


E P P A D L E R

KOOLIAASTA ALGUSE VEEBINAR

Üks asi,
mis põhjustab koolis liigset stressi ja hirmu ning mida sellega teha?

August 2023




www.eppadler.com




1

Endaks saamine on elutöö

E P P A D L E R

www.eppadler.com



2

Miks seekord see teema?

E P P A D L E R

- ✓ Õppimisvõime on üha olulisem ja see on liiiiiiiiuga paljudel kahjustatud.
- ✓ Liigne stress. Juba alguses. Kõigil.
- ✓ Stress ja raskus on popid harjumused.
- ✓ Ei ole tore ega turvaline.
- ✓ Õppimise ja kooli probleemne suhe
- ✓ Pidev lahendamine, aga mille?
- ✓ Äkki sa saad ise midagi siiski teha?



www.eppadler.com



3

Õppimise võimaldamise tähtsus

- ✓ *Me elame keerulisel ja tundmatul ajal*
- ✓ *Kohanemise (loe: õppimise, muutumise) vajadus*
- ✓ *Teadmatuse talumise vajadus*
- ✓ *Normaliseerit(ü)mise vajadus*
- ✓ *Stressi ja survestamise harjumuslöks*
- ✓ *Häda, viingu, hirmu luksuslikkus*

“
RASKED AJAD LOOVAD TUGEVAD INimesi.
TUGEVAD INimesed LOOVAD HÄDA AEGU.
HÄDA AJAD LOOVAD AGRU INimesi.
NORCAD INimesed LOOVAD RASKED AEGU.”

www.eppadler.com

4

Mis on kooli probleem ja kõikide stresside allikas?

KOOLI DRAMAATILINE

TÄHENDUS
&
TÄHENDUSETUS

www.eppadler.com

5

- ✓ *Täiusliku ja ideaalse kooli unistus ning otsing*
- ✓ *Kool kui süüdlane ja põhjustaja*
- ✓ *Kool kui kõige lahendus ja päästja*
- ✓ *Kool kui ohver*
- ✓ *Kool kui relikv ja kasutu*
- ✓ ...

www.eppadler.com

6

Kuidas põhjustab tähendus stressi?

*Eeldamine ja arvamine.
Et normaalne oleks nii või naa.
Ja keegi peaks seda tegema.
Kohe või eile.
Ja minust ei sõltu midagi.*



www.eppadler.com

7



*Sinu ettekujutusvõime loob alati midagi.
Sina otsustad suuna ja fookuse.*

www.eppadler.com

8

Mida teha ehk kuidas läheneda jätkusuutlikult ja ellu jää(t)valt?

*See peaks olema alustuseks üldse soov ja kavatsus.
Ning vastupidine innustav ja ohjav hirm.*

www.eppadler.com

9

E
A

1. Leppimine.
*Kool on. Hetkel selline.
 Lõpeta draama ja fantaasia.
 Juhi oma olekut ja suhtumist.*



www.eppadler.com

10

E
A

2. Keskendu oma ülesandele ja eesmärgile.
*Alusta lõpust → Edu/Elu toetus
 Juhi ja toeta protsessi
 Tee armastuse ja uhkusega*



www.eppadler.com

11

E
A

3. Tee vähem, nutikalt ja mõttega.
*Kasuta olemasolevat.
 Korda toimivat.
 Lähtu oma tugevustest ja rõõmust.*



www.eppadler.com

lähtu oma tugevustest.
 Arenda ja kasuta neid.
 Norkuseid, tunne ja
 ohja, aga ära rääkka
 neile oma aega.

Kasuta oma juhi
 olemasolevaid
 võtteid ja toorlistu.
 Akki nendest
 pitsab?

12

E · A

4. Saa, ole, jää ja jäta inimeseks.
Igas kontaktis
Andesta
Arvesta
Ära ole tüütu moraaliüünger
Kõik ongi ju ebanormaalsed!
Sina võid olla probleem...

www.eppadler.com

13

E · A

5. Hoia ja toida oma inspiratsiooni ning hinge.

See on sinu vastutus.
Hoia oma elu mitmekesisena.

www.eppadler.com

14

E · A

3 kontrollküsimust õppimise mõjutajale -

- ✓ Kas kõigil on turvaline?
- ✓ Kas kõigil on tore?
- ✓ Kas arendab?

www.eppadler.com

15

EPPADLER

*Juhi oma tähendusi ja ideaale
Hoiu elu ja eluvõimet
Endas ja teistes
Stress on lihtsalt üks valik
Valikuid on alati rohkem*



Kui olin noor,
imetlesin tarku inimesi.
Nüüd kui olen vana,
imetlen sõbralikke inimesi.
Abraham Heschel

www.eppadler.com


16

EPPADLER

Aitäh!
epp@eppadler.ee

www.eppadler.com
facebook.com/eppadler
instagram.com/eppadler

www.eppadler.com



17
