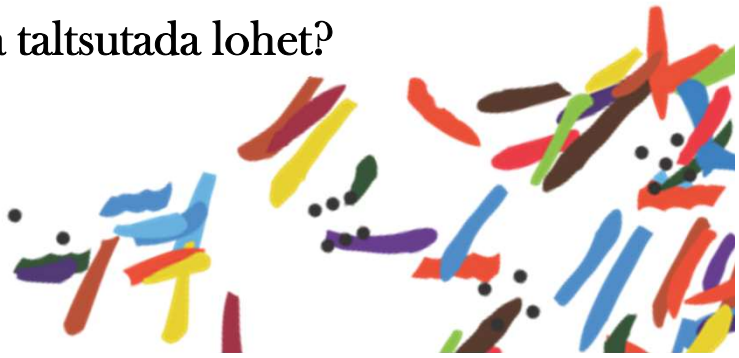
EPP ADLER

Lõputöö ära tegemine ehk kuidas mõista ja taltsutada lohet?



www.eppadler.com

Kes ma olen?

- Enesemeisterlikkuse coach
- Õppimise võimaldaja
- Lõputööde juhendaja
- Õppija
- Edukas ja traueeritud lõputööde autor

www.eppadler.com

Millest juttu tuleb?

- Muuta su Lõputöö tehtavaks, et su energia ja aeg saaks vabaneda muuks.
- Mõtestada kooli lõpetamist ja lõputööd
- Et teaksid, et sa pole üksi ega imelik!
- Et oskaksid mõista oma probleeme, juhtida oma hirme ja jõuda teostamise jõusse.
- Et teeksid endale ja teistele kasuliku töö
- Et su töö aitaks sul kasvada oma valdkonda arendavaks ja mõelda oskavaks professionaaliks, kes ei vihka ega karda õppimist ja haridust ning oskaks toetada ka teisi õppijaid.
- Alustamise ja ära tegemise nipid.

www.eppadler.com

Sa pole sel teel üksi

www.eppadler.com

Olukord 1

Teemaks on "Digipädevuse toetamine käsitöötunnis". Hetkel on esimese peatüki Mustandi mustand tehtud. Kirjutama peaksin hakkama teist osa ehk siis koostama uurimuse. Nüüd ongi keeruline, sest ma ei tea keda uurida ja kuidas. Koostasin juurde hästi lihtsate nippidega materjali õpetajale, et kuidas digipädevust toetada, ilma, et aine sisu kannataks. Nüüd on küsimus, et kas katsetan õpilastega materjali läbi või leian mõne õpetaja, kes on nõus seda tegema.

Õpilaste ennastjuhtivaks õppijaks arendamise võimalused algklassides ühe maakonna näitel. Või miskit sellist. Lõputöö jäi tegemata, sest pinge asi hästi teha on liiga suur. Ja tööle jõudsin ka minna ning kõigega ei suutnud hakkama saada. Hetkel tunnen, et on väike võimalus, et suudaksin selle ära teha, kui saaksin tuge. Kipun olema perfektsionist ja soorituspinge on laes. Töö ja selle kõigega jõudsin läbipõlemiseni, mille kõige hullemast stsenaariumist päästis lapse saamine. Kardan jõuda uuesti läbipõlemiseni lõputööga, samas tahan sellest taagast vabaks saada.

www.eppadler.com

Olukord 3

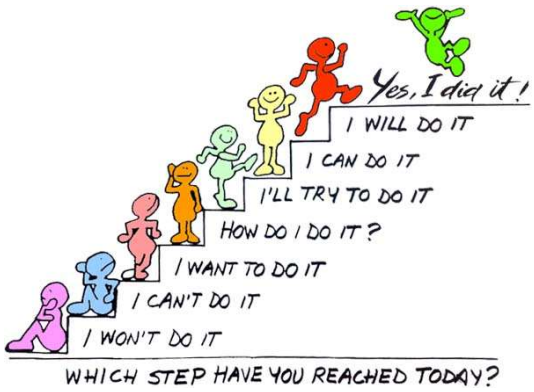
Lõputöö teemaks on "5-6 aastaste erisoost laste füüsiline areng Alutaguse valla koolieelsetes lasteasutustes". Töö osas olen teinud ära praktilise osa ehk viinud läbi Eurofit testid valla kolme lasteaia lastega. Olen esitanud teist korda lõputöö projekti ja teinud mingi ime läbi ära ka laiendatud kava, kuid edasi olen lihtsalt paigalseisus. Korduvalt alustanud, plaaninud, printinud, vaadanud ja uurinud erinevaid andmebaase ja taas avastanud, et kõik on justkui hiina keeles. Kus ma alustan, mida ma teen, kuidas? Lubanud endale korduvalt, et nüüd. Lugenud lõputööde juhendit ja printinud materjale...ja need lihtsalt seisavad. Olen endas pettunud, korduvalt...arvan, et mu pere ka, kes selle tõttu kindlasti kannatavad. Minu ebakindluses ja suutmatuses. Minu juhendaja palus lihtsalt see töö ära teha ja ma rohkem ei teagi, sest ma pole talle midagi saatnud ja tema pole uurinud ka. Kuna ma jaanuarist enam ülikooli nimekirjas pole, kuid olen esitanud projekti, et sellel kevadel seda kaitsta, siis tuleb mul see käsile võtta ja see ära teha, et edasi liikuda. Uuesti õppida on mu soov, aga see lõputöö on mu hirmus koll, kui nii saab öelda. Olen lihtsalt ummikus, seinad on ees, mis peale suruvad, selgelt mõelda ei lase. Kahtlen endas ja ei tea, mida, mis järjekorras teha. Soovin abi töö korralduses ja tähenduses, kuna kõik on sassis. Mida teha? Kuidas alustada? Mulle väga meeldis teie ütlus, et tegemata lõputöö nõrgestab. Jah, see ei lase elada, see on mu mõtetes 24/7. Vahel olen hakkamist täis, et nüüd ja ma seisan selle seina ees üsna pea. Minu soov on aru saada, kuidas lõputöö kirjutamine käib, see lõputöö ka ära teha ja uuesti veel õppima minna. Seega, palun abi sellel teel.

www.eppadler.com

Teema on üldiselt reaalajamajandus, peaksin seda õppejõuga täpsustama ja konkretiseerima. Mul on mõtteid, kuid pole kindel, kas see on piisavalt läbi mõeldud, et õppejõu poole pöörduda. EL plaanib 2030 kasutusele võtta digitaalse tootepassi, tahaks uurida, kuidas see hakkab mõjutama tooteandmete käsitlemist Eesti ettevõtetes. Ma pole kindel kas on piisavalt materjali EL algatuse kohta. Äkki see on liiga kaugele tulevikku vaatav, äkki teema on liiga laialivalguv? Milline see teoreetiline materjal üldse olla võiks? Kui täpselt ma peaksin asja ise läbi mõtlema, et õppejõuga rääkida? Kuidagi olen jälle selle sama vana küna ees, et ei saa liikuma. Teema on juba kolmas valitud, seekord tundub tõesti huvitav.

Lõputöö kui vabastaja ja võimaldaja

- **Lõputöö on väärtuslik keeruline pingutus.**
- **Võimalus ennast ehitada**, kasvatada väärtustunnet, enesekindlust, brändi, võrgustikku.
- **Eluoskuste treening** - iseseisev mõtlemine, sooritusvõime, enesejuhtimine, pingejuhtimine, suhtlusoskus, lahendusvõime, oma piiride, võimete, teadmiste avastamine
- **Professionaalsuse ja ettevõtlikkuse treening -** kas oskad muundada oma huvid, tähelepanekud, reaktsioonid teadustööks, projektiks, tooteks ...
- **Tervikprotsessi mõistmine, disain ja teostus** - Kui seda mõistad, siis näed, et kõik su kodu- ja tööprojektid on sisuliselt sama ülesehitusega nagu su lõputöö.



www.eppadler.com

Mis see akadeemiline või teaduslik mõtlemine ja haridus üldse praktikas on?

- Märkame elu enda ümber. Õpime seda tundma.
- Näeme probleeme. Hangime infot.
- Mudeldame, et mis see on või kuidas mõista
- Et saaks teha järgmiseid otsuseid, valikuid ja leida lahendusi
- Iga uurija näeb erinevaid aspekte, käsitleb erinevalt, järeldab erinevalt.
- Seetõttu on ka palju teooriaid, mitte üks ja õige. Iga uurija lisab oma tilga teadmisse sellest uuritavast objektist või nähtusest.
- Ja see on ka sinu eesmärk. Lisada oma tilk.

Hariduse ja lõpetamise olulisus

- Endale
- Su lähedastele
- Koolile
- Ühiskonnale

- Katkestamise kogemus
- Pooleli ja lõpetamata

Kui oluline on hinne ?

- „Ma tulin siia ju õppima“
- „Hinded pole olulised, aga halba hinnet ei taha saada“
- „Viletsat asja pole ju mõtet teha“

Mis vahe on täiuslikul esitamata lõputööl ja ära tehtud lõputööl?

Kas ära tehtu peab kindlasti olema halb või ta on lihtsalt piisav?

Mis oskuseid lõputöö ära tegemine treenib ja näitab?

Oskad

- märgata teemasid, probleeme
- neid kirjeldada ja uurida tausta
- piiritleda ja muundada projektiks
- näha, piiritleda ja valida uurimisobjekti ehk uuritava nähtuse – mida uurime?
- seada selle töö uurimiseesmärgi – mida tahame teada saada?
- määratleda selles töös kontrollitava hüpoteesi või uurimisküsimused, millele otsid vastuseid
- leida ja töötada materjalidega – varasemad käsitlused, uuringud, teooriad
- valida oma uuringut toetava ja abistava juba loodud mudeli / teoreetilise käsitluse
- valida andmekogumise viisi, andmetega töötamise viisi ja neid teostada
- järeldada, seostada ja sünteesida tervikuks ning tulemusteks
- vormistada konkreetse koha nõuetele vastavaks

Sa oled neid kõiki juba igas kodutöös, grupitöös ja projektis harjutanud.

Miks lõputöö segaseks koletiseks muutub?

- **Varasem kollikogemus.**
- **Kehv protsessi juhendamine. Teadvustamatus.**
- **Takistavad Uskumused ja Suhtumine**
  - „Mul pole seda tegelikult vaja.“
  - „Halba tööd pole ju mõtet teha!“
  - „Kellele ma seda ikka teen?“
  - „Mulle meeldib õpilane olla“
  - „Ma ei tea, kuidas seda teha. Kuidas alustada.“
- **Pikk paus. Jahtumine, võõrdumine. Üksi jäämine**
  - „Nii ammu on möödas. Ma ei oska enam.“
- **Jõu andmine teistele ja tulevikus elamine**
  - „Äkki läheb halvasti?“
  - „Ma ju ei tea, mis nad arvavad?“
  - „Ainult mina ei saa aru“

www.eppadler.com

Probleemi välimääraja, et saaks lahendada

INIMESES ENDAS

- **Endaga kontakti probleemid** ehk eneseusk, väärtustunne, oma huvi, oma vaatenurk, isedus, küpsus
- **Inimlikkuse probleem** ehk tugi, mõistmine, kuulumine, armastus ja usaldamatus, üksindus, saamatus
- **Ideaali probleemid** ehk kõrged ootused, 0-100 mõtlemine, kurjus, reaktiivsus, võitlemine, kohene ja selge kasu, täiuslikkus, väga hea-kipakas tähendus.
- **Sturktuuri probleemid** ehk kehv teema, tähendus, eesmärk, plaan, süsteem, teadvustamata oskused, vahendid, aeg, ressursid, vajadused

KOOLIS

- **Seda tegelikult ei õpetata, juhendata, mõtestata ega toetata.** See on pikk otsimine, mitte ühe loengu ja ühe kodutöö teema.
- **Õppija kui sooritaja, mitte inimene** ehk süüdistamine ja eeldamine „Seda peaks juba ...“ „Tee lihtsalt ära ...“
- **Õpilasmentaliteet** ehk liiga hiline algus ja vingumine ehk keegi peab käskima, lahendama, on süüdi, peab seletama.
- **Vale teema** - pole enda oma või on liiga enda oma
- **Liiga palju reflekteerimata traumeerivaid kogemusi.** Viga hirmutab, mitte ei ole võimalus.

Mis kollis sa hetkel kinni oled ehk 3 sagedast takistavat segadust?

1. ***Lõputöö kui sellise ja/või su teema segadus*** *- sa ei tea, mida sa üldse teed.*

2. ***Töökorralduse ja töö osade tähenduse segadus*** *- sa ei tea, mida ja kuidas teha.*

3. ***Ebakindluse ja asja mõtte segadus*** *- su fookus on kahtlustel ja tulevikul.*

Sa pole üksi

- Sa pole ainus. Sinusid on väga palju.
- Kas venimine on alati halb?
- Abi on tegelikult olemas, aga seda peab sageli oskuslikult otsima. Selleks on vaja mõista probleemi, mis on lõputöö tegemise võtmeoskus.

Sa oled üksi

- Sellega on vaja leppida.
- Kooli lõpetamine on sinu asi ja see ongi pingutus ning keeruline.
- See on sinu ülesanne ja sinu väljakutse. Selles peitub kogu asja võlu, valu ja võimalus.
- See vajab eneseületust, otsustamist ja ära tegemist.
- See on lihtsalt viimane, pisut suurem kodutöö, millel on rohkem arvajaid.
- Sa oled seda kõike juba teinud!
- Su ülesanne ei ole kirjutada maailma muutvat ja lahendavat bestsellerit!
- Su töö eesmärk on lisada sinu teema mõistmisse üks tilk.

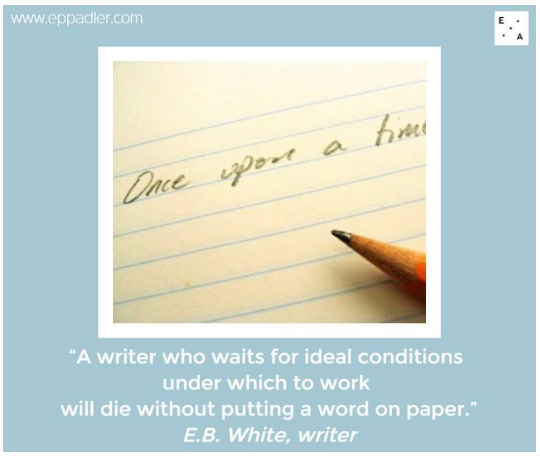
www.eppadler.com

Mida on ära tegemiseks vaja?

- Õiget teemat?
- Toetavat suhtumist ja mõtlemist
- Toetavat plaani
- Toetavat süsteemi
- Töö tegemist
- Toetust – endalt ja teistelt

Tea, et ...

- Aega pole kunagi piisavalt.
- Teema võiks alati olla teine.
- Uuring võiks alati olla teistsugune.
- Teooria võiks alati olla teistsugune.
- Järeldusi saaks limpsida veel 5 aastat.
- Vormistus saaks alati olla parem.
- Lugeda saaks veel ühe v ∞ raamatut.
- Ka teistel lõpetajatel on töö, pere, hobid ja väsimisvõime.
- Ehk kunagi pole midagi piisavalt ja kõike on täpselt nii palju kui on.
- Ära end üle tähtsusta ega alaväärista!



www.eppadler.com

Kuidas alustada?

- **Normaliseeri olukord**– see on lihtsalt üks töö, mis vajab aktsepteerimist, süsteemi ja pingutust. Su täiuslik algus on seal, kus sa oled. Kõike saab arendada.
- **Saa Autoriks ja uurijaks**. Seda tööd tehes ei ole sa enam lihtsalt õpilane.
- **Tea, mida, millal ja kuidas kuidas pead esitama. Millest su töö peab koosnema.** Loo vormistatud makett, mida saad täitma hakata.
- **Loo suhe oma uurimisteemaga.** Miks sina seda teemat teed, miks see oluline on, millele sa kaasa aitad.
- **Loo, tutvu, täienda oma laiendatud kava, et see sind aitaks.** See on su üldplaan, mis hoiab sind teel ja tuletab meelde, mida sa teed. Laiendatud kava protsess on ideaalis võimalikkuse ja sooritatavuse eeltöö, suhete eeltöö, kirjutamise eeltöö ...

Kuidas alustada?

- **Tee tööde nimekiri**– mida/keda üldse vaja on teha ja leida
- **Uuri, mis sul juba olemas ja tehtud on?** - ära leiuta jalgratast ega ole liiga kriitiline. Toimeta paremaks
- **Loo endale Töö-, Aja – ja Kirjutamiskava** – kui palju sul aega on? Millest tähtis alustada? Alati tee enne kõik, kus vajad teisi!
- **Loo end toetavad süsteemid – arvutisse, koju, kontorisse...** Tee igapäev teadlikult pisut. Loe vetsus, kuula autos, kirjuta köögis... Tunnusta end iga sammu eest. Ära kritiseeri end üldse!
- **Taasloo kontakt juhendajaga autorina** ja tutvusta talle oma plaani, küsi mis vaja ja lepi kokku, kuidas töötate.
- **Tee enesehoiuplaan**, mida sa ära ei jäta, vaid tegutsed nutikamalt. Töö on tähtis, aga ta on hea siis, kui sa ise ka ellu jääd.

Sa oled sel teel suhtes paljude teistega

- **Sina oled oma töö autor. Ole seda uhkelt.**

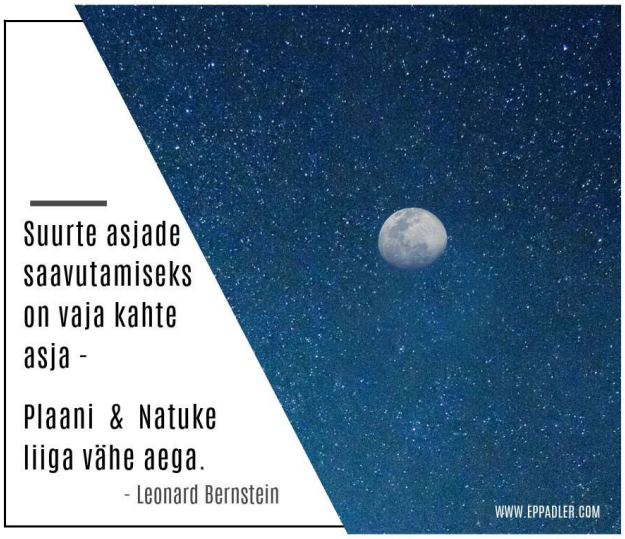
Lisaks vajad

- **Head juhendajat**, kes sind sel teel toetaks ja lõpuks annaks heakskiidu. Kasutada ta aega ja ressurssi targalt. Inspireeri teda. Ära tüüta.
- **Komisjoni heakskiitu**. Tea, kellele sa kirjutad!
- **Lähedaste toetust ja mõistmist**. Ole hell ja konkreetne ja armastavalt isekas.
- **Mõttekaaslasi**. Kui sul mõnda kaasteelist ei ole, siis leia nad või mõtle teistele kirjutajatele!
- **Iseenda toetust!** Ära vingu ja end mürgita. Tegutse hetkes. Hoolitse enda eest. Ära mine närvi. Tee kõike vaid piisavalt hästi. See on sageli isegi parem.

www.eppadler.com

Kuidas saab tehtud?

www.eppadler.com



www.eppadler.com

- *Lõputöö Meistriklass – 11. ja 18. veebruaril kell 12-15 Zoomis*
- *Lõputöö Coachingu Programm*

Pane end kirja - > www.eppadler.com/loputoo-tegijale

EPP ADLER

Aitäh!

epp@eppadler.ee

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