

2024/2025

MENTOR INSPIRA

KOOLITUSED LASTEAIA  
ÕPETAJATELE

# SISUKORD

## LOENGUD LASTEAIA ÕPETAJATELE

1. Lapse sotsiaal-emotsionaalsed oskused ja Püramiid mudel
2. Kasvu mõtteviis
3. Lapsekeskne õpe
4. Projektõpe lasteaias
5. Kuidas lastega filosoferida
6. Kuidas aidata aktiivsus- ja tähelepanuhäirega last
7. Stressist vabaks
8. Eneseteadlik õpetaja, eneseteadlik laps
9. Õuesõpe sügisest suveni
10. Lapse toit ja tervis
11. Kuidas õpetada eesti keel läbi mängude
12. Lapse enesehinnangu kujunemine ja arendamine
13. Koostöövalmis meeskond
14. Kuidas suhelda lastevanematega
15. Arenguestlused iseendaga
16. Kuidas olla parem õpetaja
17. Kuidas lahendada konflikte
18. Kuidas uusaasta soovid ellu viia
19. Kuidas mõista ja õpetada käitumishäiretega lapsi
20. Kuidas navigeerida inspiratsiooni järgi ja tunda elust rohkem rõõmu
21. Graafilise disaini töötuba
22. Lapsi arendavad mängud
23. Kuidas õpetada lastele väärtusi
24. Kuidas arendada laste loovust
25. Kuidas arendada lapse empaatiavõimet
26. Eesmärgistamise meistrikläss
27. Lapse sotsiaalsed oskused

# UUS!

# KOOLITUSPÄEV ÕPETAJATELE



## LAPSE SOTSIAAL-EMOTSIONAALSED OSKUSED JA PÜRAMIID MUDEL



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija rakendada Püramiid Mudelit laste käitumise parendamiseks ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õpetamiseks

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

tunneb Püramiid Mudeli põhimõtteid, oskab kasutada Püramiid Mudelit laste käitumise muutmiseks, rakendab strateegiaid laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamiseks, oskab anda kirjeldavat tagasisidet lapse käitumise parendamiseks

### TEEMAD

- Mis on Püramiid Mudel ja missugune on selle mõju laste käitumisele
- Kasu Püramiid Mudeli rakendamiseks lastevanematele, õpetajatele, lastele
- Kuidas kasutada Püramiid Mudelit, et luua muutust laste käitumises
- Kuidas luua hea kontakt lastega
- Kuidas luua hea kontakt lastevanematega
- Koostöö kolleegidega Püramiid Mudeli raames
- Missugune on last toetav klassiruum ja keskkond
- Toimivad päevakavad ja rutiinid ning sujuvad üleminekud
- Efektiiwsed viisid laste kaasamiseks õppetöösse
- Strateegiad laste sotsiaal-emotsionaalsete oskuste õmismiseks
- Kirjeldav tagasiside ja toimivad autasud
- Kuidas õpetada lastele omavaheliste probleemide lahendamist
- Kuidas edendada laste emotsionaalset kirjaoskust
- Kuidas ennetada väljakutsuvat käitumist
- Individuaalne lähenemine lapse kahjulikele käitumismustritele

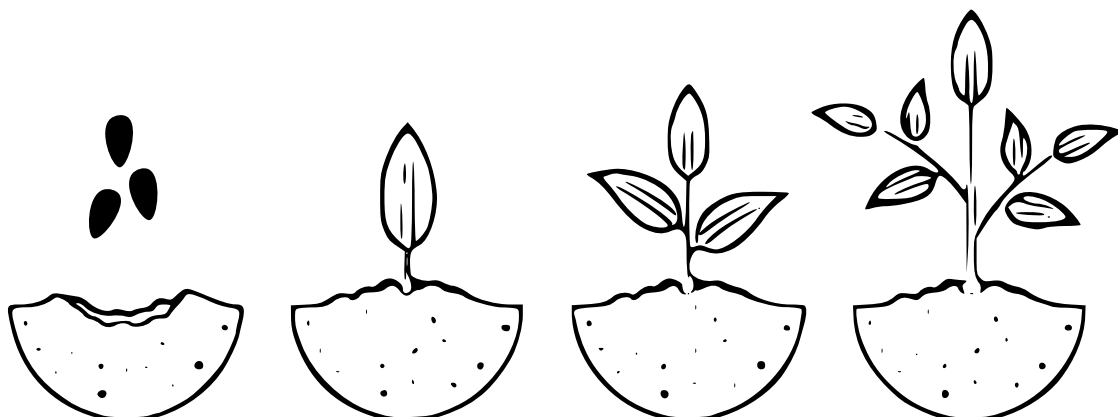
**LEKTOR**  
**KOOLITUS**  
**HIND**

Ruta Püvi  
6 ak tundi (3x90 min)  
690 EUR



# UUS!

# LOENG ÕPETAJATELE ..... KASVU MÕTTEVIIS



## EESMÄRK

Koolituse tulemusena tunneb õppija kasvu mõtteviisi põhimõtteid ja oskab rakendada tegevusi kasvu mõtteviisi arendamiseks

## ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

tunneb kasvu mõtteviisi põhimõtteid, oskab mudeldada kasvu mõtteviisi, rakendab tegevusi ja mänge, mis arendavad kasvu mõtteviisi, oskab anda tagasisidet kasvu mõtteviisi toetavalt

## KOOLITUSE TEEMAD

- Kinnistunud mõtteviis versus kasvu mõtteviis
- Miks on oluline arendada lastes kasvu mõtteviisi
- Kasvu mõtteviisi soodustav keskkond
- Kuidas kaasata vanemaid kasvu mõtteviisi arendamisse
- Kuidas mudeldada kasvu õppeviisi õpetajana
- Strateegiad kasvu mõtteviisi arendamiseks
- Kuidas anda tagasisidet nii, et see toetaks kasvu mõtteviisi
- Kuidas õpetada laps ise oma probleeme lahendama
- Sihikindluse treenimine väljakutsete ületamiseks
- Kuidas julgustada last turvatsoonist väljuma
- Positiivse sisekõne jõud ja fraasid, mida lastele õpetada
- Kuidas õpetada lastele eesmärkide seadmist ja nende olulisust
- Põhimõte: Vead käivad õppimise juurde ja neist on vaja õppida
- Põhimõte: Vead on võimalused, mis viivad uute avastusteni
- Põhimõte: Tähistame nii vigu kui edusamme
- Tegevused kasvu mõtteviisi printsiipide rakendamiseks

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

**UUS!**

KOOLITUSPÄEV ÕPETAJATELE

.....  
**LAPSEKESKNE ÕPE**



**KOOLITUSE TEEMAD**

- Missugune on lapsekeskne õpe ja lapsekeskse õppega lasteae
- Erinevad õppimise teooriad kui laste toetamise raamistik
- Lapsekeskse õpetamise põhimõtted, elemendid ja tasemed
- Tõhusad strateegiad lapsekeskseks õppeks
- Toetav ja kaasahaarav õpikeskkond
- Õppimise eesmärkide seadmine
- Meetodi ja tegevuse valimine
- Lapse huvide, kogemuste ja tugevustega arvestamine
- Uue teabe ühendamine laste igapäevaeluga
- Autasud ja tagajärjed lapsekeskses õppes
- Aktiivse õppija loomine ja kaasamine õppesse
- Väärkäitumise levinumad põhjused
- Erivajadustega laste toetamine ja õpetamine
- Keele arengu soodustamine mängu ajal
- Mitmekeelsete õppijate õpetamise strateegiad
- Lapsekeskne õuesõpe ja projektõpe
- Õppimine vaatlemise teel
- Õppimine läbi meeltele suunatud mängude
- Kolleegidega suhtlemine lapsekeskse õppe käigus
- Vanemate kaasamine lapsekesksesse õppesse

**LEKTOR**

Ruta Püvi

**KOOLITUS**

6 ak tundi (3x90 min)

**HIND**

690 EUR

# KOOLITUSPÄEV ÕPETAJATELE

.....

## PROJEKTÕPE LASTEAIAS



### EESMÄRK

Koolituse tulemusel oskab õpetaja juhendada ja toetada lapsi projektõppe käigus

### ÕPIVÄLJUNDID

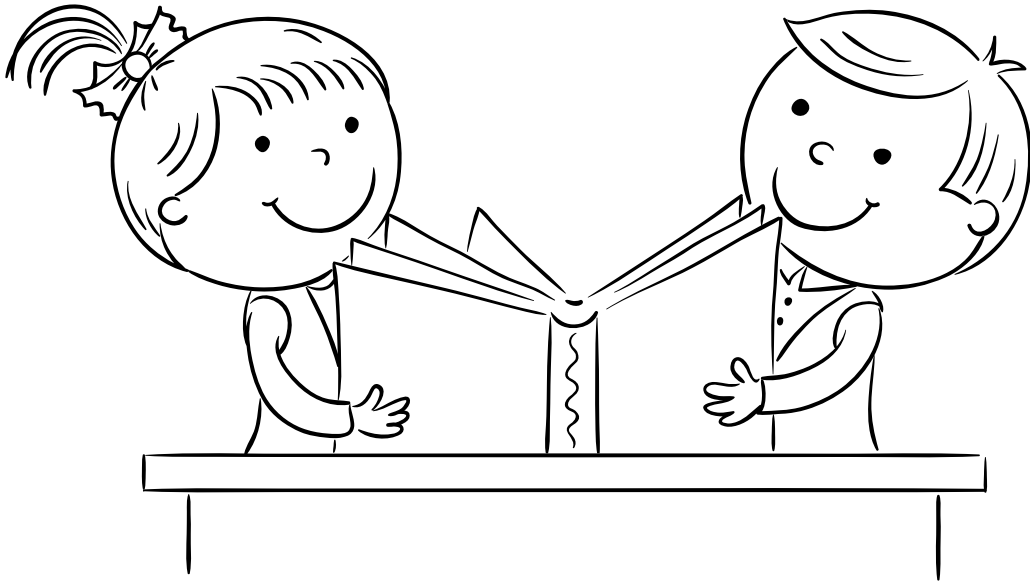
Koolituse lõpuks õppija: tunneb projektõppe põhimõtteid, strateegiaid ja meetodeid, oskab valida projekti teemasid laste huvidest lähtuvalt, tunneb projekti planeerimise protsessi, oskab kaasata lapsi projektõppesse

### KOOLITUSE TEEMAD

- Projektõppe põhimõtted, strateegiad ja meetodid
- Kuidas lapsi kaasata
- Projekti teemade valik laste huvidest lähtuvalt
- Projekti planeerimise protsess
- Projektiga alustamine
- Projekti arendamine
- Projekti lõpetamine
- Projekti jagamine
- Kuidas aidata lastel ideid julgelt ja selgelt väljendada
- Projektõppe õuesõppe käigus
- Projektõpe ja kunstiprojektid
- Tervisliku toitumise projektid
- Lapse sotsiaalse ja emotsionaalse arengu toetamine projekti käigus

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 6 ak tundi (3x90 min)  
**HIND** 690 EUR

## KUIDAS LASTEGA FILOSOFEERIDA



### EESMÄRK

Koolituse tulemusel oskab õpetaja juhendada lapsi kriitiliselt mõtlema ning erinevatel teemadel arutlema

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:  
tunneb filosofoerimise meetodeid, oskab lapsi õpetada kriitiliselt mõtlema, rakendab tegevusi laste kognitiivsete oskuste arendamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Mis on filosoofia ja kuidas filosofoerida
- Filosofoerimise meetodid
- 100 filosoofilist küsimust lastega arutlemiseks
- Analüütiline, loogiline ja kriitiline mõtlemine
- Kuidas õpetada lapsed kriitiliselt mõtlema
- Mis takistab kriitilist mõtlemise arengut
- Eneseteadlikkus ja kriitiline mõtlemine
- Kriitilise mõtlemise 7 kognitiivset oskust
- Kuidas igapäevaselt arendada laste kognitiivseid oskusi
- Teadmised ja mõistmine
- Arusaamine ja analüüsimine
- Vestlused väärtustest, vaatenurkadest, valikutest ja tagajärgedest

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR



## KUIDAS AIDATA AKTIIVSUS- JA TÄHELEPANUHÄIREGA LAST



### EESMÄRK

Koolituse tulemusel oskab õpetaja

ATH last aidata keskendumisostkuste omandamisel ja korrigeerida mõjuvalt ATH lapse käitumist

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

tunneb meetodeid ATH lapse käitumise korrigeerimiseks, oskab vaadelda ATH last ja ennast lapsega suhtlemisel, analüüsib ATH tunnuseid, algpõhjuseid ja riskitegureid, rakendab tegevusi lastele keskendumisostkuste õpetamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) tunnused, algpõhjused ja riskitegurid
- Kuidas korrigeerida ATH lapse käitumist
- ATH ja meeleoluhäired
- ATH ja käitumishäired
- 7 tähelepanuhäire tüüpi
- Kuidas ennetada ja juhtida plahvatusohtlikku käitumist
- Lapse rahustamine raevuhoo ajal
- Kuidas ja millal eneseregulatsioon areneb
- Mängud eneseregulatsiooni õpetamiseks
- Lapse jälgimine: kuus verstaposti
- Teadlikkus: Enda vaatlemine lapsega suhtlemisel
- Kannatlikkuse ja enesekontrolli õpetamine
- Keskendumisostkuste õpetamine

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 6 ak tundi (3x90 min)  
**HIND** 690 EUR



# KOOLITUSPÄEV ÕPETAJATELE

## STRESSIST VABAKS



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija analüüsida stressi päästikuid ja sümptomeid ning rakendada tehnikaid stressiga toimetulekuks

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

analüüsib stressi päästikuid, sümptomeid ja tagajärgi, seostab oma sisekõne mustreid emotsioonidega, rakendab tehnikaid ärevuse ja hirmuga toimetulekuks, oskab maandada stressi ja keskenduda olulisele

### KOOLITUSE TEEMAD

- Hea stress ja halb stress
- Stressorite tüübid
- Stressi tunnused, sümptomid ja tagajärjed
- Tea ja tunne oma stressi päästikuid
- Teadlikkuse mõjujõud ja kuidas treenida teadlikkust
- Sisekõne ja emotsioonide vaheline seos
- Tüüpilised negatiivse sisekõne mustrid
- Kuidas muuta negatiivne sisekõne positiivseks
- Muremõtete peatamise tehnika
- Toimetulek ärevuse ja hirmuga tuleviku ees
- Kuidas seada prioriteete ja keskenduda olulisele
- 5 meetodit tööstressi maandamiseks
- Kuidas püsida fookuses olenemata stressoritest
- Erinevad kiired stressi maandamise tehnikad
- Pikaajaline strateegiline plaan stressivabaks eluks

**LEKTOR**  
**KOOLITUS**  
**HIND**

Ruta Püvi  
6 ak tundi (3x90 min)  
690 EUR

# KOOLITUSPÄEV ÕPETAJATELE

## ENESETEADLIK ÕPETAJA, ENESETEADLIK LAPS



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija väärtustada, ise kasutada ja lastele õpetada eneseteadlikkuse praktikaid

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

tunneb eneseteadlikkuse praktiseerimise võimalusi, hindab eneseteadlikkuse mõju käitumisele ning keskendumis- ja õppimisvõimele, rakendab mängu lapse eneseteadlikkuse arendamiseks, oskab keerulistes olukordades tasakaalu luua eneseteadlikkuse praktikate abil

### KOOLITUSE TEEMAD

- Mis on eneseteadlikkus ja milleks seda praktiseerida
- Teadlikkuse kasutamine õpetaja igapäevaelus
- Teadlikkusega vabaks kurnavatest mõtetest ja tunnetest
- Lõdvestumine ja tasakaalu leidmine keerulistes olukordades
- Rahuliku meele võti - tänulikkus ja rahulolu olemasolevaga
- Kuidas teadlikkus mõjutab lapse käitumist ja eneseregulatsiooni
- Teadlikkuse mõjust lapse õppimis- ja organiseerimisvõimetele
- Kuidas arendada laste empaatiavõimet
- Kuidas õpetada lapsele keskendumist
- Kuidas aidata lapsel emotsioonidega toime tulla
- Eneseteadlikkuse praktikad õpetajale
- Põnevad eneseteadlikkuse meditatsioonid väikelastele
- Mõistulood ja mängud lapse eneseteadlikkuse arendamiseks

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 6 ak tundi (3x90 min)  
**HIND** 690 EUR

## ÕUESÕPE SÜGISEST SUVENI



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija läbi viia laste loovust, kõnekeelt ja mälu arendavaid tegevusi õues ning õpitut kinnistada klassiruumis

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

oskab koostada ja planeerida õuesõppe projekte, rakendab õuesõppe tehnikaid laste loovuse arendamiseks, rakendab õuesõppe tehnikaid laste kõnekeeles ja mälu arendamiseks, oskab kasutada õuesõppe tegevusi kõigil aastaegadel

### KOOLITUSE TEEMAD

- Loodusest võrdumise põhjused ja tagajärjed
- Projektipõhine õpe õuesõppe käigus
- Näpunäiteid õuesõppe õppekava koostamiseks
- Koostöö lastevanematega õuesõppe korraldamiseks
- Kuidas äratada lastes uudishimu looduse vastu
- Kuidas avastada laste andeid õuesõppe käigus
- Keele ja mälu arendamine õuesõppe abil
- Loovuse arendamine õuesõppe kaudu
- Tegevused õues erinevatel aastaegadel
- Õues õpitu kinnistamine klassiruumis
- Kust leida ideid õuesõppe projektideks

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 6 ak tundi (3x90 min)  
**HIND** 690 EUR

# LOENG ÕPETAJATELE

.....

## LAPSE TOIT JA TERVIS



### EESMÄRK

Koolituse tulemusel tunneb õppija toidu ja tervise vahelisi seoseid ning oskab suunata laste toitumisharjumuste muutmisprotsessi

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

märkab lapse söömisharjumusi ja kõrvalekaldeid isudes, käitumises, tujus ning õppimisvõimes  
mõistab laste toitumisharjumuste muutmisprotsessi, rakendab tegevusi laste toitumisharjumuste tervislikumaks muutmiseks

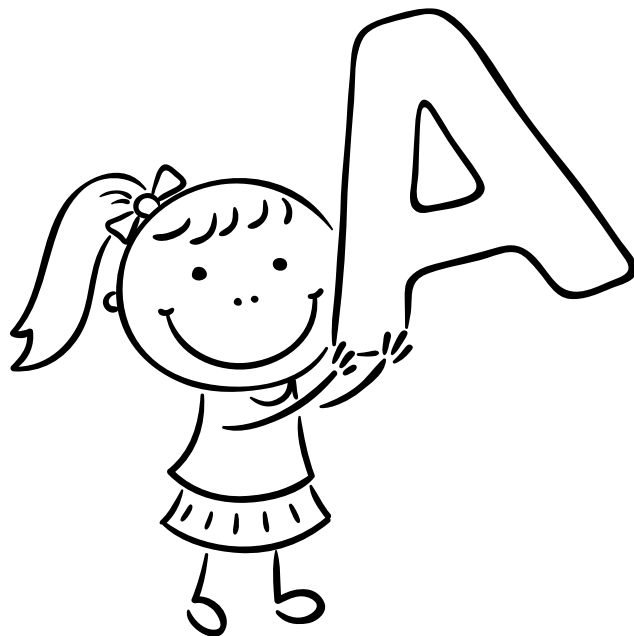
### KOOLITUSE TEEMAD

- Kuidas toit mõjutab lapse tuju, und ja mälu
- Käitumishäirete, ülekaalu ja stressi seos toiduga
- Supertoidud, mis toidavad keha ja aju
- Mida teeb suhkur kehaga
- Toitumisharjumuste muutumisprotsess
- Kuidas toituvad maailma vanimad inimesed
- Mis lapsel pole söögiisu ja mida siis teha
- Isude seos toitainete puuduse ja emotsioonidega
- Tervislikud näksid
- Toidukunst koos lastega
- Etiketreegliid ja lauakombed lastele
- Mängud ja tegevused, mis õpetavad lauakombeid

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

.....

# KUIDAS ÕPETADA EESTI KEELT LÄBI MÄNGUDE



## EESMÄRK

Koolituse tulemusel oskab õpetaja juhendada erinevaid tegevusi ja mängu eesti keele õpetamiseks

## ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

oskab luua keeleõppeks sobivat keskkonda, analüüsib kogemuste ja emotsioonide rolli keeleõppel, rakendab laste sõnavara laiendavaid mängu ja tegevusi

## KOOLITUSE TEEMAD

- Kuidas kujuneb lapse mina-pilt ja enesehinnang
- Enesehinnangu komponendid
- Kuidas ehitada üles lapse enesehinnangut
- Kuidas tekib lapsel madal enesehinnang
- Nartsissism versus kõrge enesehinnang
- Kiita või mitte kiita
- Kuidas last julgustada
- Lapse eneseteadlikkus ja objektiivne mina-pilt
- Kuidas anda lapsele tagasisidet
- Sisekõne rollist enesehinnangu kujunemisel
- Väärtuste ja veendumuste mõjust enesehinnangule
- Mängud ja tegevused enesekindluse arendamiseks

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## LAPSE ENESEHINNANGU KUJUNEMINE JA ARENDAMINE



### EESMÄRK

Koolituse lõpuks õppija mõistab kõrge, madala ja objektiivse enesehinnangu erisusi ning mõjutegureid

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

analüüsib lapse enesehinnangu komponente ja mõjutegureid, oskab lapsi julgustada ja anda positiivset tagasisidet, rakendab tegevusi, mis ehitavad üles lapse eneseteadlikkust ning objektiivset enesehinnangut

### KOOLITUSE TEEMAD

- Kuidas kujuneb lapse mina-pilt ja enesehinnang
- Enesehinnangu komponendid
- Kuidas ehitada üles lapse enesehinnangut
- Kuidas tekib lapsel madal enesehinnang
- Nartsissism versus kõrge enesehinnang
- Kiita või mitte kiita
- Kuidas last julgustada
- Lapse eneseteadlikkus ja objektiivne mina-pilt
- Kuidas anda lapsele tagasisidet
- Sisekõne rollist enesehinnangu kujunemisel
- Väärtuste ja veendumuste mõjust enesehinnangule
- Mängud ja tegevused enesekindluse arendamiseks

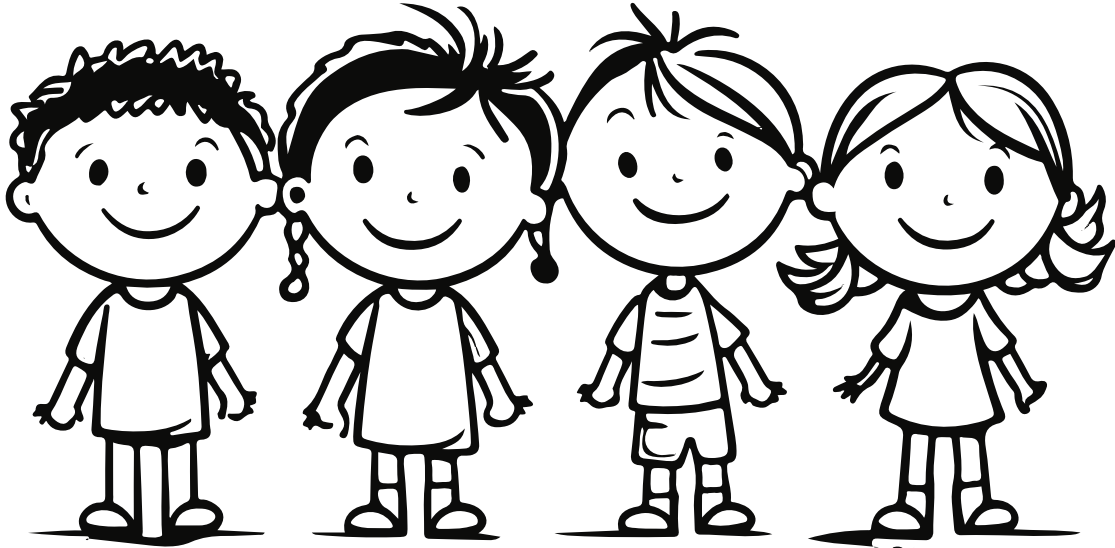
**LEKTOR**  
**KOOLITUS**  
**HIND**

Ruta Püvi  
3 ak tundi (3x45 min)  
390 EUR

# LOENG ÕPETAJATELE

.....

## KOOSTÖÖVALMIS MEESKOND



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija meeskonnaliikmetega koostööd teha, vältida suhtlemistõkkeid ja lahendada probleeme

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

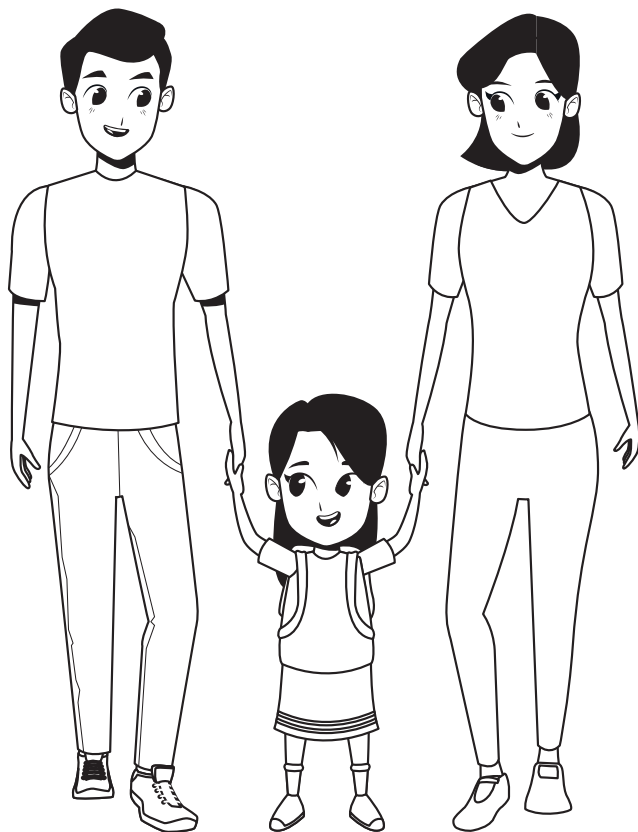
oskab vältida suhtlemistõkkeid ja rakendada peamisi suhtlemisoskusi, rakendab teadlikult meeskonna väärtusi, visiooni ja aukoodeksit, oskab lahendada probleeme life coaching'u meetodil

### KOOLITUSE TEEMAD

- Suhtlemisoskused, mis muudavad suhted paremaks
- Visioon ja meeskonna aukoodeks
- Kuidas iga meeskonnaliikme hoiak ja veendumused mõjutavad meeskonda
- Meeskonnaliikmete väärtused ja väärtuste hierarhiad
- Kuidas üksteist aktsepteerida ja toetada
- Suhtlemistõkked ja enesekehtestamine
- Probleemide lahendamine life coaching'u meetodil
- Kuidas sõlmida kokkuleppeid ja neist kinni pidada
- Kuidas ühiselt ideid genereerida ja neid ellu viia
- Konfliktide lahendamine ja ennetamine
- Mida teha, kui keegi valetab, ründab või mängib ohvrit
- Kuidas luua sünergia ja teha koostööd

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 2 ak tundi (2x45 min)  
**HIND** 290 EUR

## KUIDAS SUHELDA LASTEVANEMATEGA



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija vanemaid paremini mõista, kaasata ja nendega koostööd teha

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

oskab vanematega suheldes ära tunda ja vältida suhtlemistõkkeid, lahendab üleskerkivaid probleeme koostööl põhineva meetodi abil, kaasab vanemad otsustusprotsessi ja ürituste korraldustoimkonda

### KOOLITUSE TEEMAD

- Kuidas suhelda lapsevanematega, kes on raskes elusituatsioonis
- Lapsevanemate tüüpilised käitumismustrid
- Missugused on 12 suhtlemistõket ja kuidas neid vältida
- Vanemate kaasamine otsustusprotsessi
- Mõjuvad telefonikõned ja e-kirjad
- Missugune on õige aeg ja koht edukateks läbirääkimisteks
- Null-tolerants ebaviisakusele
- Miks mõnikord on oluline esimesena vabandada
- "Raske laps" ja "raske lapsevanem"
- Kuidas kaasata lapsevanemad ürituste korraldustoimkonda
- Koostööl põhinev probleemide lahendamise meetod
- Kuidas vanemaid toetada, austada ja usaldada

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 2 ak tundi (2x45 min)  
**HIND** 290 EUR



## ARENГУVESTLUSED ISEENDAGA



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija kasutada coaching'u meetodit enesearengu kava loomiseks ja elluviimiseks

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

oskab luua enesearengu visiooni, seada eesmärgid ja valida prioriteetid, määrab progressijälgimise moodsused ja hindamise kriteeriumid, rakendab harjumusi enesearengu eesmärkide saavutamiseks ja tehnikaid takistuste ületamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Coaching'u meetodi kasutamine enesearenguks
- Küsimuste jõud ja kuidas esitada endale
- õigeid küsimusi
- Arenguvision ja isiklik väärtuste hierarhia
- Oskuste kaardistamine: Kus ma olen? Kuhu lähen edasi?
- Kuidas välja valida kõige tähtsam prioriteet
- Harjumused, mis aitavad saavutada püstitatud eesmäärke
- Enesejälgimine ja enesehindamine
- Selged hindamiskriteeriumid
- Kuidas mõõta progressi
- Kuidas ületada ettetulevad takistused
- enesearengu teel
- Head suhted iseendaga: eneseväärtustamine ja enesearmastus

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## KUIDAS OLLA PAREM ÕPETAJA



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija kasutada coaching'u meetodit laste enesekindluse ja vastutustunde arendamisel ning suhtlemisel lastevanematega

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

oskab suunata last enesekindluse ja vastutustunde arendamisel, oskab kasutada coaching'u meetodit suhtlemisel lastevanematega, oskab ennast paremini kehtestada suhetes laste ja lastevanematega

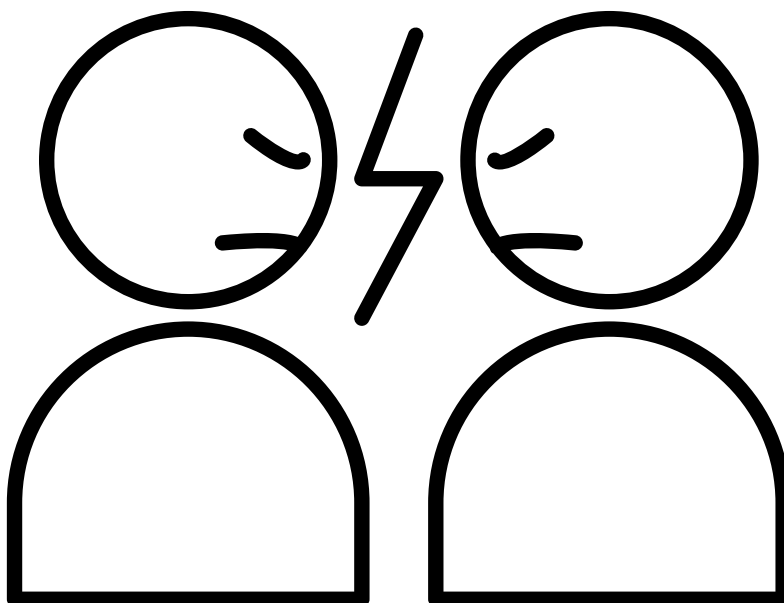
### KOOLITUSE TEEMAD

Kuidas

- ...aidata lapsel vabaneda õpitud abitusest
- ...toime tulla negatiivsete emotsioonidega
- ...lahendada suhteprobleeme life coaching'u meetodil
- ...aidata last, kes on agressiivne ja vihane
- ...ennast kehtestada, kui lapsed käituvad provotseerivalt
- ...jõuda koostööni lapsevanemaga, kes koostööd teha ei soovi
- ...aidata lapsel eneseusku arendada
- ...suhelda armastaval ja aktsepteerival moel
- ...õpetada lastele vastutustunnet
- ...toime tulla lastega "rasketest" peredest
- ...avada laste loovust

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## KUIDAS LAHENDADA KONFLIKTE



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija aktiivselt kuulata vestluspartnerit, oma seisukohti veenvalt argumenteerida ning lahendada konflikte osapooli rahuldavate kokkulepetega

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

oskab vestluspartnerit aktiivselt kuulata ja oma seisukohti veenvalt argumenteerida, analüüsib alistuvat, agressiivset ja kehtestavat käitumist, oskab kasutada erinevaid konflikti lahendamise meetodeid

### KOOLITUSE TEEMAD

- Oskused ja tehnikad, mis aitavad ehitada silda inimeste vahele
- Kuidas oma seisukohti veenvalt argumenteerida
- Avatud ja suletud küsimuste kasutamine
- Kuidas kuulata ja jälgida vestluspartnerit
- Kuidas ja millal peegeldavat kuulata
- Alistuv, agressiivne ja kehtestav käitumine
- Kehtestava käitumise tehnikad
- Kuidas rahustada ja mõjutada vaikimisega
- Kuidas kasutada kõnekeelt ja kehakeelt veenmiseks
- Kuidas sõlmida kõiki pooli rahuldavaid kokkuleppeid
- Life coaching'u meetodi kasutamine konflikti lahendamisel

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## KUIDAS UUE AASTA SOOVID JA LUBADUSED ELLU VIIA



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija kaardistada oma unistused ja takistused, luua toimiv tegevusplaan ning kasutada plaani elluviimiseks enesemotivatsiooni, enesedistsipliini ja harjumusi

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

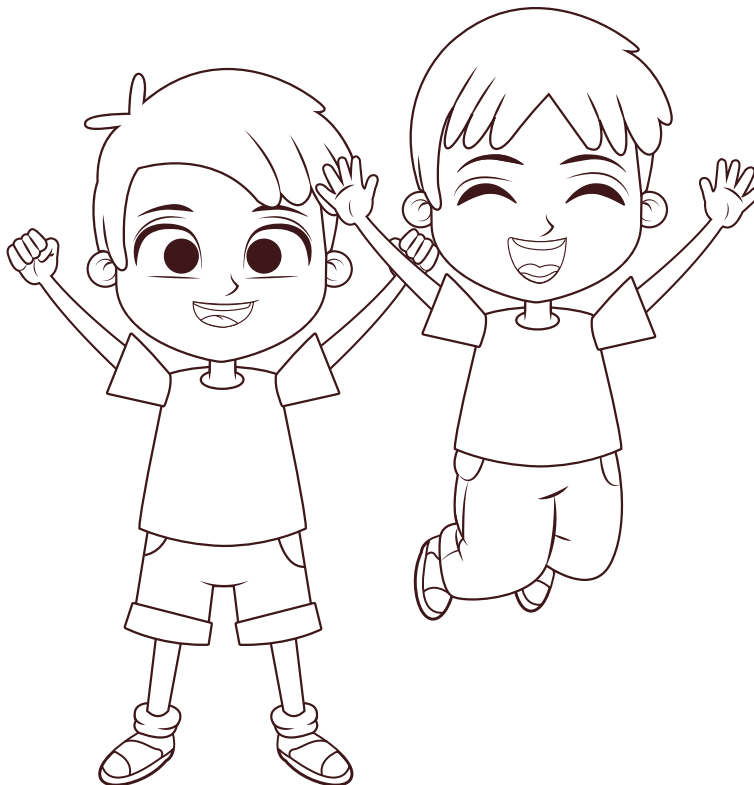
oskab kaardistada takistused unistuste soovide ja lubaduste elluviimise teel, analüüsib tahtejõu, enesedistsipliini ja enesemotivatsiooni olemust, oskab luua toimivat tegevusplaani oma soovide ja lubaduste elluviimiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Minu uusaasta soovid ja lubadused
- Peamised takistused soovide ja lubaduste elluviimise teel
- Kuidas leida aega, energiat ja raha oma soovide elluviimiseks
- Motivatsiooni võti - otsus ja kuidas selleni jõuda
- Kuidas lõpetada viivitamine ja edasilükkamine
- Enesedistsipliin ja tahtejõud - kuidas neid kasutada
- Kuidas vabaneda kahjulikest harjumustest
- Toimiv tegevusplaan uusaasta soovide elluviimiseks
- Kuidas leida "liblikapunkt" ja vältida läbipõlemist

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## KUIDAS MÕISTA JA ÕPETADA KÄITUMISHÄIRETEGA LAPSI



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija ära tunda 3 enamlevinud käitumishäire tüüpi, mõista nende tekkepõhjust ja kasutada tüübile sobilikke rahustavaid tegevusi

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

analüüsib laste käitumishäirete põhjuseid, rakendab rahustavaid tegevusi käitumishäiretega lastele, kirjeldab 3 enamlevinud käitumishäire tüüpi

### KOOLITUSE TEEMAD

- Tõelised põhjused, miks lapsed käituvad halvasti
- “Hoia minust eemale!” – ärev tüüp
- “Sa ei ole minu kamandaja!” – vastanduv tüüp
- “Mind ei huvita!” – kinnine, endassetõmbunud tüüp
- Rahustavad tegevused käitumishäiretega lastele
- Kuidas tegeleda tõelise probleemiga mitte sümptomitega
- Mida teha, kui laps valetab, ründab, põgeneb või klammerdub
- Lapse kuulekuse negatiivsed tagajärjed
- Kuidas anda valikuvabadus ja samas arendada vastutust
- Karistada või mitte karistada, kiita või mitte kiita
- Kuidas õpetada laps iseennast ja teisi armastama

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 2 ak tundi (2x45 min)  
**HIND** 290 EUR



# KUIDAS NAVIGEERIDA INSPIRATSIOONI JÄRGI JA TUNDA ELUST ROHKEM RÕÕMU



## EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija luua tasakaalu töö ja isikliku elu vahel, lahendada tõhusamalt elus ettetulevaid probleeme ja vältida "läbipõlemist"

## ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

analüüsib oma unistusi, vajadusi ja väärtusi, oskab rakendada tehnikaid tasakaalu loomiseks töö ja tööst taastumise vahel, hindab probleeme lahenduskeskselt ja oskab neid coaching'u meetodil lahendada

## KOOLITUSE TEEMAD

Kuidas...

- ...teadvustada oma soove, vajadusi ja väärtusi
- ...luua tasakaal töö ja isikliku elu vahel
- ...ületada laiskust, inertsit ja rutiini
- ...unistada ja unistusi ellu viia
- ...aega ja raha juurde saada
- ...toime tulla negatiivsete emotsioonidega
- ...kasutada coaching'u meetodit enda ja teiste aitamiseks
- ...näha probleeme lahenduskeskselt ja neid lahendada
- ...kuulata intuitsiooni ja tegutseda

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## GRAAFILISE DISAINI TÖÖTUBA



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija kasutada GIMP ja VECTR kujundusprogramme lasteaia info- ja õppematerjalide loomisel

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

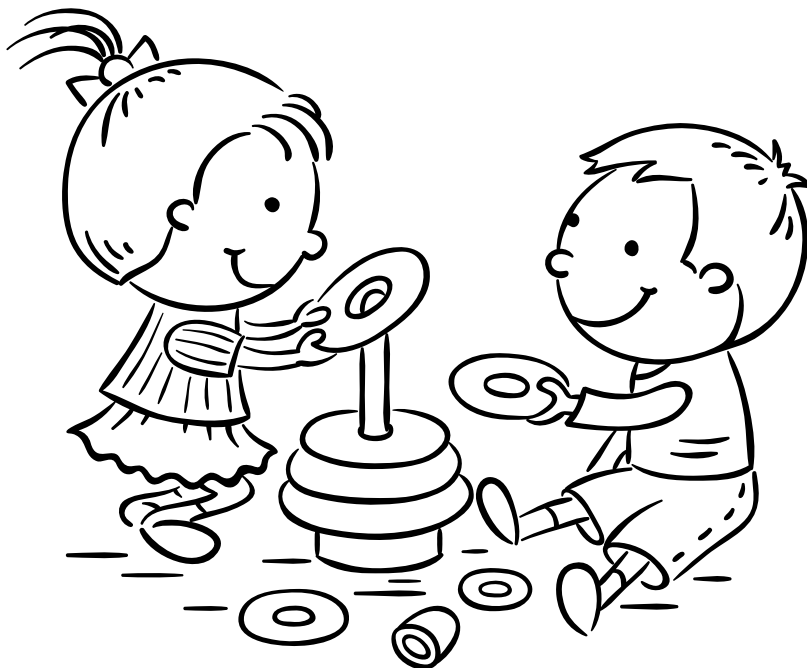
tunneb kahe tasuta kujundusprogrammi võimalusi, oskab disainida plakati või flaieri GIMP ja VECTR programmiga, rakendab GIMP ja VECTR kujundusprogrammide tööriistu lasteaia infomaterjalide loomisel

### KOOLITUSE TEEMAD

- Ülevaade kahe tasuta kujundusprogrammi (GIMP, VECTR) võimalustest ja tööriistadest
- Kuidas disainida plakat või flaier
- Mõõtude ja resolutsiooni valimine
- Fototöötlus (kontrasti ja värvide korrastamine, mõõtu lõikamine)
- Fotokollaazide loomine
- Objektide väljapuhastamine taustast
- Disainimine kihtide abil
- Joonistamine ja maalimine kujundusprogrammiga
- Tekstitöötlus ja teksti disainimine
- Maskide ja filtrite kasutamine
- Failide salvestamine, eksportimine ja printimine

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## LAPSI ARENDAVAD MÄNGUD



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija juhtida erinevaid mängu laste sotsiaalsete- ning eneseregulatsioonioskuste arendamiseks

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

seostab mänguteraapia kasutegureid ja kasutamisevõimalusi, oskab õpetada lastele empaatiat ja nägema teist vaatenurka, rakendab mängu laste kannatlikkuse, koostöö- ja kompromissoskuste arendamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Mänguteraapia ja mängud pedagoogikas
- Mina-, sina- ja meie-mängud
- Kuidas õpetada lastele empaatiat ja nägema teist vaatenurka
- Mängud koostöö arendamiseks ja kompromisside leidmiseks
- Mängud loovuse arendamiseks
- Mängud, mis õpetavad lahendama konflikte rahulikult teel
- Mängud viha, hirmu ja agressiooniga toimetulekuks
- Mängud, mis õpetavad toimetulekut kiusamise ja tõrjumisega
- Mängud sotsiaalsete oskuste arendamiseks
- Mängud, mis aitavad leida ja hoida sõpru
- Mängud, mis õpetavad paindlikkust, tolerantsi ja kannatlikkust
- Mängud, mis õpetavad enesekindlust, armastust ja austust

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR



## KUIDAS ÕPETADA LASTELE VÄÄRTUSI



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija tegevuste ja mängude kaudu õpetada lastele väärtusi

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

seostab väärtuste mõju elule ja otsustele, analüüsib väärtuste muutumismehhanismi, rakendab tegevusi lastele väärtuste õpetamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Kuidas väärtused mõjutavad elu ja otsuseid
- Väärtuste muutumismehhanism
- Ausus – alus usaldusele
- Rahumeelsus – mõista erinevusi ja olla empaatiline
- Unikaalsus – teada ja väärtustada oma andeid
- Austus elu, vanemate, looduse ja enese vastu
- Isetus versus enesearmastus
- Sõbralikkus ja lahkus – kuidas teisi aidata ja toetada
- Õiglus – mõista loomulikke tagajärgi ja andestamist
- Tolerantsus – teiste vajaduste mõistmine ja aktsepteerimine
- Puhtus, kord ja kodutööd
- Kuidas austada ja hoida mänguasju (õpetlikud mängud)

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## KUIDAS ARENDADA LAPSE LOOVUST



### EESMÄRK

Koolituse tulemusena oskab õppija kasutada coaching'u meetodit enesearengu kava loomiseks ja elluviimiseks

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

tunneb lapse loovuse arendamisvõimalusi, rakendab viise lapse keskendumisvõime ja eneseusu suurendamiseks, analüüsib lapse unikaalseid oskusi ja võimeid

### KOOLITUSE TEEMAD

- Mis on loovus ja kuidas see väljendub
- Inspiratsioon ja loovus
- Motivatsioon loovuse arendamiseks
- Takistused - hirm ebaõnnestumise ees ja perfektsionism
- Kuidas ületada piiravad uskumused
- Miks on oluline lapse loovust arendada
- Kuidas leida üles lapse unikaalsed oskused ja võimed
- Lapse ettekujutusvõime arendamine
- Kuidas arendada lapse keskendumisvõimet ja iseseisvust
- Lapse eneseusu toetamise viisid
- Kust leida inspiratsiooni loovülesannete koostamiseks
- Loovuse arendamise abivahendid

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## KUIDAS ARENDADA LAPSE EMPAATIAVÕIMET



### EESMÄRK

Koolituse tulemusel oskab õppija arendada laste empaatiavõimet

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

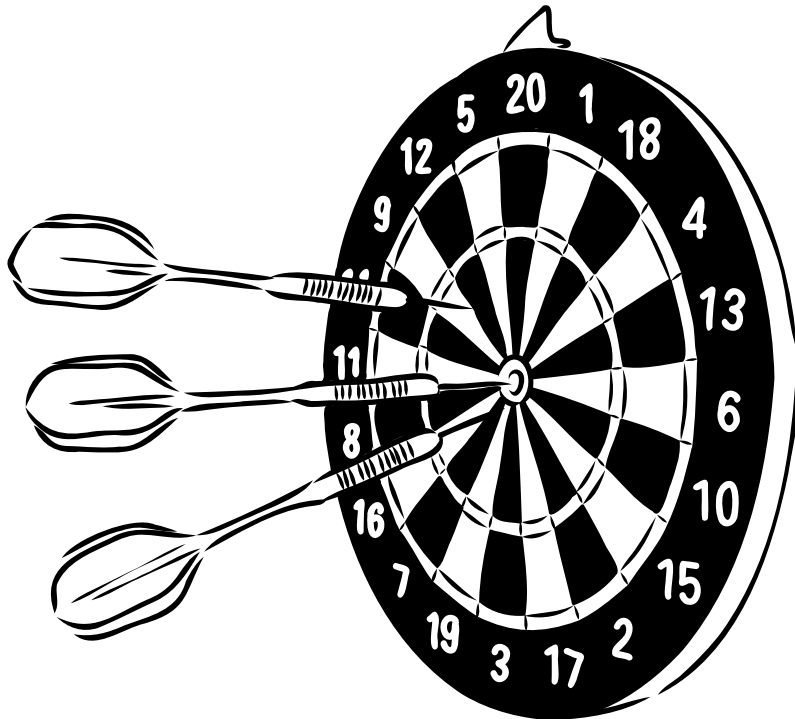
oskab eristada empaatiat, sümpaatiat ja kaastunnet, analüüsib lapse empaatiavõime arendamise olulisust, rakendab tegevusi laste empaatiavõime arendamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Mis on empaatia
- Miks väikelastes empaatia arendamine on oluline
- Kuidas ära tunda empaatilist last
- Kognitiivne empaatia ja emotsionaalne empaatia
- Empaatia ja sümpaatia
- Empaatia versus kaastunne
- Rollimängud, mis arendavad kaastunnet
- Empaatia arendajad - teadlikkus ja tänulikkus
- Lapse moraalne kompass ja sisemine kangelane
- Emotsioonide äratundmise ja reguleerimise tehnikad
- 50 viisi praktiseerida lahkust
- Empaatia arendamine läbi meeskonna- ja koost

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR

## EESMÄRGISTAMISE MEISTRIKLASS ÕPETAJALE



### EESMÄRK

Koolituse tulemusel oskab õppija sõnastada ja ellu viia eesmärged

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

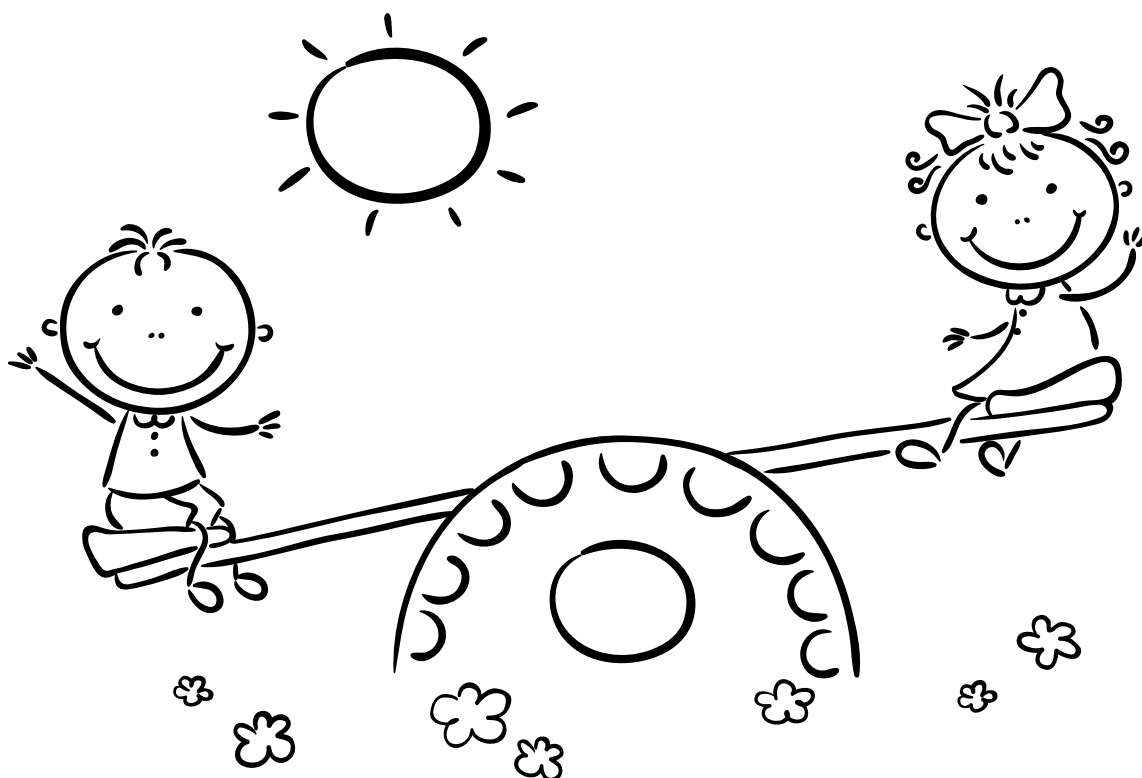
oskab sõnastada eesmärged konkreetselt ja mõõdetavalt, määrab progressijälgimise mõõdikud ja hindamiskriteeriumid, rakendab eesmärkide saavutamiseks enese coaching'u meetodit, rakendab tehnikaid takistuste sõnastamiseks ja ületamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Visioon, eesmärk ja tegevused eesmärgi suunas õpetaja igapäevatoos
- Suur pilt ja väike pilt - õppekava, lasteaia tegevuskava, õpetaja eesmärgid ja lasteaia eesmärgid
- Kuidas sõnastada eesmärged konkreetselt ja mõõdetavalt
- Hindamiskriteeriumid
- Individuaalne töö eesmärkidega ja ühine analüüs
- Kuidas luua tegevusplaani eesmärkide saavutamiseks
- Takistuste sõnastamine ja ületamine
- Ajaplaneerimine eesmärkide saavutamiseks
- Enesejälgimise ja enesehindamise meetodid eesmärgi saavutamise teekonnal
- Enesemotiveerimise tehnikad
- Enese coaching teekonnal punktist A punkti B
- Tulemuste analüüs
- Grupitöö 1-2 konkreetse teemaga ja ühine analüüs

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 6 ak tundi (3x90 min)  
**HIND** 690 EUR

## LAPSE SOTSIAALSED OSKUSED



### EESMÄRK

Koolituse tulemusel oskab õpetaja juhendada lapsi sotsiaalsete oskuste arendamisel

### ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse lõpuks õppija:

oskab lapsi juhendada suhtlemisoskuste arendamisel, analüüsib lapse sotsiaalseid oskusi, rakendab tegevusi laste sotsiaalsete oskuste arendamiseks

### KOOLITUSE TEEMAD

- Missugused on lapse sotsiaalsed oskused
- Kuidas sotsiaalsed oskused mõjutavad laste omavahelisi suhteid
- Kuidas arendada sotsiaalseid oskusi erinevas vanuses lastel
- Aktiivne kuulamisoskus
- Kuidas lapsi juhendada suhtlemisoskuste arendamisel
- Tegevused ja mängud laste koostööoskuste arendamiseks
- Kuidas arendada laste vastutusvõimet
- Austus kui sotsiaalne oskus
- Empaatia kui omadus ja sotsiaalne oskus
- Tehnikad lapse enesekontrolli arendamiseks
- Emotsioonide reguleerimisoskus
- Tegevused ja mängud probleemi lahendamisoskuste arendamiseks

**LEKTOR** Ruta Püvi  
**KOOLITUS** 3 ak tundi (3x45 min)  
**HIND** 390 EUR