

O 2. Soovitused õpioskuste arendamiseks

Üldine tagasiside

Tuginedes küsimustikus antud vastustele, saab hinnata sinu õpioskusi.

Hinnatakse seda viies kategoorias

1. motivatsioon ja enesehinnang
2. õppimise tagasipeegeldus
3. aja juhtimine
4. informatsiooni (teabe) korrastamine
5. rühmaõpe

Motivatsioon ja enesehinnang		Õppimise tagasipeegeldus		Aja juhtimine		Informatsiooni (teabe) korrastamine		Rühmaõpe	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
Summa 1		Summa 2		Summa 3		Summa 4		Summa 5	
Keskmine (Summa/5)		Keskmine (Summa/5)		Keskmine (Summa/5)		Keskmine (Summa/5)		Keskmine (Summa/5)	

Õpioskuste tasemed

Kasin		Rahuldav			Hea		Väga hea				
1	1,5	2	2,1	2,5	3	3,1	3,5	4	4,1	4,5	5

Vastustest näed, millisel tasemel oled. Vaata, milles oled hea ja väha hea, nendele oled andnud punktid 4 - 5. Kuid olulisem on vaadata neid küsimusi, mis said tulemuseks 1-3. Need on küsimused, millele tuleb pöörata peatähelepanu. Et oma õpioskusi arendada, on oluline olla teadlik oma "nõrkadest punktidest", sest need näitavad sulle, kust alustada.

Kõigepealt analüüsi millistes üllaltoetletud neljast osast on sul kõige madalam tulemus. See kategooria võib sisaldada takistusi või raskusi, mis ei lase sul oma õppimise potentsiaali maksimaalselt kasutada ja siit tulebki alustada oma oskuste parandamist. Saad ise teha otsuse, mida ja kuidas muuta või küsida abi ja toetust oma juhendajalt/õpetajalt.

Samal viisil saad teha teistes valdkondades, kus sa end ebakindlalt tunned.

Mõne kuu pärast tee seesama test uuesti, et näha kuidas oled edenenu.

Sinu punktide summa on kasin (madal) (1 – 2)

Õpioskus on kombinatsioon mitmetest olulistest aspektidest: oskus leida põhjus õppimiseks (motiveerida ennast) ja olla kindel, et oled võimeline õppima; oskus teha järeldusi oma õpikogemusest ja sellest õppida; oskus korraldada oma igapäevased tegevused, et leida aega õppimiseks; võime töötada erinevate teabeallikatega ja korrastada leitud ja olemasolev teave; võime õppida koos teistega ja vajadusel paluda abi. Seetõttu on õpioskus suuresti motivatsioon, enese organiseerimine ning õppimisse ja konkreetsetesse õppimismeetoditesse suhtumine.

Sinu tulemus on madal kõigis viies pädevuses. See tähendab, et sul võib olla väga raske osaleda õppes ja õppida ilma abi, toetust ja julgustust saamata oma õpetajalt/koolitajalt, kaasõppijatelt, perelt või töökaaslastelt.

Sa vajad rohkem suunamist ja selgeid juhiseid kuidas õppida. Ära ole häbelik ja palu abi.

Ei tohi mõelda, et sa ei saa õppimisega hakkama. Sa pead esmalt vastama iseendale, et miks sul on vaja õppida, missugused on sinu motiivid ja eesmärgid. Räägi oma perega, oma kolleegidega tööl, õpetajate ja teiste õppijatega. Ilma vastuseta sellele küsimusele on väga raske edasi minna, sest sa ei näe, miks sa peaksid midagi õppima.

Vaata üle oma õpistiil ja tee kindlaks, ka sa oled visuaalne, auditiivne, lugemis/kirjutamise või kinesteetiline õppija ning kuidas parandada oma õpistrateegiat. Vaata õpistiilide küsimustikku siit: <http://vark-learn.com/> Kui midagi jääb arusaamatuks, küsi abi oma õpetajalt või koolitajalt.

Sinu punktide summa on rahuldav (2,1 – 3)

Õpioskus on kombinatsioon mitmetest olulistest aspektidest: oskus leida põhjus õppimiseks (motiveerida ennast) ja olla kindel, et oled võimeline õppima; oskus teha järeldusi oma õpikogemusest ja sellest õppida; oskus korraldada oma igapäevased tegevused, et leida aega õppimiseks; võime töötada erinevate teabeallikatega ja korrastada leitud ja olemasolev teave; võime õppida koos teistega ja vajadusel paluda abi. Seetõttu on õpioskus suuresti motivatsioon, enese organiseerimine ning õppimisse ja konkreetsetesse õppimismeetoditesse suhtumine.

Vähemalt kolme alarühma (kompetentsi) tulemus on võrdne või väiksem kui 3.

Kõigepealt vaata oma motivatsioonipunktide summat. Kui see punktide summa on alla 3, tuleks esmalt endale selgeks teha, miks sa pead õppima, millised on motiivid ja eesmärgid. Räägi oma perega, oma töökaaslastega, õpetajatega ja teiste õppijatega. Kui teed selgeks oma motiivid ja eesmärgid, aitab see toime tulla õpiraskustega. Õppe tõhusus sõltub palju ka õpetajate või kaasõppijate abist. Ära häbene, küsi abi. See aitab sul palju kiiremini ja efektiivsemalt õppida.

Vaata üle oma õpistiil ja tee kindlaks, ka sa oled visuaalne, auditiivne, lugemis/kirjutamise või kinesteetiline õppija ja kuidas parandada oma õpistrateegiat. Vaata õpistiilide küsimustikku siit: <http://vark-learn.com/> Kui midagi jääb arusaamatuks, küsi abi oma õpetajalt või koolitajailt.

Punktide summa on hea (3,1 - 4)

Õpioskus on kombinatsioon mitmetest olulistest aspektidest: oskus leida põhjus õppimiseks (motiveerida ennast) ja olla kindel, et oled võimeline õppima; oskus teha järeldusi oma õpikogemusest ja sellest õppida; oskus korraldada oma igapäevased tegevused, et leida aega õppimiseks; võime töötada erinevate teabeallikatega ja korrastada leitud ja olemasolev teave; võime õppida koos teistega ja vajadusel paluda abi. Seetõttu on õpioskus suuresti motivatsioon, enese organiseerimine ning õppimisse ja konkreetsetesse õppimismeetoditesse suhtumine.

Sinu punktisumma tähendab, et sinu õppimisvõime on keskmisest kõrgem ja sul ei ole suuri probleeme õppimisega. Sinu suhtumine õppimisse on positiivne. Sa ei vaja palju abi õpetajatelt või koolitajatelt, peamiselt vajad julgustust. Seega peaksid aeg-ajalt oma motiividest ja eesmärkidest ning tulevikuplaanidest rääkima oma kõige lähemate inimestega. Rääkides oma headest õppimiskogemustest tugevdad oma eneseusaldust.

Eneseusalduse suurendamiseks võiksid kontrollida oma õpistiili (visuaalne, auditiivne, lugemis/kirjutamise või kinesteetiline õppija), mõtle läbi oma õppimise strateegia ja vajadusel muuda seda. Õpistiilide küsimustiku leiad siit <http://vark-learn.com/>.

Sinu punktide summa on väga hea (4,1 - 5)

Õpioskus on kombinatsioon mitmetest olulistest aspektidest: oskus leida põhjus õppimiseks (motiveerida ennast) ja olla kindel, et oled võimeline õppima; oskus teha järeldusi oma õpikogemusest ja sellest õppida; oskus korraldada oma igapäevased tegevused, et leida aega õppimiseks; võime töötada erinevate teabeallikatega ja korrastada leitud ja olemasolev teave; võime õppida koos teistega ja vajadusel paluda abi. Seetõttu on õpioskus suuresti motivatsioon, enese organiseerimine ning õppimisse ja konkreetsetesse õppimismeetoditesse suhtumine.

Sinu punktisumma tähendab, et sul on väga hea õppimisvõime. Punktide summa alla 4 on sul vaid vähestes vastustes. Sul ei ole õppimisega probleeme, kuid oma õppimisvõimet saab ikka parandada.

Samuti võiks kontrollida oma õpistiili (visuaalne, audiitiivne, lugemis/kirjutamise või kinesteetiline õppija), läbi mõelda oma õpistrateegia ja vajadusel korrigeerida. Õpistiilide küsimustiku leiad siit <http://vark-learn.com/>.

SOOVITUSED

MADAL MOTIVATSIOON JA ENESEHINNANG

Motivatsioon ja enesehinnang selgub küsimustiku järgmiste väidete põhjal:

Väide nr 1. Kui mul on õppimisega probleeme, mõtlen, et ma ei ole piisavalt tark (nutikas).

Väide nr 6. Ma saan aru, miks ma õpin midagi (mis on minu eesmärgid elus).

Väide nr 11 Kui mul on raske alustada millegi õppimist, siis ma püüan endale selgeks teha, mida ma saavutada tahan.

Väide nr. 16. Kui ma õpin midagi, siis ma püüan ettekujutada kuidas ma saan seda elus reaalselt kasutada.

Väide nr 21. Kui ma saavutan endale seatud eesmärgi või sihi, siis ma premeerin end millegi heaga.

Motivatsiooni ja enesehinnangu punktide madal tulemus (väike punktide summa) tähendab, et vähemalt kolme väite punktide summa on võrdne või väiksem kui 3.

Et midagi õppima hakata, peab olema õppimise suhtes positiivne hoiak. Positiivne suhtumine kätkeb motivatsiooni ja enesekindlust, mis võimaldab edukalt õppida kogu elu. Motivatsioon on aluseks edukale õppimisele läbi kogu elu.

Oluline on tunda oma õppimisvõimet, seista silmitsi takistustega ja olla valmis muutuma. Seda annab sulle positiivne suhtumine, mis aitab lahendada probleeme, uute õppimisvõimaluste ja väljakutsete otsimine ja õpitu erinevates olukordades kasutamine.

Õppimine nõuab pingutust, eeldab järjekindlust sellega tegeleda, keskenduda pikema aja vältel ja mõelda kriitiliselt oma õppimise eesmärkide ja sihtide üle.

Kui õppijal on madal motivatsioon ja enesehinnang, on tal väga raske, kui mitte võimatu lahendada õppimisega seotud probleeme, sealhulgas oma aega juhtida ja saadud informatsiooni korrastada; oma õppimise üle järele mõelda või sellest rääkida ja õppida teistega koos.

Väide 1. Kui mul on õppimisega probleeme, mõtlen, et ma ei ole piisavalt tark (nutikas).

Sinu punktide summa väljendab sinu suhtumist iseendasse, enesehinnangut ja usku õpikeskkonda. Madal keskmine punktide summa (3 ja vähem) näitab, et sul on ilmselt halb kogemus varasemast õppimisest. Suure tõenäosusega on sulle öeldud, et sa pole piisavalt tark, et õppida. Enamasti ei ole see tõsi. Kõik inimesed on võimelised õppima. Võib olla raske, et jõuda mõnele kindlale tasemele (mitte kõik meist ei ole võimelised saama doktorikraadi), kuid õppimine on osa inimloomusest. Mõned inimesed on andekamad ühel alal, teised

teistel. Oluline on leida oma ala, kus saad ennast realiseerida. Kõige tähtsam on motivatsioon. Kui sul on tugev ja jätkusuutlik motiiv ja eesmärk, oled võimeline edukalt õppima.

Soovitus:

- Alguses võiksid püüda jõuda väiksemate eesmärkideni või vähendada eesmärkide arvu. Oluline on tunda rahulolu iseenda ja oma edu üle. See julgustab sind minema edasi järgmisele tasemele või rohkem õppima.
- Vajadusel pea nõu oma õpetajaga või koolitajaga. Ta aitab sul realselt hinnata eesmärke ja võimalusi.

Väide nr 6. Ma saan aru, miks ma õpin (millised on minu eesmärgid).

Sinu punktide summa näitab sinu motivatsiooni õppida. Madal punktide summa (3 ja vähem) näitab, et sa õpid midagi, aga sa ei ole kindel, miks.

Motivatsioon on seotud nii sisemiste kui väliste põhjustega või "tõmba" (ma tahan seda) ja "lükka" (ma vajan seda) põhjustega. Tugevamad motiivid on need, milles on ühendatud nii "ma tahan seda" kui "ma vajan seda". Tegelikus elus mõjutavad inimeste valikuid sisemised ja välimised põhjused üheaegselt, mistõttu ei ole alati võimelik teha või õppida ainult seda, mida tahad. Inimesel endal tuleb otsustada, millised põhjused tuleb arvesse võtta ja millised kõrvale jätta.

Näiteks, inimene läheb õppima, et saada kõrgemat palka perekonna finantsolukorra parandamiseks, mitte sellepärast, et talle väga meeldiks see, mida ta teeb. Või vastupidi – inimene läheb õppima, sest talle meeldib, mida ta teeb ja tahab saada parimaks sel alal. Loomulikult oleks tore kui sellega suureneks ka tema palk, kuid see ei ole nii tähtis.

Motiivid on väga erinevad ja isiklikud.

Teisalt võib mõni teema näida mitteoluline, sest sa ei näe, miks peaksid seda õppima või kuidas on see seotud sinu eesmärkidega.

Soovitused:

- Mõttele korra, kas see, mida õpid on sinu eesmärgiga seotud: mida sa vajad või tahad saavutada ja kuidas õppimine aitab eesmärgi saavutamisele kaasa;
- Kui tunned vastuseisu mõne õpitava teema suhtes, sest ei saa aru, miks sa peaksid seda õppima, esita see küsimus oma õpetajale või aruta seda kaasõppijatega. Nende vastus võib aidata sul mõista, miks peaksid seda õppima. Saadud vastused võivad ka tugevdada sinu arvamust teema tarbetusest. Sel juhul mõtle kui oluline on see teema, et saada positiivne tulemus. Sõltuvalt vastusest, saad suurendada või vähendada energiat, mis kulub teema õppimiseks.

Väide nr.11. Kui mul on raske alustada millegi õppimist, siis ma püüan endale selgeks teha, mida ma saavutada tahan

Punktide summa näitab sinu võimet seada oma eesmärgi ja motivatsiooni. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et sa võib-olla oled kaotamas oma sihti või ei ole sul selget arusaama, miks sa õpid. Õppida midagi, saavutada oma õpieesmärgid – see nõuab aega ja vaeva. Mõnikord peaksid alustama küsimusega: "Mida ma siin teen?" või "Miks ma kulutan oma aega õppimisele, selle asemel, et teha midagi huvitavat või meeldivat?". Peaksid taastama oma tuleviku sihi, meelde tuletama, mis on su eesmärgid. Ilma selleta on väga raske õppimist jätkata. Mõnikord näib suure eesmärgi saavutamine väga raskena: see nõuab suurt pingutust, palju aega ja muudatuste tegemist oma argielus.

Soovitused:

- Tee ülesanne väiksemateks osadeks, saavutatavateks eesmärkideks, milleni võiksid jõuda mõne nädalaga. Pärast selle saavutamist oled enesekindlam järgmist eesmärki saavutama.

Väide nr. 16. Kui ma õpin midagi, siis ma püüan ettekujutada kuidas ma saan seda elus realselt kasutada

Sinu punktide summa peegeldab sinu oskust oma teadmisi rakendada (õpitut kasutada). Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et ilmselt on sul vähe huvi selle vastu mida sa õpid (madal motivatsioon). Üks oluline õppe-eesmärk on võime oma teadmisi rakendada. Üks õppimise motivatsiooni vähendav tegur on see, et ei saada aru, miks see on vajalik ja kuidas seda saab kasutada.

Soovitus:

- Kui sa õpid mõnda ainet (teemat) ja sa ei saa aru, miks sa peaksid seda õppima, siis küsi oma õpetajalt ja aruta seda kaasõppijatega. Sellest arusaamine tõstab sinu motivatsiooni;
- Mõnikord oleks väga kasulik mitte ainult ette kujutada, kuidas seda, mida oled õppinud, rakendada (kasutada), vaid oma teadmisi ka tegelikult kasutada. Näiteks: kui palju eurosid sa säästad ostes midagi, mille väärtus on 423 eurot ja allahindlus 12%; tellides sööki-jooki lennukis või lihtsalt tervitades sõpru ning öeldes mõned laused õpitud võõrkeeles. See suurendab sinu enesekindlust.

Väide nr 21. Kui ma saavutan endale seatud eesmärgi või sihi, siis ma premeerin end millegi heaga

Punktide summa näitab sinu võimet suurendada oma motivatsiooni premeerimise abil. Madal keskmine (3 ja vähem) viitab, et sa teed seda vähe. Me kõik teame, et käitumist saab muuta auhindade jagamisega ja karistustega. Liiga paljudel juhtudel aga tekib motivatsiooni vähenemine, sest kasutatakse rohkem karistust kui kiitust.

Soovitused:

- Võib-olla saad kiita oma pereliikmetelt, õpetajalt, kolleegidelt, kuid sama oluline on premeerida iseennast. Tähistada oma väiksemaid või suuremaid saavutusi ja mitte oodata diplomi või tunnistuse tseremooniat, mis toimub õppimise lõppedes ja mida tuleb kaua oodata. Tee plaan selgete eesmärkidega ja premeerid end iga väikesegi eesmärgi saavutamise eest;
- Premeerid ennast aeg-ajalt kogu õppimise aja jooksul. Auhinnad võivad olla väga erinevad, sõltub sellest, mida sa auhinnaks pead. Näiteks: kutsu oma poiss- või tüdruksõber õhtusöögile või kinno, vii oma pere loomaaeda või osta midagi, mis ei ole kallis, kuid mida vajad või tahtsid juba mõnda aega. Preemiaks võib olla ka šokolaad või vahelduseks lemmik saade televiisorist;
- Kasulik on teha saavutused nähtavaks. Õppimine võib olla kurnav, sest sa ei näe oma jõupingutuse tulemusi kohe. Pane väike kivi või münt oma laual olevasse klaasi iga päev kui oled lõpetanud ülesanded või iga poole tunni järel kui oled teemaga tegelenud. Klaasi täitumine teeb sinu pingutused nähtavaks. Võid olla uhke enese üle ja nautida oma tasu.

MADAL ÕPPIMISE TAGASIPEEGELDUS

Õppimise tagasipeegeldus selgub järgmiste väidete kaudu:

Väide nr 2 Sageli ma arutlen endamisi, mis aitab või mis takistab minu õppimist

Väide nr. 7 Kui mul on õppimisega probleeme, püüan mõista (aru saada), mis on selle põhjus

Väide nr. 12 Ma tean kuidas õppida kõige efektiivsemal viisil

Väide nr 17 Kui mul on õppimisega probleeme, siis ma püüan leida erinevaid õppimise viise (võtteid)

Väide nr. 22. Ma tean kuidas täiendada oma õppimise viise tuginedes eelnevale õppimiskogemusele

Madal keskmine punktide summa (vähem kui 3) tähendab, et vähemalt kolme väite punktide summa on võrdne või väiksem kui 3

Peegeldus on võime õppida varemõpitud ja elukogemusest, selle üle järelemõeldes ja otsustades, mida tuleks muuta ja kuidas kasutada varasemaid kogemusi tulevikutegevustes. Peegeldus hõlmab varasematele kogemustele tagasi mõtlemist ja kirjeldamist, hindamist ja mõistmist, analüüsimist ja varasema kogemuse kasutamise kavandamist.

Peegeldus on seotud „tagasi vaatamisega“ (järelemõtlemisaeg), analüüsid toimunut, õppides positiivsetest kogemustest ja püüdes edaspidi vältida tehtud vigu.

Väide nr. 2. Sageli ma arutlen endamisi, mis aitab või mis takistab minu õppimist

Sinu punktisumma näitab sinu õppimiseks tehtud pingutusi. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et sa väga ei püüa peegeldada oma õppimist. Peegeldamine on osa isiksuse arengust.

Soovitused:

- Kasuta õppimispäevikut, sobivat IT rakendust või lihtsalt paberilehte ja vähemalt kord nädalas pane kirja oma õppimise kogemused, mis aitas ja mis takistas õppimist. Enne uute märkmete tegemist loe läbi, mida sa oled juba kirja pannud. See arendab kirjutamisoskust ja loob õppimise mälu;
- Räägi kellegagi oma õppimise viisidest. Paljude inimeste jaoks aitab teistele inimestele rääkimine ka endal teemat paremini mõista. Samuti võid leida uusi perspektiive õppimises.

Väide nr. 7 Kui mul on õppimisega probleeme, püüan mõista (aru saada), mis on selle põhjus

Sinu punktisumma peegeldab sinu pingutusi selleks, et paremini mõista oma õpiraskusi. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) tähendab, et sa ei püüa mõista oma ebaõnnestumise põhjuseid ja vigu korrates raiskad oma aega.

Soovitused:

- lõpeta sellise õppimistegevuse kordamine ja mõtle miks sa ei saavuta edu;
- Mõtle probleemi põhjustele. Pane kirja oma ideed õpipäevikusse. Probleeme ja ideid kirjutades tekib õppimise mälu ja see aitab probleeme lahendada;
- Räägi oma probleemist kellegagi (kaasõppijate või õpetajaga, sõprade või pere liikmetega). Paljudel juhtudel aitab probleemist rääkimine leida sul endal lahenduse või saad nõu teistelt. Sa võid küsida ka teistelt nende õpiviiside kohta, mis neid takistab, mis seda parandab. Sellisel viisil saab üksteiselt õppida.

Väide nr. 12 Ma tean kuidas õppida kõige efektiivsemal viisil

Tõhusamal ja otstarbekamal viisil õppimine tähendab kasutada kõige sobivamat õpistiili VARK (visuaalne, auditivne, lugemine/kirjutamine ja kinesteetiline).

Visuaalne õppija eelistab õppida nägemise kaudu (visuaalsed abivahendid, mis esitavad ideid kasutades muid meetodeid peale sõnade – nt graafikud, diagrammid, skeemid, sümbolid jne).

Auditivne õppija õpib paremini kuulmise abil (loenguid, arutelusid, linnid jne).

Lugemise/kirjutamise õpistiiliga õppijal on parem õppida tekstide lugemise ja märkmete tegemise abil.

Kinesteetilised õppijad eelistavad õppida läbi kogemuste — liikudes, puudutades ja tegevustes (aktiivne maailma uurimine, teadusprojektid, katsed jms.).

Sinu punktisumma näitab, kui teadlik oled oma õpistiilist ja sellega seotud õpivõtetest (strateegiatest). Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) tähendab, et sa ei tea, mis on sinu kõige tõhusam õppimise strateegia õpikeskkonnas.

Soovitused:

- Vaata õpistiilide küsimustikku : <http://vark-learn.com/> ja leia, kas oled visuaalse, auditiivse, lugemise/kirjutamise või kinesteetilise õpistiiliga ja kuidas parandada oma õppimise strateegiat;
- Kui midagi ei ole selge, küsi abi oma õpetajalt või koolitajalt.

Väide nr 17 Kui mul on õppimisega probleeme, siis ma püüan leida erinevaid õppimise viise (võtteid).

Sinu punktisumma näitab, kui palju sa teed, et muuta oma õppimist. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) tähendab, et sa ei püüa muuta oma õppimise võtteid. Oma õpiraskuste teadmisest ei piisa, pead selle alusel ka midagi tegelikult muutma.

Soovitused:

- Vali, mida oma õppimises muuta. Ära proovi muuta liiga palju korraga. See võib olla liiga raske ja kaasa tuua õpihuvi (motivatsiooni) vähenemise;
- Rakenda valitud muutust ja hinda, kuidas see mõjutab sinu õppimist (s.h. sinu õppimispäevik);
- Ära anna alla kui esimesed katsed ei anna positiivseid tulemusi. Uut viisi (võtet) tuleb õppimise käigus proovida ja sellega kohaneda;
- Palu abi oma õpetajalt, kaasõppijatelt, pereliikmetelt või sõpradelt. Küsi, millised on nende edukad õppimisviisid, vahetage ideid.

Väide nr. 22. Ma tean kuidas täiendada oma õppimise viise tuginedes eelnevale õppiskogemusele.

Sinu punktisumma näitab, kui palju sa õpid oma varasemast õpikogemusest. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) tähendab, et sa ei analüüsi oma varasemat õppimist ja/või ei tee sellest järeldusi. Teadmine, mida ja kuidas muuta, on esimene samm muutumiseks.

Soovitused:

- Pane kirja oma ideed kuidas kavatsed täiendada või muuta oma õppimist. See aitab panna oma ideed/ mõtted loogilisse järjekorda ja mõistlikku ajaperioodi;
- Jaga oma ideid nendega, kelle arvamust ja tuge hindad: õpetajad, kaasõppijad, pereliikmed või sõbrad.

MADAL TULEMUS AJAJUHTIMISES

Aja juhtimine on küsimustikus selgitatud järgmiste väidete abil:

Väide nr. 3. Kui alustan millegi õppimist, sean (panen) ise endale eesmärgid

Väide nr. 8. Mul ei ole kunagi õppimiseks aega.

Väide nr. 13. Kohe kui alustan õppimisega, hakkavad mind segama mitmed asjad (telefonikõned, e-kirjad, pereliikmed, kohvijoomine jne.

Väide nr. 18 Ma teen endale ajakava oma päeva ja õppimise planeerimiseks

Väide nr. 23. Õppimist puudutavate asjade kohta (õppimise kohta) ma ei ütle kunagi, et teen seda hiljem.

Madal punktisumma tähendab, et vähemalt 3 väidet selle kompetentsi kohta on võrdsed või madalamad kui 3.

Rangelt võttes ei saa inimene juhtida aega, saab ainult hallata oma käitumist ajas. Kõigil meil on 24 tundi ööpäevas - kui palju ja mida me jõuame selle etteantud aja jooksul teha- sõltub meist, mitte ajast. Seega aja haldamise oskus on võime juhtida ennast ajas kuid mugavuse pärast me nimetame seda aja juhtimiseks. Käitumise viis vaatenurka on olulised, et aega kasutada tulemuslikult – see selgub ka küsimustikust:

Väide nr.3. Kui alustan millegi õppimist, sean (panen) ise endale eesmärgid

Saadud punktisumma näitab sinu võimet seada endale õpieesmärgid. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et õppides sa enamasti ei sea endale selgeid eesmäärke.

Soovitused:

- Aja tõhusaks kasutamiseks tuleb sul seada endale eesmärgid. Näiteks kui kavatsed minna inglise keele kursusele, pead otsustama, millist taset (A1, A2, B1, B2, C1 ja C2) soovid saavutada. Muidugi, see sõltub praegusest tasemest. Liiga madala ja liiga kõrge eesmärgi seadmine on motivatsiooni vähendav. Õpieesmärk peab olema selline, et selle saavutamiseks pead tegema jõupingutusi, kuid see ei tohiks olla liiga kõrge ega tuua pettumust;
- Pead seadma oma aja tõhusaks kasutamiseks eesmärgi, nt "iga päev ma kulutan 1 tunni oma õhtusest ajast võõrkeele harjutamiseks";
- Pead seadma selge eesmärgi kui palju õpid selles tunnis, nt "ma loen ja teen kokkuvõtte ühest peatükist igal õhtul" või "ma õpin 20 uut sõna igal õhtul".

Väide nr 8. Mul ei ole kunagi õppimiseks aega.

Sinu punktisumma näitab sinu oskust asju tähtsuse järgi reastada. Madal punktisumma (3 või madalam) näitab, et õppimine on vähese tähtsusega sinu teiste valikute seas (näiteks jalgpallimatš või filmi vaatamine telerist).

Soovitused:

- Kui oled otsustanud kulutada 1 tunni igal õhtul õppimisele (nt inglise keelt harjutada), pead ka otsustama, mida tavapäraest õhtustest tegevustest ära jätta (oma tegevuste nimekirjast kustutada);
- Ära tee iseendaga kompromisse. Püüa vältida kiusatust kuulata oma sisehäält, mis ütleb näiteks: "täna vaatan telekat, aga homme kulutan õppimisele 2 tundi". See ei õnnestu! Paremini eralda õppimisele üks tund enne jalgpallimängu ja premeeri end selle eest jalgpallimängu vaatamisega.

Väide nr 13 Kohe kui ma alustan õppimisega, hakkavad mind segama mitmed asjad (telefonikõned, e-kirjad, pereliikmed, kohvijoomine jne)

Punktisumma näitab sinu oskust tulla toime segajatega/katkestajatega. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et aeg mille oled eraldanud õppimiseks, on kasutatud ebaefektiivselt ja suurem osa sellest on kulunud teisteks tegevusteks, mitte õppimiseks. See juhtub sellepärast, et õppimine nõuab täiendavaid jõupingutusi ja me otsime mistahes ettekäänat selle edasilükkamiseks, nt just siis, kui õppimisega alustad, tuleb kohe meelde, et pead ära parandama ukseluku, mida kaks kuud tagasi lubasid. See näitab, et sinu motivatsioon õppida on vähenenud ja on madalama tähtsusega kui sa ette kujutasid enne õppimise otsuse tegemist. Samuti võib see näidata, et keskkond ei ole õppimist toetav. Teisalt on oluline, et õppimine saaks sulle rutiiniks, automaatseks, ilma et sinu peas toimiks pidev võitlus ülesande tegemiseks. Kogemused näitavad, et inimesel kulub vähemalt 18 päeva (see on muidugi individuaalne) uue harjumuse tekkimiseks.

Soovitused

- Leia õppimise jaoks koht, kus keegi ei saa sind häirida. (nt mine raamatukogusse).
- Lülita välja mobiiltelefon ja e-post. Saad helistada tagasi ja kirjutada vastuseid e-kirjadele pärast õppimist. Teil on õigus "väljas" olla.
- Palu pereliikmetel end mitte segada õppimise ajal. Saad tegeleda nende probleemidega kui lõpetad õppimise (ja nii tee ka).
- Loo oma õppimiseks rituaal (tee endale kohv või tee enne õppimisega alustamist, süüta küünel, pane muusika mängima või midagi muud sarnast). See aitab sul õppimisele keskenduda ja on oluline ka sellepärast, et on sümbolne osa õppimiseks valmistumisest.
- Tee õppimisest osa oma igapäeva rutiinist.

Väide nr 18. Ma teen endale ajakava oma päeva ja õppimise planeerimiseks

Saadud punktisumma näitab oskust planeerida oma ajakava. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et on kaotatud kontroll oma aja üle (tegelikult kaotatud kontrolli iseenda üle ajas). Enamikel inimestel on mingi "tuleb teha" nimekiri. Paljude nimekirjadega on see probleem, et see on lihtsalt loetelu asjadest, mis vajavad tegemist.

Soovitused:

- Ajakava koostamine on osa sinu õpiprotsessi organiseerimisest. Võta selle koostamiseks aega;
- Koosta oma "tuleb teha" nimekiri, veendu, et sul on piisavalt aega oluliste asjade jaoks ja pane need ajakavasse. Korralda teised tegevused ümber, et olulistele asjadele jääks aega;
- Kui juhtuvad mõned ootamatud sündmused, liiguta oma ajakavas teisi tegevusi ja jät olulised puutumata. Oluline on mitte jääda kinni oma ajakavasse, vaid pidada kinni oluliste ülesannete kavast;
- Arvesta oma ajakavas ka kordamisvajadust.

Väide nr 23. Õppimist puudutavate asjade kohta (õppimise kohta) ma ei ütle kunagi, et teen seda hiljem

Saadud punktisumma näitab sinu võimet vältida venitamist/ edasilükkamist. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et õppimise motivatsioon on vähenenud ja see on vähem oluline kui sa ette kujutasid enne õppimisotsuse tegemist.

"Ma teen seda hiljem" on viinud kokkuvarisemiseni paljud head kavatsused. Liiga palju "Ma teen seda hiljem" viib asjade kuhjumiseni, koguneb rohkem lõpetamata ülesanded ja tekib tunne, et edasine õppimine on ületamatu. Viivitamine on ahvatlev, kuid see on surmav. Õppija hakkab vältima klassi minekut, hakkab valetama perele ja õpetajale ja kaasõppijatele oma puudumise põhjustest ja lõpuks lahkub õppest.

Soovitused:

- Parim viis sellest jagu saada on **ära tunda**, et sa tõepoolest viivitasid/venitasid;
- Seejärel tuleb aru saada, miks. Võib olla kardad läbikukkumist, kardad teha vigu, eksimist, või on see seotud eesmärgi kadumisega?
- Kui tead, miks sa viivitasid/venitasid, siis saad välja mõelda, kuidas sellest harjumusest vabaneda. Aruta seda oma õpetajaga/koolitajaga;
- Premeeri end selle eest kui saad asjad tehtud ning tuleta endale regulaarselt meelde kui halvad tagajärjed on sellel kui sa ei tee neid igavaid ülesandeid;
- Halvimal juhul kaalud õppimisest loobumist. Aga enne otsust tee esimene arutelu perega, õpetajaga/koolitajaga ja kolleegidega. Võib olla koos leiad teistsuguse lahenduse.

MADAL TULEMUS INFORMATSIOONI (TEABE) KORRASTAMISE OSKUSES

Informatsiooni korrastamine on küsimustikus selgitatud järgmiste väidete kaudu:

Väide nr.4. Kui mul on vaja uut infot, siis ma tean kuidas leida usaldusväärne allikas

Väide nr. 9. Kui ma millestki aru ei saa, siis ma jätan selle vahele.

Väide nr.14. Kulutan palju aega, et leida üles see info või materjal, mis mul kusagil juba olemas on

Väide nr. 19 Ma räägin alati oma sõpradele ja pereliikmetele sellest, mida (uut) olen õppinud

Väide nr.24. Kui olen saanud info erinevatest allikatest, siis tean, kuidas leida selle hulgast kõige olulisem

Informatsiooni korrastamine on suutlikkus hallata informatsiooni, kasutades teatavaid tehnikaid või strateegiaid. See tähendab, on võimalik valida, liigitada, analüüsida, üldistada, luua, mõista ja esitada uut teavet.

Madal keskmine punktisumma (alla 3) tähendab, et vähemalt 3-s alajaotuses on punktisumma 3 või väiksem.

Väide nr.4. Kui mul on vaja uut infot, siis ma tean kuidas leida usaldusväärne allikas

Saadud punktisumma näitab sinu võimet leida õppimise jaoks usaldusväärne teabeallikas. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) viitab, et ilmselt vajad abi kuidas leida teavet. Tavaliselt õppija vajab lisateavet, kui ta on silmitsi mõne õpinguprobleemiga ja tavaline teabeallikas ei aita seda lahendada.

Soovitused:

- Küsi oma koolituse korraldajalt, õpetajalt/koolitajalt või mõnelt kompetentselt isikult, milliseid teabeallikad (raamatukogu, õppimise äpid, veebisaidid, programmid jne) on saadaval ja kuidas neid kasutada;
- Küsi kaasõppijatelt, milliseid infoallikaid nemad kasutavad;
- Proovi kasutada erinevaid teabeallikaid, püüa leida teavet raamatukogust, internetist, sõpradelt ja raamatutest. Alati küsi abi kui sa ei ole kindel, kuidas kasutada näiteks raamatukogu jne.
- Ära kopeeri teavet internetist vaid püüa leida andmeid erinevatest allikatest, proovi leida usaldusväärseid veebilehti (nt. ministeerium, mitte ainult Vikipeediat) jne.

Väide nr. 9. Kui ma millestki aru ei saa, siis ma jätan selle vahele.

Saadud punktisumma näitab teabest arusaamist. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et sa ei tee jõupingutusi, et mõista teavet. See võib teha teema arusaamatuks ja ülesannete/probleemide lahendamise võimatuks või ei suuda teadmisi kasutada teises kontekstis. Tavaliselt viib see ajaraiskamiseni, sest paljudel juhtudel peate pöörduma tagasi ja õppima uuesti.

Ebaselge teabe /info vahelejätmine säästab aega praegu, aga kui jätad "vahele" liiga palju, siis toob see paratamatult kaasa suuri probleeme lähitulevikus.

Soovitused:

- Kui sa ei saa millestki aru, siis proovi leida teine teabeallikas: mine raamatukogusse, et leida teine õpik (võib olla on selles selgem kirjeldus või illustratsioon), küsi õpetajalt, helista sõbrale või otsi internetist.
- Kui arvad, et said juba informatsioonist aru, proovi seda kasutada teise sarnase ülesande lahendamiseks kuid teises kontekstis. Kui sa tõesti said aru/ mõistsid informatsiooni/ideed, siis ei olegi enam probleemi. Aga kui mitte, siis pöördu tagasi esimese soovitusel juurde.

Väide nr.14. Kulutan palju aega, et leida üles see info või materjal, mis mul kusagil juba olemas on

Saadud punktisumma näitab võimet korrastada teavet. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) võib viidata vähestele teadmistele sellest, kuidas informatsiooni liigitada või kergesti salvestada - millises kaustas (arvutis või paber kandjal) seda võiks või peaks salvestama (ja leidma).

Näiteks kui salvestate midagi arvutis kasutage failisüsteemi, mis on seal juba olemas (dokumendid, pildid, filmid, muusika jne) või salvesta mõnesse kindlasse kausta. Muidugi, nendes suurtes kataloogides (Esmased võtmed) nagu dokumendid, pildid jt sarnased pead looma oma kaustad: (teisese ja kolmandad võtmed). Näiteks kataloogis "Pildid" saab olla teisese võtmena mitut laadi tegevused: reisimine, lapsed, sõbrad jne ja kolmanda taseme võti – aja ja koha järgi liigitatult.

Probleemid ilmuvad kui mis tahes põhjustel inimene hakkab panema sama tüüpi teavet eri kaustadesse või pannes kõik ühte kausta, näiteks arvuti töölauale või kogudes trükitud dokumendid töölauale või lauasahelisse. Tõenäoliselt viib see aja raiskamiseni kui on vaja sealt infot üles leida. Paljudel juhtudel inimesed alustavad dokumentidest koopiategemise ja panevad need kõikvõimalikesse kaustadesse, suurendades vaid segadust.

Soovitused:

- Võta aega oma süsteemi loomiseks ja informatsiooni sorteerimiseks, alustades kõige üldisematest kriteeriumitest (võtmetest) ja minnes järjest täpsemateni;
- Kõige populaarsemad tunnused on: tähestik, teemad, kohanimed või aeg;
- Jää oma süsteemi juurde. Iga süsteem on parem kuisüsteemi puudumine.
- Kui leiad uut informatsiooni, tuleb vastata küsimustele: a) on see teave oluline ja kasulik? b) kui ei, siis kustuta või viska prügikorvi, c) Kui jah, siis otsusta, kuhu ta sinu süsteemis kuulub ja pane ta sinna, siis leiad ta vajadusel kergesti üles.

Väide nr. 19 Ma räägin alati oma sõpradele ja pereliikmetele sellest, mida (uut) olen õppinud

Punktisumma näitab sinu soovi jagada teavet sellest, mida oled õppinud. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et ilmselt ei näe sa oma õpitu väärtust või sul puudub huvi selle vastu, mida õpid või oled kaotamas motivatsiooni.

Soovitused:

- Leia keegi, kes on tõeliselt huvitatud sinu õppimisest (pere, sõbrad või kolleegid) ja aeg-ajalt räägi nendega sellest, mida oled õppinud. See on kasulik mitmel põhjusel:
 - aitab teema paremini meelde jätta,
 - aitab teemast aru saada,
 - suurendab motivatsiooni õppida,
 - aitab säilitada sotsiaalseid suhteid,
- Räägi oma õpetajaga/koolitajaga, võib-olla on keegi veel huvitatud.

Väide nr.24. Kui olen saanud info erinevatest allikatest, siis tean, kuidas leida selle hulgast kõige olulisem

Punktisumma näitab võimet hinnata informatsiooni väärtust, vajalikkust, olulisust. Madal keskmine punktisumma (3 ja vähem) näitab, et ilmselt ei suuda sa kogutud informatsiooni/teavet tähtsuse või olulisuse järgi sorteerida.

Soovitused:

- Küsi koolituse korraldajalt millised teabeallikad ja teenused on saadaval ja kuidas neid kasutada;
- Küsi õpetajalt/koolitajalt nimekirja olulisemate teabeallikate kohta.
- Kui otsid teavet või valid kättesaadavate teabeallikate vahel, siis küsi endalt:
 - kas see on otseselt seotud selle teemaga, mida just õpid?
 - kas see annab vastuse sinu küsimusele või lahenduse probleemile?
 - kas see aitab mõista teemat ja/või lahendada sulle antud ülesannet?
 - kas see info on esitatud viisil, mis vastab sinu õpistiilile (rohkem teksti, rohkem graafikud, rohkem pilte, rohkem valemeid või rohkem praktilisi näiteid?)
 - kas see infoallikas on usaldusväärne?
- Vali selline teabeallikas, mis annab kõige positiivsema vastuse.

MADAL TULEMUS RÜHMAÕPPES

Rühmas õppimise võimet näitavad vastused järgmistele väidetele:

Väide nr.5 Arvan, et õppimine kellegagi koos on tulemuslikum kui üksi õppimine

Väide nr 10. Ma suudan oma arvamuse õpperühmale välja öelda

Väide nr 15. Kui ma näen, et kellelgi on õppimisega probleeme, pakun oma abi

Väide nr 20. Kui mul on õppimisega probleeme, küsin abi kaasõppijatelt

Väide nr 25. Ma leian alati kellegi, kellega saan koos õppida.

Rühmas õppimise võime on meelelaad ja oskus vahetada ja täiendada ideid inimestega, kellel on erinev taust, oskused ja võimekus. Rühm võib olla väga oluline ressurss õpioskuste arendamiseks.

Väide nr.5 Arvan, et õppimine rühmas on tulemuslikum kui üksi õppimine

Sinu punktisumma peegeldab sinu suhtumist rühmas õppimisse. Madal keskmine (3 ja vähem) näitab, et sa eelistad õppida üksi. On tõestatud, et paljudel juhtudel on rühmas õppimine tulemuslikum kui üksi õppimine. Sellel on mitu põhjust. Esiteks teadmiste jagamine, mis tähendab, et grupis on alati erinevate teadmistega inimesed, erinevate kogemustega ja nende jagamine on oluline osa õppimisest ja oma teadmiste suurendamisest. Teiseks, teadmised on kontekstuaalsed ning iga isik pakub erinevaid kontekste, seega olukord, kus jagatakse ideid ja lahendusi on oluline osa õppimisest. Kolmandaks on teadmine ka sotsiaalne nähtus ja õppimine rühmas rahuldab vajadust turvalisuse, kuulumise ja tunnustuse järgi. Kui teil on õppimisega probleeme, siis üksi õppimine võib suurendada sinu pinget ja tõsta stressi taset, mis võib oluliselt vähendada õppimise tõhusust.

Loomulikult, eelistus õppida rühmas või individuaalselt tuleneb isiksuse tüübist: ekstraverdid eelistavad õppimist rühmas ja introverdid eelistavad õppida individuaalselt. Kuid isegi need, kes eelistavad õppimist üksi, vajavad aeg-ajalt teisi inimesi ning suudavad käituda adekvaatselt rühmas.

Soovitus:

- Isegi kui eelistad õppida individuaalselt, pea meeles, et rühm võib pakkuda positiivseid emotsioone, suurendada motivatsiooni ja aidata lahendada õppimise probleeme;
- Leia keegi, kellega oled nõus jagama oma kogemusi õppimisest rühmas;
- Tee aeg-ajalt pingutusi, et liituda rühmaga õppimise ja suhtlemise eesmärgil. See võib vähendada sinu stressi taset, aidata lõõgastuda ja jätkata õppimist.

Väide nr 10. Ma suudan oma arvamuse õpperühmale välja öelda

Sinu punktisumma väljendab võimet olla rühmas aktiivne. Madal keskmine (3 ja vähem) näitab, et sa eelistad võtta "vaikiva kaaslase" rolli rühmas. Muidugi igaüks vajab kedagi, kes teda kuulab, kuid rääkida kõva häälega oma ideid ja arvamusi on oluline oma teadmiste kinnistamiseks. Probleemid jagatud ideedega on olulised nii sulle kui ka teistele rühma liikmetele. Koos tegutsedes tekib teatud rühmamoraal, mis võib luua loominguilise ja avatud õhkkonna (kõrge moraal), kuid see võib tekitada ka õhkkonna, kus isik ei soovi end väljendada, kartes teiste rühmaliikmete reaktsiooni (madal moraal).

Soovitused:

- Küsi rühmalt võimalust oma arvamuse avaldamiseks.
- Avalda oma arvamust teema kohta rahuliku häälega kuid ära kritiseeri neid, kellel on erinev aramus.
- Kui näed, et grupi moraal on madal, lahku grupist. See võib olla raske, kuid mida kauem sa seal oled, seda suuremad probleemid võivad sul tekkida, muidugi kui sa ei otsusta pigem võidelda ja muuta rühma moraal. See on muidugi raskem.
- Jäädes rühma, mis ei võimalda sul oma arvamust vabalt väljendada, võib väheneda sinu enesekindlus ja õppimise motivatsioon.

Väide nr 15. Kui ma näen, et kellelgi on õppimisega probleeme, pakun oma abi.

Sinu punktisumma näitab sinu võimet kaasa aidata rühmakaaslaste õppimisele. Madal keskmine (3 ja vähem) näitab et eelistad võtta "vaikiva kaaslase" rolli rühmas ja eelistad võtta rohkem kui anda. Õppimine rühmas eeldab alati jagamist: andmist ja võtmist.

Soovitused:

- Ära unusta, et nii sul kui kõigil teistel on midagi väärtuslikku jagada: juhtimine, teadmised mingil alal, oskused, suhtumine või julgustus (emotsionaalne tugi);
- Kui näed, et kellelgi on õppimisega probleeme, paku oma abi. Teistele asja selgitamine on tegelikult õpitu kordamine, sellest kokkuvõtte tegemine ja lõpptulemusena see parandab sinu enda õpitulemust.
- Kui tead lahendust, mida võiksid kohe anda, siis mõnikord on otsese soovitusel asemel parem esitada küsimusi, nii et kaasõppija saab ise nende kaudu leida probleemile lahenduse. See suurendab inimese õpivõimet.

Väide nr 20. Kui mul on õppimisega probleeme, küsin abi kaasõppijatelt.

Sinu punktisumma väljendab sinu valmisolekut võtta vastu abi teistelt rühmaliikmetelt. Madal keskmine (3 ja vähem) näitab, et proovid lahendada oma õppe probleeme üksi, ilma abita. Põhjused võivad olla erinevad: kõrged ambitsioonid ja enesehinnang, introvertsus ja madal moraal rühmas. Kui lahendad probleemi, võib see olla rahuldust pakkuv ("Ma tegin seda"), kuid see võib ka olla masendav ja aeganõudev.

Soovitused:

- Kui näed, et pingutused probleemi lahendamiseks on liiga suured ja aeganõudvad, siis parem palu abi nendelt, kellel on vajalikud teadmised (õpetajad, kaasõppijad, pereliikmed või sõbrad). Inimestele tavaliselt meeldib anda nõu – see suurendab nende enesehinnangut, nad tunnevad oma teadmiste tunnustamist.
- Abi paludes selgita oma probleemi ja ka seda, miks palud abi just sellelt inimeselt (näed, et ta sai oma ülesande juba valmis; sa tead, et ta on hea selles valdkonnas; jne)
- Proovi seda, mis sulle soovitati ja vaata kas see töötab. Kui küsid abi, kuid ei tee nii nagu sulle soovitati, siis järgmisel korral võib tekkida abi saamisega probleeme. Abi andja võib arvata, et see on ajaraiskamine.

Väide nr 25. Ma leian alati kellegi, kellega saan koos õppida

Sinu punktisumma väljendab valmisolekut õppida rühmas. Madal keskmine (3 ja vähem) näitab, et sageli õpid üksi. Sellel võib olla mitmeid põhjusi: oled introvert ja eelistad üksi õppida; grupi moraal on madal ja sa ei tunne end abi küsides turvaliselt, sa ei tea, milline saab olema teiste inimeste või rühma reaktsioon.

Soovitused:

- Alati on kusagil keegi, kes on rõõmuga valmis sind aitama. Püüa see keegi üles leida.
- Isegi kui sa pole kindel, kuidas reageeritakse, küsi abi ikkagi. See annab olukorrast pildi ning sa tead, kuidas käituda järgmisel korral, kes on valmis aitama ja kes mitte.
- Kui eelistad õppida üksinda, pea meeles, et õppimine koos kellegi teisega võib anda positiivseid emotsioone, suurendada motivatsiooni ja lahendada õppimisega seotud probleeme.