

PILGUHEIT ANDRAGOOGIKASSE: MATERJAL

MIS ON ANDRAGOOGIKA?

- ◆ Andragoogika – kunst ja teadus, mis aitab täiskasvanul õppida (M. Knowles)
 - *Kunst, sest see on oskuste kogum, mida võib arendada harjutamise teel ning õpetajal ja õppijal on tegevusvabadus nii õpetuse sisu kui vormi ja meetodite valiku osas.*
 - *Teadus, sest see sisaldab endas andmete kogumist, analüüsimist ja interpreteerimist ning on seotud kognitiivse käitumisega.*
- ◆ Andragoogika ei ole lihtsalt retseptide kogum, mida saab kasutada kõikjal ühteviisi, see on pidevalt muutuv ja arenev kunst ja teadus täiskasvanuõppest.
- ◆ Andragoogika vastab küsimusele, miks õpime just nii ja mitte teisiti ning kuidas õppimist parendada
- ◆ Kui taipame, kuidas õppida, osutame sellega endale kõige suurema teene (L.Jõgi)

Andragoogiline lähenemine:

- ◆ Andragoog ehk täiskasvanukoolitaja (nb! andragoogid on täiskasvanuhariduse spetsialistid, mitte ainult täiskasvanute koolitajad) on õppijale suunajaks, toetajaks ja võrdseks partneriks
 - *Ülesannete puhul ei anta päris detailseid instruksioone ega spetsiifilisi nõudmisi, vaid antakse üldine suunitlus ja lepatakse kokku tingimustes; oluline on õppija eneseavastamine ja loomingulisuse avaldumine, vabadus.*
- ◆ Õppimine on elukestev protsess, mis toimub kõikjal
 - *Andragoog oskab hinnata täiskasvanu varasemaid kogemusi ning aitab neid õppeprotsessis rakendada. Kui täiskasvanu eelnevat kogemust õpitu olukorras ignoreeritakse, tunneb ta end tõrjutuna.*
- ◆ Enesehindamise ja refleksiooni olulisus õppimises
 - *Andragoogikas on oluline enesehindamine. Õppija saab ise enda tegevusele hinnangut anda – juhendaja ei hinda õppijat hinnetega 1st 5ni.*

- *Olulisel kohal on ka eneserefleksioon, mis tähendab eneseanalüüsi ja „peegeldamist“ ehk teistele enda avamist ja ka teiste poolset „vastupeegeldamist“ – mida nad kuulsid, nägid ja kogesid.*
- ◆ Koostöö – grupp suudab rohkem luua kui üksikindiviid
 - *Ühelt poolt on oluline individuaalne lähenemine aga teisalt soosib andragoogiline lähenemine koostööd ning erinevaid vaateid. Olulisel kohal on grupp, sest koos suudetakse rohkem panustada kui üksikindiviididena. Grupis tekib sünergia (koostoime, kus tervik ületab üksikute osade summa)*
- ◆ Ei ole õigeid ja valesid vastuseid

Miks täiskasvanu tuleb õppima?

- * *Mõtlemiseks: Miks Sina oled koolitustel käinud? (Vajadus, isiklik huvi?)*
- ◆ Konkreetne vajadus, mis võib olla nii lühiajaline kui pikaajaline
 - *Reeglina ajendab täiskasvanut õppima mingi konkreetne vajadus: võime konkureerida tööturul, eneserealiseerimine, kuuluvustunne jne. Vajadused võivad olla nii lühiajalised (saadud info kasutamine täna ja kohe), kui ka pikaajalised (elukestva õppimise arendamine)*

Täiskasvanu õppimisel on palju põhjuseid, mida saab jaotada laias mõttes kaheks:

- ◆ Isiklikud põhjused:
 - Oma huvi rahuldamiseks
 - Uute oskuste omandamiseks
 - Soovist teha midagi uut, ennast virgutada
 - Uudishimu rahuldamiseks
 - Tööalase kvalifikatsiooni omandamiseks või tõstmiseks
 - Olemasolevate oskuste, teadmiste, arusaamade kinnitamiseks
 - Oma suutlikkuse proovilepanekuks
- ◆ Sotsiaalsed põhjused:
 - Sotsiaalse kompetentsuse tõstmiseks, suhtlemisoskuste parandamiseks
 - Teiste omasugustega kontaktide sõlmimiseks
 - Taaskohtumiseks sõpradega
 - Üksinduse vältimiseks

Mis iseloomustab täiskasvanud õppijat?

- ◆ Välised ja sisemised tingimused
 - *Täiskasvanu õppimist mõjutavad mitmed aspektid. Ühelt poolt välised tingimused (keskkond, vahendid jne), teiselt poolt inimese enda isikuomadused. Õppimist soodustavad:*
- ◆ Iseseisvus
 - *Võime end ise arendada ilma, et keegi pidevalt tagant utsitaks. Täiskasvanu on valmis ja võimeline ise otsuseid langetama.*
- ◆ Õpimotivatsioon
 - *Soov ja tahtmine omandada tarkusi ning olla valmis koondada selle nimel oma ressursse.*
- ◆ Eesmärgikindlus
 - *Ettekujutus mida saavutada tahetakse ning sellele truuks jäämine.*
- ◆ Õpioskused
 - *Enesetundmisel põhinev oskus valida oma õpingud, kavandades ise oma õpingute ajad, vormid, omandamise tehnikad. Täiskasvanu on teadlik on õpistiilist.*
- ◆ Järjekindlus, visadus
 - *Võime säilitada õpimotivatsiooni, taluda ajutisi tagasilööke eesmärke silmist kaotamata.*

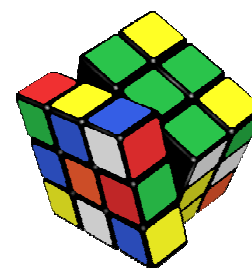
Need on probleemid, millega tuleb täiskasvanute puhul kokku puutuda!

**ÕPPIMINE TÄISKASVANUEAS: ANDRAGOOGILISE LÄHENEMISE
ALUSTALAD**

- Õppimine on osa meie igapäevasest tegevusest – me õpime kõikjal ja kõiges, mistõttu ei saa õppimist seostada vaid koolipingis istumisega.
- Õppimine omandab iga päevaga üha tähtsamat rolli meie elus ja igapäevases tegevuses – ilma õppimiseta tänapäeval toime ei tule.
- Õppimine on kestev, mitmetahuline protsess. Elamine ongi õppimine ☺

Rubiku kuubik (Vint *Õppimine ja Rubik* 2001 põhjal)

Õppimist võib võrrelda Rubiku kuubikuga:



(Pilt: Bobgerman)

- Terviklik lähenemine
 - *Nii, nagu Rubiku kuubik on tervik, on ka õppimine terviklik tegevus. Kuubik koosneb erinevatest värvikombinatsioonidest, pisikuubikutest, mis eraldiseisvalt ei oma tähtsust. Vaid kitsas valdkonnas oskuste omandamine ei loo tervikut.*
- Etapid
 - *Kuubikul on mitu tasandit ja erinevad tahud moodustavad terviku. Kuubikut ei saa kokku panna külgede kaupa, vaid tahkuda kaupa – seega on teatud oskuste omandamine eelduseks teistsuguste oskuste omandamisele – õppimine toimub etapiti.*
- Eesmärgid, mis viivad sihile
 - *Kuubiku kokkupanemine on eesmärk. Õppimise puhul on oluline mitte kalduda kõrvale eesmärgist – see motiveerib ning viib sihile.*
- Isikuomadused
 - *Kuubiku kokkupanemisel on tarvis sihikindlust ja kindlameelsust, veelgi enam on aga vaja kannatlikust. Ka õppijal peavad olema need isikuomadused, et saavutada tulemusi.*

- Võimalused: 43 252 003 274 489 856 000
 - *Kuubikul on just nii palju võimalikke asendeid, kuid vaid üks on õige. Õppimiseks on samuti mitmeid võimalusi, kuid ainuõiget ei saa välja tuua – see sõltub inimesest endast. Pigem toimub efektiivne õppimine erinevate võimaluste kombineerimisel.*
- Tehnika
 - *Kuubiku kokkupanekuks on olemas teatud tehnika: mida paremini on need võtted omandatud, seda kiiremini käib keeramine. Süstemaatiline lähenemine lihtsustab ning kiirendab õppeprotsessi.*
- Tasu: õppimise viljad
 - *Kui kuubik on kokku pandud, võib eesmärgiks saada selle kiirem kokkupanek. Stiimuleid võib olla väga erinevaid, kuid üks oluline on kindlasti ka õppimisvõime arenemine.*

Täiskasvanud õppija + Juhendaja = partnerid

Andragoogikas räägitakse täiskasvanud õppijast ja tema juhendajast/toetajast, kes on koolitusprotsessis võrdsed partnerid, mitte õpetajast ja õpilasest. Andragoogikas ei ole keegi kellestki kogenum, parem, targem; kellegi arvamusel pole rohkem kaalu; keegi ei ole ebavõrdne ega pea vaikselt alluma.

Kesksed tegurid, mis mõjutavad täiskasvanu õppimist

- Eneseleidmine: õppimise ja arengu ajend
 - *See toimub pidevalt kogu elu kõikidel eluperioodidel ning sisaldab endas erinevaid eesmärgi ja hinnanguid. Vastavalt sellele, kuidas inimene kasvab, areneb ja omandab uusi rolle ja teadmisi, muutub ka tema arusaam endast ja ümbritsevast maailmast. Eneseleidmise ja –määratlemise protsess on õppimise ja arengu peamine ajend.*
- Suhted: inimene kui sotsiaalne olend
 - *Suhteid luuakse pidevalt ning just see on üks viis enda määratlemiseks. Suhted pakuvad uusi keskkondi ja võimalust kogeda erinevaid situatsioone ja arvamusi. Inimene kui sotsiaalne olend vajab kommunikatsiooni, eneseväljendamisvõimalust, toetust ja kaaslast.*

- Sõbrad ja mentorid

- Täiskasvanu õppimise juures mängib suurt rolli sõpruskond, mis kujundab väärtushinnanguid ning aitab täiskasvanul ennast määratleda. Täiskasvanueas õppides on tihti olulisel kohal mentorid, keda peetakse eeskujudeks ning kellelt oodatakse tunnustust. Siinkohal on oluline mainida, et iga õppija vajab tunnustust - ka täiskasvanud õppija. See suurendab tema õpimotivatsiooni.

- Kohanemisvõime

- Õppimise puhul on oluline olla avatud uutele arusaamadele ning muuta oma seniseid arvamusraamistikke, olla kriitiline, tulla toime erinevates keskkondades ning erinevate inimestega suheldes.

- Rollid

- Õppimist mõjutab see, milliseid rolle täiskasvanu täidab ning mida täiskasvanu oma rollidega väljendab. Erinevad rollisituatsioonid toovad kaasa hulgaliselt õppimisvõimalusi ning see võib muuta eelnevat maailmakäsitlust. See, milliseid rolle me täidame, sõltub mingil määral vanusest.

- Kriisid

- Kriisisituatsioonid ning ootamatud (elu)sündmused loovad palju võimalusi õppimiseks ning siinkohal on oluline täiskasvanu suutlikkus märgata seda võimalusena õppimiseks ja arenemiseks

- Keskkond

- Olete kindlasti isegi täheldanud, et suudate õppida vaid teatud keskkonnas – osad meist vajavad rahu ning ei suuda keskenduda kõrvaliste tegurite ilmnemisel, teised võivad õppida väga vabas keskkonnas.

ÕPIVÕIME

Inimese õpivõime püsib stabiilsena 20.-50. eluaastani ja alles seejärel algab järk-järguline langus, mis on seotud pigem elustiili muutumisega, mitte otseselt vanusega. Sellegi poolest on täiskasvanueas õppimisel teatud iseärasused, mida võib ka seostada vanusega.

Kogemused ja analüütiline lähenemine

Täiskasvanu vanuse kasvades suureneb kogemuste arv, mis toetab õppimist ning suurendab võimet leida erinevaid lahendusi. Vanuse kasvades muutub ka mõnede psüühiliste protsesside laad: mehhaanilisest meeldejätmisest tugevamaks muutub analüütiline lähenemine: täiskasvanu soovib eelkõige aru saada

Õpivõimet mõjutavad:

- Füüsiline tervis ja sotsiaalsed rollid
 - *Õppimise tulemuslikkust võib tugevalt mõjutada füüsiline tervis ning ka sotsiaalsete rollide rohkus (nagu ka eespool räägitud – sõpruskond ja mentorid)*
- Kriitilise mõtlemise võime ja analüüsioskus
 - *Need tegurid paranevad vanuse kasvades, kuna suudetakse seostada üha enam kogemusi*
- Individuaalsed erinevused
 - *Vanuse kasvades suurenevad individuaalsed erinevused keerukate ülesannete lahendamisel. Vanem õppija vajab teadmiste omandamiseks ja õpitu sügavamaks mõtestamiseks enam aega. Seepärast õpivad eakamad inimesed paremini, kui saavad seda teha oma tempos ja regulaarsete pausidega. Individuaalsed vajadused tingivad ka erinevate õpetamismeetodite vajaduse*

KUULAMINE (Bolton *Igapäevaoskused* 2006 põhjal)

Rääkides kuulamisest on oluline vahet teha *kuulmisel* ja *kuulamisel*. *Kuulmine* on füsioloogiline protsess ning *kuulamine* on psühholoogiline protsess, mida juhib inimene ise.

• Peegeldamisoskused

- Kuulamise juures aktiivse kuulamise võtted, mis annavad rääkijale tagasisidet, et teda kuulatakse ja kuulajale tagasisidet, kas ta sai õigesti aru. Mentorlussuhtes on mentorile peegeldamisoskused praktiline meetod, mida kasutada abipalujatega suhtlemisel ja nende probleemi kuulamisel.

1. ümbersõnastamine – jutu põhisisu edasi antud kuulaja sõnadega.

Rääkija: *Ma lülitasin arvuti sisse ja tuli ette inglisekeelsete kirjadega kastike, mis on punast värvi, mis ma sellega tegema pean?*

Kuulaja: *Kas ma sain õigesti aru, et te lülitasite tavapäraselt arvuti sisse ning kohe ilmus ekraanile punane aken, millel on inglisekeelsed kirjad?*

2. tunnete peegeldamine – tegelikult on see oskus meil kõigil olemas ning harjutame seda iga päev. Kuulates tuleb rääkijale tagasi peegeldada (tema kehakeelt), tundeid väljendavad sõnu, jutu sisu ning ühtlasi üritada mõista, mis tunne oleks olla tema asemel.

Rääkija (ärevalt): *Ma ei saa mitte midagi aru, see aken ekraanil ei lähe eest ära!*

Kuulaja: *Sa oled endast väljas ja segaduses, kuna arvuti ei reageerinud nii, nagu Sa ootasid.*

3. tähenduse peegeldamine – sisu ja tunnete peegeldamise kombinatsioon.

Rääkija: *Ma ei saa aru, mul on siin ees mingi inglisekeelsete „antivirus“ kirjadega kastike, mis on punast värvi!*

Kuulaja: *Sa oled segaduses, kuna arvuti viirusetõrje palub Sinu tähelepanu.*

4. kokkuvõtlik peegeldamine – kogub mõtteid, mida rääkija ütles ja selekteerib neist välja olulise.

Rääkija: *Lülitasin arvuti sisse, kõik oli tavaline. Siis tuli ette see imelik kastike kahtlaste kirjadega ja ma ei saanud sellest midagi aru, tahtsin ainult lehte lugeda*

Internetist, aga ma ei saanud seda teha, kuna see aken seal tahab midagi ja ma ei saa aru, mida ta tahab!

Kuulaja: Sa oled segaduses, kuna ei saa aru, mida arvuti Sul teha palub.

Hea peegeldamise tulemusel rääkija kinnitab kuulajale, et jah, kuulaja sai õigesti aru!

Kuulamistõkked (Bolton *Igapäevaoskused* 2006 põhjal)

Kuulamistõkked on tavaline osa igapäevasest vestlusest, kuid nõustamissuhtes peab sellega olema ettevaatlik, kuna eesmärk on mõista abipalujat ning anda talle nõu. Mentor peab suheldes abipalujatega kuulamistõketest teadlik olema, et neid suhtluses vältida.

- ◆ **Võrdlemine**
 - *Ei suhtuta mitte abipalujasse individuaalselt, vaid tema probleemi kui sageli esinevasse probleemi*
- ◆ **Mõtete lugemine**
 - *Teise küsimuste ja abipalumise ajal valmistub mentor juba vastuseks ja ei kuula konkreetset probleemi*
- ◆ **Vastuseks valmistumine**
 - *Ei kuulata abipalujat, vaid mõeldakse juba lahendusele ning ei keskenduta probleemile*
- ◆ **Sõelumine**
 - *Valikuline kuulamine*
- ◆ **Siltide kleepimine**
 - *Inimese paika panemine mõttes, et tema on selline, järelkult ma suhtun nii*
- ◆ **Unelemine**
 - *Mitte keskendumine rääkijale, vaid nii muuseas vastamine ta küsimustele.*
- ◆ **Samastumine**
 - *„Ma tean, mida sa tunned“ aga alati ei pruugi teada ka, võib arvata ja küsida, kuid ise ilma küsimata paika panemine ei ole hea tooniga kuulamine*
- ◆ **Nõu andmine**
 - *Ilma probleemi lõpuni kuulamata kohe abi ja seletusi pakkumine, ilma, et probleem oleks kindlaks tehtud*

- ◆ Väitlemine
 - *Vastuvaidlemine rääkijale ja tema jutu „ümberlukkamine“*
- ◆ Oma õiguse tagaajamine
 - *Kui kuulates rääkijat üritatakse vaid enda „õiget“ vastust edasi anda ja ei keskenduta muudele tähelepanu vajavatele aspektidele*
- ◆ Teema vahetamine
 - *Teema vahetamine võib tekitada rääkijale mulje, et teda ei kuulata*
- ◆ Takka kiitmine
 - *Takka kiitmine võib viia rääkija kõrvale algse probleemi või olukorra kirjeldamisest ja rääkimise eesmärk võib muutuda n-ö esinemiseks*

KOLM MINA-TASANDIT SUHTLUSES (McKay, Davis, Fanning „*Suhtlemisoskused*“ põhjal)

Inimesed suhtlevad kolmel mina-tasandil: lapse, vanema ja täiskasvanu tasandil. Nendest suhtlemistasanditest sõltub ka suhtlusstiil. Igal inimesel on välja kujunenud enda jaoks mugav suhtlustasand, mis ei pruugi igas situatsioonis sobilik olla. Mentor peab seega enda mugavat suhtlustasandit endale teadvustama ning mõistma ka abipalujat, kes on teisel suhtlustasandil ning oskama vastata täiskasvanu tasandil, et vältida asjatut konflikti, mis võib teistel tasanditel ette tulla.

• Vanem

- *Käsud-keelud, normid ja reeglid, mida tuleb lapsele edasi anda. Antakse edasi palju häid nõuandeid, kuid edasiandmisviis on jäik*

• Laps

- *Soov ise avastada, mässamine reeglitele vastu, energia ja tunnete panemine suhtlusesse. Suhtlusviis on emotsionaalne ning vahetu.*

• Täiskasvanu

- *Püüab luua tasakaalu suhtluses ilmneva lapse ja vanema vahel. Suhtlusstiil on neutraalne*

Pea silmas taktitundelisust selle suhtes, kes mis tasandil on. Probleemid ja konfliktid leiavad lahenduse ainult sisemise täiskasvanu suhtlemisviisi abil. Lihtne täiskasvanu tasandil suhtlemine toimub mina-sõnumi kasutamise kaudu.

Mina-sõnum

- Mina-sõnumid on praktiline võte, kuidas saab edukalt suhelda mentorlussuhtes või dialoogis.
- Mina-sõnumite kasutamine on oluline, et saaks peegeldada rääkija tundeid, mõtteid, jutu sisu. Just mina-sõnumite kasutamine annab märku sellest, et see on *sinu* arvamus, mitte üldine tõde.
- Mina-sõnumid on enesekehtestamisvõte. Kehtestav eneseväljendus on endast ja teistest lugupidav suhtlemine. Teisisõnu on enesekehtestamine enda mõtete, tunnete ja soovide aus ja väärikas väljendamine teiste soove ja vajadusi n-ö maha tegemata.

- Mina-sõnumit saab mentor kasutada, kui on tekkinud raskused suhtlemisel ning on tarvis mentoripoolset enesekehtestamist. Mina-sõnumid on hea viis probleemi lahendamiseks.

3-osaline kehtestav mina-sõnum (Tallinna Ülikooli Karjääri- ja Nõustamiskeskuse tuutorkoolituse põhjal)

3-osalise mina-sõnumi ülesehitus:

1. tähelepanekud
2. mõtted, tunded seoses tähelepanekutega
3. soov või ettepanek

Näide: *Ma kuulen, et olete segaduses, kuna arvuti käitus teile ebasoovitaval moel, arvan, et probleem on lahendatav läbi arvuti väljalülitamise ja taaskäivitamise.*

Tegemist võib olla inimesega, kes helistab mentorile ja on endast väljas tema jaoks arvuti ootamatu käitumise tõttu ning võib tekkida olukord, kus inimene vajab abi ja ei suuda seletada probleemi olemust.