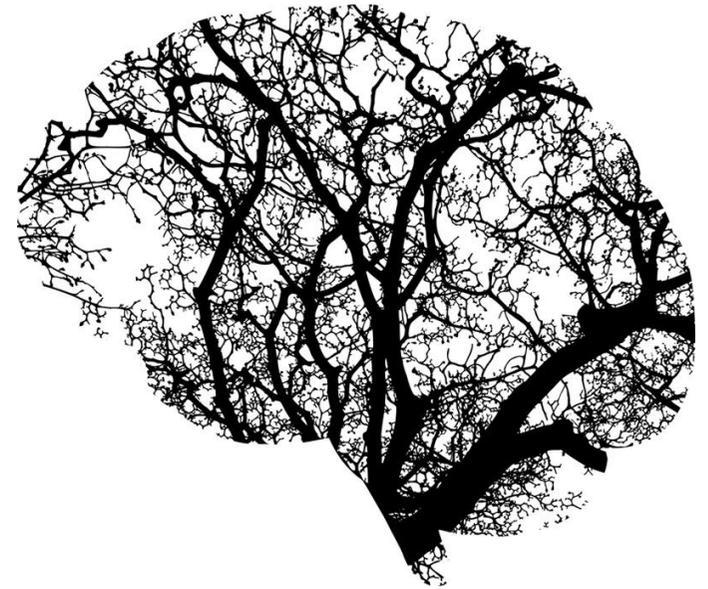

*Kuidas lapsevanemana toetada
oma lapse õppimist ja arengut?*



Kriste Talving
Tallinna Ülikooli Haridusteaduste instituut
Pärnu Ühisgümnaasium
12.10.22



Kus kohast king kõige enam
pigistab?

“Selle asemel, et küsida,
kuidas ma oma last motiveerida
saan, küsi parem, kuidas ma saan
luua keskkonna, milles minu laps
end ise motiveerima hakkaks.”

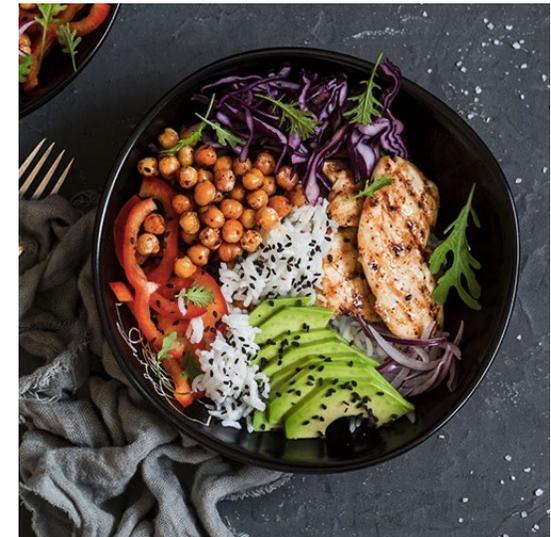


Kontrolliv versus autonoomiat toetav õpikeskkond



Kontrollitud motivatsioon versus **autonoomne** motivatsioon

Rämpsmotivatsioon versus **kvaliteet**motivatsioon



Miks me teeme seda, mida teeme?

1. KARISTUS
TASU
OOTUSED

2. HÄBI
SÜÜTUNNE
ENESE-
VÄÄRIKUS

3. ISIKLIK
OLULINE
TÄHENDUSLIK

4. RÕÕM
KIRG
HUVI

KOHUSTUS, SURVE, STRESS

VABATAHTLIK,
PSÜHHOLOOGILISELT VABA

KONTROLLITUD
MOTIVATSIOON
“PEAN”
 (“**MUST**ivation”)

AUTONOOMNE
MOTIVATSIOON
“TAHAN”
 (“**WANT**ivation”)

MOTIVATSIOONI KONTIINUM

	MOTIVATSIOONI PUUDUMINE	VÄLINE MOTIVATSIOON				SISEMINE MOTIVATSOON
		KONTROLLITUD		AUTONOOMNE		
Regulatsioonitüüp		Väline regulatsioon	Pealesurutud regulatsioon	Omaksvõetud regulatsioon	Integreeritud regulatsioon	
Mis motiveerib?	Ei oska. Pole tähtis. Ei tee. Ma pole päris kindel, miks ma üldse õppima peaksin.	Välised tasud või karistused. Kuulekus. Õpin, sest muidu saan karistada. Õpin, et õpetajale meeldida.	Tunnustus ja heakskiit endalt ja teistelt. Õpin, sest muidu tunneksin end süüdi. Õpin, et olla teistest parem.	Tegutsemine, kuna tegevusi peetakse teadvustatult väärtuslikeks ja isiklikult olulisteks. Saan hästi aru, miks vajalik ja tähtis. Õpin, sest identifitseerun õpitavaga. Õpin, sest see aitab mul oma õpilasi paremini toetada, oma tööd paremini teha.	Pean ennast selliseks inimeseks, kes nii teeb. Õpin, sest see on minu väärtussüsteemi osa.	Õpin, sest olen sellest täiesti haaratud. Õpin, sest on põnev! Äge! Mõnus! Vooseisundis tegutsemine.
Kontrollkese	Puudub.	Väline	Peamiselt väline	Mõneti sisemine	Sisemine	Sisemine

Kuidas tekitada endas ja teistes tunne, et ollakse autonoomselt motiveeritud? Kuidas seda tunnet toetada?

Oluline on tegeleda psühholoogiliste põhivajaduste toetamisega

SEOTUS KOMPETENTSUS AUTONOOMIA

**Tunnen end
väärtustatu
ja toetatuna
#BFF**



**Ma saan
hakkama!
#YESWECAN**

**Olen oma tee ja
tegevused ise valinud
või siis otsustanud
teadlikult ja omal
soovil kellegi teise
juhtnööre järgida
#I'LLDOITMYWAY**

Motivatsioon kui kolme jalaga taburet



M

älu

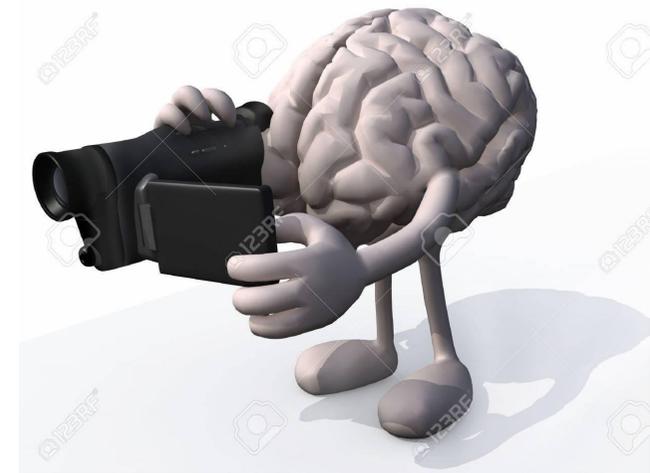
õ

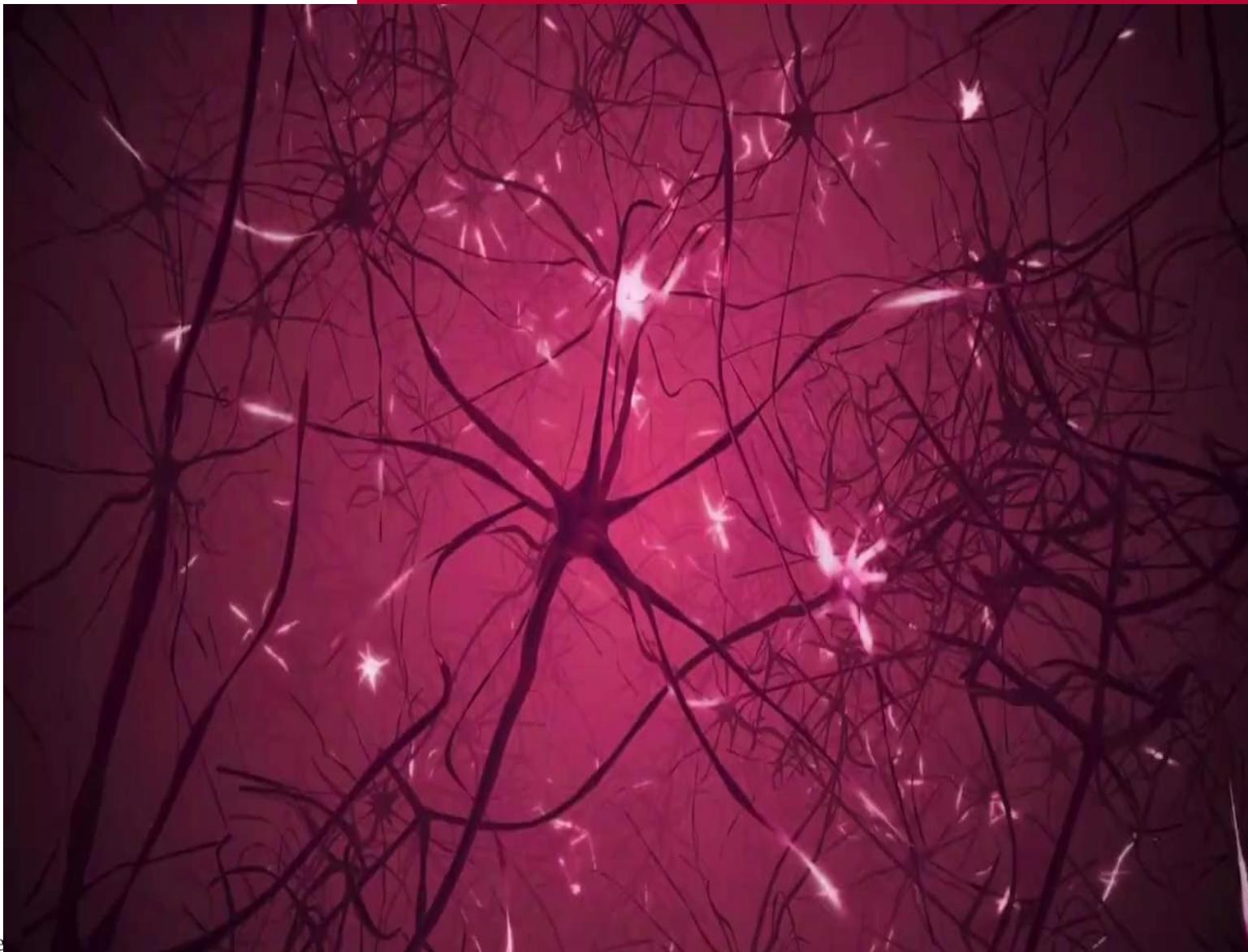
ppimine



TALLINNA ÜLIKOOL

Kui vaadata, kuidas väga paljud
inimesed õpivad või õpetavad, jääb
mulje, nagu arvataks, et **õppija** on
nagu **makk või kaamera**, mis
salvestab nähtut-kuuldut.

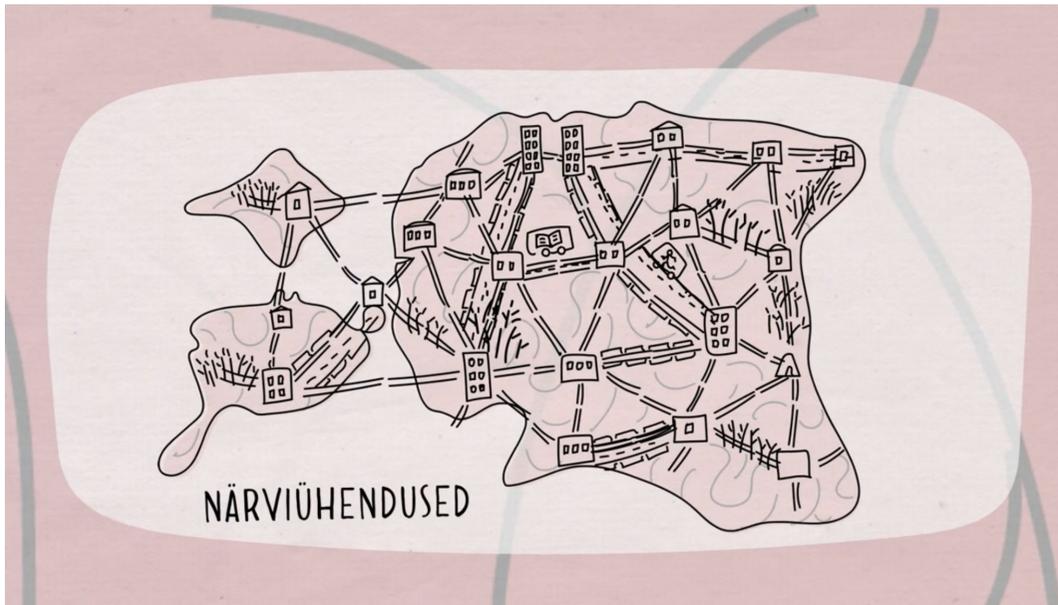




Videokatkend: Aru, J. (2018). Kuidas aju õpib?

Korduv tegevus muudab info, teadmise kergemini kättesaadavaks

Kõike, mida me korduvalt teeme, õpib aju tõhusamalt aktiveerima



Mul on stress, vajan küpsist

Ma ei võta seda küpsist, lähem parem jalutama.



Tervisearengu Instituut, õppevideo "Kuidas aju täiskasvanuks saab?"



TALLINNA ÜLIKOOL

- Õppida intensiivselt korraga kõik ära, nt eelmisel õhtul. Ja enne õue jalkat mängima ei lähe, kui ikkagi õpitud.
- Hajutada õppimine pikema aja peale ning teha õppimisse pause - õppida, teha paus, õppida jne.
- Lugeda infot, materjali korduvalt läbi, kuni info hakkab meelde jääma
- Jagada pikk tekst / materjal / ülesanne väiksemateks osadeks ning esitada nt materjali kohta kes, mis, miks, millal, kuidas küsimusi ja nendele materjalideta vastata.
- Teha materjalide abiga (materjale ees hoides ja sealt infot vaadates) endale tekstist, õppetükist, teemast kokkuvõtte, mõistekaart.
- Teha iseendale õpitava kohta teadmiste teste ja lasta ka teistel õpitud teadmisi ja õpitu mõistmist kontrollida.
- Õpitut oma sõnadega selgitada, ümber sõnastada ning õpitavat teemat teistele õpetada.
- Õppida üks teema / õppeaine selgeks ja siis liikuda järgmise juurde.
- Õppida teemasid / õppeaineid segiläbi - vahepeal tegeleda teise teema / õppeainega ja tulla siis jällegi tagasi eelmise juurde.
- Alustada õppimist lihtsamatest õppeainetest ja teemadest ning liikuda siis järjest raskemate juurde.

- Õppimise käigus, lühiajalise mälusisu salvestamise ning kohese soorituse juures, annavad **paremaid tulemusi** meetodid, mis tegelikult **õpitu pikaajalist meeldejätmist ei toeta**.
- Õppijale tundub, et **kui** kasutatud õpistrateegia **aitab teda praegu**, siis järelt **aitab** see teda **ka hiljem** .



Sama lugu nagu ebakvaliteetse

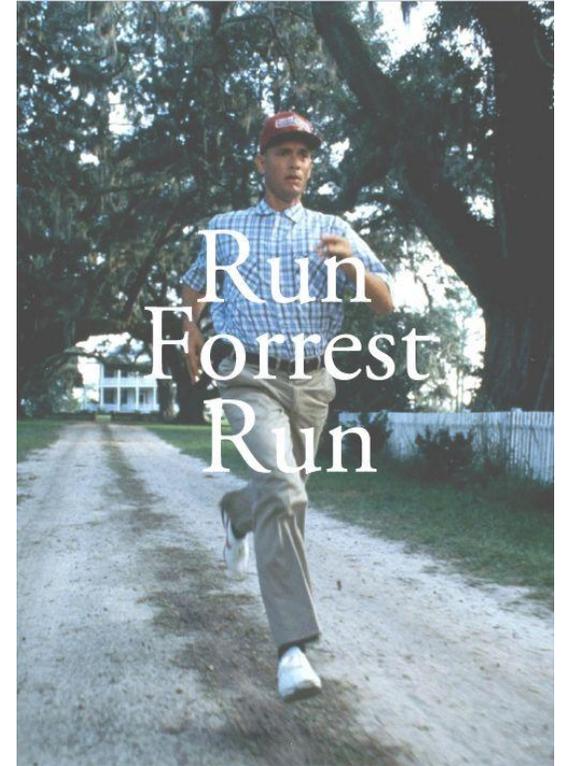
ehk rämpsmotivatsiooniga!

... suure osa õppijate arvates on kontekst, kus nende aju enim õpib, **kõige hirmutavam.**

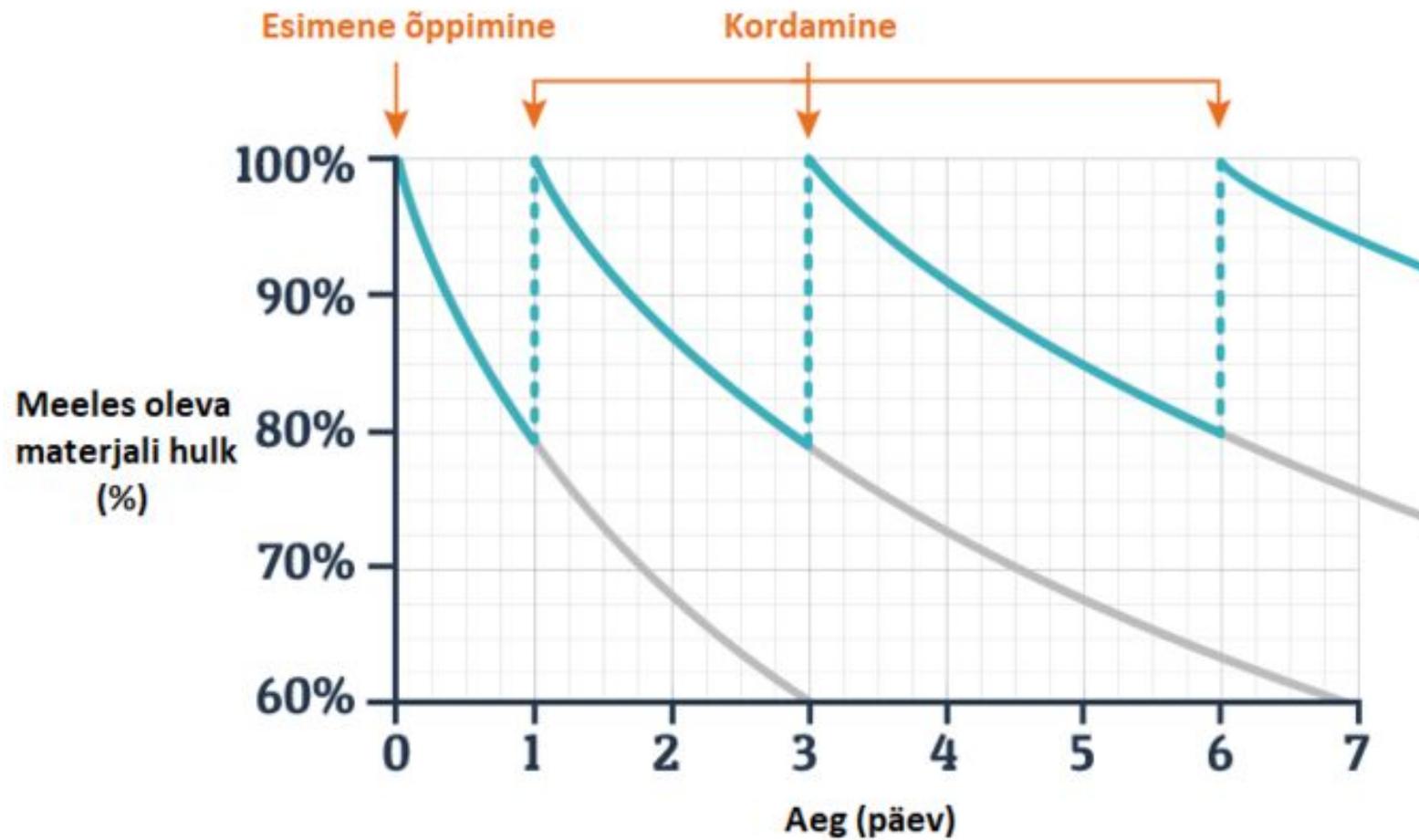
Nad põgenevad igapäevaselt õppimise eest – sest:

signaalid ümbritsevast keskkonnast panevad nad seda tegema, kuna:

- neile pole öeldud, mida õppimine endast tegelikult kujutab;
- vastupidi, enamikule neist on tekitatud tunne, et tõhusaim õppimise kontekst on tegelikult midagi halba, mida tuleks iga hinna eest vältida.



TALLINNA ÜLIKOOL



Ebbinghausi unustamiskõver

Meenutamise harjutamine, mälust ammutamine, testimine kui mälumuutja

Björk, 1975: „Mälust ammutatud info ei jää samasuguseks, vaid muutub tulevikus paremini meenutatavaks võrreldes olukorraga, kui seda ei oleks püütud meenutada.“



**“Every time a student makes a mistake in math,
they grow a synapse.” ~Carol Dweck**



homeschoolden.com

Ellimineerides õppimisest vead, elimineerime suure tõenäosusega ka õppimise.

Pikaajalised teadmised-oskused versus lühiajaline sooritus

Efektivsema õppimisega, s.t. püsiva muutuse tekkega võiks pigem seostuda järgnev:

- õppimisprotsessi ajal on **pingutusetunne**; tulevad **vead**; õppimise ajal ei ole tingimata tunnet, et „küll ma nüüd tean või oskan hästi“ (ehkki põnev ja huvitav võib olla)
- õppimisprotsessi käigus **meenutatakse, ammutatakse teadmist mälust, testitakse ennast** (**testimine on õppimine**)
- õppimisprotsessi ajal mõeldakse materjali üle, **mõtestatakse** seda (s.t. kodeeritakse) **Meelde jääb see, mille üle õppija mõtleb.**
- õppimisprotsess on suunatud sellele, et **mälusisu**, mis tekib, oleks **püsiv ja paindlik** – seega õppimine võiks olla **meenutamispõhine, hajutatud ja eri kontekstides ja viisidel** toimuv.

Õpilaste suurimad mure- ja veakohad

- Prokrastineerimine ehk asjade edasi lükkamine
- Telefon õppimise juures, raskused keskendumisel
- Õppimiseks pika aja otsimine (aga aega ju ei ole)
- Pikalt jutti õppimine
- Liiga hilja õppimisega alustamine
- Ise pusimine ja abi mitte küsimine.
- Üheskoos mitte õppimine



When a flower
doesn't bloom you fix the
environment in which it
grows, not the flower.

Alexander Den Heijer



TALLINNA ÜLIKOOL

Aitäh!

Küsimuste, murede, rõõmude korral:

kriste.talving@tlu.ee

kriste.talving@yhis.parnu.ee



TALLINNA ÜLIKOOL