud 9 mooduliks; üks moodul on 2-3-päevane

Mina ja sina: ennastkehtestav käitumine ja koostööoskused (AMI)

Sisu	<p>Suhtluspädevus: agressiivne, alistuv ja kehtestav käitumisviis, enesekehtestamine kui koostööprotsess; , vajadus- ja väärtuskonfliktid; suhtlemistasandid ja nende mõju suhtlemisele; aktiivne kuulamine; koostööd mõjutavad tegurid ja koostöö arenguetapid; produktiivsed ja ebaproduktiivsed rollid koostöös</p> <p>Eneseteadlikkus: konfronteeruva mina-teate koostamine (käitumise hinnanguvaba kirjeldamine kui pinget alandamise vahend; tunded ja nende arvestamine käitumise mõjutamisel; häiriva käitumise mõju esiletoomine)</p>
Sihtgrupp	Õpetajad, kasvatajad ja juhid, kes on huvitatud oma koostööoskuste arendamisest
Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	60 tundi (3+2+2 päeva): 56 t. auditoorset ja 4 t. iseseisvat tööd või lühivariant 16 t. (2 päeva) valitud teemal; Koolitajad: Ene Velström, Ene Kulasalu, Pille Sõrmus, Reet Miil, Reet Trašanov

Jagatud rõõm, jagatud mure: koostöö lapsevanematega (AMI)

Sisu	Sotsiaalne teadlikkus: kooli ja kodu koostöö mõju õpilaste õpitulemustele; lapsevanemate vaatenurk koostööle kooliga
------	---

	<p>Suhtluspädevus: eelarvamused, uskumused ja kogemused koostöö takistajatena ning töö nendega; õpetaja sotsiaalsed oskused, mis võimaldavad usaldust ning häid koostöösuhteid luua ja hoida; lapsevanema abistamine eneseavamisel ja vastutuse võtmisel; lapsevanemate koosolekute ülesehitamine, ettevalmistamine ja läbiviimine; kaasavad meetodid lapsevanemate koostöötahete ja aktiivsuse äratamiseks ja säilitamiseks; tagasiside saamise võimalused vanematelt</p> <p>Vastutustundlik otsuste tegemine: tagasiside lapse kohta, selle andmise kasud ja ohud, erinevad tagasiside andmise võtted; abivahendid toimivate koostöövormide analüüsimiseks ja täiustamiseks</p> <p>*Võimalik keskenduda põhjalikumalt ühele või mitmele koostöövormile või õpetaja sotsiaalse oskuse lihvimisele ja harjutamisele</p>
Sihtgrupp	Klassiõpetajad, klassijuhatajad, kõik õpetajad, õppejuhid ja teised inimesed, kes kooli ja kodu koostööst hoolivad
Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	36 tundi (2 x 2 päeva), sellest 32 t. auditoorset ja 4 t. iseseisvat; Koolitajad: Ene Kulasalu, Koidu Tani-Jürisoo, Ene Velström, Pille Sõrmus

Tee ülesmäge: õpetaja isiksus ja eneseareng (AMI)

Sisu	<p>Eneseteadlikkus: inimese hoiakute, võimete ja tegutsemise vahelised seosed; isiklikud ja tööalased rollid; kujutlusvõime, südametunnistuse ja tahte arendamine</p> <p>Enesejuhtimine, suhtluspädevus: reaktiivne ja proaktiivne käitumine, nendele vastav keelekasutus ja selle mõju tegevuse tulemuslikkusele</p> <p>Vastutustundlik otsuste tegemine: valikute tegemine; eesmärgid ja nendeni jõudmine; eesmärkide seos rollide ja missiooniga; muutuste valitsemine ja juhtimine</p>
Sihtgrupp	Õpetajad, juhid, koolipsühholoogid
Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	38 tundi (2 x 2 päeva), sellest 32 t. auditoorset ja 6 t. iseseisvat, soovi korral järelkoolitused ja/või supervisioon; Koolitajad: Koidu Tani-Jürisoo, Ene Velström

Liidriks läbi kogemusõppe (Tungal Koolituskeskus)

Sisu	<p>Suhtluspädevus: Koolituse läbinul areneb suutlikkus käituda klassirühmas õppetööd läbi viies liidrina. Esmamulje ja selle mõju suhtele; kontakti loomine ja hoidmine; kehtestav kuulamine ja vägivallatu suhtlemine; kaasamine; distsipliini saavutamine ja hoidmine; pingete maandamine; huumor.</p> <p>Eneseteadlikkus ja enesejuhtimine: Enesetaju ja eneseteadlikkus kui liidrikäitumise eeldus; liidriomaduste võimendamine ja takistavate tegurite mõju vähendamine.</p> <p>Sotsiaalne teadlikkus: Juhi käitumise mõju grupiprotsessidele.</p>
------	--

Sihtgrupp	Õpetajad, täpsemalt üldhariduskooli II ja III astmes, gümnaasiumis (sh täiskasvanute gümnaasiumis) ning kutseõppeasutuses õpetaja ametikohal töötavad inimesed, kellel on huvi ning tunnetatud ja/või mõõdetud vajadus arendada liidriks olemise oskusi.
Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	24 akadeemilist tundi, millest 16 AT on auditoorne töö ja 8 AT on iseseisev töö Nõuded koolitajale: Magistrikraad haridusteadustes või magistrikraad ja täiskasvanu koolitaja kutsetunnistus; vähemalt kolmeaastane juhtimiskogemus ning töökogemus täiskasvanute koolitajana vähemalt kaheksa aastat. Koolitaja: Tungal Koolituskeskus

Enesekehtestamisoskuste treening aineõpetajatele (Metaprofit)

Sisu	<p>Enesejuhtimine: emotsionaalne tasakaal, sisemise rahu ja veendumuse saavutamine</p> <p>Suhtluspädevus: empaatiline ei ütlemine; Kuidas varasemad kogemused konkreetse õpilasega mõjutavad edaspidist suhtlemist õpetaja ja õpilase vahel. Kas „raske“ õpilane või raske käitumine. Raamide lõhkumine, käitumise muutmine; Kaitsed ja rollid dialoogi käigus. Kaitsেমুստրիդ (konfliktsituatsioonis); Teise inimese juhtimise tehnikad.</p> <p>Sotsiaalne teadlikkus: Õpilane läbi õpetaja kujutluses eksisteerivate piirangute</p> <p>Eneseteadlikkus: Kuidas uskumused enda ja õpilase kohta mõjutavad pedagoogi enesetunnet ja käitumist. Piiravad ja toetavad uskumused.</p>
Sihtgrupp	aineõpetajad
Rakendamine (maht; õppevorm; koolitajad)	kolm päeva, vastavalt hangetele