

ÕPIOSKUSED



TALLINNA ÜLIKOOL

MEELIKE-ENEL ANDREJEVA

31.08.2022

ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMISKESKUS (ÜNK)

Üliõpilaste nõustamiskeskuse eesmärk on:

- toetada üliõpilaste vaimset tervist,
- olla abiks õpingutega toimetulekul,
- aidata karjäärivalikute tegemisel,
- toetada erivajadustega üliõpilasi.

Üliõpilaste nõustamiskeskuse peamised tegevused:

- nõustamine,
- tugigrupid,
- seminarid,
- tugitudengite väljaõpe
- teavitus- ja ennetustegevused.



ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMISKESKUS



Kadri Pakaste

Üliõpilasteenuste
peaspetsialist

kadri.pakaste@tlu.ee



Meelike-Enel Andrejeva

Õpingute nõustaja

[meelike-
enel.andrejeva@tlu.ee](mailto:meelike-enel.andrejeva@tlu.ee)



Maarja Jõgioja

Erivajadustega üliõpilaste nõustaja

maarja.jogioja@tlu.ee



Lea Lihtmaa

Psühholoog

lea.lihtmaa@tlu.ee




Valentina Kivi

Psühholoog

valentina.kivi@tlu.ee

PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE



Psühholoog aitab nõustataval probleemist paremini aru saada, seda sõnastada, toetab klienti tema mõtetes, tunnetes, soovides ja hirmudes selgusele jõudmisel. Pärast probleemi sõnastamist, saab psühholoog toetada realistlike ootuste seadmisel, aitab näha raskuste tekkimise ja püsimise põhjusi ning seejärel asutakse koostöös kliendiga otsima sobivaid lahendusi.

Lea Lihtmaa, psühholoog

lea.lihtmaa@tlu.ee

Nõustamine EST/ENG



TALLINNA ÜLIKOOL

ÕPINGUTE NÕUSTAMINE

Õpingute nõustaja toetab üliõpilasi nii õppetöös kui ka õppekorraldust puudutavates küsimustes. Kui õpingute jooksul on üliõpilane sattunud ummikusse ning edasiste sammude planeerimisel oleks vaja nõu, siis õpingute nõustaja on meeleldi valmis oma tuge pakkuma, et õpingud saaksid edukalt lõpule viidud.

Meelike-Enel Andrejeva, õpingute nõustaja

meelike-enel.andrejeva@tlu.ee

Nõustamine EST/RUS/ENG



ERIVAJADUSTEGA ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMINE

Erivajadustega üliõpilaste nõustaja eesmärk on toetada erivajadustega õppijaid, et tagada kaasõppijatega võrdväärsed tingimused kõrghariduses. Erivajadusega üliõpilase all on mõeldud õppijaid, kelle pikaajalisest terviseseisundist sõltuvalt võib esineda vajadus õpikeskkonda muuta, et tagada erivajaduse spetsiifikast võrdväärne ligipääs kõrgharidusele.

Maarja Jõgioja, erivajadustega üliõpilaste nõustaja

maarja.jogioja@tlu.ee

Nõustamine EST/ENG

KARJÄÄRINÕUSTAMINE

Karjäärinõustaja toetab sisseastujat/üliõpilast/vilistlast teadlike karjääriotsuste ja valikute tegemisel. Karjäärinõustamisel saab õppida lähemalt tundma iseennast ja oma võimalusi - valikud haridustee jätkamisel, väljaõppevõimalused, praktika- või töökohaotsingud, lühi- ja pikaajaliste eesmärkide püstitamine, tegevusplaanid ja nende elluviimine.

Kadri Pakaste, üliõpilasteenuste peaspetsialist

kadri.pakaste@tlu.ee

Nõustamine EST/ENG



OLULINE TEADA



Tasuta



Konfidentsiaalne



Lühiajaline



Hübriid - veebis
ja kohapeal



TALLINNA ÜLIKOOL

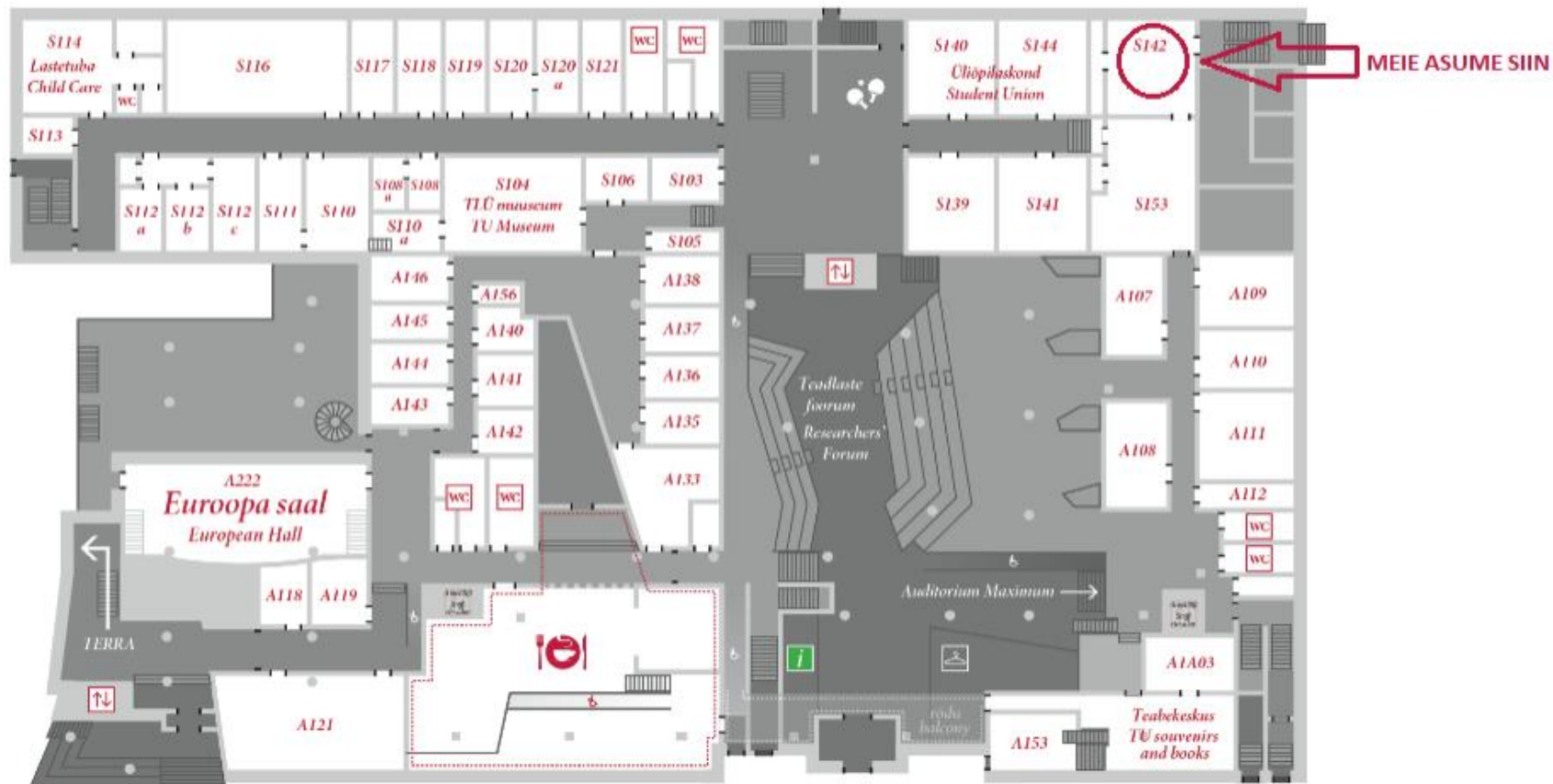
KONTAKTID

Üldmeil: noustamiskeskus@tlu.ee

Asukoht: kontor S-142, nõustamisruum S-103

Veeb: <https://www.tlu.ee/uliopilaste-noustamiskeskus>

Facebook: www.facebook.com/tlu.ynk



TERE TULEMAST TALLINNA ÜLIKOOLI!

CHANGE IS

HARD AT THE BEGINNING
MESSY IN THE MIDDLE
GORGEOUS AT THE END

Kõrgkoolile on iseloomulik, et tudengid kujundavad kursuse raames oma õppimist ISE.

- Õpipädevus
- Ennastjuhtiv õppija
- Efektiivne õppimine
- Enesetõhusus
- Enese motiveerimine
- Õpiharjumused
- Õpistrateegiad
- Toimetuleku toetamine



ÕPPIMISE HEA TAVA

- Õppimine on teaduspõhine
- Õppimine on õppijakeskne ja koostöine
- Õppimiseks on vaja nii õppija kui õpetaja vastutust
- Õppimine eeldab aktiivset osalust
- Õppimine sisaldab eneseanalüüsi ja tagasisidestamist
- Õppimine on avatud ja uurib ning toetab loovuse ja ettevõtlikkuse arendamist

VISIOON "MINA MUUDAN ÕPPIMIST"

Üliõpilasena mina

- Võtan vastutuse hariduse kvaliteedi eest, mida omandan - õpin teadlikult.
- Annan õppetööle aktiivselt tagasisidet - tunnustan head õpetamist ning pakun lahendusi õppeprotsessi ja -meetodite, õppejõu rolli ning klassiruumi suhete parendamiseks.
- Aitan olla õppejõul parim partner ja teenäitaja minu õppimise teekonnal.
- Pean kinni tähtaegadest ja kokkulepetest, mille olen õppejõudude ja kaasõppijatega sõlminud.
- Teen alati oma tööd ise valmis - olen oma tööde autor.
- Julgen õppejõult küsida, kui vajan rohkem seletust või näiteid.
- Tahan olla kohal õppetöös - nii füüsiliselt kui ka vaimselt.
- Osalen aktiivselt seminaride aruteludes, jagan enda arvamust ja kuulan teisi.
- Julgen teha vigu ja õppetöös eksida, kuna mugavustsoonist väljumine on arengu alguseks.
- Võtan vastu ja annan tagasisidet.
- Analüüsin enda arenguvajadusi ning sean endale sellest lähtuvalt väljakutsuvad eesmärgid.
- Toetan ja tunnustan kaasüliõpilasi nende õppimises ning arengus - julgen teha koostööd, sest usaldan kaaslasi ja austan erinevaid õppijaid.



ÕPIOSKUS / ÕPIPÄDEVUS

- Õpioskuse ehk õpipädevusena määratletakse uskumuste, hoiakute, oskuste ja teadmiste kogumit, mis soodustab õppimist, uute teadmiste omandamist, aga ka motivatsiooni õppida.
- Täiskasvanuna õppimine on inimese töö, huvide, valikute, elukäigu ja kogemuste, kohanemise ja suhete, elu ja ajaga seotud protsess (*Alheit 2011*).
- Õppimine võib olla teadvustatud (sõnaline) kui ka alateadlik (vaikiv).
- Tulemusliku õppimise võti on õppija enesejuhtimises; soovis ja oskuses enda õppimist ise reguleerida – enesejuhitud õppimine.
 - Võimaldab edukamalt ja efektiivsemalt õppida
 - Ülioluline õpiväljund, mis ellu kaasa võetakse

ENNASTJUHTIV ÕPPIJA

- Enesejuhitavus - võime iseseisvalt määratleda õpieesmärke, teadlikkus enda õpivajadustest, suutlikkus avastada enda resursse ja oskus kasutada erinevaid õppimisstrateegiaid.
 - Uskumuste, emotsioonide ja motivatsiooni märkamine, teadvustamine ning vajadusel suunamine
 - Õpitegevuse planeerimine ja reguleerimine
 - Õppimise protsessi analüüsimine, hindamine ja vajadusel muutmine
 - Väärtused – mõisted või uskumused käitumise ja selle soovitud tagajärgede kohta; näitavad, mis on inimesele tema elus oluline.

EFEKTIIVNE ÕPPIMINE

-  LÜLITA VÄLJA SOTSIAALMEEDIA MÄRGUANDED
-  PARIM AEG ÕPPIMISEKS ON PÄEVA ESIMENE POOL
-  PLANEERI ÕPPIMIST - KEERULISEMAD ENNE JA LIHTSAMAD HILJEM
-  ARUTLE KEERULISEMAID TEEMASID KAASLASTEGA VIDEOVESTLUSE TEEL

EFEKTIIVSE ÕPPIMISE ALUSED

- Kõik algab mõtlemisest – kujunda positiivne hoiak õppimisse ja sisenda usku oma edusse
- Vaata tulevikku – loo positiivne tulevikunägemus ja arenda muutustega harjumise võimet
- Valmisolek uuteks väljakutseteks – ole enesekindlam uute riskide võtmisel väljaspool turvaala
- Mõtle, et suudad – loo ja hoia positiivset mõttelaadi õppimises ettetulevate raskustega toimetulekuks
- Positiivsed enesesisendused / Visadus – valmisolek taluda pingeid, raskusi ja ajutisi tagasilööke
- Inspiratsioon – sea eeskujuks inimesi, kes on saavutanud seda, mida Sa soovid saavutada
- Õpime õppima – meisterlikkus omandatud teadmised ellu rakendada
- Eesmärgikindlus – selge ettekujutus sellest, mida tuleb saavutada endale hinnaalandust tegemata





Kiiking on Eestis leiutatud ja arendatud meelelahutuslik spordiala, kus inimene paneb kiige järjest suureneva amplituudiga võnkuma, kuni nad teevad ringi ümber võlli. Kiiking algab siis, kui jalad on kõrgemal kui pea – kuni sinnamaani on tegemist kiikumisega. Kiikingus on kindel kükitamistehnika, mis erineb tavakiikumise võtetest. Kiiking on turvaline – käed ja jalad kinnitatakse spetsiaalsete rihmadega



ENESETÕHUSUS

- Enesetõhusus / tajutud võimekus – usk enda võimetesse eesmärgistatud tegevuse kaudu saavutada võimalikult positiivne ning ennast motiveeriv tulemus, mis avaldab mõju/suunab uute pingutust nõudvate ülesannete püstitamisele ning tagab nende ülesannete enesekindla teostuse.
- Akadeemiline enesetõhusus – väljendab inimese usku endasse ja oma võimetesse täita võimalikult hästi õppeülesandeid.
- Võimekus loob eeldused headeks hinnateks ning õpimotivatsioon lisab nende saavutamiseks vajaliku energia ja püsivuse.
- Usk oma võimetesse innustab keerukaid ülesandeid ette võtma ja näitab esilekerkivaid raskusi pigem proovi- kui komistuskivina. Nii saab pealehakkamisest suur võit omandatud teadmiste ja heade hinnete näol. Tekivad positiivsed emotsioonid.
- Nõrgema eneseusuga õppur võib raskuste ilmnemisel luua eeldused sooritusele, mis jäävad alla tema võimete, sest väldib ülesandega pealehakkamist viimse hetkeni. Saadud kesine hinne/tulemus võimendab ekslikku nägemust vähesest võimekusest ning käivitub ennasttõkestav nõiaring.
- Akadeemilise enesetõhususe hoidmine ja kasvatamine on tõhus vahend hoidmaks ära ärevust ja stressi ning parandada õpimotivatsiooni ning õpitulemusi.
- Enesetõhusust mõjutavad eesmärkide saavutamine, õpitulemused ning õpikeskkond, aga ka saadav tagasiside.
- Eesmärkide seadmine on hea motivatsioonivahend – soovitame seada pikaajalisi, vahe- ja protsessi v projekti eesmärke.



“Kui hoian südames rohelist puuoksa, tuleb lind sellele laulma” *Hiina vanasõna*

Motivatsiooni võib liigitada:

- Sisemine – põhjus peitub teis endas, teie tegevus toob hingelist rahulolu ja rõõmu, leiate inspiratsiooni iseendast
- Väline – põhjuseks on väline ehk materiaalne tasu/kasu (Õpime õppime, lk37)



Kas õppimist saab õppida?

Et olla edukas õppija, tuleb endas arendada järgmisi omadusi:

- Enesekindlus
- Vastutustunne
- Aktiivsus
- Loov hoiak
- Julgus eksida

Millised on sinu õpiharjumused?

Siin on mõned näited harjumustest:

- Õppimise ajal kohvi joomine
- Lugemise ajal oluliste kohtade alla joonimine
- Kirjalike tööde tegemise ajal *Facebookis* olemine
- Meeldejätmiseks olulise teksti läbi kirjutamine
- ...

Pindmine õpihoiak

- jätta mulje, et õppimisega on toime tulnud;
- võimalikult vähene vaev;
- ei näe faktide taga olevaid tähendusi ja seoseid;
- soov lihtsalt läbi saada;
- mitteakadeemilised prioriteedid;
- küüniline suhtumine haridusse;
- õpitulemused ei vasta ootustele;
- õppimine ei tekita vaimustust, pigem kaasnevad negatiivsed emotsioonid: igavus, ärevus, küünilisus;
- vähene eneseusaldus;
- pigem loobub õppimisest kui raskeks läheb;
- materjal ei muutu omaseks, õpitu omandamine toimub kellegi teise rahulolu saavutamiseks;

Pindmine vähendab usku oma võimetesse toime tulla, õppeprotsessiga seotud tunded muutuvad negatiivseks

Sügav õpihoiak

- tunnetatud vajadusest osaleda õppimises põhjalikult ja mõtestatult;
- soov mõista tervikut;
- sügav huvi õpitava aine vastu;
- seostad teadmised ja kogemused;
- oled õppides aktiivne õppija;
- soov ja huvi tähendusi mõista, piisavad taustateadmised;
- võime keskenduda ja töötada tervikkontseptsioonidega;
- toetab vigade tegemisest õppimises ja nendest õppimist;
- pingutab ka siis, kui on raske või igav;

Sügav lähenemine toob tavaliselt kaasa ka positiivsed emotsioonid: huvi, olulisuse tunnetuse, põnevustunde.



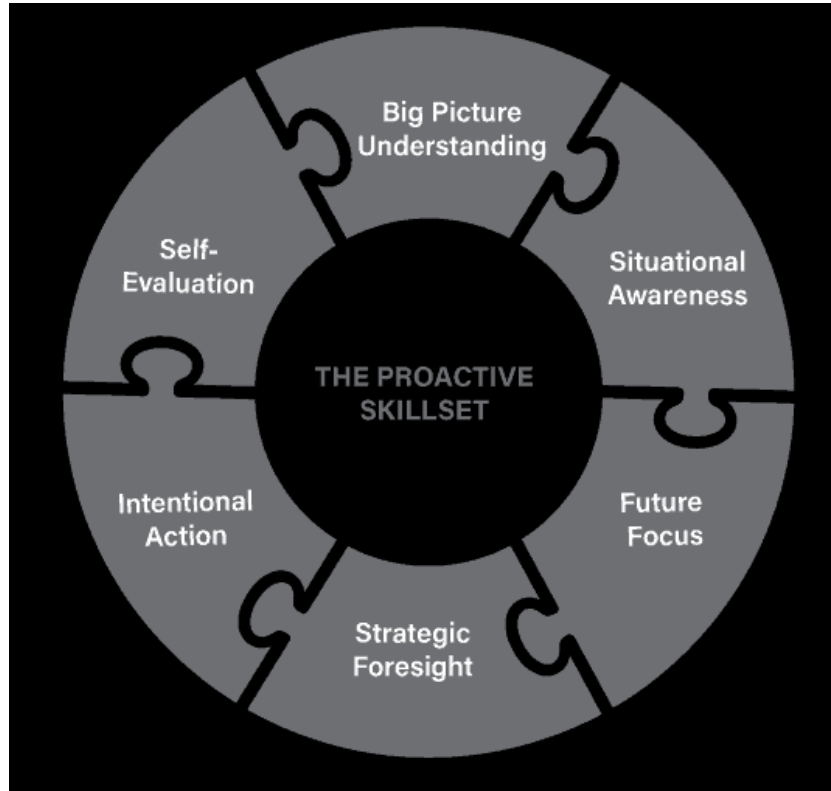
Õpistrateegiad:

- **Harjutamine** - materjali kordamine, kopeerimine (ümber kirjutamine), olulise info kohta märkmete tegemine ja allajoonimine.
- **Viimistlemine** - seoste loomine uue ja varem õpitu vahele – parafraseerimine, kokkuvõtete tegemine, analoogiate loomine, üldistamine, küsimuste esitamine ja küsimustele vastamine.
- **Organiseerimise** strateegiateks on põhiideede selekteerimine, seoste laiendamine, illustreerimine ning skemaatiline kujundamine.

- **Planeerimine** – õppimise eesmärgistamine, materjali läbisirvimine, küsimuste genereerimine, töö keerukuse määratlemine, tööhulga ja aja hindamine.
- **Tähelepanu köitmine** - materjalidesse süvenemine, eelnevalt õpitu meenutamine ja uue materjaliga võrdlemine ning selle hindamine.
- **Info kodeerimine** - uue ja olemasoleva materjali seostamine.
- **Kordamine** - uue info kasutamine, kordamine ning korrastamine.
- **Hindamine** - testimine ja hinnangu andmine, aga ka info kogumine õpioskuste ja arenguvajaduste kohta.



Proaktiivne õppimine



TOIMETULEKU TOETAMINE

- **Kohanemine.** Võta teadlikult aega uue olukorraga kohanemiseks, et sellega toime tulla.
- **Teadlik ajakasutus.** Tee ajaplaan, arvestades nii oma igapäevaseid õppimistegevusi kui ka argielulisi toimetusi (töö, pereelu, poeskäigud jms).
- **Enesejuhitavus.** Sina ja sinu õppimine on tähtsad ning seda protsessi juhid õppijana sina ise. Õppejõud toetavad ja väärtustavad Sinu vastutust.
- **Vastutus ja otsustusjulgus.** Julge jagada ja arutleda õppejõu ning kaasõppijatega, milliseid lahendusi muutunud olukorras on olemas.
- **Probleemidele ja lahendustele orienteeritus.** Võimalus õpiülesandeid siduda reaalse elu sündmustega, kus meid ümbritsev on pidevas muutumises.
- **Kuuluvus ja kaasatus.** Sotsiaalne suhtlusoskus aitab ühist õpikogukonda luua ja hoida. Õppimist ja õpetamist tuleks mõtestada koostöise protsessina - jaga kaasõppijatega argielu sündmusi ja toeta uusi tekkinud rolle.
- **Identiteedi areng.** Pidevalt muutuv õppimise olukord pakub võimaluse oma õppija identiteeti märgata ja arendada. Tee märkmeid, pea õpipäevikut, analüüsi oma õppimist ja märka enda arengut õppijana. Kõik see on sinu tulevases ametis oluline ja tähtis.
- **Uute õpikeskkondade väärtustamine.** Väärtusta uute õpikeskkondade võimalusi. Ulatuslikult kasutatav e-õpe on võimalus avastada põnevaid keskkondi.



VEEBIPÕHINE KONTAKTÕPPE ABC JUHEND

- <https://www.tlu.ee/hti/meediavarav/blogid/tutvu-veebipohise-kontaktoppe-abc-juhendamaterjalide-ja-veebiseminaridega>
- [Kasulikku lugemist/Õpioskused](#)

VÄLTIGE PUHKEPAUSIDE AJAL MOBIILI KASUTAMIST

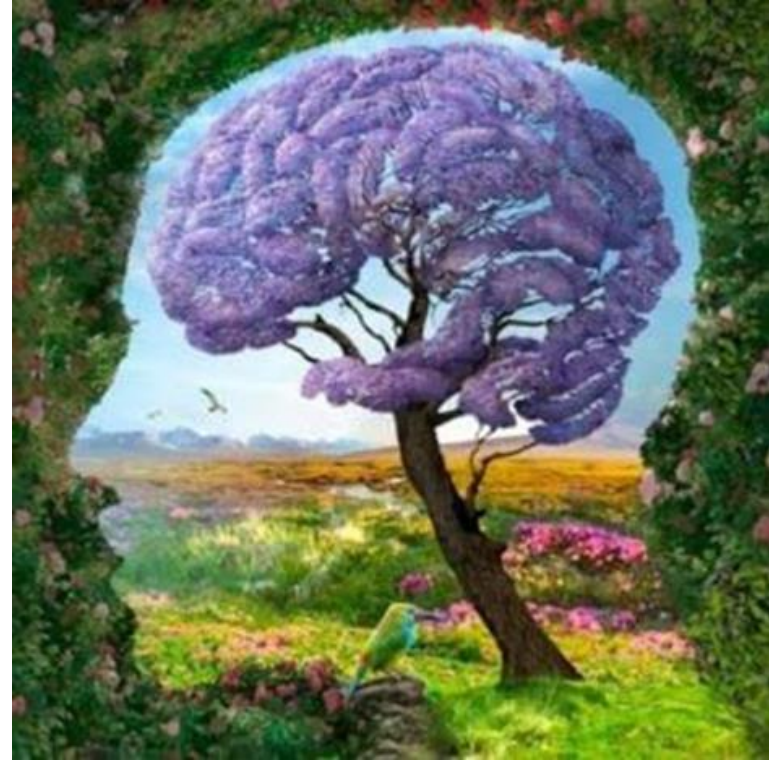
Mobiiltelefon võib kognitiivseid võimeid pärssida rohkem kui arvatakse:

- Tudengid, kes ei kasutanud loengus mobiile, panid konspektidesse kirja 62% rohkem informatsiooni, suutsid loengust rohkem üksikasjalikku infot meelde tuletada ja teenisid valikvastustega eksamil paremaid hindeid kui aktiivselt mobiile kasutanud tudengid.
- Isegi see võib olla häiriv, kui teil on õppimise ajal mobiil läheduses – kui aju teab, et see on käeulatuses, jälgib ta seda edasi.
- Isegi siis, kui tunnete end ilma mobiilita närviliselt, tuleb kasuks kui telefon on käeulatuses väljaspool – jätke mobiil seljakotti, käekotti või autosse – lausa jahmatav, kui palju teie keskendumisvõime paraneb.
- Vaadake üle oma seadmete märguanded ja lülitage helilised, visuaalsed ja vibreerivad märguanded välja: abiks võib olla ka “hõivatud” režiim.
- Lühikesed (5-10 min) pausid, mille käigus end vaimselt lõdvaks lastakse – ilma interneti, sõnumite lugemise v millegi muuta – tugevdavad õpitu meeldejätmist kõige paremini, sest uus info saab segamatult talletuda.
- Pigem loobuge õppimise ajal muusika kuulamisest, sest see võib juhtida teie tähelepanu kõrvale õppimiselt.



HOIA ENNAST!

- Maga piisavalt ja ole terve – Sinu keha on täis energiat ja annb Sulle turvatunde
- Ole tänulik – me kaotame asju, mida ei oska hinnata
- Sea eesmärk – tea, mida Sa tahad saavutada, siis tead, kuhu Sa tahad liikuda
- Usu endasse – *“whether you believe you can do a thing or not, you are right” (Henry Ford)*
- Mõtle positiivselt – meie aju on nagu aed ja meie mõtted nagu seemed, mida külvad seda ka lõikad



ÕPIOSKUSED/MOTIVATSIOON



KASUTATUD KIRJANDUS

<https://andragoogikahelen.wordpress.com/2012/12/16/opimotivatsioon/>

“Kõrgkool ja psühholoogia”, K.Täht, J.Harro, O.Must, A.Realo, Taru Ülikool, 2013

“Õpi nagu proff: teaduspõhised meetodid kuidas igas asjas paremaks saada!”, B.Oakley, O.Shewe, Aet Siivari ja Ühinenud Ajakirjad, 2021

“Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Üldpädevused ja nende arendamine”, E.Kikas; A.Toomela, Eesti Ülikoolide Kirjastus OÜ, Tallinn 2015

“Õppimisoskused”, E.Pilli

“Õppimine kõrgkoolis. Tudengi käsiraamat”, K.McMillan; J.Weyers, Sihtasutus Archimedes, 2011


“Õpime õppima”, G.Burnett, Studium, 2005

<https://www.tlu.ee/hti/meediavarav/blogid/taiskasvanud-oppija-toimetulekuviisid-ja-nende-toetamine-soovitused>

http://www.tlu.ee/opmat/eope/Oppimine_ekursusel_IVA/opistrateegiad/pistrateegiad.html

“Andragoogika”, T.Märja, L.Jõgi, M.Lõhmus, Atlex OÜ, 2021





Aitäh tähelepanu eest!
Edu teile!

