



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

Õppija toevajaduse märkamine ja õppija toetamine kutsekoolis

Juhendmaterjal



Koostajad: Kadri Karro, Liisbet Tern

Toimetajad: Sandra Fomotškin, Madli Rundu

Kujundaja: Kadi Kaasik

Sisukord

Sissejuhatus	4
1. Õpetaja heaolu	5
2. Koostöö tugispetsialistiga	8
3. Lähedaste roll kutseõppes õppiva noore toetamisel	11
4. Õppija toevajaduse märkamine	12
5. Universaalsed juhised õppija toetamiseks	16
6. Taju, tähelepanu, mälu, mõtlemise raskus	21
7. Lugemis- ja kirjutamiskeskused	24
8. Matemaatika õpiraskused	27
9. Emotsionaalsed- ja käitumiskeskused	30
9.1 Ärevus, depressioon	30
9.2 Raskused keskendumise ja planeerimisega (aktiivsus-tähelepanuhäire)	33
9.3 Raskused sotsiaalse suhtluse ja muutustega kohanemisel (autismispektrile omased tunnused)	35
9.4 Käitumiskeskused	38
10. Sõltuvusprobleemidega õppija	40
11. Meelepuuded	41
11.1 Nägemispuue	41
11.2 Kuulmispuue	43
11.3 Kõneloomeraskused	46
12. Intellekti eripärad: õppijaid, kes vajavad rohkem juhendamist	48
13. Andekus	50
14. Muukeelne õppija	52
Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist	54
Lisad	72
Lisa 1: Juhend lähedastega suhtlemiseks	73
Lisa 2: 5 minuti vestlus õppijaga	76
Lisa 3: Probleemne käitumine	78
Lisa 4: Mõned rahunemisvõtted	81

Sissejuhatus

Kutsekooli tulles on õppijal suurepärane võimalus teha muutusi oma elus – alustada puhtalt lehelt. Uus keskkond annab õppijale võimaluse kujundada uusi õpiharjumusi, leida endas senitundmatuid tugevusi, luua oma uus „mina“. Meie, õpetajatena, saame seda protsessi toetada, jõustades õppijaid, aidates neil leida enesekindlust ja seada nendega koos eesmärgi. Iga õppija on ainulaadne, oluline on märgata ja toetada tema oskusi ja teadmisi.

Kutsekooli eesmärk ei ole ainult erialaste teadmiste ja oskuste edasiandmine, vaid ka noorte ettevalmistamine eluks ja töömaailmaks. Õppetöö käigus üles kerkivad probleemolukorrad on suurepärane võimalus siduda õpitu reaalse eluga. See aitab õppijatel näha seost õppimise ja praktiliste tööülesannete vahel ning valmistuda paremini ette tööeluks. Tööharjumuste kujundamine ja nende tähtsuse mõistmine on kutsekooli üks keskseid ülesandeid.

Erinevatel põhjustel ei pruugi õppija pädevused vastata meie ootustele. Me ei saa muuta minevikku, kuid saame välja selgitada, millised eelteadmised ja -oskused õppijal on ning keskenduda sellele, kuidas õppijat edaspidi toetada. Oluline on küsida endalt: „Kuidas ma saan õppijat praegu toetada ja aidata tal paremini iseendaga toime tulla?“

Õpetaja roll õppija toetamisel on asendamatu. Samuti on tähtis komponent meeskonnatöö. See tähendab koostööd tugispetsialistide, õpetajate ning õppija lähivõrgustiku vahel, et pakkuda õppijale mitmekülgset ja tõhusat tuge uute oskuste omandamisel. Koos luuakse õppija arengut, võimekust ja heaolu soodustav keskkond, kus iga õppija eesmärgiks on avastada ja saavutada oma täielik potentsiaal. See annab õppijale võimaluse kogeda edu ja positiivseid tulemusi. Iga edukogemus kasvatab õppija enesekindlust ja aitab tal avastada ning uskuda oma potentsiaali.

Käesolev juhendmaterjal lähtub Eesti haridusvaldkonna arengukavast ning on loodud selleks, et aidata õpetajatel märgata õppijaid, kes vajavad tuge ja pakkuda praktilisi nõuandeid, kuidas neid kõige paremini toetada. Paljud juhendis toodud soovitusel on universaalsed ja sobivad enamikule õppijatest, aidates luua toetavat ja arendavat õpikeskkonda. Koostöös õppija, õpetaja ja tugivõrgustikuga suudetakse kujundada hooliv ja kaasav koolikultuur, kus igal õppijal on võimalus õnnestuda.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 54

1. Õpetaja heaolu

Õpetaja roll on hindamatu – tema heaolu ja toetus mõjutavad mitte ainult teda ennast, vaid ka õppijaid ja kogu hariduse kvaliteeti. Õpetaja seisab iga päev silmitsi mitmete väljakutsetega, kuid samas inspireerib ja toetab õppijat tema õppimise ja arengu teekonnal. On oluline leida viise, kuidas õpetajaid toetada ja jõustada, et nad saaksid oma tööd teha rõõmu ja enesekindlusega.

Õpetaja enesehoiu toetamine

1. **Sea endale realistlikud ootused:** sa ei pea olema täiuslik. Oluline on mõista, et sa ei pea ja ei saa kõike korraga teha. Säilitamiseks tasakaal ja tõhusus, keskendu korraga 1-2 eesmärgile.
2. **Positiivne sisekõne:** asenda kriitilised mõtted toetavate ja julgustavate sõnumitega, näiteks: *"Ma teen täna oma parima ja see on piisav."* või *"Iga päev on uus võimalus õppida ja kasvada."*
3. **Igapäevane tunnustamine:** päeva lõpus mõtle, mis sinu tänases päevas hästi läks, mis õnnestus. Tähista väikeseid edusamme ja rõõmsaid hetki.
4. **Lõdvestusmeetodid:** leia aega hingamisharjutuste, liikumispauside või meditatsiooni jaoks. Need aitavad taastuda ja energiat koguda.
5. **Töö ja eraelu tasakaal:** tööpäeva lõpus lasse tööasjadel jääda sinnapaika ning pööra tähelepanu iseendale ja oma lähedastele. Luba endale puhkust ja hetki, mis toovad rõõmu ja tasakaalu.

Kolleegide jõustav tugi

1. **Koostöö kolleegidega:** töökaaslaste toel ei pea sa raskusi üksi kandma. Jagage omavahel kogemusi, otsige ühiselt lahendusi ja jaotage vastutust – koos on lihtsam ning toetav meeskond aitab leida tasakaalu ja motivatsiooni.
2. **Avatud suhtlus:** räägi oma muredest usaldusväärse kolleegiga – vahel piisab juba rääkimisest, et olukorrale lahendus leida.
3. **Kolleegide tunnustamine:** märka ja tunnusta ka oma töökaaslast – see loob positiivse ja toetava õhkkonna.

4. **Õpetajate kogukonnad:** osale õpetajate võrgustikukohtumistel ja erialaliitudes, jagatakse häid ideid ja praktikaid enda tööst.
5. **Õpingukaaslased ja mentorid:** hoia kontakti ülikooliaegsete õpingukaaslaste ja mentoritega. Nende kogemused ja nõuanded võivad olla väärtuslikud uute väljakutsete lahendamisel.

Tugispetsialisti panus

1. **Koostööpartner:** tugispetsialist on väärtuslik partner keeruliste olukordade lahendamisel.
2. **Lisaperspektiivid:** tugispetsialist aitab näha ja mõista olukordi, mida õpetaja vaatepunktist võib olla raske märgata.
3. **Toetavad lahendused:** kasuta tugispetsialistide erialateadmisi, et leida tõhusaid strateegiaid, mis toetavad nii sind kui ka õppijat. Nende kogemus ja teadmised aitavad leida lahendusi keerulistele olukordadele ning luua parema õpikeskkonna.

Jõustava keskkonna loomine

1. **Märka oma väärtust:** sinu töö mõjutab ja muudab elusid. Õpetaja roll ei piirdu vaid teadmiste edasiandmisega – oled ka eeskuju, mentor ja toetaja, kelle panus aitab kujundada õppijate tulevikku.
2. **Luba endale pause:** väikesed puhkehetked päeva jooksul aitavad taastada energiat, parandavad meeleolu ja vähendavad pinget. Pausid on tarvilik osa tööpäeva tasakaalust.
3. **Leia rõõmu väikestes asjades:** olgu selleks õppija siiras naeratus, inspireeriv vestlus või hea koostöö kolleegiga – just need hetked annavad jõudu ja motivatsiooni edasi liikuda.

Õpetajana oled sa teekonna kujundaja ja inspiratsiooni allikas. Toeta end teadlikult, ümbritse end koostöövalmis inimestega ning ära karda abi küsida. Enese eest hoolitsemine ei ole luksus, vaid hädavajalik osa sellest, et saaksid jätkuvalt särada nii klassiruumis kui ka väljaspool seda. Sinu heaolu loob vundamendi motiveerivale ja toetavale õpikeskkonnale.

Kui hoolid endast, saad hoolida ka teistest.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 54

2. Koostöö tugispetsialistiga

Tugispetsialist on õpetaja oluline koostööpartner, kelle eesmärk on toetada õppijat tema õpivõimekuse ja heaolu saavutamisel. Tõhus koostöö aitab luua õppimist soodustava keskkonna, kus iga õppija saab oma potentsiaali maksimaalselt rakendada.

Tugispetsialisti roll koolis on:

- teha koostööd õpetajate, rühmajuhendaja, teiste tugispetsialistide, lähedaste ja kohaliku omavalitsusega õppija vajaduste väljaselgitamiseks, hinnata õppija arengut ja toimetulekut;
- nõustada ja toetada õpetajat õppe- ja arendustegevuse planeerimisel (õppemetoodika, -vormi, -materjalide, abivahendite valikul, individuaalse õppekava (IÕK) koostamisel);
- toetada ja suunata õppijat, kavandada ja viia läbi sekkumisi, toetavaid tegevusi, hinnata rakendatud meetmete tulemuslikkust;
- nõustada kooli juhtkonda, õpetajaid ja kooli töötajaid (õppekorralduse, arengu- ja õpikeskkonna, sobivate meetmete valikul);
- nõustada õppija lähedasi tema arengu ja toimetuleku toetamisega seotud küsimustes;
- teha vajadusel koostööd meditsiini-, rehabilitatsiooni-, sotsiaalvaldkonna jm spetsialistidega õppijale vajaliku toe pakkumiseks.

Tugispetsialisti

- Hinnata õppija arengut ja toimetulekut ning selgitada välja toevajadus.
- Toetada õppija arengut, võimetekohast õppimist ja toimetulekut.
- Juhendada ja toetada õpetajaid õppekorralduse, õpikeskkonna, õppemeetodite ja -materjalide valikul ja kohandamisel.
 - Nõustada kooli juhtkonda õppe korraldamisel ja õpikeskkonna kujundamisel.
 - Nõustada lähedasi õppija toetamisega seotud küsimustes.

Koolipsühholoog

- Hindab õppija psühholoogilist arengut ning toimetulekut
- Toetab õppijat isikliku elu, õppetöö ja vaimse tervisega seotud probleemidega toimetulekul
- Toetab õppijat tunnetusprotsesside, vaimsete võimete, käitumis- ja suhtlemisoskuste arendamisel
- Toetab õpetajaid, kooli personali ja õppija lähedasi

Eripedagoog

- Hindab õppija arengut, võimekust ja õpioskuste taset
 - Selgitab välja arengut mõjutavad tegurid
- Toetab õppijat tunnetusprotsesside, sotsiaalsete ja õpioskuste arendamisel
- Juhendab õpetajaid õppe planeerimisel ja läbiviimisel, õppematerjalide kohandamisel

Sotsiaalpedagoog

- Hindab õppija sotsiaalseid oskuseid
 - Selgitab välja õppes osalemist takistavad tegurid
- Toetab õppijat suhtlemisoskuste ja sotsiaalsete pädevuste arendamisel
- Koordineerib koolikohustuse täitmise takistuste ennetus- ja lahendustegevusi

Tugispetsialisti ja õpetaja koostöö keskendub ühistele eesmärkidele. Tugispetsialist aitab märgata toevajadust ja kujundada sobivaid sekkumisi, tehes seda koostöises ja vastastikust austust väljendavas võtmes. Kuigi tugispetsialist ei pruugi olla konkreetse kutseala ekspert, saab ta pakkuda strateegilisi soovitusi ja arutada koos õpetajaga võimalusi, kuidas õppijate vajadusi paremini toetada. Koos keskendutakse õpetaja tugevustele ja kogemusele, et leida sobivaimad lahendused.

Varajane sekkumine on koostöö oluline osa, sest toe vajaduste märkamine ja probleemide analüüs aitavad ennetada suuremaid takistusi. Mida varem koostööd alustada, seda tõhusamad on tulemused. Tugispetsialist saab konfliktolukordades olla erapooletu vahendaja, aidates leida lahendusi, mis rahuldavad nii õpetajat kui ka õppijat. Tema tugi soodustab avatud ja konstruktiivset suhtlust ning aitab luua positiivse ja toetava õpikeskkonna.

Koostöö tagamise põhimõtted

1. **Avatud suhtlus:** regulaarne ja aus dialoog õpetaja ja tugispetsialisti vahel loob aluse koostööle, mis keskendub õppijate heaolu ja edasijõudmise tagamisele.
2. **Paindlik ja sihikindel lähenemine:** tugispetsialist ja õpetaja teevad koostööd, katsetades uusi lahendusi ja õppides eduelamustest ning ebaõnnestumistest. Selline protsess nõuab usaldust ja valmisolekut proovida erinevaid meetodeid ja õpistrateegiaid.
3. **Õpetaja autonoomia austamine:** tugispetsialist ei paku valmislahendusi, vaid toetab õpetajat tema isiklikus õpetamisstiilis/lähenemises ning aitab leida lahendusi, mis sobivad nii õpetaja kui ka õppijate vajadustega.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 54

3. Lähedaste roll kutseõppes õppiva noore toetamisel

Lapsevanemaks olemine tänapäeva maailmas on keeruline. Kui noor jõuab kutsekooli, on ta sageli kogunenud nii edu kui ka raskeid läbielamisi. Suurema toevajadusega õppija lähedastel võib olla varasemaid keerulisi kogemusi koolidega, mis on mõjutanud nende usaldust ja ootusi. Oluline on meeles pidada, et iga vanem püüab oma last toetada parimal viisil vastavalt oma oskustele ja võimalustele.

Koostöö lähedastega on võtmetähtsusega. Noore areng ja edu sõltuvad sageli peresuhetest ning kooli ja kodu koostööst. Lähedaste kaasamine ühiste eesmärkide saavutamisele aitab luua toetava keskkonna nii koolis kui ka kodus.

Soovitused lähedastega koostööks

1. **Planeeri suhtlus hoolikalt:** lepi vestluse aeg, koht ja kestus eelnevalt kokku (telefoni teel kokku leppides saada info kindlasti ka kirjalikult) ja väldi emotsioonidest kantud kõnelusi.
2. **Eelista isiklikku suhtlust:** silmast silma vestlus aitab luua parema kontakti ja mõistmise.
3. **Kuula aktiivselt:** anna õppijale ja lähedasetele võimalus oma kogemusi ja seisukohti jagada, märka nende vaatenurka.
4. **Alusta positiivselt:** rõhuta õppija tugevaid külgi ja saavutusi ning alles seejärel selgita õppija arengukohti, eesmärgiga otsida neile koostöiselt lahendusi.
5. **Esita probleemid konstruktiivselt:** keskendu lahendustele ja paku vajadusel abi.
6. **Säilita professionaalsus:** jälgi oma hääletooni ja sõnavara, et hoida vestlus rahulik ning asjalik.

Koostöö lähedastega loob aluse õppija edule ja arengule. Positiivne ja konstruktiivne suhtlus aitab koolil ja kodul ühiselt toetada noort tema teekonnal. Detailsem juhised vestluse läbiviimiseks on Lisa 1: Juhend lähedastega suhtlemiseks.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 54

4. Õppija toevajaduse märkamine

Õppija individuaalsete vajaduste märkamine on oluline, eriti suurte rühmadega klassides. Õpetaja mängib siin võtmerolli, kuna ta veedab õppijatega enim aega ja näeb neid erinevates olukordades – ainetunnis, rühmatöös, iseseisvalt ülesandeid lahendamas ja vahetundides. Just õpetaja järjepidevad tähelepanekud on toevajaduse määramise aluseks.

Õppijad vajavad juhendamist ja toetust erinevas mahus ja vormis. Mõni õppija saavutab edu aeglasemas tempos ja väikeste sammudega, vajades ulatuslikku ning pikaajalist tuge. Osad õppijad aga õpivad kiiremini ja vajavad suhteliselt vähem ning lühiajalisemat tuge. On oluline mõista, et õppija toetamise vajadus võib varieeruda, sõltuvalt õppija individuaalsetest iseärasustest ning tema õpi- ja arengukeskkonna mõjust. Toevajadust võivad mõjutada neuroloogilised eripärad, geneetika iseärasused ning läbikogetud traumad. Samuti ka ebasoodne majanduslik, kultuuriline, sotsiaalne või muukeelne keskkond.

Toevajadus võib avalduda mitmel viisil. Õppija individuaalne eripära võib olla silmatorkav, näiteks mõne välise tunnuse (nt Downi sündroom) või abivahendite (nt ratastool) kasutamise tõttu. Tihti on toevajadust raskem märgata, näiteks võib õppija täita juhiseid valikuliselt, lugeda aeglasemalt ning lugemisel ajada tähti segamini, olla tunnis apaatne või jätta tegemata kodutööd. Teatud juhtudel võib esineda kooli või kindlate ülesannete vältimist, mis toob tavaliselt kaasa järsu languse õpitulemustes. Noorte puhul on õpiraskusi keerulisem märgata, sest nad **kasutavad sageli kompensatoorseid strateegiaid, mis varjavad nende tegelikke raskusi.**

Õppija toetamiseks on oluline määratleda tema pädevused – see tähendab sõnastada, mida ta suudab iseseisvalt teha. Lisaks tuleb määratleda tema lähima arengu tsoon, st oskused, mida õppija suudab sooritada juhendamisel ja abiga. Õppija arengu toetamiseks on oluline süstemaatiliselt koguda ja analüüsida teavet tema oskuste ja võimete kohta, mille alusel saab teha informeeritud järeldusi. Seejärel kavandatakse sekkumised, mis hõlmavad selgete eesmärkide sõnastamist, sobivate õppemeetodite ja -materjalide valimist või kohandamist. Sekkumiste mõju tuleb perioodiliselt hinnata ning vajadusel kavandada muudatused.

Märkamise tähtsus

- **Varajane märkamine:** kiire tegutsemine hoiab ära probleemide süvenemise.
- **Igapäevane vaatlus:** õpetaja näeb õppijaid erinevates olukordades ja suudab tajuda muutusi käitumises ja õppeprotsessis osalemises.
- **Käitumismustrite analüüs:** probleemse käitumise ilmnemisel on oluline analüüsida, mis juhtus enne selle esinemist. Sagedaste situatsioonide puhul kaardistada olukorrad ja otsida neis korduvusi ning mustreid.

Märgid, millele tähelepanu pöörata

1. Kognitiivsed raskused:

- Püsivad probleemid lugemises, kirjutamises või arvutamises.
- Keskendumis- ja tähelepanu ümberlülitumiskasused.

2. Käitumise ja emotsioonide eripärad:

- Madal enesehinnang, passiivsus või agressiivsus.
- Äkilised meeleolumuutused.

3. Sotsiaalne suhtlus:

- Suhtlemiskasused kaasõppijatega, näiteks endassetõmbumine, ootamatu/seletamatu apaatus või konfliktidesse sattumine.
- Ebaregulaarne osalemine rühmatöös – näiteks grupiülesannete vältimine või domineerimine rühmatöös.

4. Füüsilised väljendused:

- Sage väsimus või üldise enesetunde halvenemine.
- Motoorne rahutus, ärevus.

Praktilised mudelid märkamiseks

1. Igapäevane vaatluslogi:

- Koosta lihtne tabel, kuhu märkida iga õppija osalemine ja käitumine.

Näide:

Nimi	Osalemine	Käitumine	Märkmed
Johann	Passiivne	Häiritud	Vajab selgitust
Maria	Aktiivne	Kaasatud	-

- Häid vaatluslehtede näidiseid leiad kirjastus Studium poolt 2019. a välja antud raamatust „Erivajaduste määratlemine“, autor G. Hannell.



2. Grupis töötamise jälgimine:

- Vaata, kas õppija osaleb rühmatöös või jääb tagaplaanile.
- Analüüsi korduvaid käitumismustreid, näiteks, kas õppija väldib järjepidevalt grupitööd või võtab liigselt juhtrolli.

3. Kiire tagasiside ülesanne:

- Palu õppijatel analüüsida tunni lõpus: „Mida ma täna õppisin?“

Näide:

Nimi	Kirjutatud vastus	Tähelepanek
Anna	"Kuidas arvutada pindala."	Tunni teema teada, aga ei ole arusaadav, kuidas mõistis teemat. Täpsusta üle, palu selgitada.
Jaan	„Kui ma mõõdan põranda kaks külge ja korrutan, siis saan pindala.“	Teema mõistetud
Karl	"Ei saanud aru."	Vajab lisaselgitust

4. Visuaalne tagasiside:

- Kasuta emotsioonikaarte õppijate tagasiside ja tunniga seotud tunnete välja selgitamiseks.

Näide: 😊 – Arusaadav 😞 – Osaliselt arusaadav 😞 – Vajab rohkem abi

5. Käitumise jälgimine:

Kui probleemne käitumine kordub, jälgi, mis juhtub enne ja pärast sellist käitumist, nt, kas õppija reageerib muutustele tunnis või konkreetsetele juhistele.

Õpetaja tähelepanelikkus, süsteemne töö ja koostöö tugispetsialistidega aitavad õppija muresid varakult märgata ja leida sobiv sekkumine. Pöörates tähelepanu sellele, mis eelneb probleemsele käitumisele ja kaardistades korduvaid mustreid, saab leida võimalusi õppija tõhusaks toetamiseks.

Kui märkame, saame aidata.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 55

5. Universaalsed juhised õppija toetamiseks

Õppetöös võib **toevajadus** esineda igal õppijal, sõltumata vanusest või erivajadusest. Toevajadus võib olla ajutine ning olla seotud konkreetse eluperioodi või situatsiooniga. Läbimõeldud ja toetava õpikeskkonna loomine võimaldab enamikul juhtudel tagada õppija iseseisva toimetuleku ning vähendada vajadust täiendava sekkumise järele. Universaalsete põhimõtete rakendamine õppetöö planeerimisel ja läbiviimisel võimaldab õpetajal pakkuda tuge, mis soodustab kõigi õppijate arengut ja osalemist.

Üks **kõige olulisemaid** tegureid toetava õpikeskkonna loomisel on **koostööne suhe** õppija ja õpetaja vahel. Suhte loomine ja hoidmine nõuab mõlemapoolset panust, kuid vastutus lasub eelkõige õpetajal, kes peab looma turvalise ja usaldusväärse keskkonna. Hästi toimiv suhe ennetab mitmeid võimalikke probleeme, toetab õppija eneseusku ning suurendab motivatsiooni. Samuti on oluline **selge struktuur, etteaimatavus ja kindlad nõudmised**, mis aitavad õppijatel keskenduda õppetööle ja vähendavad ärevust. Õppija jaoks on oluline teada, mida temalt oodatakse ja kuidas tööprotsess välja näeb – see loob kindlustunde ning soodustab aktiivset osalemist õppetöös.

Toetava õpikeskkonna loomine saab alguse õpetaja valmisolekust märgata ja mõista iga õppija individuaalseid vajadusi ning rakendada universaalseid põhimõtteid, mis sobivad igapäevase õppetöö läbiviimiseks. Selline lähenemine mitte ainult ei toeta erivajadusega õppijaid, vaid loob kõigile võrdsed võimalused edukaks õppimiseks ja arenguks.

1. Turvaline ja toetav keskkond

- Loo **turvaline keskkond** õppimiseks, andes õppijatele teada, et nad on oodatud.
- Näita üles **uudishimu** ja küsi õppijalt, mis neid kõige paremini toetab, selle asemel, et eeldada.
- Koosta **koos õppijatega tunni reeglid ja kokkulepped** ning paiguta need nähtavale kohale. Sõnastage reeglid positiivses võtmes (nt keeldude asemel kirjutage, mida teha tuleb). Aeg-ajalt vaadake kokkulepped koos üle ja vajadusel muutke neid.
- Kui kokkuleppeid on vaja meelde tuletada, kasuta **mitteverbaalset** viipamist, vältides negatiivset tagasisidet ja õppija häbistamist.

- Ole reeglite kehtestamisel **heatahtlik**, aga **järjekindel**.

2. Selgus ja struktuur

- Selgita tunni alguses tegevused ja **eesmärgid**.
- Kirjuta **päeva või tunni kava** nähtavale kohale, märkides ära käsitletav teema ning lõpetatud teemad, et õppijad teaksid, kus tööprotsessis ollakse.
- Hoia õppetöö struktuur sarnane (nt vastamise järjekord, kodutööde arutelu, tunnikontroll jne kindlatel aegadel). **Rutiin vähendab ärevust**, lühendab ettevalmistusaega ja soodustab harjumuste teket.
- Suuliste juhiste kõrval anna alati **kirjalikud** juhised - kirjutage need tahvlile või jagage laudadele, et õppijad saaksid järke pidada.
- Kasuta **visuaalseid** vihjeid, pilte, jooniseid, graafikuid, näiteid ja märksõnu, et toetada juhiste mõistmist ja järgimist.



3. Juhendamine ja tugi

- Enne õppe alustamist selgita välja õppijate varasemad **teadmised ja oskused**.
- Enne juhise andmist anna lühike **eelkorraldus**, näiteks „Kuula!“ või „Pane tähele!“.
- Jaga suuremad ülesanded väiksemateks osadeks ja juhenda iga etapi täitmist. Anna **konkreetsed ja lühikesed** juhised.
- Kontrolli **juhistest arusaamist**, paludes õppijatel oma sõnadega selgitada, mida nad tegema hakkavad.
- Kasuta **suuremat kirjatüüpi** (pt 12 või 14), **laiemat reavahet** (1,5) ja **kirjatüüpe** Arial või Calibri.
- **Vahelda** verbaalne õppimine praktiliste tegevustega.
- Planeeri tundi **liikumispause**, nt õppevahendite toomine või rühmade moodustamine, ning lisa **ajupause** (*inglise keeles brain breaks*).
- Hoia õppijatega **silmsidet**, liigu klassis ringi ja jälgi nende tegevust.
- Juhi õppijate tähelepanu **mitteverbaalsete ja kokkulepitud viibete või märkide abil**. Osuta ülesandele tahvlil või seisata õppija kõrval, et ta tähelepanu tagasi tööle juhtida.

- Palu õppijatel hoida **mobiiltelefonid** nägemisväljast eemal (soovitavalt kotis) ja märguanded hääletul režiimil. Soovita must-valget ekraanirežiimi, et vähendada häirivaid tegureid.

4. Motiveerimine ja tagasiside

- Anna õppijatele tagasisidet selle kohta, kui kaugel nad õppimises on, **kuhu** on vaja jõuda, ning juhiseid, **kuidas eesmärki saavutada**.
- **Kuula** õppijat ja motiveeri, selgitades ülesande eesmärki.
- Julgusta õppijaid uskuma enda võimetesse, paku positiivset õpikogemust ja **õnnestumise võimalusi**.
- Märka ja tunnusta ka **väikeseid edusamme tööprotsessis**. Kasuta positiivset tagasisidet, mis julgustab jätkama, kinnistades nii soovitud käitumist.
- Kasuta **väikeseid preemiaid või tunnustusi**, mis motiveerivad õppijaid edasi pingutama (nt kui käid kohal ja osaled aktiivselt, ei pea tegema...; kui esitad tähtjaks..., siis...).
- Võimalda õppijatele **valida** ülesanne mitme sarnase seast, et nad leiaksid endale meeldivaimad, suurendades sellega seotust õppimisega ja toetades enesejuhtimist.
- Aita õppijatel seada **prioriteete** ja jälgida oma arengut, kasutades päevikuid või graafikuid, kuhu nad saavad **oma tööde edenemist** märkida ja visualiseerida.

5. Õpitava kinnistamine ja arendamine

- Tee tunni lõpus koos õppijatega **õpitust kokkuvõte**. Meenutage, millest räägiti, ja tutvusta edasisi samme. Korrake ja meenutage õpitut kogu õppeprotsessi vältel, kasutades erinevaid märksõnu või visuaale.
- Võimalda õppijal õpitut **harjutada, meenutada ja korrata** kogu õppeperioodi vältel, tulles aeg-ajalt läbitud teemade juurde tagasi, et oskused muutuksid automaatseks.
- Kasuta ja õpeta erinevaid **mälutehnikaid** õpitava meeldejätmiseks.
- Kasuta klassiruumis „**rääkivaid seinu**“, kus on nähtaval toetavad sildid, etalonid, mudelid ja joonised. Samal ajal jälgi, et need ei muutuks visuaalseks müräks ning ei häiriks õppijate keskendumist.

- Õpeta õppijaid **ennast kontrollima** ja enda õppeprotsessi juhtima, pakkudes neile kontrollküsimusi või kontrollnimekirja, mis aitab neil ülesandeid üle vaadata ning täidetud punktid maha tõmmata.

Enesekontrolli leht

Olen teinud ja saatanud/jaganud õpetajaga: ☐ Toidu retsept ☐ Video hakkimisest ☐ Video kuumtöötlemisest ☐ Video nõude pesemisest ☐ Foto kaetud lauast	Olen täitnud: ☐ Küsimustiku Google Formis ☐ Hindade tabeli Google Drives
--	---

6. Õpivõlgnevused

Õppevõlgnevuse põhjused võivad olla erinevad (isiklikud ja emotsionaalsed, akadeemilised ja/või sotsiaalsed), seega tuleb õppijatele läheneda uudishimu ja heatahtlikkusega. Kasuta suhteid soojendavaid ja julgustavaid tehnikaid, jõustamist ja abi pakkumist, et õppija tunneks end turvaliselt ja väärtustatult.

- Kui õppija naaseb pärast puudumist, tervita teda **sõbralikult**, näidates kehakeelela, et oled tema kohaloleku üle rõõmus.
- Anna õppijale **aega kohaneda** ja proovi tunda ära tema emotsionaalne seisund (nt ärevuse maskeerimine lollitamisega).
- Paku **struktureeritud abi**: leia sobiv aeg, et pidada lühike vestlus (nt „5 minuti vestlus“ Lisa 2: 5 minuti vestlus õppijaga või põhjalikum vestlus Lisa 3: Probleemne käitumine).
- Suure õppevõlgnevuse korral alusta kõige olulisemast ja lihtsamast ülesandest, pakkudes **konkreetsed tähtaegu ja väikseid samme**. Üks ülesanne korraga.
- Kasuta julgustavaid tehnikaid, **tunnusta** õppija pingutust (nt „Tubli, sa tegid esimese sammu ja tulid kohale!“).
- **Keskendu olevikule ja tulevikule**, mitte sellele, mis jäi tegemata. Näiteks: „Alustame siit ja liigume edasi.“
- Paku võimalust õppida koos **õpisõbra** või tugisõbraga, kes aitab õppijal uut materjali mõista ja motiveerib teda.

- Kasuta visuaalseid toetavaid vahendeid, näiteks **ülesannete nimekirju**, kuhu õppija saab tehtud tööd märkida või maha tõmmata, et edusamme näha.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 55

6. Taju, tähelepanu, mälu, mõtlemise raskus

Neuroloogilised erinevused võivad mõjutada õppija taju, tähelepanu, mälu ja mõtlemist. Need probleemid on seotud täidesaatvate funktsioonidega, mis aitavad planeerida õppimist, kasutada õpistrateegiaid, jälgida oma tegevusi ja kontrollida impulsiivset käitumist. Täidesaatvad funktsioonid arenevad aju otsmikusagara küpsemisel, mis võimaldab töötada suurema hulga infoga, keskenduda tähtsale ja kohanduda muutuvate ülesannetega. Kuna need funktsioonid arenevad järk-järgult ja on noorukieas veel piiratud, võib esineda raskusi keerukate õpistrateegiate iseseisva kasutamisega. Kui infotöötlus on aeglane või täidesaatvad funktsioonid pole veel piisavalt arenenud, on oluline õpetada lihtsamaid strateegiaid. Keerukamate ülesannete puhul vajavad õppijad õpetaja tuge, eriti planeerimisel ja oma töö jälgimisel.

Taju raskusega õppija vajab rohkem aega ülesannete mõistmiseks ja täitmiseks. Õppija võib segi ajada sarnaseid sümboluid (numbreid, tähti, mõõtühikuid), lähedase kõla või kirja pildiga sõnu ning lauseid. Keeruline võib olla diagrammide, kaartide ja ajatelgede mõistmine ning koostamine. Raskused võivad esineda kujundite eristamisel, suuruste tajumisel, samuti ajaliste ülesannete täitmisel ajalise järjestusega. **Selliste õppijate toetamiseks:**

- Võimalusel esita infot kolmel viisil: **visuaalselt, verbaalselt, kehaliselt**.
- Sõnasta tööjuhendid lühidalt, arusaadavalt ja üheselt mõistetavalt.
- Piira esitatava **materjali hulka**. Vähem on rohkem.
- Visuaalse info esitamisel veendu, et õppijad mõistaksid **jooniste „keelt“** ning oskaks jooniseid ja skeeme lugeda ning mõtestada, vajadusel õpeta seda.

Õppija **tähelepanu** hajub kergesti, ta on hajameelne, unistab või sagib ringi ning kaldub kergesti teemast kõrvale. Tal on raskusi ajaraamides püsimise, õppetöö organiseerimisega, ta unustab, kaotab asju ning teeb hooletusvigu.

Selliste õppijate toetamiseks:

- Testimisel hinda õppijat pigem **väiksema arvu** ülesannetega ja **sagedamini**.

- Seosta õpitav **emotsioonidega**.
- Võimalusel vähenda konspekterimist.
- **Vahelda** intensiivsed/rasked ülesanded kergemate ja vähemnõudlikematega.
- Paiguta õppija istuma klassis ettepoole.
- Suuna õppijat töölauda ja vajalikke töövahendeid **korras hoidma**, vajadusel loo töövahendite visuaalne nimekiri.
- Kõrvalda **välised segajad** (visuaalsed segajad - mittevajalik info seintel, tahvlil, vajadusel akna ette ruloo. Helilised segajad - tiksuv kell, töötav projektor jmt).
- Aju töövõime säilitamiseks võimalda tunnis **motoorset tegevust** (näpuvidinad, kritseldamine vmt).
- Abista ja õpeta õppijat õpitut **struktureerima**.
- Õpeta ajaplaneerimise oskusi.

Mälu raskused ilmnevad nimede, võõrsõnade, faktide, arvujadade, aastaarvude, võõrkeelsete sõnade, valemite jmt meeldejätmisel. Varemõpitut on õppijal raske meenutada ning õpitu ei kinnistu kergelt. Väiksemale töömälu mahule viitab ka see, kui õppija ei suuda lihtsamat materjali omandades samal ajal kuulata ja teha märkmeid. **Selliste õppijate toetamiseks:**

- Kasuta **eelõpetamist** - anna õppijale eelnevalt kokkuvõtted tunnis õpetatavate teemade kohta ning suuna nendega tutvuma juba enne tundi.
- Anna õppijale kätte **esitluse põhipunktid** või **töölehed lünktekstiga**, mida saab kuulamise käigus täiendada.
- **Liigenda ja kohanda** materjali arvestades töömälu mahtu (4 ± 1 ühikut)

Töömälu on lühiajaline mälu, kus säilitatakse ja töödeldakse käsiloleva ülesande lahendamiseks vajalikku infot.

Töömälu infoühiku suurus ei ole piiratud, vaid sõltub sellest kuidas infot seostatakse nt numbrid 2, 0, 0, 7, 1, 9, 6, 9 üksikult meelde jätta on keeruline, 20.07.1969 kuupäev kui esimene inimene astus kuu pinnale on lihtsam meelde jätta.

- **Kängi** (infoühikute seostamine) õpetatavat materjali ja õpeta seda samuti õppijale.
- Suuna õppijat **meenutama** võimalikult konkreetsete küsimustega.
- **Organiseeri, struktureeri** informatsiooni, **tee kokkuvõtteid**, õpeta seda ka õppijale.
- Anna ette näidisülesanne.
- Testimisel hinda õppijat pigem **väiksema arvu** ülesannetega ja **sagedamini**.
- Kasuta testimisel/hindamisel nii palju kui võimalik **valikvastustega** küsimusi.
- Õpeta **erinevaid õpivõtteid**: visualiseerimist, lihtsustamist, seostamist.
- Suuline info esita **lühidalt, korda** ja **meenuta** juhendit mõne aja möödudes.
- Kasuta õpetamisel **erinevaid meeli**. Verbaalsele infole lisa pildi- või videomaterjali ja võimalusel kasuta käelisi/kineetilisi õppevahendeid.
- Kasuta ja suuna õppijat kasutama **abivahendeid** (raudvara vihikud, sõnakaardid jmt).
- Kasuta graafilist **lihtsustamist**, organiseerimist, õpeta seda ka õppijatele.
- Praktiliste tööde juhised anna **kirjalikult** ning suuna õppijat lugema.

Mõtlemise raskusele viitab mõtlemine lihtsates ja konkreetsetes kategooriates, raskused varem õpitud teadmiste kasutamisel uutes olukordades, seoste nägemisel ja loomisel.

Selliste õppijate toetamiseks:

- Jaga probleem **väiksemateks** osadeks.
- Anna ette **pidepunktid** mõtlemise suunamiseks.
- Õpeta ja harjutage järjestamist, seoste leidmist ja loomist.
- Õpeta kasutama sümboteid ja mõttekaarte.
- Õpeta ja harjutage probleemi märkamist, määratlemist, lahendusstrateegia valimist.
- **Võrrelge ja arutlege** õppijatega erinevate seisukohtade, õigete ja valede lahenduste üle.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 58

7. Lugemis- ja kirjutamisraskused

Lugemisraskustega õppijad võivad vältida tunnis valju häälega lugemist, kuna see võib neile olla ebamugav. Nende lugemiskiirus on sageli aeglasem kui eakaaslastel ning võib esineda vigu sõnade hääldamisel. Sageli ajab õppija tähti segamini ning eksib sarnase kõlaga sõnade tähenduste eristamisel. Lugemisel võivad mõned sõnad vahele jääda, õppija muudab või jätab ära sõnalõppe või muudab lauses sõnade järjekorda. Samuti võib juhtuda, et silm hüppab ootamatult ühelt realt teisele või ei suuda hoida lugemisjärge. Ka ära kirjas võivad õppijad teha vigu. Lugemisel keskendub õppija üksikute sõnade tähenduse mõistmisele ning loetu mõte võib kaduma minna. Oluliseks tunnuseks on lugemisega seotud tegevustes halvemad tulemused, võrreldes lugemisega mitteseotud ülesannete/tegevustega.

Kirjutamisraskuste korral teevad õppijad vigu häälikute ja neile vastavate tähtede ning eesti keele tähekasutusreeglite rakendamisel. Näiteks jätavad ära või lisavad tähti, kui peavad määrama häälikupikkust (ühe- või kahekordne täht). Eksivad h-tähe määramisel sõna alguses ning ei suuda tihti õigesti määrata sulghääliku (k,p,t,g,b,d) pikkust. Lisaks esinevad kirjas reeglived ja eksimused lauses õigete grammatika vormide kasutamisel. Kõik need vead on suhteliselt püsivad. Kirjutamise ajal on õppijal keeruline infot töödelda ja mõista, mistõttu keskendudes sisule kannatab õigekiri ning õigekirjale keskendudes kannatab sisu.

Õppijad, kes on hädas lugemisega, on tavaliselt hädas ka kirjutamisega. Neil ei ole kujunenud välja lugemis- ja kirjutamisvilumused, mis on eelduseks funktsionaalse lugemis- ja kirjaoskuse omandamisele. Kuid lugemis- ja kirjutamisraskusega õppijatel on täheldatav mitteverbaalsete ülesannete sooritamise oluliselt parem tase, võrreldes verbaalsete ülesannete sooritustega.

Lugemis- ja kirjutamisraskustega õppijate toetamiseks:

- **Anna aega** tekstiga tutvuda enne kui õppija seda ette peab lugema, julgusta lugema juhiseid aeglaselt ja mitu korda.
- Võimalusel luba kasutada ja õpeta kasutama **abivahendeid** nagu audioraamatud, kõnetuvastusprogrammid, tekstiredaktorid, ekraanilugejad, järjehoidjad, klaviatuuril kirjutamine jmt. Näita eeskujult ning kasuta neid ka ise.
- Selgita ja sõnasta **eesmärgid** ning **võta kokku** peamised punktid.
- Õpeta õppijaid, **kuidas kasutada** õpikut ja materjali, sh kuidas infot leida ja organiseerida.
- Luba õppijal **vastata** suuliselt, kirjaliku töö asemel esitada helisalvestus, pika teksti asemel esitus, koomiks, graafiline esitus, mõttekaart. Kasuta testides võimalikult palju valikvastustega küsimusi, lünktekste jmt, vähem mahuka teksti kirjutamist.
- Erialased **mõisted** peaksid olema lahti kirjutatud ja igale õppijale kättesaadavas kohas, võimalusel lase õppijatel endil koostada erialaste mõistete sõnastik.
- Teksti **struktureerimiseks** tõsta esile pealkirjad ja võtmesõnad, kasuta taandridu, eri värvi märgistust, alla joonimist.
- Kirjalikud töölehed vormista **hõreda tekstiga**, jätta töölehele "õhku".
- **Innusta** ise lugema ja mõistma, ära ütle ette, vaid aita lugemisel, **julgusta** teadlikku lugemist, keskendumist ja lugemisstrateegiate kasutamist.

Loe, küsi, sõnasta	3-2-1	Teema									
• Loe läbi lõik. • Küsi endalt: „Milline oli peamine mõte ja kaks peamist detaili?“ • Sõnasta saadud info ümber oma sõnadega.	Pane kirja: • 3 asja, mida teada said/õppisid. • 2 huvitavat asja • 1 küsimus	<table> <tr> <th>Tean</th><th>Tahan teada</th><th>Õppisin</th></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Tean	Tahan teada	Õppisin						
Tean	Tahan teada	Õppisin									

- Jälgi õppija tegevusi ülesannete täitmisel ja sekku näidates ette sobivat käitumist ehk **mudelda** soovitud käitumine.
- Loo samm-sammuline **plaan**, kuidas kirjutada, milliseid tegevusi on vaja teha, kuidas tegevused on järjestatud, milline on töö struktuur.
- **Toeta** iseseisvate tööde planeerimisel, tegevus- ja ajakava koostamisel, õpeta aja planeerimist, et oleks piisavalt aega lugemiseks ja mõistmiseks.

- Õppija ideede arendamiseks ja kirjatööde mustandite loomiseks kasutage erinevaid **graafilisi** kujundusi: idee- ja mõistekaardid, skeemid, diagrammid, tabelid, visandid jne.
- **Julgusta** õppijat õigesti kirjutama ja keskenduma kvaliteedile. Toeta tempo reguleerimist, uute teadmiste oskuste kinnistamiseks on vaja **aega**.
- **Hinda sisu**. Juhul kui ei ole tegemist eesti keele grammatika teemaga, siis kirjavead ei tohi mõjutada hinnet. Selgita seda ka õppijale.
- Lepi õppijaga kokku, kas soovib kirjavigade parandamist ning kasuta parandamisel pigem **rohelist** kui punast värvi.
- Selgita välja **oluline**. Mõtle läbi kui palju on õppijal tulevikus kirjutamist üldse vaja, keskendu eluliselt ja erialaliselt tähtsale. Suuna õppijat kasutama tekstiredaktoreid (nt google docs).

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 59

8. Matemaatika õpiraskused

Kõige sagedamini on matemaatiliste raskuste taga ebapiisavad baasteadmised. Harvem on tegu neuroloogilise eripäraga. Matemaatikal raskustega õppijat iseloomustab madal arvutaju, raskused arvude ja hulkade seostamisel, loendamisel, ümardamisel ning põhitehete (liitmine, lahutamine, korrutamine, jagamine) valdamisel. Ebakindlus arvude järjestuses, nullide ja arvujärkude kasutamises. Raskused võivad esineda mõõtude, mõõtühikute ja suuruste tajumisel. Vähene oskus valemeid sisuliselt mõista ja rakendada. Raskused jooniste, diagrammide, kaartide, ajatelgede tõlgendamisel ning koostamisel. Problemaatiliseks on teksti mõistmine ja analüüsi-sünteesivõime ning tekstülesannete lahendamine. Õppijal on raske siduda matemaatilisi teadmisi igapäevaeluga.

Samuti on levinud **matemaatikaärevus**, mis väljendub ärevuse või hirmuna matemaatikatunni või ülesannete lahendamise ees. Ärevus võib vähendada motivatsiooni ja tekitada vältimiskäitumist, mis omakorda halvendab õpitulemusi. Uuringud on näidanud, et positiivne suhtumine matemaatikasse ja toetav õpikeskkond aitavad ärevust vähendada ning õppijate enesekindlust parandada. Oluline on, et õpetajad märkaksid nii õpiraskusi kui ka ärevust, mis võivad takistada matemaatikas edasijõudmist, ning rakendaksid strateegiaid, mis toetavad õppijate arengut ja huvi aine vastu.

Matemaatika õpiraskustega õppijate toetamiseks:

- Enne õppe alustamist selgita välja õppija **teadmised ja oskused**. Lähtetaseme teste võid leida ka EISist, info:
<https://projektid.edu.ee/pages/viewpage.action?pageId=88477563>
- Loo **pingevaba** õpikeskkond, võimalda **lisaäga** arvutamiseks, kirjutamiseks.
- Planeeri õpe loogilises järjestuses, kus iga järgnev uus info toetub juba õpitud materjalile. Mida pikem on vahe eelmise tunniga, seda suuremas mahus on vaja tunni alguses tegeleda õpitu meenutamisega.
- Kasuta **erinevaid ülesandetüüpe** ning visuaalseid ja verbaalseid **abivahendeid**.
- Kasuta **reaalseid ja ruumilisi kujundeid** või esemeid kui tegu on jooniste või geomeetriliste kujunditega.
- Too elulisi näiteid, loo seosed **erialaõpingute ja argieluga**.

- Loo võimalused õpitud oskusi **rakendada** erinevates situatsioonides, korda tüüpsituatsioone erinevates olukordades.
- **Korda üle** olulised punktid ning **küsi** teemaga seotud, konkreetseid küsimusi.
- Anna ülesande **mudel** analüüsimiseks (miks midagi tehakse) ja juhenda samm-sammult.
- Anna õppijale lahenduste vormistamise **näidis**, õpeta kasutama lahenduskeeme.

Analüüsi puhul arutletakse.

1. Mida ülesandes küsitakse?
2. Mida peab teadma, et sellele küsimusele vastata?
3. Kas me teame seda? Mida veel ei tea?
Kuidas puuduvat leida? Kas meil on selleks andmeid?

Sünteesi puhul arutletakse.

1. Mis on antud, mida saame arvutada?
2. Kuidas arvutame?
3. Mida me järgmisena arvutame?
4. Kuidas arvutame?
5. Kas oleme leidnud vastuse küsimusele?

Allikas: Palu, A. (2010) 9. Matemaatika. Kikas, E. (toim). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. (lk 251) Haridus- ja Teadusministeerium

- Suuna õppijaid märkama sümboleid ja märksõnu.
- Kasuta **raudvaravihikut**. Lase see õppijal endal luua, juhenda õppetöös seda kasutama, vajadusel kirjuta vajalikud valemid või näited õppija töölehele.
- Kasuta ja suuna õppijat kasutama **erialast sõnavara**. Matemaatika õppimise eelduseks on ka kognitiivne võimekus.
- Kasuta juhendites eri **värve, fonte, kirjatüüpe** (nt vaata punast, mitte vaata alt vasakpoolset). Erista sümboleid värvidega, nt pluss on roheline, miinus punane.
- **Lihtsusta** selgitusi, juhiseid, tekste. Vajadusel sõnasta ümber, näitlikusta.
- Õpeta vaid **kõige olulisemaid** termineid ja jälgi nende järjepidevat kasutamist.
- Võimalda ning õpeta **abivahendite** kasutamist, nagu korrutustabelid ja kalkulaatorid, arvujadad, konverterid jmt.
- Mitmeosalised ülesanded jaota **etappideks**, üks etapp korraga.
- **Mõtle valjusti, kommenteeri** oma tegevust, seosta seda näidetega elust enesest ning **arutle** mida ja miks sa teed. Nii saab õppija jälgida Sinu mõttekäiku.
- Kaasa õppija arutellu ja lase õppijal **kommenteerida** ülesande lahendamise käigus **oma tegevust**.
- Kasuta ülesannetes tõepäraseid ja õppija oskustele vastavaid arvandmeid.

- Kasuta ülesannetes **lihtsamaid arve** (nt täisarve). Kui õppija võimekus lubab ning lahenduskäik on selge, siis alles liigu edasi kümnendmurdude kasutamise juurde.
- Ülesannete sisu ja andmete vaheliste seoste selgitamiseks kasuta **skeeme, jooniseid, värve** jmt.

Ülesanne 1			Ülesanne 2		
Juustuvõileib	1-le	10-le	Omlett	1-le	5-le
Sai	1 viil	10 viilu	Muna	3 tk	15 tk
Või	5 g	50 g	10% rõõsk koor	3 spl	15 spl
Juust	30 g	300 g	Sool	0,25 tl	1,25 tl
			Või	1 tl	5 tl

Jne liikudes järjest keerulisemate numbrite kasutamisele.

- Õpeta **markeerima** olulist infot tekstis - sõnad, numbrid vms.
- Kontrolli **lahenduskäiku**, et mõista milles seisneb raskus, kas õppija ei mõista sisu või on vastus vale kuna viga on tekkinud ülesande mahakirjutamisel.
- Õpeta oma vigu **märkama** ja **parandama**, nt vastuste leht, kus saab kontrollida õiget arvutuskäiku või klassikaaslastega vastuste võrdlemine.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 60

9. Emotsionaalsed- ja käitumisraskused

9.1 Ärevus, depressioon

Kui õppija **ei jõua** pidevalt **tundidesse**, võib see viidata emotsionaalsetele raskustele nagu ärevus või/ja depressioon.

Ärevusest võib märku anda: hooletus, kiirustamine, liiga kaua mõne ülesande tegemine, asjade poolelijätmine, tegevuste, tundide ja teatud õpetajate vältimine, alasooritus, pidev muretsemine, enda ebakindluse väljendamine, tunnist sage välja küsimine, haigestumine enne kontrolltööd, muud kehalised kaebused, küünte närimine, küünenahkade, juuste, vm nokkimine, motoorne rahutus.

Depressioonile võib viidata, kui õppija ei tule oma kohustustega enam toime, tööd kuhjuvad, iseloomulik on töövõime langus, keskendumisraskused, hajevil olek, ebakindlus ning otsustusvõimetus, pidev väsimus, tüdimus, unisus päevasel ajal, peavalud, valud kehas, kõhuvalud. Õppija tõmbub eemale sõpradest, soovib olla rohkem üksi, on tundides ja suhtlemisel apaatne ja/või võib üldse mitte suhelda, on ärritunud ja pahur, võib kergesti nutma puhkeda.

Soovitused õppijate toetamiseks, kellel on ärevus või depressioon:

- Rutiin ja korduvad tegevused aitavad õppijal vähendada ärevust ning lühendada ettevalmistusaega. **Rutiin = turvatunne.**
- Ärevuse korral on oluline, et juhised oleksid **selged** ja juhendamine **rahulik**.
- Anna **rohkem aega** vastamiseks, anna vastamiseks ka kindel struktuur (kuidas, mida, vastamise järjekord).
- Välti olukordi, kus väga ärevad õppijad peavad vastama kogu klassi ees, **paku** õppijale **alternatiive**, nt paarilisele vastamine, istekohalt vastamine, konsultatsioonil individuaalne vastamine. Harjuta esinemist **samm sammu** haaval.
- Anna õppijale **võimalus valida**, kas vastab kirjalikult või suuliselt, vajadusel väiksemas rühmas.

- Kasuta tavapäraste kontrolltööde kõrval **teisi teadmiste kontrollimise viise** – nt avatud materjalidega kontrolltöö, grupitöö. Välti ebavajalikke ajalisi piiranguid.
- **Õpeta, kuidas** eksamit või kontrolltööd sooritada (nt loe juhised hoolega läbi; alusta kergematest ülesannetest, jätta raskemad küsimused hilisemaks).
- **Hajutage** kolleegidega kontrolltööd jm suuremat ärevust tekitavad ülesanded ajas.
- **Julgusta** õppijaid küsimusi küsima ja ülesandeid täpsustama.

Kasuta ja õpeta **ärevuse maandamise tehnikaid** (vt Lisa 4: Mõned rahunemisvõtted).

- Kui õppija jääb hiljaks, **ära pööra** sellele **tähelepanu**, vaid anna selgeid näpunäiteid tegevuse alustamiseks. Hilinemisest räägi õppijaga hiljem uudishimulikult.
- **Teise inimese kohalolu** samas ruumis aitab keskenduda ja ülesandeid täita. Seda saab kasutada ka kodutööde ja iseseisvate tööde tegemisel, nt võimalus teha oma tööd konsultatsiooni ajal. Samas võib äreväl õppijal olla keeruline, kui teised, eriti võõrad õppijad, on konsultatsioonis samal ajal.
- Erguta õppijaid otsima halva olukorra jaoks uusi vaatenurki ja tõlgendusi, näita **võimalusi** probleemi rõhutamise asemel.
- Kui kodused tööd on tegemata või ta ei jõua kooli, siis püüa **koos** õppijaga leida **lahendusi** kuidas edasi liikuda.
- Püsi **olevikus** ja **lähitulevikus** ning püüa ka õppijat selles ajahetkes hoida. Minevikku enam muuta ei saa, õpime sellest ja läheme edasi.
- **Kuula** päriselt, isegi kui õppija kordab samu asju. **Ole uudishimulik** ja **avatud**, õppija kogemus ja probleem on tema oma. (vt Lisa 2: 5 minuti vestlus õppijaga)
- **Ära kiirusta** nõuannetega, kui õppija pole seda palunud. Ära kritiseeri, pisenda probleemi või käsi end kokku võtta.
- Küsi, kas õppijal on kellegagi rääkida, vajadusel **suuna edasi** tugispetsialisti poole.
- **Julgusta** õppijat otsima ja professionaalset abi vastu võtma.
- Ole **kannatlik** ja **empaatiline**. Depressiooni haigestunud inimesel on raske uskuda, et olukord paraneb.
- Ärevus- või paanikahoo ajal tuleb õppijale meelde tuletada, et see läheb üle ja sa **oled** tema jaoks senikaua **olemas** (sh füüsiline kohalolek).
- **Ära saada** ärevat õppijat **koju**, sest see võib soodustada vältiva käitumismustri tekkimist. **Ärevuse maandamine** peaks toimuma samas (kooli/õpi) keskkonnas.

- **Ära** kindlasti **jätta tähelepanuta enesetapumõtteid** või **ennastkahjustavat käitumist**. Küsi otse, kas õppija mõtleb enda vigastamise või enesetapu peale ning kas tal on olemas konkreetne plaan, kuidas seda teha. Konkreetse plaani ja vahendite olemasolu näitavad väga suurt riski. Kutsu abi (vajadusel ka kiirabi) ja jää õppija juurde.

Abi küsimise võimalused:

- õppijale: <https://noustamine.peaasi.ee/>
- õpetajale: <https://noustamine.peaasi.ee/kysi-noustajalt>

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 61

9.2 Raskused keskendumise ja planeerimisega (aktiivsustähelepanuhäire)

Mõned õppijad võivad kogeda väljakutseid, mis mõjutavad nende keskendumist, ülesannete lõpetamist ja ajaplaneerimist. Neil on keeruline hoida pikemalt tähelepanu ühel tegevusel, nad võivad jätta tegevusi pooleli, teha hooletusvigu või unustada olulisi asju. Mõned neist õppijatest on väga energilised, impulsiivsed ja jutukad, jagades oma mõtteid detailselt. Samas on ka õppijaid, kellel võib olla keeruline vestlusega liituda või oma mõtteid sujuvalt väljendada.

Sageli valmistab neile raskusi ülesannete kavandamine või oma aja efektiivne kasutamine, mis võib õpetajale tunduda hajameelsuse või impulsiivsusest. Need õppijad võivad vajada enam individuaalset lähenemist ja selgeid juhiseid, et oma potentsiaali maksimaalselt realiseerida.

Soovitused õppijate toetamiseks, kellel on raskusi keskendumise ja planeerimisega:

- Hoia õppetöö struktuur sarnane (vastamise järjekord, kodutööde arutelu, tunnikontroll jne kindlatel aegadel, järjekorras). **Rutiin** vähendab ärevust, lühendab ettevalmistusaega, soodustab harjumuste teket.
- Jaga töö **osadeks** ja anna **märguanded** üleminekute eel (nt 5 min alguseni, lõpuni).
- Kasuta **taimerikella**, et teha aeg visuaalselt nähtavaks ja toetada ajataju treenimist.
- **Rõhuta** olulisi sõnu, tee pause.
- Esita juhiseid nii sõnaliselt kui ka kirjalikult, kasuta visualiseerimist ning hoia juhised kogu aja **nähtaval**.
- Tutvusta ka **näidistöid**.
- Teise inimene samas ruumis viibimine (**body doubling**) aitab alustada, keskenduda ja püsida ülesande juures.
- Võimalda kõrvatroppide, kõrvaklappide ja töölaua sirmide kasutamist, et **vähendada tähelepanu häirivaid tegureid**.
- **Pomodoro** tehnika: Õpeta: sea taimer nt 25 minuti peale, keskendu sel ajal ainult ülesandele, kui aeg on täis premeeri ennast ja tee puhkepaus (5–10 minutit), korda seda. Alustada võib ka lühemast keskendumise ajast ning aja jooksul võib keskendumise perioodi pikendada.



- Kasuta palli või mõnda muud vahendit vastamise **järjekorra** hoidmiseks – räägib see, kelle käes ese on.
- Võimalda **liikumispause**. Lühikesed aktiivsed pausid aitavad vähendada motoorset rahutust ja suurendavad õppimisvõimet. Nt paku võimalust jagada materjale, viia või tuua midagi jmt.
- Alusta tundi nt **tasakaaluharjutusega** (toetab keskendumist) ja tee tunni ajal **ajupause** (*inglise keeles brain breaks*). Näiteks: seisa 1 min ühel jalal; kirjuta ettesirutatud parema käega õhku number 1 ja vasaku käega sama number peegelpildis vms.
- Paku **istumiseks** tasakaalupatju või suuri treeningpalle, mis aitavad rahutust kanaliseerida.
- Paku võimalust teha ülesandeid **seistes** (laua kohale kummardudes).
- Luba kasutada **näpuvidinaid, stressipalli ja närimiskummi**, need aitavad keskenduda, kuid veendu, et need ei häiriks teisi.
- Õpeta kasutama **kalendreid** ja **päevakavasid**, et jälgida ülesannete järjekorda ja edenemist.
- Aita seada tööd tähtsuse järjekorda, **üks töö korraga** ning aita seada realistlikud **tähtajad**.
- Õpeta ja suuna kõiki olulisi asju **üles kirjutama/märkima**. Mida pole kirjas, seda pole olemas.
- Tutvusta ja julgusta kasutama **tehnoloogilisi abivahendeid**, nt digitaalsed kalendrid, erinevad äpid (nt goblin, rememberthemilk jne)
- Õpeta erinevaid **rahunemistehnikaid** (nt hingamis- või visualiseerimistehnikad). Need aitavad emotsionaalse pingega toime tulla ning keskenduda.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 62

9.3 Raskused sotsiaalse suhtluse ja muutustega kohanemisel (autismispektrile omased tunnused)

Mõned õppijad võivad vajada rohkem tuge sotsiaalsetes olukordades või **kohanemisel uute** ülesannete ja keskkondadega. On märgata, et neil on keeruline **teistega kontakti luua**, silmsidet hoida või **vestlust alustada**. Nad võivad eelistada üksinda olemist või reageerida tundlikult ootamatutele **muutustele** tunniplaanis või õppetöös, mis võib põhjustada **tugevaid emotsionaalseid reaktsioone**.

Nad võivad kalduda korduvatesse tegevustesse, mis pakuvad neile turvatunnet, või neil võib olla **spetsiifilisi huvisid**, mis haaravad kogu nende tähelepanu. Teatud juhtudel võivad õppijad kasutada **ebatavalisi suhtlemisviise**, näiteks olla liiga otsekoheised või tõlgendada sotsiaalseid vihjeid erinevalt. Nende märkide varajane äratundmine võimaldab pakkuda vajalikku tuge ja kohandusi, et soodustada õppija edukat toimetulekut õpikeskkonnas.

Soovitused õppijate toetamiseks, kellel on raskusi sotsiaalse suhtluse ja muutustega kohanemisega:

- Loo tunni struktuur, mis oleks **etteaimatav** ja **järjepidev**. Kasuta visuaalseid ajakavasid, juhendeid või kirjalikke juhiseid.
- Alusta ja lõpeta tunnid **kindla rutiiniga** (nt tervitused, visuaalsed märguanded), et luua etteaimatavust ja turvatunne.
- Teavita õppijat rutiini või tunni muutustest **võimalikult varakult** ette ning põhjenda muutuse vajalikkust. Samas **toeta kohanemisoskuste** arenemist, harjuta väikseid rutiinimuutusi. Näiteks alustage tunniga tavapärasest erinevas klassiruumis.
- **Kohanda ruum** õppija vajadustele, vältides keskkonna ülekoormamist (liiga palju infot seintel, avatud riiulid).
- Luba õppijal **valida töökohti**, kus ta tunneb end mugavalt ja saab keskenduda, näiteks klassi tagaosas või akna juures, eemal müra- või segajatest.
- Pane paika ja proovi järgida **kindlat istumisplaani**.
- Moodusta ise **grupid**. Pane õppija meeskonda, kus on toetavad ja aktiivsed liikmed.
- Paku talle lihtsamaid meeskonnatöö ülesandeid, kus õppija roll on **selgelt määratletud** (nt olla andmete koguja või esitaja).

- Rakenda **individuaalset** õpet väikestes gruppides või üks-ühele, kui õppija ei sobitu hästi klassi dünaamikasse.
- Katseta **erinevaid töö viise**: individuaalne, paaris- või rühmatöö. Kui õppijale üldse ei sobi koos töötamine, siis võimalda üksinda toimetamist.
- Võimalusel seo ülesanded **õppija huvide ja hobidega**. Lase õppijal töötada teemakohaste projektidega. Näiteks, kui tal on süvendatud huvi matemaatika vastu, saab geomeetria õppimist sellega seostada. Kui teda huvitab tehnika, võib ülesandeid siduda valdkonnas kasutatavate masinatega.
- Anna **konkreetsed**, ühesed ja ilma kujundlike väljenditeta juhised. Väldi ebamäärasust (nt sõna „võib-olla“) ja kahemõttelisust.
- Suuna tähelepanu õppija **tugevaimatele külgedele** ja aita tal neid rakendada ülesannete lahendamisel.
- Paku **alternatiivseid meetodeid** osalemiseks. Lase õppijal täita ülesandeid, mis nõuavad füüsilist tegevust, näiteks asetada kaardid skeemis õigele kohale või osutada paberil olevatele vastustele.
- Kui õppija teeb **korduvaid liigutusi** (stimmimine). Näiteks kui õppija kõigutab end, lehvitab käsi või keksleb, siis ära sega ega palu neid lõpetada ilma põhjusega. See on õppija emotsioonide reguleerimise viis. Vajadusel suuna sobivasse kohta.
- Paku õppijale **sensoorseid tööriistu**, näiteks stressipalle, mida ta saaks kasutada, kui tal on vaja liigset energiat või emotsioone maandada.
- Eelista **otsekohest ja heatahtlikku** suhtlust. Sarkasmi või naljatavat kriitikat võib õppija valesti mõista ja tõlgendada.
- Koosta õppija **tugevustest** nimekiri ja kasuta seda tunnustamiseks. Näiteks, kui õppijal on silmapaistev tähelepanu detailidele, võid öelda: „Sinu oskus detaile märgata aitab meil seda ülesannet edukalt lahendada.“
- Kui õppija käitub kohatult, siis kuula esmalt ära tema **mõttekäik**, kuidas ta sellise käitumiseni jõudis.
- Anna õppijale võimalus oma **tundeid** või **mõtteid väljendada** joonistades, kirjutades või visuaalsete abivahendite kaudu.
- Toeta õppija arengut **sotsiaalsetes olukordades**, pakkudes konkreetseid näiteid ja harjutusi, nagu kehakeele ning emotsioonide äratundmine. Selgita enda ja teiste käitumise põhjuseid, et aidata tal paremini mõista sotsiaalseid olukordi.

- Kapuutsi kandmine võib olla **harjumus**, aga võib olla ka õppijale vajalik turvatunde saavutamiseks või visuaalsete stiimulite vähendamiseks. Enne keelamist tuleb läbi mõelda selle põhjendatus - viisakusreeglid vs ohutuse tagamine. Keelamise korral tuleb õppijale rahulikult põhjendada, miks kapuutsi kandmine ei ole lubatud. (Nt töökojas ohutuse tagamiseks vms.)
- Mürarikka keskkonna korral võib kaaluda **kõrvaklappide** kasutamise lubamist süvenemist vajavate ülesannete korral.
- Kui õppijale on raske osaleda rahvarohketel üritustel, siis tuleb läbi mõelda kui oluline on õppijal üritusel osalemine. Kui saadav info on väga oluline, siis tuleb võimalusel **kohandada keskkonda** (nt teha ülekanne saalis toimuvast klassiruumi õppijale jälgimiseks).

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 63

9.4 Käitumisraskused

Iseloomulik on väljakutsuv käitumine, verbaalne ja/või füüsiline agressiivsus, impulsiivsus, raskused emotsioonide kontrollimisel, konfliktidesse sattumine, ülbe või üleolev käitumine.

Käitumisraskustega õppijate toetamiseks

- Loo õppijaga **hea kontakt**, märka tema vajadusi ja väljenda hoolivust.
- **Väärtusta** ja **respektee** õppijat, anna õppijale tunne, et õpetaja on olemas ja toetab.
- **Hoia** õppijaga **head kontakti**, et arutada tema (ohtliku) käitumise mõju ja leida lahendusi. (vt Lisa 3: Probleemne käitumine) Keskendu käitumise põhjustele ning püüdke leida koos õppijaga neile lahendus.
- Hoia õppetöö struktuur tundides sarnane. **Rutiin** annab turvatunde, paneb paika kuidas õppetöö toimub ja ennetab probleemset käitumist.
- Jälgi klassis toimuvat ja liigu ruumis ringi. Anna tagasisidet tehtavale tööle ning märka ja **kaasa - hoia õppijat töös**.
- Sõnasta selged **reeglid**, mis on eakohased, jälgitavad, sõnastatud arusaadavalt, positiivselt, oodatud käitumisena ning realistlikud. Hoia reeglid nähtaval kohal. **Õpeta** reeglite täitmist jälgima ja rakenda tagajärgi reeglite eiramise korral, et vältida tühja ähvardamist.
- **Aktiivne juhendamine** tuletab õppijatele meelde reegleid ja norme.
- Suuna tähelepanu konkreetselt **soovitud käitumisele**. Mudelda ja õpeta kuidas käituda.
- Väiksemate probleemide (nt vahele rääkimine) korral **eira** teadlikult. Mõnikord lõpeb käitumine, kui õppija ei saa soovitud tähelepanu.
- Ebasobiva käitumise korral juhi sellele tähelepanu ning tee märkus. **Anna käitumisele nimi** nt „Sa oled vihane“.
- **Väljakutsuva käitumise** puhul kirjelda, mis on üle piiri läinud, millist kokkulepet õppija eiras, kuidas see olukorda mõjutab ja sõnasta selgelt soovitud käitumine. Aita õppijal olukorrast väärikalt väljuda.
- Kui õppija on **verbaalselt agressiivne** või ähvardav, ei ole otstarbekas kohe lahendusi otsida – esmalt tuleb aidata tal viha maandada. Toeta teda olukorrast väärikalt väljuma, sest ta ei saa minevikku muuta, kuid saab edasi liikuda muutes oma

käitumist. Kuula teda, tunnusta emotsioonidega toimetulekut ja aita taastada kontakt.

- **Tunnusta** kolm kuni neli korda sagedamini, kui teed märkusi. Tunnusta konkreetse teo/käitumise eest.
- Tee **märkusi harva**. Olgu need lühikesed, spetsiifilised ja privaatsed.
- Tunnusta gruppi ühiste **positiivsete tagajärgedega**, nt preemiate süsteem.
- Paku võimalust **liikumiseks**. Organiseeri klassiruum nii, et on ilma teisi segamata võimalus vabalt liikuda.
- Paku õppijale võimalus **omaette olemiseks** turvalises ja lugupidavas keskkonnas, mis ei tekita alaväärsustunnet. Planeerige see võimalus läbimõeldult koostöös tugispetsialistiga.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 64

10. Sõltuvusprobleemidega õppija

Sõltuvuskäitumisest võib märku anda sage puudumine, keskendumisraskused, motivatsioonilangus, meeleolumuutused, ärrituvus või väsimus. Sõltuvuskäitumine ei ole laiskus ega tahtejõu puudumine, vaid sageli märk sügavamatest emotsionaalsetest või sotsiaalsetest raskustest. Arvesta, et sõltuvused, nagu narkootikumide tarvitamine või nutisõltuvus, võivad pärssida õppimisvõimet ja enesekontrolli. Nende osas vajavad õppijad rohkem tuge ja struktureeritud lähenemist. Loo **turvaline** ja **toetav keskkond**, väldi hinnangute andmist, kritiseerimist või loengupidamist. Kuula õppijat ja näita üles empaatiat.

Sõltuvusprobleemidega õppijate toetamiseks:

- **Kavanda selge struktuuriga õppeprotsess**, mis sisaldab rutiine ja selgeid eesmärke. Struktureeritud lähenemine aitab hajameelsetel ja sõltuvuskäitumisega õppijatel püsida kindlas raamistikus.
- **Toeta sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamist**. Jaga teadmisi tervisliku eluviisi, stressijuhtimise ja ajaplaneerimise kohta, et pakkuda õppijatele praktilisi alternatiive sõltuvuskäitumisele.
- **Aita õppijal leida tervislikke alternatiive**, nagu sport, loomingulised tegevused või muud hovid, mis toovad rõõmu ja tugevdavad enesehinnangut. Tunnusta õppija tugevusi ja edusamme.
- **Toeta positiivset grupidünaamikat**, kus kaaslased julgustavad üksteist tervislike valikute tegemisele.
- **Julgusta avatud suhtlust** ja paku võimalust rääkida sõltuvuskäitumise põhjustest, ilma et õppija tunneks hukkamõistu.
- **Julgusta õppijat otsima professionaalset abi**, pöörduma kooli psühholoogi, sotsiaalpedagoogi või muude tugispetsialistide poole. Tugispetsialist aitab analüüsida sõltuvuse põhjuseid ja leida sobivaid lahendusi.

Sõltuvuskäitumise märkamine ja hooliv toetus võivad aidata õppijal katkestada nõiaringi, kus negatiivsed tunded viivad sõltuvuseni ning sõltuvus süvendab probleeme. Varajane tugi ja hooliv suhtumine aitavad luua positiivsemaid harjumusi ning parandada õppija toimetulekut nii koolis kui ka elus.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 66

11. Meelepuuded

11.1 Nägemispuue

Nägemispuue on nägemisvõime langus, mis takistab tavapärasest õppimist ka korrigeeritud nägemise korral. See avaldub nägemisteravuse vähenemise, vaatevälja kitsenemise, silmade liikuvuse ning valgus- ja värvustaju probleemidena, mis varieeruvad sõltuvalt eripärasest.

Nägemispuudega õppijate toetamiseks:

- **Tee kindlaks** missugune on õppija nägemisjääk ning missuguseid nägemisabivahendeid ta kasutab. Tutvu õppija suhtlemisviiside ja -vahenditega.
- Veendu, et ruumid, tahvel, töölauad on piisavalt **valgustatud**.
- **Kombineeri** digitaalseid ja paberil esitatud õppematerjale, see aitab vähendada nägemisväsimumust ja toetab õppetööd.
- Kaasa **erinevad meeled** õppetöösse, kasuta ülesandeid ja objekte, mida saab kombata ja füüsiliselt uurida, või mis tekitavad heli.
- Luba õppijat kasutada ning vajadusel suuna kasutama erinevaid **abivahendeid** (lindistamine, pildistamine ja pildi suurendamise võimaldamine, audioraamatud, kõnetuvastusprogrammid, ekraanilugejad jne).
- Tahvlile kirjutatav ja visuaalne info kirjelda alati **sõnaliselt**, lisa ka suuline juhised.
- Anna lihtsad ja konkreetseid, ilma liigsete detailideta **juhised**.
- Enne tegevuse või ülesandega alustamist **kirjelda** selle sisu, eesmärgi ja vajalikke samme.
- Anna märku **ajapiiri** saabumisest.
- Loo ruum, kus õppija saab **vabalt liikuda** ja tegutseda. Tutvu koos õppijaga eelnevalt ruumiga ning kaardista potentsiaalselt ohtlikud kohad.
- Anna õppijale teada esemete **asukoha muutmisest**.
- Võimalusel väldi ruumide sagedast **muutmist**. Veendu, et õppija tunneb teekonda ühest ruumist teise ja see on kergesti läbitav. Kasuta tugispetsialistide abi.
- Kasuta **kaasõppijaid** ressursina ruumiga tutvumisel, õppija toetamisel.
- Anna nii tegevuste kui ka tulemuste kohta täpset verbaalset **tagasisidet**, et toetada õppija enesehinnangut.

- Koostöös õppijaga selgita **kaasõppijatele**, kuidas nägemispuudega õppija maailma tajub ja milles ta tuge vajab.
- Õpeta **kuidas selgitada** oma eripära, vajadusi, probleemide lahendamist kaaslastele, tööandjale jne.

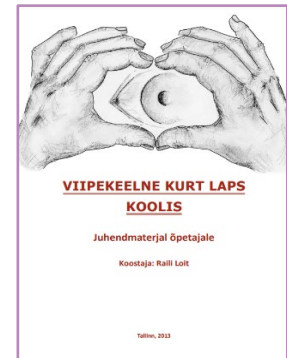
Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 66

11.2 Kuulmispuue

Kuulmispuue tähendab kuulmise nõrgenemist või selle puudumist, sageli kaasnevad hääldeprobleemid ja kõne arengu mahajäämus. Kuulmispuudega inimestel võib esineda suhtlemisraskusi kuuljatega, kuna kardetakse vigu ja häbenetakse rääkida. Puue mõjutab keeleoskust – sõnavara, kõneloome ja mõistmine võivad olla piiratud.

Kuulmispuudega õppijate toetamiseks:

- **Tee kindlaks**, missugune on õppija kuulmisjääk ning missuguseid kuulmisabivahendeid ta kasutab. Tutvu õppija suhtlemisviiside ja -vahenditega (viipekeeled ja eesti keele valdamise tase, suulise kõne tase) ning püüa sellest lähtuvalt leida üksteise parimat mõistmist kindlustav omavaheline kommunikatsiooniviis.
- Kui õppija kasutab tunnis **viipekeeled** tõlki, siis räägi õppija, mitte tõlgiga ning edasta tunni materjalid tõlgile juba enne tundi. Koostööst tõlgiga saab lugeda [SIIT](#).
- Kõneledes pööra alati näoga **õppija suunas** ja veendu, et õppija tähelepanu on sulle suunatud enne rääkimise alustamist. Kasuta **pilkkontakti** ja kehakeelt, et suunata õppija tähelepanu olulisele.
- Pööra tähelepanu ruumi **valgustatusele**, et rääkija, iseäranis tema nägu, oleks hästi nähtav.
- Taga, et õppijal oleks võimalus keskenduda **ilma taustamürata** – sulge klassiruumi uksed ja aknad ning hoidke lauad ja toolid vaiksed. Kui projektorit ei kasuta, lülita see välja.
- Luba õppijal kasutada ning vajadusel suuna kasutama erinevaid **abivahendeid** (lindistamine, pildistamine, mõnikord võib abiks olla ka tõlkimine inglise keelde, kõnetuvastusprogrammid jne).
- Kasuta **kuulmisabivahendite** seadistusi maksimaalselt ära, mikrofonisüsteemi olemasolul kasuta seda.
- **Räägi selgelt, rahulikus tempos** ja loomuliku hääletugevusega. Välti liigset miimikat või ebaloomulikult aeglast kõnet.
- Kasuta **visuaalseid** abivahendeid nagu tabelid, joonised, skeemid, videoklipid, subtiitrid, tahvlile kirjutatud märksõnad.



- Kasuta kaasaegseid **IKT-vahendeid**, näiteks subtiitritega õppefilme, videoid ja digitaalseid õppematerjale, mida on lihtne peatada, tagasi kerida ja üle vaadata.
- Vali **aeglasem töötempo**, et anda kuulmispuudega õppijatele aega küsimustest aru saamiseks ja vastuste formuleerimiseks.
- Teavita õppijaid **enne tunni teema käsitlemist**, millest räägite, et nad saaksid paremini ette valmistuda.
- Anna ülesannete **juhised** selges järjestuses, rahulikus tempos ja lihtsas keeles.
- Pea meeles, et kuulmispuudega õppija **ei saa korraga kuulata ja märkmeid teha** – võimalda talle konspekterimiseks vajalik materjal eraldi. Anna võimalusel jaotusmaterjalid ja luba tunni salvestamist.
- Anna õppijatele **ette** kirjalikud kokkuvõtted või materjalid, millega nad saavad enne tunde tutvuda.
- Tunnis kasuta mitmekesiseid **töömeetodeid** (praktilised tegevused, arutelud, individuaalne töö). Kombineeri praktilist õpet kogemusõppega, kus alguses sooritatakse ülesanne ja hiljem selgitatakse teooriat.
- **Rühmatööde** kavandamisel arvesta kaasõppijate diktsiooniga. Võimalda leida rühmatööks vaikne koht, et teiste rühmade kõnekõmin ei takistaks tööd.
- **Planeeri tund**, kus keerukam materjal käsitletakse õppija puhanud olekus, näiteks tunni alguses.
- Lõimi juhised ülesannetesse sammhaaval, et vältida ülekoormust. Näiteks: "Alustame esimese sammu tegemisest, seejärel liigume edasi." Ülesanded **jaota osadeks**, üks osa korraga.
- Loo **infokaardid**, kus olulised rutiinid ja juhised on kokku võetud. Seda saab kasutada kordamise ja arusaamise toetamiseks.
- Paku tunnikavas ülesandeid, mis hõlmavad **praktilist liikumist**, näiteks materjalide toomist või klassis erinevates kohtades töötamist.
- Istuge ruumis **poolkaares**, et õppija näeks võimalikult hästi kõiki kaasõppijaid.
- **Pööra tähelepanu** õppija kehakeelele ja muudele signaalidele, mis võivad viidata vajadusele selgituste või puhkepausi järele.
- Kasuta **sõbrasüsteemi**, kus kaasõppija saab aidata õppijat keerulistes situatsioonides (nt kordab juhiseid, selgitab ülesandeid).

- Arenda rühmas **empaatiat**, selgitades koostöös õppijaga kaasõppijatele kuulmispuudega õppija vajadusi ja seda, kuidas teised saavad teda toetada.
- Julgusta õppijaid jagama, kuidas neil kõige parem õppida ja suhelda on. **Kaasa** neid otsustesse, mis puudutavad nende töökorraldust.
- Kuulmispuudega õppija eesti keel võib olla **erinev tavapärasest kirjakeelest**. Soodusta õppijale paremini sobivaid viise nt suuline vastamine, arvutis tehtavad tööd vmt.
- **Ära võta isiklikult**, mida õppija ütleb. Tema keelekasutus on teistsugune ning öeldu võib mõjuda algsest mõttest erinevalt.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 66

11.3 Kõneloomeraskused

Kutsekoolis võib õppijatel esineda erinevaid kõneloomeraskusi, mis mõjutavad nende võimet omi mõtteid selgelt väljendada või teistelt saadud teavet mõista. Need keerukused võivad ilmnedagi nii kõnes, kuulamises, lugemises kui ka kirjutamises ning tulenevad sageli individuaalsetest eripäradest või varasematest kogemustest. Kõneloomeraskustega õppijad võivad tunduda kas tagasihoidlikud ja napsõnalised või vastupidi - väga detailsed ja jutukad, mistõttu nende põhisõnum/jutu sisu võib jääda varju. Oluline on mõista, et sellised raskused ei pruugi viidata tahtmatusele osaleda õppetöös, vaid pigem vajadusele sobivama suhtlemisviisi järele. Mõistmine ja tähelepanelikkus aitavad märgata, kuidas kommunikatsiooniprobleemid õppetööd ja suhtlust mõjutavad.

Kõneloomeraskustega õppijate toetamiseks:

- Loo toetav õppimiskeskond, kus õppijal on **piisavalt aega** vastata ja küsimusi esitada. Paku alternatiive, nt kirjalikult küsimustele vastamine.
- Kujunda tunni sisu nii, et see oleks **visuaalselt tajutav** ja võimalusel näitlikust ja visualiseeri nii palju kui võimalik (diagrammid või visuaalsed kokkuvõtted).
- Väldi ülemäära kiirustamist või katkestusi, eriti suuliste ülesannete puhul. Aeglusta ka õppijate **kõnetempot**, rahulikumalt rääkides on kõne selgem ja arusaadavam.
- Taga, et ainult **üks** inimene kõneleb **korraga**.
- **Tööjuhendid** peaksid olema lihtsad, konkreetsed ja lühikesed. Väldi keerulist sõnavara või liiga pikki keerulisi lauseid.
- Õpitu kontrollimisel või vastamisel **võimalda** õppijal **vastata** kaaslasele või õpetajale omaette. Samuti soodusta osalemist grupiaruteludes või väiksema rühma ettekannetes, et vähendada avaliku esinemisega seotud pinget.
- Arusaamatu kõne puhul **palu korrata**, kui info saamine on oluline.
- **Peegelda**, et kontrollida õpitu mõistmist, sõnastades õppijale tema mõtte ümber.
- **Rühmatööde** puhul moodusta väiksemaid rühmad ning paiguta õppija kokku toetavate kaaslastega.
- Anna õppijale **positiivset tagasisidet**, keskendu tema ideedele ja pingutustele, mitte hääldele või kõne kiirusele. Näita, et kuulad, mida õppija ütleb, mitte kuidas ta seda teeb.

- Vestle õppijaga eraviisiliselt, et mõista **tema vajadusi** ja leida lahendusi, mis sobivad just talle (nt kuidas vastata või milliseid vahendeid kasutada).
- Soodusta mõistva ja toetava **keskkonna kujunemist** rühmas. Julgusta kaasõppijaid olema kannatlikud ning tolerantsed ning mudelda eeskuju oma käitumisega.
- Kui õppijal on kõnehäire(d), arutage privaatsest, kuidas need võivad mõjutada tema **erialast tööd** ning milliseid praktilisi lahendusi võiks kasutada.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 67

12. Intellekti eripärad: õppijaid, kes vajavad rohkem juhendamist

Intellektipuude kerge ja mõõduka vormi korral on õppija areng aeglustunud peamiselt tunnetusvõime piirangute, aeglase õppimistempo ja koostööoskuste puudulikkuse tõttu. Õppijatel on sageli raskusi ülesannete mõistmise, analüüsimise ja valikute tegemisega ning nad võivad vajada tuge enesekontrolli arendamisel. Kuigi nad suudavad eristada esemete omadusi, on seoste ja tervikpildi tajumine keeruline. Nende mälu on piiratud, mis raskendab kirjalike tekstide mõistmist ja sündmuste järjestamise oskust. Mõtlemine on pigem konkreetne ja situatsioonipõhine, mistõttu võivad üldistused, järeldused ning põhjus-tagajärg seoste mõistmine olla väljakutseks. Tavaliselt on sellised õppijad õppinud põhikoolis lihtsustatud või toimetuleku õppekaval.

Selliste õppijate toetamiseks:

- Planeeri tunnid **selge struktuuriga** ning kohanda õpitegevused vastavalt õppijate arengutasemele. Struktureeritud õpetus on eriti oluline.
- Üldained **lõimi** erialaainetesse ja praktilistesse, elulistesse ülesannetesse.
- Alusta lihtsamatest teemadest ja lisa **järk-järgult** keerukust. Alusta elementaarsete ülesannetega, kus tulemus on kiirelt nähtav, ja kasvata järk-järgult raskusastet. Pikemad projektid sobivad vaimset võimekamatele õppijatele.
- **Vahelda** teoreetilist osa praktiliste tegevustega.
- Kasuta võimalikult **praktilist** ja **elulist** lähenemist, et aidata oskustel kinnistuda reaalses keskkonnas.
- Jaga **juhiseid** loogiliselt, lühidalt ja väikeste osadena. Väldi keerukaid grammatilisi konstruktsioone ja pikalt lahti kirjutatud juhiseid. Kasuta lihtsat keelt.
- Väldi mõttelünki juhiste või õppeprotsesside selgitustes – loo **selged ja arusaadavad** lausetevahelised seosed.

Kasuta **lihtsaid** ja **igapäevaseid** sõnu; võõrsõnade ja liitsõnade mõistmist selgita näidete abil. Visualiseeri, lisa pilte, jooniseid, tabelleid. Õppeteksti keerukust saad kontrollida <https://sonaveeb.ee/teacher-tools/#/rating> või <https://lix.se/>.

Lihtsustada aitavad AI tööriistad, nt <https://tehisarud.ee/et/tooriistad/ai-tooriistad/ulesannete-lihtsustaja>.

- Kaasa erinevaid **tajusid**.
- Selgita ülesandeid **samm-sammult** ning **demonstreeri** neid vajadusel materialiseeritult. Näidise kasutamine suurendab mõistmist.
- **Selgita**, kuidas konkreetne tegevus toob kaasa tulemuse, et õppijad mõistaksid oma pingutuste tähtsust.
- Õpeta õppijat kasutama **abivahendeid** (nt automaatkorrektor, kalkulaator, päevaplaanid jm).
- Lisa õppetöösse **liikumist** vajavaid ülesandeid, näiteks ülesanded töökojas või praktilised tegevused väljaspool klassi.
- Paku pidevat ja kohest positiivset tagasisidet, rõhudes edusammudele.
- Arvesta õppija **individuaalse** arengutempoga ja **kohanda** tegevused vastavalt tema huvidele ja kogemustele.
- Paku **võimalusi** iseseisvaks tegutsemiseks – ära tee õppija eest asju, millega ta võiks ise hakkama saada.
- Toeta õppija **sotsiaalsete oskuste** arengut, kaasates neid gruppitöösse ja sotsiaalsesse olukordadesse.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 68

13. Andekus

Andekus on võimekus saavutada silmapaistvaid tulemusi ühel või mitmel alal. Andekad noored, kes on akadeemiliselt, loominguliselt, emotsionaalselt või sotsiaalselt võimekamad, tunnetavad ja õpivad teisiti ning vajavad erisugust pedagoogilist lähenemist. Kui kool ei paku neile huvipakkuvat või väljakutseid pakkuvat keskkonda, võivad nad kohanduda keskmise tasemega, varjata oma andeid ja kaotada motivatsiooni. See võib viia alasooritamiseni, kus andekad õppijad ei saavuta oma tegelikku potentsiaali, mis omakorda võib põhjustada depressiooni, käitumishäireid ja õppeedukuse langust.

Andekate õppijate toetamiseks:

- Planeeri ja kohanda õppekava, et **rikastada õppeprotsessi**, pakkudes süvendatud käsitlusi või teadmiste laiendamise võimalusi vastavalt õppija huvialadele. Näiteks võib see hõlmata kõrgema taseme kursusi, süvakursusi, teaduskeskuste külastusi või integreeritud õppekava võimalusi.
- Rakenda õppekava „kokkupakkimist“ või kiirendatud õppekava andekatele õppijatele, et nad saaksid ainekursusi **kiiremini läbida**.
- Kasuta õpioskuste arendamist ja eneseregulatsioonioskuste õpetamist, suunates õppijaid **ennastjuhtivale õppimisele**.
- Õpeta õppijatele ajaplaneerimise ja **enesejuhtimise tehnikaid**, et toetada nende iseseisvust ja eesmärgistatud tegutsemist.
- Paku tunnis **iseseisvaid projekte** või uurimistöid õppijatele, kes on juba õpivara omandanud. Selgita ja motiveeri neid, näidates, kuidas see neid arendab ja kasu toob. Näiteks võid kasutada koroona perioodil loodud iseseisvaks tööks mõeldud materjale.
- Anna selged, struktureeritud ja paindlikud juhised, võimaldades õppijal **valida** erinevate töömeetodite vahel.
- Kujunda ülesanded, mis arvestavad **õppija huvisid ja andeid**, pakkudes võimalusi probleeme loovalt lahendada, nt probleemi tõstatamine ja lahenduste leidmine ning põhjendamine.
- Toeta **individuaalse õppekava rakendamist**, andes õppijale selgelt mõistetava ülevaate eesmärkidest ja tegevustest, mida ta peab saavutama.

- Toeta **eesmärkide** seadmist ja nende saavutamist, juhendades õppijat samm-sammult eesmärkide poole liikuma, nt sea väikesi ja saavutatavaid vahe-eesmärke.
- Loo tundides tegevused, mis on **vaheldusrikkad** ja stimuleerivad, et säilitada õppija huvi ja keskendumisvõime. Integreeri õppetöösse dramatiseeringuid, eksperimentide praktilist läbiviimist või väljasõite.
- Suuna õppija tähelepanu **sügavamatele analüüsidele** ja **filosoofilistele küsimustele**, pakkudes võimalusi mõtiskleda „suurte teemade“ üle. Näiteks professionaalse identiteedi kujundamine, eksistentsiaalsed küsimused jms.
- Kasuta suunavaid lisaküsimusi, et julgustada õppijat **iseseisvalt** vastuseid leidma.
- Võimalda tunnis rohkem **füüsilist liikumist**, pakkudes loovaid ülesandeid, mis nõuavad osavust või tegevuslikku lähenemist (nt mõõtmised, objektide käsitlemine, teistele ette näitamine).
- Anna siirast ja konstruktiivset tagasisidet, tunnustades õppija **originaalsust** ja **loovust**, nt „Oled selle ülesande lahendanud väga innovatiivselt, see näitab, et sul on unikaalsed ideed.“
- Kujunda **usalduslik suhe**, kus õppija tunneb, et tema tundeid ja vajadusi mõistetakse, nt individuaalsed vestlused probleemide lahendamiseks.
- Toeta sotsiaalsete oskuste arengut ja **suhtlemisvõimekust**, et valmistada õppijat ette tulevaseks tööeluks.
- **Julgusta osalema** erinevatel konkurssidel, olümpiaadidel või projektitöös, et pakkuda võimalusi oma ande näitamiseks ja arendamiseks.
- Leia õppijale **mentor**, kes juhendaks teda erialastes või üldistes arenguvajadustes, nt kõrgkooli tudeng või kutsekooli vanema kursuse õppija.
- Võimalda ja suuna osalema **mitteformaalsetes** programmides, nagu teaduskoolid, huvikoolid või teemaringid, mis toetavad õppija huvisid ja annete arengut.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 69

14. Muukeelne õppija

Kutsekoolis õpivad sageli noored, kelle emakeel ei ole eesti keel. Eestikeelse õppe eesmärk on aidata neil omandada tööeluks vajalikud oskused ja terminoloogia, et lihtsustada tulevikus töö leidmist ja karjääri tegemist. Keeleõppe ja erialaõppe sidumine praktiliste ülesannetega annab õppijatele kindluse, et nad saavad oma oskusi rakendada nii koolis, töökohal kui ka igapäevaelus.

Muukeelsete õppijate toetamiseks:

- Paku ülesandeid, mis seostuvad õpingute ja tulevase tööga, et õppijad näeksid **eriala** ja **keeleõppe vahelisi seoseid**.
- Kavanda **õppekäike** praktikabaasidesse ja ettevõtetesse.
- Õppekäikudeks koosta **töölehed**, mis võivad hõlmata töövahendite ja terminoloogia kaardistamist ja mida saab hiljem iseseisvalt täiendada.
- **Juhenda** kuidas koostada õppekäigu või projekti kokkuvõtteid nii suuliselt kui kirjalikult.
- Anna ülesandeid, mida õppijad saavad lahendada **sõnaraamatuga** või **veebiallikaid** kasutades (nt töövahendite eestikeelsete vastete otsimine).
- Integreeri tundi rollimänge, probleemülesandeid ja projekte, mis aitavad õppijatel arendada **koostööoskusi** ja mõista nende tähtsust tööelus.
- Paku võimalusi praktiseerida keele kõiki osaoskusi (lugemist, kuulamist, rääkimist, kirjutamist) läbi **eluliste ülesannete**.
- Planeeri **rühmatööd** selgete reeglitega, kus kõigil on võrdsed võimalused osaleda.
- Planeeri **pikaajalisi** rühmatöid, kus samad grupid püsivad mitu nädalat ja hindamisel arvestatakse iga liikme panust eraldi.
- Koosta rühmad **erinevate oskustasemete** põhjal, et õppijad saaksid üksteist aidata ja õppida üksteiselt.
- **Aita** neil, kellel on raskusi rühmatööga, leida sobiv viis panustamiseks või ülesanne, mis toetub nende tugevustele.
- Selgita tunni jooksul korduvate **kokkuvõtete** abil, kuidas õpitav materjal seostub reaalsete olukordadega.

- Innusta kogu **organisatsiooni** toetama õppijate keeleõpet ja tekita võimalusi suhtlemiseks eesti keeles.

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist lk 70

Kasutatud allikad ja täiendavat lugemist

Sissejuhatus

Haridusvaldkonna arengukava 2021-2035. (2021). Haridus- ja Teadusministeerium

https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-09/1._haridusvaldkonna_arengukava_2035_kinnitatud_11.11.21.pdf

Õpetaja heaolu

Aardevälja, K., Chiaromonte, M., Degtjov, I. Ergma, E., Korsten, P., Perova, K., Viitpoom, K. (2019). Erinevate õppijate toetamine õpetaja ja tugispetsialisti koostöös. Abimaterjal. Innove

Lauristin, M. (2019) Tark ja tegus Eesti 2035. Esitlus konverentsil Tallinnas 15.04.2019. <https://www.err.ee/928717/video-visioonikonverents-tark-ja-tegus-eesti-2035>

Peaasi MTÜ (2024, 5. detsember). *Õpetaja heaolu*. <https://peaasi.ee/opetaja-heaolu/>

Peaasi MTÜ (2024, 5. detsember). Stressi ja elu väljakutsetega toimetuleku plaan. <https://peaasi.ee/kriisiplaan/>

Koostöö tugispetsialistiga

Aardevälja, K., Chiaromonte, M., Degtjov, I. Ergma, E., Korsten, P., Perova, K., Viitpoom, K. (2019). Erinevate õppijate toetamine õpetaja ja tugispetsialisti koostöös. Abimaterjal. Innove

Ait, E. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loengumaterjalid. Kasutatud 21.11.2024.

Lähedaste roll kutseõppes õppiva noore toetamisel

Peaasi MTÜ (2024, 18. november). Mis sobib Räägime Lastest? <https://peaasi.ee/mis-olukordades-sobib-raagime-lastest/>

Solantaus, T. (2023). Räägime lastest. Logiraamat 12-18-aastaste lastega peredele. Turu Ülikool//INVEST. <https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2024/08/5.-Logiraamat-peredele-vanus-12-18.docx.pdf>

Õppija toevajaduse märkamine

Aardevälja, K., Chiaromonte, M., Degtjov, I. Ergma, E., Korsten, P., Perova, K., Viitpoom, K. (2019). Erinevate õppijate toetamine õpetaja ja tugispetsialisti koostöös. Abimaterjal. Innove

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

Hannell, G. (2019). Erivajaduste määratlemine. Studium

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Häidkind, P., Soodla, P. (2024). Erivajadusega õppijad Eesti haridussüsteemis. Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kutser rehabilitatsiooni teenus kutsekoolidele. Kasutatud 13.12.2024. https://s3-web-1a.tehnik.ee/astangu-live-web-prd/s3fs-public/media/kutser rehabilitatsioon_kutsekoolidele_2023.pdf

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Universaalsed juhised õppija toetamiseks

Aardevälja, K., Chiaromonte, M., Degtjov, I. Ergma, E., Korsten, P., Perova, K., Viitpoom, K. (2019). Erinevate õppijate toetamine õpetaja ja tugispetsialisti koostöös. Abimaterjal. Innove https://api.hp.edu.ee/sites/default/files/inline-files/ERINEVATE-OPPIJATE-TOETAMINE_2019.pdf

Ait, E. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loengumaterjalid. Kasutatud 21.11.2024.

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

American Psychological Association, Coalition for Psychology in Schools and Education. (2015). 20 peamist psühholoogia põhimõtet õpetamise ja õppimise kohta lasteaia ja üldhariduskoolis. <https://www.apa.org/ed/schools/teaching-learning/top-twentyprinciples-estonian.pdf>

Charlot, J., Leck, C., Saxberg, B. (2021). Õppimist toetava keskkonna kujundamine. õppematerjal. Transcend, Inc. <https://drive.google.com/file/d/1Rv9mjDel56BTJYMBuVqSm24hEk1hRio-/view>

Eesti Töötukassa. (2024). Tuge vajav õppija kutsekoolis. <https://youtu.be/6u1P6KAVgAw?feature=shared>

Frankland, M. (2017). Addressing Special Educational Needs and Disability in the Curriculum: Science. Routledge.

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Hudson, D. (2019). Spetsiifilised õpiraskused. Studium

Häidkind, P., Soodla, P. (2024). Erivajadusega õppijad Eesti haridussüsteemis. Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kikas, E., Toomela, A. (2015). Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Eesti Ülikoolide Kirjastus

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Lugemisühingu konverentsi "Lugemisraskus: uskumustest toetamiseni" (2022) materjalid <https://lugemisyhing.ee/uudised/uudised-2022/uskumustest-toetamiseni/>

Lõbu, K. (2023). 186 liikumisampsi ainetundi.

Malleus-Kotšegalov, Uus, Õ. (2023). Vaimset tervist toetava õpikeskkonna kujundamine kutseõppeasutuses. EmpowerVET. Loenguslaidid. Kasutatud 8.11.2024

Mikk, J. Lihtsa keele reeglid. Kasutatud 8.11.2024 <https://kodu.ut.ee/~jaanm/keelereeglid.htm>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Pilli, E., Õunpuu, M. (2012). Väljundipõhine hindamine kutsekoolis. Innove.

Skoglund, L.B., Nelson, M. (2023). Ptk 13 Neurobioloogilise arenguhäirega noor täiskasvanu. Enesehool., Must vöö lapsevanemaks olemise kunstis (lk 248-262). Tänapäev.

Talpsep, T. (2019). Õpiraskused. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Taju, tähelepanu, mälu, mõtlemise raskused.

Ait, E. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loengumaterjalid. Kasutatud 21.11.2024.

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

Eesti Töötukassa. (2024). Meelesüsteemid ja kuidas need inimest mõjutavad. <https://youtu.be/IBchljayGxA?feature=shared>

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Hudson, D. (2019). Spetsiifilised õpiraskused. Studium

Häidkind, P., Soodla, P. (2024). Erivajadusega õppijad Eesti haridussüsteemis. Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Talpsep, T. (2019). Õpiraskused. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Lugemis- ja kirjutamisraskused

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Hudson, D. (2019). Spetsiifilised õpiraskused. Studium

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kikas, E., Toomela, A. (2015). Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Eesti Ülikoolide Kirjastus

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Hariduslike erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Lugemisühingu konverentsi "Lugemisraskus: uskumustest toetamiseni" (2022) materjalid <https://lugemisyhing.ee/uudised/uudised-2022/uskumustest-toetamiseni/>

Mikk, J. Lihtsa keele reeglid. Kasutatud 8.11.2024, <https://kodu.ut.ee/~jaanm/keelereeglid.htm>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Plado, K., Soodla, P. (2024). Lugemis- ja kirjutamisraskused. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 431 - 464). Tartu Ülikooli Kirjastus
https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Talpsep, T. (2019). Õpiraskused. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Matemaatika õpiraskused

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). *The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities*. John Wiley & Sons, Inc.

Hudson, D. (2019). Spetsiifilised õpiraskused. Studium

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kikas, E., Toomela, A. (2015). Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Eesti Ülikoolide Kirjastus

Kivirähk-Koor, T. (2024). Matemaatika õpiraskused. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 465 - 492). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Maila, M. (2005). Tegevused, mis võimaldavad matemaatika õppimist. *Haridus* 8/2005, 39-47.

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Piht, S. (2010). Matemaatika õpetamisest esimeses kooliastmes. Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledž <https://www.digar.ee/arhiiv/et/download/119130>

Talpsep, T. (2019). Õpiraskused. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Emotsionaalsed- ja käitumisraskused

Ärevus, depressioon

Enesetappude ennetamine: abiks õpetajale ja koolipersonalile. (2008). Eesti - Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. https://suicidology.ee/wp-content/uploads/2016/10/Suitsiidipreventsioon_koolipersonalile_ERSI_2008.pdf

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kikas, E., Toomela, A. (2015). Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Eesti Ülikoolide Kirjastus

Koolmeister, M., Pruulmann, K., Männamaa, M. (2024). Emotsionaalsed ja käitumishäired. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 373- 399). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Peaasi MTÜ (2024, 18. november). Depressioon.
<https://peaasi.ee/teema/probleemid/depressioon/>

Peaasi MTÜ (2024, 17. detsember). Enesetappude ennetamine: teave õpetajatele ja teistele koolitöötajatele. https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2020/02/222628-01_WHO_SUICIDE_PREVENTION_TEACHERS-ET-191210a.pdf

Peaasi MTÜ (2024, 18. november). Kuidas aidata pinget ja ärevusega õpilast.
<https://peaasi.ee/kuidas-aidata-pinge-ja-arevusega-opilast-2/>

Raskused keskendumise ja planeerimisega (aktiivsustähelepanuhäire)

Ait, E. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loengumaterjalid. Kasutatud 21.11.2024.

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

Charlot, J., Leck, C., Saxberg, B. (2021). Õppimist toetava keskkonna kujundamine. Õppematerjal. Transcend, Inc.
<https://drive.google.com/file/d/1Rv9mjDel56BTJYMBuVqSm24hEk1hRio-/view>

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Hudson, D. (2019). Spetsiifilised õpiraskused. Studium

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Koolmeister, M., Pruulmann, K., Männamaa, M. (2024). Emotsionaalsed ja käitumishäired. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis:*

märkamine, hindamine ja õpetamine (lk 373- 399). Tartu Ülikooli Kirjastus
https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus
<https://hdl.handle.net/10062/104878>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Skoglund, L.B., Nelson, M. (2023). Ptk 13 Neurobioloogilise arenguhäirega noor täiskasvanu. Enesehool., *Must vöö lapsevanemaks olemise kunstis* (lk 248-262). Tänapäev.

Talpsep, T. (2019). Õpiraskused. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Raskused sotsiaalse suhtluse ja muutustega kohanemisel

Ait, E. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loengumaterjalid. Kasutatud 21.11.2024.

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

Charlot, J., Leck, C., Saxberg, B. (2021). Õppimist toetava keskkonna kujundamine. õppematerjal. Transcend, Inc.
<https://drive.google.com/file/d/1Rv9mjDel56BTJYMBuVqSm24hEk1hRio-/view>

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Hudson, D. (2019). Spetsiifilised õpiraskused. Studium

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Koolmeister, M., Pruulmann, K., Männamaa, M. (2024). Emotsionaalsed ja käitumishäired. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 373- 399). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Skoglund, L.B., Nelson, M. (2023). Ptk 13 Neurobioloogilise arenguhäirega noor täiskasvanu. Enesehool., *Must vöö lapsevanemaks olemise kunstis* (lk 248-262). Tänapäev.

Talpsep, T. (2019). Õpiraskused. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Käitumisraskused

Charlot, J., Leck, C., Saxberg, B. (2021). Õppimist toetava keskkonna kujundamine. õppematerjal. Transcend, Inc. <https://drive.google.com/file/d/1Rv9mjDel56BTJYMBuVqSm24hEk1hRio-/view>

Demir, A. (2023, 2. november). *Agressiivset käitumist iseenese tarkusest ei tõrju*.
<https://tai.ee/et/sotsiaalto/agressiivset-kaitumist-iseenese-tarkusest-ei-torju>

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). *The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities*. John Wiley & Sons, Inc.

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Koolmeister, M., Pruulmann, K., Männamaa, M. (2024). Emotsionaalsed ja käitumishäired. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 373- 399). Tartu Ülikooli Kirjastus
https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus
<https://hdl.handle.net/10062/104878>

Lilleoja, L. (2024). Käitumisraskuste ennetamine ja nõustamine käitumisprobleemide ilmnemisel. Loenguslaidid. Kasutatud 08.12.2024

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Talpsep, T. (2019). Sekkumised käitumisprobleemide korral. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Sõltuvusprobleemidega õppija

Eelmaa, S., Aalbok, A. (2021, 5. juuli). Nähtamatud barjäärid: uimastisõltuvus ja -probleemid praktikas.

<https://tai.ee/et/sotsiaaltoon/nahtamatud-barjaarid-uimastisoltuvus-ja-probleemid-praktikas>

Hein, J., Tiirik, R., Jegorova, V., Raudkivi, J., Jõgisalu, K., Koort, E.K., Gavzijeva, K., Kalme, H. (2021). Infovoldik teismeliste digisõltuvuse ennetamiseks. Tallinna Ülikool.

<https://elu.tlu.ee/sites/default/files/2021-05/ELU%20VOLDIK%20EST%20%281%29%20teismeliste.pdf>

Peaasi MTÜ (2024, 18. november). Mis mõjutab arvutikasutamise sõltuvuseks muutumist.

<https://peaasi.ee/mis-mojutab-arvutikasutamise-soltuvuseks-muutumist/>

Streimann, K., Pertel, T., Vilms, T., Abel-Ollo, K. (2020). Ennetuse käsiraamat. Tervise Arengu Instituut.

https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/160243899155_Ennetuse%20kasiraamat_veebis.pdf

Tervise Arengu Instituut (2024, 18. november). Abivõimalused lastele ja noortele.

<https://www.narko.ee/siit-saad-abi/abivoimalused-lastele-ja-noortele/>

Tervise Arengu Instituut (2024, 12. detsember) Noorte uimastitarvitamine.

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/noorte-uimastitarvitamine>

Meelepuuded

Nägemispuue

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kuusk, R., Veispak, A. (2024). Nägemispuue. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 549 - 577). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Kuulmispuue

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Loit, R. (2013). Viipekeelne kurt laps koolis. Studium https://hev.edu.ee/wp-content/uploads/2023/10/Viipekeelnelaps_veeb.pdf

Zimmer, P., Ojaste, A., Loit, R. (2024). Emotsionaalsed ja käitumishäired. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 521 - 544). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kõneloomeraskused

Eesti Töötukassa. (2024). Mis on alternatiivne kommunikatsioon ja kuidas seda kasutada? https://youtu.be/Wbg_oVfdiw4?feature=shared

Jahu, M. (2005). Kogelusest õpetajale. *Haridus 8/2005*

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Logopeedilise Teraapia Keskus Kõnekoda OÜ. (2024, 14. november). Täiskasvanute kogelus. <https://konekoda.ee/millal-poorduda-logopeedi-vastuvotule/kogelus/taiskasvanute-kogelus/>

Padrik, M. (2024). Kommunikatsioonipuuded. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 403 - 430). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Rand, M. (2024, 14. november). Meelepuuded. <https://merikerand.com/meelepuuded/>

Intellekti eripärad: õppijaid, kes vajavad rohkem juhendamist

Aardevälja, K., Chiaromonte, M., Degtjov, I. Ergma, E., Korsten, P., Perova, K., Viitpoom, K. (2019). Erinevate õppijate toetamine õpetaja ja tugispetsialisti koostöös. Abimaterjal. Innove https://api.hp.edu.ee/sites/default/files/inline-files/ERINEVATE-OPPIJATE-TOETAMINE_2019.pdf

Ait, E. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loengumaterjalid. Kasutatud 21.11.2024.

Allika, K. (2024). KAT7046.HR Õpiraskustega õpilase toetamine. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024.

Charlot, J., Leck, C., Saxberg, B. (2021). Õppimist toetava keskkonna kujundamine. õppematerjal. Transcend, Inc. <https://drive.google.com/file/d/1Rv9mjDel56BTJYMBuVqSm24hEk1hRio-/view>

Frankland, M. (2017). Addressing Special Educational Needs and Disability in the Curriculum: Science. Routledge.

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Haridusliku erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Mikk, J. Lihtsa keele reeglid. Kasutatud 8.11.2024 <https://kodu.ut.ee/~jaanm/keelereeglid.htm>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Sõukand, E., Palgi, K. (2024). Intellektipuue. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 493-520). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Talpsep, T. (2019). Õpiraskused. Loenguslaidid. Kasutatud 08.11.2024

Andekus

Ait, E. (2019). Andekus. Õppe diferentseerimine. Loengumaterjalid. Kasutatud 21.11.2024.

Charlot, J., Leck, C., Saxberg, B. (2021). Õppimist toetava keskkonna kujundamine. Õppematerjal. Transcend, Inc.

<https://drive.google.com/file/d/1Rv9mjDel56BTJYMBuVqSm24hEk1hRio-/view>

Harwell, J.M., Jackson, R.W. (2008). The Complete Learning Disabilities Handbook: Ready-To-Use Strategies and Activities for Teaching Students with Learning Disabilities. John Wiley & Sons, Inc.

Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus- ja Teadusministeerium <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2565bfoo-cf45-49cc-b9e3-156d72e6573c/content>

Kongi, A., Heinmets, H., Täht, H., Binsol, H., Padu, L., Teesalu, L. (2012). Hariduslike erivajaduse märkamisest ja sekkumisest. Juhendmaterjal kutseõppeasutustele. Innove

Krull, E. (2018). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Tartu Ülikooli Kirjastus

Kõrgesaar, J. (2020). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus <https://hdl.handle.net/10062/104878>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Põlda, H., Saatmann, K. (2023). Täiskasvanuandekuse tähendus ja toetamise võimalused mitteformaalõppes. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri* nr 11(2). <https://doi.org/10.12697/eha.2023.11.2.09>

Muukeelne õppija

Hallap, M., Trasberg, K. (2024). Mitmekeelsus ja -kultuurilisus. Häidkind, P., Soodla, P. (toim.), *Erivajadustega õppijad Eesti haridussüsteemis: märkamine, hindamine ja õpetamine* (lk 578 - 602). Tartu Ülikooli Kirjastus https://doi.org/10.12697/erivajadustega_oppijad

Kikerpill, T., Sõrmus, E. (2008). Erialaõppe ja keeleõppe lõimimisest: käsiraamat vene õppekeelelega kutseõppeasutustele. <https://www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/12947>

Leijen, Ä. (toim). (2024). Kaasav haridus. Tartu Ülikooli Kirjastus
<https://hdl.handle.net/10062/104878>

Mikk, J. Lihtsa keele reeglid. Kasutatud 8.11.2024
<https://kodu.ut.ee/~jaanm/keelereeglid.htm>

Oakley, B., Rogowsky, B., Sejnovski, T.J. (2022). Teadlik õpetaja. Studium

Lisad



Lisa 1: Juhend lähedastega suhtlemiseks

Vestluse ettevalmistamine:

1. Planeeri kohtumine hoolikalt:

- Lepi eelnevalt kokku mõlemale sobiv aeg ja koht.
- Välti suhtlemist emotsionaalses või ärritunud seisundis.

2. Kaasa pereliikmeid:

- Püüa kohtumisele kaasata mõlemad vanemad või teised lähedased, kes osalevad noore kasvatamises või elavad koos

3. Selgita kohtumise eesmärki selgelt, kohtumist kokku leppides:

- **Halb näide:** "Räägime *Mardi* probleemsest käitumisest."
- **Hea näide:** "Arutame kuidas on siiani läinud ja üheskoos leida parim viis kuidas toetada *Marti*, et temast sirguks enesekindel noor täiskasvanu."

4. Eelista silmast-silma suhtlemist:

- Näost näkku vestlused aitavad paremini mõista teineteise kehakeelt ja vähendada möödarääkimisi.

5. Valmistu vestluseks (sh. ka olukorraks kui vanem ei ole veel valmis koostööks):

- Ole valmis võimaluseks, et lähedane ei pruugi kohe koostööle avatud olla.
- Kui lähedasel on kombeks verbaalselt rünnata, siis mõtle sellele, et ta tunneb ennast ohustatuna. Välti süüdistamist ja keskendu lahenduste otsimisele.
- Mängi vestlus oma peas läbi, kirjuta paberile ja/või harjuta kolleegiga, kuidas sa oma muret või tekkinud keerulist olukorda kirjeldad. Alati on midagi, mida ka õpetaja oleks võinud teisiti/paremini teha.

Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väärikus.

6. Loo toetav õhkkond:

- Korralda ruum nii, et osapooled ei istuks vastakuti, mis võib suurendada pinget.
- Paku võimalust midagi juua/süüa– see loob mugavama õhkkonna ja vähendab ärevust.

Juhtumi käsitlemise põhimõtted

1. Faktipõhisus ja neutraalsus:

- Kirjelda käitumist faktidena, vältides emotsionaalseid või tõlgendatavaid kommentaare.

2. Keskendu tulevikule:

- Minevikku ei saa muuta; arutelu peaks keskenduma edasistele lahendustele.

3. Peegeldav kuulamine:

- Räägi vähem, kuula rohkem.
- Loo tunne, et pere on kuulnud, nähtud ja mõistetud.

4. Usalda pere head tahet:

- Eelda, et lähedased teevad parima, mida hetkel suudavad. Mõista, et väsimus ja ressursipuudus võivad takistada muutuste elluviimist.
- Heatahtlikkus ja soov aidata vs. süüdistamine ja hukkamõist.

5. Lahenduste leidmine:

- Paku välja võimalusi vastutuse jagamiseks ka pereliikmete vahel.

Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väärikus.

Vestluse läbiviimine

1. Alusta positiivselt:

- Naerata ja loo turvaline õhkkond.
- Tunnusta lähedast kohtumisele tulemast.

2. Selgita vestluse eesmärk:

- Tutvusta osalejaid ja räägi kohtumise eesmärgist.

3. Alusta positiivsete aspektidega:

- Too välja õppija head omadused ja saavutused, olgu need ka väikesed.

4. Anna vanemale sõna:

- Kuidas on *Mat*i/teie hinnangul läinud? Kuidas on *Mat*i/teie hinnangul kooliga kohanenud?

5. Arutle murekohtadest neutraalselt:

- Esita mureküsimused võimalikult rahulikult ja lahendustele orienteeritult.
- Paku vajadusel abi ja konkreetseid samme, mida võiks ette võtta.

6. Säilita lugupidav suhtlus:

- Hoia hääletoon rahulik ja vali hoolikalt sõnu, et lähedased tunneksid, et eesmärk on nende noort aidata.

7. Loo kokkulepped:

- Määratlege, mida mõlemad osapooled saavad teha ning leppige kokku infovahetuse viisid.
- Dokumenteerige kokkulepped ja edastage need osapooltele kirjalikult.

8. Lõpetage positiivselt:

- Täname vanemaid kohtumisele tuleku eest ja väljendage heameelt arutelu üle.
- Leppige kokku järgmise kohtumise aeg või edasised plaanid.

Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väarikus.

Lisa 2: 5 minuti vestlus õppijaga

1. Algata. *Leia endale ja õppijale sobiv aeg eraviisiliseks vestluseks. Kui see on tunni lõpus siis võid küsida.*

- Ma sooviksin sinuga vestelda, kas sul on selleks hetkel aega. Selleks läheb umbes 5 minutit. (Kui ei, siis leppige kokku aeg ja koht).
- Ma märkasin, et sa tundusid täna tunnis ärritunud. Kas me võiksime sellest veidi rääkida?
- Tundsin, et võiksime natuke rääkida, et arutada, kuidas sa ennast tunnis tunned. Millal sulle sobiks?
- Kas oleks korraks aega pärast tundi vestelda? Tahaksin lihtsalt paremini aru saada, kuidas sa ennast tunned ja kuidas saan sind aidata.

2. Vestluse avamine. *Näita välja, et õppija on sinu jaoks oluline ja sa hoolid temast:*

- Ma hindan, et sa leidsid aega minuga rääkimiseks. Sa oled meie rühma oluline osa ja ma tahan, et sul läheks hästi.
- Mul on hea meel, et me saame sinuga silmast-silma rääkida.
- Minu jaoks on oluline, et Sul oleks siin tunnis võimalikult hea õppida.

3. Isikusta. *Küsi küsimusi, mis kutsuvad õppijat oma mõtteid jagama täpselt nii vähe või palju, kui ta selleks valmis on:*

- Kas sa oskad öelda, kuidas sa end õppetöös tunned? Kas miski valmistab raskusi?
- Kui oleks üks asi, mida saaksime koos muuta, et sul oleks lihtsam keskenduda või paremini osaleda, mis see võiks olla?
- Ma olen märganud, et oled Kuidas ma saaksin sinu jaoks midagi teisiti teha?
- Mis sind siia õppima tõi? Kas on midagi, mis sind selle valdkonna juures kõige rohkem huvitab?

Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väärikus.

Kui õppija ise ei räägi midagi, siis saad talle ikkagi peegeldada, mida oled märganud ja anda märku, et soovid teda aidata:

- Mõnikord käituvad inimesed nii sellepärast, et ..., kas sinuga on ka nii?
- Ma näen, et see teema tekitab sinus pahameelt, kas sulle sobib kui räägime sellest homme.

4. Küsi tagasisidet/edasisidet. *Näita õppijale, et sa väärtustad tema vaateid ja oled avatud muutusteks, kui tal on õppetööga seosed ettepanekuid:*

- Sinu arvamus on mulle oluline. Kas sa oskaksid öelda, mis aitaks sul paremini toime tulla?
- Mõtleme koos: kui sul oleks üks asi, mida kohe muuta, et õppimine oleks huvitavam või lihtsam, mis see oleks?

5. Pane kirja kokkulepped/keegi võtab endale ülesande. *Kirjalikult fikseeritud kokkulepped vähendavad võimalust valesti mõistmiseks. Õppija ja õpetaja saavad mõlemad täpselt teada, mida oodatakse, millal ja kuidas:*

- Me võiksime proovida järgmiseks nädalaks sellist kokkulepet: mina saadan sulle kodutöö kohta suunavaid küsimusi ja sina jagad mulle, kui palju oled jõudnud teha. Kas see sobiks?
- Proovime nii: järgmisel korral annan sulle väiksema ja selgema ülesande ning vaatame, kuidas see toimib.

6. Lõpeta optimistlikult ja edasiviival moel. *Näiteks:*

- Mis sulle kõige rohkem siin õppimise juures meeldib?
- Kui sa tunned, et sul on abi vaja võid minu poole pöörduda
- Mida sa saad hetkel teha, et ennast toetada?
- Mul on hea meel, et olid valmis minuga vestlema.
- Ootan järgmist tundi, et näha, kuidas meil selle kokkuleppega läheb.
- Täna me ei saa seda probleemi lahendada, aga sellega saab nüüd tegeleda.

**Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väärikus.**

Lisa 3: Probleemne käitumine

Parafraseerides psühholoog Ross Greene käituvad inimesed nii hästi, kui nad suudavad.

1. **Põhjuseks, miks inimesed reageerivad probleemidele ja frustratsioonile sobimatult**, on puudulikud sotsiaal-emotsionaalsed oskused. Eelkõige on neil raskusi paindlikkuse ja kohanemisvõime, frustratsioonitaluvuse, emotsioonide reguleerimise ja probleemide lahendamise osas, mis teeb kohase reageerimise keeruliseks.
2. **Parim viis vähendada probleemset käitumist** on lahendada probleemid, mis seda käitumist põhjustavad.

Mõtisklemiseks:

- Miks õppija käitub väljakutsuvalt?
- Mis teeb õppija keeruliseks?
- Millal käitub õppija väljakutsuvalt? Mis sellele eelnes?
- Millal on õppija keeruline?

Kui ta ei tule iseenda emotsioonidega toime.

Kui tal on raskusi meie **või enda** ootustele vastamisel.

Vestluse struktuuri mudel, mida saab kasutada nii 1:1 vestlusel kui ka kolmanda/neutraalse osapoolena, konflikti lahendamisel.

1. **Kui probleemne käitumine kordub, siis jälgi, mis juhtub enne ja pärast sellist käitumist.**
 - "Ma olen märganud, et sa kaotad keskendumisvõime eriti siis, kui tunni teema tundub sulle igav. Näiteks eelmisel nädalal, kui rääkisime teoreetilisest osast, hakkasid sa lobisema. Kui teemaks tuli praktiline ülesanne, tõusid su keskendumisvõime ja huvi taas."
 - "Sa lõpetad iseseisva töö kohe, kui ma liigun klassiruumis eemale. Näiteks eelmisel korral, kui ma andsin sulle ülesande, ootasid sa, kuni ma tulin tagasi, enne kui tööd jätkasid."

Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väärikus.

- 2. Probleemi tuvastamine** õppijaga suhtlemisel – alustuseks viie minuti vestlus, kui õppija oskab pakkuda lahendust proovimiseks, võib see olla piisav (Vt Lisa 2: 5 minuti vestlus õppijaga).

Eesmärgiks on nii positiivse suhte loomine kui informatsiooni kogumine, et saavutada võimalikult selge arusaam sellest, mis tekitab õppijale raskusi.

- Ma olen märganud, et sa ei ole alati teemadesse kaasatud, eriti kui need tunduvad keerulisemad. Kas see võib olla põhjus, miks tunnid tunduvad sulle vahel igavad?
- Mulle tundub, et sa eelistad, kui ma olen läheduses, kui sa töötad. Kas sa tunnend end kindlamalt, kui keegi on kõrval? Või on midagi, mis muudab iseseisva töö keeruliseks?

3. Sõnasta enda ootus.

- Ma soovin, et sa prooviksid igas tunnis vähemalt ühe osa ülesandest teha aktiivselt kaasa, sest see aitab sul rohkem teemas sees olla ja sellest kasu saada.
- Ma soovin, et sa alustaksid ülesande lahendamist iseseisvalt, isegi kui ma ei ole kohe kõrval. See aitab sul harjutada iseseisvust ja kasvatada enesekindlust.
- Ma soovin, et me koos jõuaksime kokkuleppele, mis meile mõlemale sobib.
- Minu jaoks on oluline, et sa sest ...

- 4. Püüdke ühiselt leida lahendusi.** Leppige selleks eraldi aeg kokku ning kaasa vajadusel veel keegi (Rühmajuhendaja, tugimeeskonna liige või avatud meelega koostööaldis, kaastöötaja). Teavita kindlasti eelnevalt õppijat, kui keegi kohtumisega liitub ja mis on liitumise eesmärk.

- Kas sulle tunduks kasulik, kui me valiksime tunnis ühe praktilisema ülesande, mis sind rohkem kõnetaks? Võib-olla saame leida midagi, mis sind rohkem huvitab.

**Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väärikus.**

- Kas ma võiksin jagada ülesande väiksemateks osadeks, et sa tunneksid end kindlamalt? Sa võid proovida ühe osa üksi ja vajadusel paluda abi järgmise juures.

5. Tehke kokkulepped. Näiteks tehke kirjalikult kokkulepped üheks kuuks, mida saavad mõlemad osapooled hiljem lugeda (meelde tuletada). Näiteid kokkulepetest:

- Leppisime kokku, et sa proovid igas tunnis kaasa teha vähemalt ühe praktilise ülesande. Kuu aja pärast vaatame, kuidas see mõjutas sinu huvi tundide vastu.
- Leppisime kokku, et sa proovid igas tunnis vähemalt ühe osa ülesandest iseseisvalt teha. Kui sa tunned, et see on liiga keeruline, saame seda kohandada.

6. Tuleta endale ja õppijale vajadusel meelde, et see on protsess, kus on nii tõuse kui mõõnasid. Anna õppijale teada, et märkad ta pingutust.

- Ma nägin, et sa osalesid täna praktilises ülesandes ja jagasid ka oma arvamust. See on suur edasimineku! Mäletad kokkulepet, et sa võtad arutelust osa, seekord ei õnnestunud, aga mulle jäi mulje, et sa olid rohkem kohal ja tähelepanelik. Mis sa arvad, kas järgmine kord räägid juba ka kaasa?
- Sa proovisid täna esimese osa ülesandest iseseisvalt ära teha. See on väga hea algus, ja sa liigud õiges suunas! Kuigi sa ei lõpetanud iseseisvat tööd, nägin, et sa vähemalt alustasid. Proovime seda järgmisel korral uuesti, ehk väiksemas mahus.

7. Tähtaja möödudes või vajadusel ka varem vaadake kokkulepped üle.

Aluseks on võetud Ross Greene lähenemine: <https://livesinthebalance.org/>

Murega inimesel on oluline olla KUULDUD, NÄHTUD ja MÕISTETUD.
Oluline on säilitada kõikide osapoolte võrdsus ja väärikus.

Lisa 4: Mõned rahunemisvõtted

1. **Kõnni koridoris 5 x ühest otsast teise**, siis tule vaikselt tagasi (telefon jääb klassi).
2. **Ärevuse korral** võta kaasa klaas ja mine klassist kõige kaugemale jääva kraani juurde, joo klaas vett ning tule klassi tagasi (vee joomine eeldab rahulikku hingamist).
3. **Nimeta ruumis 3-5:**
 - asja, mida näed (nt. värvi või kuju järgi);
 - mida kuuled (nt. telefon heliseb, tramm sõidab, kell tiksub, keegi räägib);
 - mida keha tunneb (nt. puust käetuge, tooli istumise all, selga vastu tooli, varbaid kinganinas).
4. **Kiire lõõgastumine:**
 - Hinga 3-4 korda sügavalt sisse ja välja.
 - Suru käed rusikasse ja lase siis lõdvaks.
 - Välja hingates ütle “lõdvestan”, kujuta ette, et sa hoiad ärevust rusikates ning see kaob, kui sa lõdvestad rusikad.
 - Raputa käsi, viimane pinge kaob.