

”Eneseteadlikkus ja  
enesesõbralikkus-  
kuidas neid ressursse endas  
arendada?”

---

Kristel Kiens

ESTipp OÜ

Audentese spordigümnaasium



# Mida täna koos avastame?

- Õpetaja/kasvataja rolli tähendus
- Mida tähendab "Hea õpetaja" ja kuidas selle järgi tegutseda
- Kuidas me endasse suhtume ja eneseõbralikkuse arendamisviisid

Õpetaja  
kui...

---

Toetaja

---

Arendaja

---

Motiveerija

---

Suuna seadja

---

Areneja

---

Õppija

---

...

# Eneseteadlikkuse arendamine: samm nr 1

- Mida tähendab “hea õpetaja”?
- Millisena ma tahaksin, et mind kirjeldatakse?
- Millises olukorras ma endale kõige enam meeldisin?
- Millised igapäevased käitumised toetavad, näitavad seda, mis mulle õpetaja rollis kõige olulisem on? Et olekd nõ hea õpetaja?



## Eneseteadlikkuse arendamine: samm nr 2

- Kuidas reageerime, kui teeme vigu?
- Kas reageeriksid samamoodi, kui keegi teine teeb vigu, eksib?
- Mida siis ütleksid?
- Mis muutuks, kui sa ka endasse suhtuksid sõbralikumalt?
- Kuidas saaksid olla endale parem sõber?
  - Märgata, kui "kriitik" läheb aktiivseks ja seda endale nimetada
  - Ennast toetavate lausete ütlemine, kui on raskemad hetked, päevad
  - Endale toetava puudutuse pakkumine
  - Tuletada meelde, mis tähendas Sinu jaoks "hea õpetaja" ja ennast selle järgi tunnustada



Mõnusaid edasiseid  
hetki ja kogemusi!

---