

Eluuskuste omandamine eluga toimetulekuks



Eluuskusi hariduses otseselt ei käsitleta. Noored, kes ei saa hästi hakkama oma emotsioonide, otsuste tegemisega, tõhusa suhtlemisega ja empaatilisusega, riskivad haridusse, töösse ja suhetesse takerdumisega. Projekt loovõpe kogu eluks (LÕE) eesmärk on koolitada kutseõpetajaid loovalt õpetama nende eluuskuste arendamist.

Koolitajad ja õpetajad teevad koostööd, et kujundada ja rakendada eluuskusi konsultatsioonifirmas Forbusiness Lifeskills, Maurizio Chiappa konverentsiruumis. Maurizio Chiappa on habemes mees sinises pluusis. Birgit Grimbergen kannab rohelist salli ja päikesepriile juustes. Guus van Beek seisab keskel helesinises pluusis ja pruunides kingades. Henrie Mastwijk seisab taga keskel helesinise tuulejopega.

„Meie õpilased vajavad palju keskendumist oskustele, mis aitavad neil väljakutsetega elus toime tulla“ ütleb Birgit Grimbergen, REA Kolledži vanemtöötaja ja Loovõpe kogu elusks projektijuht (LÕE). REA kolledž keskendub just noortele, kes vajavad kutsehariduse lõpetamisel lisatuge (näiteks autistliku spektri häire tõttu).

„See ei puuduta ainult teadmisi, vaid ka seda, mida tunnete oma kehas ja südames.“

Birgit Grimbergeni sõnul ei paku koolid piisavalt tööriistu emotsioonidega toimetulekuks või otsuse langetamiseks. „Koolitusel õpetame neile, kuidas olla hea töötaja või hea kodanik. Seega tegeleme REA Kolledžis eluoskuste valdkonnas, mis võimaldaks saada eesmärgipärast tööd. Me näeme tööd õnneliku elu väravana, kuid tulevikus soovime sellele keskenduda laiemalt.“

Isiklik areng

Projekti Loovõpe kogu eluks (LÕE) projektijuht Guus van Beek lisab: „Selle projekti eesmärk on õpetada õpetajaid, et õpilasi eluks paremini ette valmistada. See hõlmab ka isiklikku arengut. Niinimetatud pehmed oskused, nagu suhtlemine ja emotsioonide reguleerimine, mängivad rolli nii töös kui ka isiklikus elus.“ Teoreetilisel tasemel ei tohiks neid eluoskusi käsitleda. Guus van Beek: „Üks enimlevinud põhjus koolist väljalangevuses on see, et paljudes koolides õpetavad õpetajad traditsiooniliselt. Selle projektiga muudame hariduse atraktiivsemaks. Loova õpetamise kontseptsioon näitab, et olulised pole mitte ainult teadmised, vaid ka see, mida tunned oma kehas ja südames.“ See on oluline muutus võrreldes praegusega, „näiteks: peres vaidluste lahendamine, mida saab käsitleda rollimängus, kus näitlejad selgitavad olukorda või väljendavad emotsiooni ning õpetajad õpivad kuidas näitlejatega töötada.“ See kõik puudutab tasakaalu, ütleb projekti „Loovõpe kogu eluks“ Itaalia partner Maurizio Chiappa. „Eluoskuste treenimine tähendab kohanemisoskuste treenimist. Elu muutub ja on oluline õppida, kuidas kohaneda (pidevalt muutuva) kaasaegse maailmaga.“

Ingrado kui Loovõpe eluks (LÕE) toetaja

Põhjus, miks Ingrado osaleb projektis Loovõpe kogu eluks, eluoskuste koolitus aitab vältida koolist väljalangemist, ütleb Henrie Mastwijk. Ta on projektijuht haasavas hariduses, noored ja tööjõud Ingrados. „Toetame programmi teadmistekeskusena, näiteks projekti tulemuste kohta tagasisidet andes. Tahame teha ka eluoskuste koolitusi meie treeneritele, et nad saaksid seejärel noori sel teemal koolitada. Meil on sellele kõrged ootused. Loov õpetamine on uus viis eluoskuste õpetamiseks.“ Võib kuluda aega enne kui programm on saadaval, ütleb Henrie Mastwijk. Hästi läbimõeldud programm tagab, et õpilased saavad õiged teadmised ja oskused, mis võimaldavad neil olla edukas erinevates eluaspektides. Hoolikas arendustegevus võtab aega.



Kõik muutub

2023. aasta märtsis tehtud uuringud näitavad, et paljudel Hollandi noortel on vaimseid kaebusi. Peaaegu pooled noortest kogevad stressi, mis on enamasti tingitud töö ja sooritusurve kombinatsioonist ning teiste arvamustest. 45 protsenti tunneb end üksikuna ja 14 protsenti võitleb enesetapumõtetega. Samuti on mure eluaseme, inflatsiooni ja kliimakriisi pärast. Itaalias on olukord sarnane. Maurizio Chiappa: "Tuleviku kuvand on muutunud. Paljud noored ei taha investeerida tulevikku ning suhtuvad maailma küüniliselt." Just seepärast on eluuskused olulised. „Eluuskuste koolitused töötati esmakordselt välja sõltuvusprobleemidega tegelevates kliinikutes. Kui tuled toime oma enda eluga saad paremini hakkama ka oma sõltuvustega. See kehtib laiemalt kõigi elu väljakutsete kohta.“

„Programm aitab võidelda koolist väljalangemisega“

Guus van Beek: „See sünge tulevikunägemus sai alguse majanduskriisist. Itaalias, Hispaanias ja Kreekas oli kõrge tööpuudus, ligi veerandil noortest puudusid töövõimalused, mis omakorda tekitas pingeid, sealhulgas nii füüsilise kui vaimse puudega noorte seas. Lisaks puudus sotsiaalne kaasatus. Soovime, et ka need noored elaksid täisväärtuslikku elu.“

Itaalias ei ole erakoole ega varjupaiku puuetega noortele. „Niisiis tunnevad erivajadustega lapsed end sageli klassis üksikuna“ ütleb Chiappa. „Puudub kohandatud programm. Eluuskuste kontseptsioon õpetab kaasavat vaadet, mille eesmärk on muuta ning kohandada õppetegevust selliselt, et õpilastes areneks empaatiatunne ning nad julgeksid oma emotsioone väljendada. See tähendab rohkemat kui eluuskuste omamist, vaid ka selle järgi elamist.“

Kohandatud projekt

Projekt koosneb mitmest etapist. Hollandis ja Itaalias on toimunud kohtumisel tutvustati projekti õpetajatele ja koolitajatele. Järgmine kohtumine leiab aset sügisel Eestis. Hollandist osaleb projektis REA College'i õpetaja ja treener.

Itaaliast ja Eestist osaleb neli õpetajat riigi kohta ning Sloveenia on esindatud viie õpetajaga. Birgit Grimbergen: „Aprillis 2024 alustatakse õpetajate koolitust koostöös näitlejate, lauljate, tantsijate ja kunstnikega. Koolituse käigus selgub milline õppemetoodika ning lähenemine sobib kõige paremini eluuskuste õpetamisel. Õpetajad omandavad teadmised kuidas uusi õppemetoodikaid rakendada. 2025. aastal esitleme projekti tulemusi nii Hollandis kui ka rahvusvaheliselt.“ Projekti lõppedes on välja töötatud mitu moodulit, mida õpetajad saavad kasutada õpilastele eluuskuste õpetamiseks. Guus van Beek: „Lisaks töötame välja tööriista küsimuste ja vastuste jaoks, mida on võimalik kasutada selleks, et selgitada välja, õpilaste vajadused. Näiteks kui õpilased annavad mõista, et nad kannatavad stressi all siis on võimalik sooritada harjutusi, mis toetavad stressiga toimetulekut. Seeläbi on võimalik pakkuda eluuskuste kohandatud õpetamist.“

Ühiskond

Nijmegenis asuva REA Kolledžis õppivad üliõpilased saavad projekti tulemustest kasu juba järgmisel aastal, mil projektis osalevad õpetajad hakkavad õpitut praktiseerima. REA Kolledži teised õppefiliiaalid võtavad käsitletud metoodika kasutusele 2025. aastal, pärast seda kui hakatakse mooduleid ja tööriistu levitama üleriigiliselt. Birgit Grimbergen loodab, et programm aitab võidelda koolist väljalangemisega : „Kui sa saad eluga hakkama, siis tõenäoliselt ei langeta koolist välja. Kui näiteks midagi juhtub sinu lähedastega vms, mis su elu pea peale pöörab, saad sa tänu

eluuskustele paremini keerulistes olukordades hakkama.“ Maurizio Chiappa näeb rolli ka ühiskonnal: Itaalia ajalehes ilmus aruanne noorsooministeeriumi poolt läbiviidud uuringu kohta mis osundas sellele, et probleem ei peitu noorte väheses suhtlemises vaid selles, et täiskasvanud ei mõista neid. 45 protsenti noortest ütlevad: „Meie õpetajad ei mõista meid.“ „ Seega ei pea muutuma mitte ainult õpilased, vaid muutuma peab kogu ühiskond.

Loovõpe eluks

Loovõppeprojekt "Loovõpe eluks" (LÕE) saab kaasrahastust Euroopa programmi Erasmus+ kaudu. Maailma Terviseorganisatsioon WHO on tuvastanud, et igaühel on vaja toime tulla elu väljakutsetega, sellele keskendub ka kümnele eluuskusele suunatud projekt. Oskusi õpetatakse loominguviisil. Lisaks haridustöötajatele ja ekspertidele osalevad selles projektis näitlejad, maalikunstnikud, tantsijad, muusikud ja teised loominguviiside elukutsetega tegelevad inimesed. Erasmus+ projektieesmärk on edendada hariduse ja koolituse kvaliteeti, suurendada kultuuridevahelist mõistmist, julgustada nii õpilaste kui ka personali liikuvust, soodustada innovatsiooni, head tava hariduses ning asjakohasust Euroopas. Peale Hollandi on loovõppeprojekti "Loovõpe eluks" projektis kaasatud Itaalia, Sloveenia ja Eesti esindajad.

Eluuskused

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) kohaselt on eluuskused, kohanemiseks ja positiivseks käitumiseks vajalikud oskused, mis võimaldavad inimestel tulla toime igapäevaelu nõudmistega ja väljakutsetega. Teisisõnu on need psühhosotsiaalsed oskused abiks vaimse heaolu seisundi säilitamiseks, demonstreerides seda konstruktiivse käitumisega teistega suhtlemisel teiste kultuuritasanditega erinevates keskkondades. WHO paigutab need 10 oskust kolme valdkonda.

- 1.Kognitiivsed: Otsustuste tegemine, Probleemide lahendamine, Kriitiline mõtlemine
- 2.Emotsionaalsed: Enese teadlikkus, Emotsioonidega toimetulek, Stressiga toimetulek
- 3.Sotsiaalsed: Tõhus suhtlemine, Suhtlemisoskus, Empaatia