TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA
Kogukonnaharidus ja huvitegevus

Ingrid Meerbach

SPIN- PROGRAMMI MÕJU NOORTE ENESEREGULATSIOONILE PÄRNU PIIRKONNA NÄITEL

Loov-praktiline lõputöö

Juhendaja: Riin Luks, MA, TÜ VKA noorsootöö õpetaja

Viljandi 2024

Resümee

SPIN-programmi mõju noorte eneseregulatsioonile Pärnu piirkonna näitel.

Struktureeritud tegevused ja regulaarne harjutusvara praktiseerimine aitavad positiivselt kinnistada eneseregulatsiooni ning keeruliste emotsioonidega toimetulekut konfliktsetes olukordades, mis on oskuse tulemusel lihtsamini lahendatavad. Käesoleva loov-praktilise lõputöö tulemuseks on metoodiliste juhendite koostamine eesmärgiga toetada noorte eneseregulatsiooni SPIN- programmis.
Eneseregulatsioon on oskuste kogum, mis võimaldab inimestel suunata oma käitumist hoolimata ümbritsevast olukorrast ja tunnetest (Rouse, 2023). Eneseregulatsiooni toetamiseks olulisel kohal on noortele kasvukeskkond. Varasemad uuringud on leidnud, et madalamate sotsiaalsete oskustega lapsed ja noored kogevad käitumisprobleeme ning neil on raske ühiskonnas sotsiaalsete normidega toime tulla (McClelland ja Morrison, 2003). Sotsiaalsete tavadega toimetuleku toetamiseks on lõputöö tulemusena valminud metoodilised juhendid SPIN-programmis rakendamiseks, mis aitavad noortel enda käitumist igapäevastes olukordades reguleerida. Lisaks analüüsiti harjutuste mõju, tulemuste saamiseks kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit avatud küsimustega intervjuu vormis. Andmed koguti programmis regulaarselt osalenud noori intervjueerides, kasutades mugavusvalimit. Intervjuudest selgus, et noorte jaoks on olulisel kohal usalduslik suhe treeneriga ning nende hinnangul on programm tõhus ja vajalik.

Märksõnad: riskinoored, SPIN- programm, eneseregulatsioon, sotsiaalsed oskused

Abstract

SPIN-program Impact on the Social Skills of Young People Using the Example of the Region of Pärnu.

Structured activities and regular practice of exercise assets help to positively consolidate self-regulation, and coping with complex emotions in conflicting situations is easier to solve. The purpose of this creative and practical thesis is to prepare methodological guides to support the self-regulation of young people in the SPIN program.
Self-regulation is a set of skills that allow people to direct their behavior - regardless of the situation and feelings around them (Rouse, 2023). In order to support self-regulation, the environment in which young people grow is important. Previous studies have found that children and young people with lower social skills experience behavioural problems and find it difficult to cope with social norms in society (McClelland and Morrison, 2003). In order to support coping with social norms, the thesis has resulted in methodological guides to support the self-regulation of young people in everyday life. To obtain the results, a qualitative research method was used. The data was collected by regularly interviewing young people who participated in the program using a convenience sample. The interviews revealed that for young people, a trusting relationship with the coach is important, and in their opinion the program is effective and necessary.

Keywords: youth at risk, SPIN- program, self-regulation, social abilities

Sisukord

Sissejuhatus....5
1. SPIN- programmi ülevaade....7
1.2. Eneseregulatsioon.... 10
1.3. Programmis kasutatavad töömeetodid ja läbiviidavad tegevused.... 13
2. Metoodika.... 14
2.1. Eneseregulatsiooni ja selle toetamise mõtestamine.... 15
2.2. Harjutusvara....17
2.2.1. *Eneseregulatsiooni töötubade juhendmaterjali kirjeldus*.... 17
2.3. Eneseregulatsiooni mõju SPIN-programmi kaudu.... 21
2.4. Töötubade analüüs.... 23
3. Eneseanalüüs....23
Kokkuvõte....27
Kasutatud kirjandus.... 29
Lisa 1. SPIN- programmi mõjuhindamise tabel - oskused.... 32
Lisa 2. Mõjuhindamise tagasiside tabel koolidele.... 33
Lisa 3. Intervjuukava.... 34
Lisa 4. Eneseregulatsiooni metoodika visand....35
Lisa 5. SPIN- programmi mõjuhindamise tabel - Tunded....36
Lisa 6. SPIN-programmi mõjuhindamise tabel.... 37
Lisa 7. Harjutusvara....38

Sissejuhatus

Noorte paremaks toetamiseks on oluline teada, mida noored vajavad ja milline on nende olukord võrreldes teiste ühiskonnaliikmetega (Statistikaamet, 2021). Noorteseiret uurides selgus nende vajadusteks, et ühiskond lähtuks nende huvidest ja eesmärkidest, pakuks mitmekülgseid võimalusi ja professionaalset toetust. SPIN-programm on spordil põhinev ja sotsiaalseid oskusi toetav ning arendav ennetusprogramm, millesse mul endal on olnud algusest peale suur usk.

Chamberlain (2013) on juhtinud tähelepanu sellele, et delinkventsuse kujunemisel on suur roll kogukondlikel suhetel (sh ka perekonnal ning teistel muudel noort ümbritsevatel keskkondadel). SPIN-programm hõlmab endas ka sotsiaalvaldkonna tööd, mistõttu on noorte toetamine koostöö tõttu tõhusam kui lihtsalt huvitegevus.

Programmi sihtrühm on riskinoored, st riskioludes elavad või tegutsevad noored. Riskinoorte all lähtun Koidu Saia poolt määratletud terminist, mida kasutasin ka enda seminaritöös: “Riskinoor võib olla iga 7-26-aastane noor, kellel on probleemsed peresuhted, kuuluvus konfliktsetesse gruppidesse ja/või käitumisprobleemid” (Oidermaa, 2017). Ka käesolevas loov-praktilises lõputöös kasutan riskinoore terminit Koidu Saia definitsioonis.

Olen töötanud SPIN- programmis viis aastat piirkonna koordinaatorina ja eluoskuste treenerina. Minu põhilised tööülesanded koordinaatorina on vajaduspõhine värbamine, koostöö koolide kontaktisikute, politsei, lapsevanema ja vajadusel ka teiste spetsialistidega.

Eluoskuste treenerina on põhilised tööülesanded laste vaimse ja füüsilise tervise heaolu toetamine, treeningute struktureerimine, väljasõitude korraldamine ja psühholoogiline toetus, sh nõustamine.

Eesmärkide saavutamiseks on programmis kaks treenerit, kellest üks on professionaalsel tasemel jalgpallitreener ja teine noorsootöötajast eluoskuste treener.

Oma seminaritöös uurisin riskioludes elavate ja riskinoorte kaasamist kogukonnas Pärnu piirkonna näitel ja seetõttu saan loov-praktilises lõputöös antud sihtrühmaga tegutsemise kogemuse najal tuua esile tõenduspõhiseid programmi edulugusid ja eneseregulatsiooni parandamiseks kasutatavaid meetodeid. SPIN-programmi treeningud ei ole kunagi sisult ühtemoodi, kuid igal treeningul on kindel algus ja lõpp ning eesmärk.

Treeningud on struktureeritud ning treenerid lähtuvad enda poolt määratud kuu teemast. SPIN- programmis on rõhk sotsiaalsete oskuste toetamisel. Programmi sessioonides tegeletakse individuaalsete, kooliga seotud ja kogukondlike riskitegurite vähendamisega ning

individuaalsete, sotsiaalsete, kogukondlike ja ülesandele orienteerituse kaitsetegurite tugevdamisega (Fomotškin, 2015).

Varasemalt Eestis SPIN- programmi positiivse mõju avaldumist piirkonna põhiselt uuritud ei ole, mistõttu leian, et antud loov-praktiline lõputöö pakub asjakohaseid metoodilisi tööriistasid noorte eneseregulatsiooni toetamiseks läbi spordi. Käesolev töö on kirjutatud Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemia kogukonnahariduse ja huvitegevuse õppekava loov-praktilise lõputööna. Loov-praktilises lõputöös toon ülevaate 2022/2023 hooaja mõju hindamisest eneseregulatsioonile Pärnu piirkonna näitel.

Lõputöös on kajastatud minu loov-praktilise lõputöö teoreetiline taust, SPIN-programmi mõjuhindamise järeldused 15 osalenud noore põhjal, mille jaoks viiakse läbi intervjuud, mida analüüsitakse kvalitatiivselt ning töö praktilise osana esitatakse eneseregulatsiooni arendamiseks võimalikud meetodid töötubade juhendmaterjalidena.

Töö **eesmärgiks** on praktilised metoodilised juhendid noorte eneseregulatsiooni toetamiseks läbi sportlike tegevuste.

Käesoleva lõputöö **ülesanded** eesmärgi saavutamiseks on järgmised:
1) Anda töö teoreetilises osas ülevaade SPIN- programmi sisust ja töötubadest;
2) Analüüsida Pärnu piirkonna 2022/2023 aasta mõjuhindamise tulemusi, mille põhjal koostada intervjuude küsimused;
3) Viia läbi intervjuud 15 noorega, mille põhjal koostada töötoa juhendid;
4) Koostada eneseregulatsiooni tugevdamiseks töötubade juhendmaterjalid, sh tuuakse välja kasutatavad meetodid;
5) Analüüsida töötubade efektiivsust eneseregulatsiooni arendamisel.

Kirjalik töö on jaotatud kolmeks erinevaks osaks. Esimeses peatükis avan loov-praktilise lõputöö teoreetilised lähtekohad. Teises peatükis annan ülevaate lõputöö metoodikast ja praktilise osa elluviimisest. Kolmandas peatükis esitan ülevaate tegevuste tulemuste analüüsist ja järeldused.

1. SPIN- programmi ülevaade

SPIN-programm on Eestis ainulaadse mudeliga spordil põhinev ja teaduslikult tõendatult mõjus noorte arenguprogramm (SPIN- programm, *s.a.*). Programmi elluviiateks Pärnu linnas on MTÜ SPIN koostöös Siseministeeriumi, Heateo Sihtasutuse, Eesti Jalgpalli Liidu, Politsei- ja Piirivalveameti, Premium Liiga jalgpalliklubide FC Levadia ja FC Flora ning mitmete erasektori partneritega (Fomotškin, 2015). Lisaks sellele on toetajateks veel Briti Nõukogu, UEFA foundation, Euroopa Sotsiaalfond ning kohalik omavalitsus *(Ibid.).* SPIN- programm on laienenud üle Eesti ning programmi viiakse ellu 14 maakonnas. Üle Eesti on kokku 33 gruppi, nendes gruppides osaleb kokku 1349 noort. 2023. aasta seisuga on hooaja lõikes noortega loodud 116 480 kontakttundi.

SPIN-programmi eesmärkide täitumisele aitab kaasa edukas koostöö erinevate institutsioonide ja organisatsioonide vahel (Fomotškin, 2015). Toon näiteks spordisessioonide põhjalikult struktureeritud treeningu, mida noortega läbitakse kolmel korral nädalas ning mõju jõuab ka haridusasutuseni ning kodudesse (rõhutan siinkohal, et kontakttundide arv noortega on äärmiselt oluline).

Maguin ja Loeber (1996) on oma uuringus välja toonud akadeemilise ebaedu seotuse riskikäitumise esinemisega, mille põhjal võin esitada hüpoteesi, et programmis osalejate õppeedukuse paranemine vähendab ka riskikäitumise tõenäosust.
Programm hõlmab spetsiaalselt sisu jaoks loodud sotsiaalseid ja enesejuhtimise oskusi arendavaid töötubasid, mis on lõimitud sportlike tegevustega (peamiselt jalgpall).

On tehtud palju uurimusi, kuidas võib spordil põhinev noortega tegutsemine edulugusid tuua, samuti mis meetmeid seal rakendada ja siduda. Gould ja Carson (2008) on leidnud, et spordis osalemine hoiab ära õigusrikkumisi just seetõttu, et treener võib olla noorte jaoks positiivne eeskuju ning läbi spordi on võimalik õpetada teadlikkusega eesmärgistatult eluks vajalikke oskusi.

Maailma üks tuntumaid spordisotsiolooge Tim Crabbe (2019) on öelnud oma uuringus, et suurte osalusnumbrite tõttu jalgpallis on vähe tajutavaid kasutegureid, näiteks kuritegevuse vähenemine spordi tegemisel. Ta on öelnud, et „Väidetavalt väheneb kuritegevus 1% võrra.” Lisades sinna SPIN-programmi töötoad, mis toetavad sotsiaalseid- ja enesejuhtimise oskusi, on see % Eestis kasvujärgus. Üheks kasuteguriks peab Crabbe (2019) ka seda, et mitmed alaliidud annavad häid ideid kogukondade kaasamiseks.

Noorte sisemise motivatsiooni leidmiseks kasutame SPIN- programmis motiveeriva intervjueerimise (MI) on nõustamismeetodit, mis on suunatud inimeste käitumises positiivsete

muutuste esilekutsumisele (Butler, jt. 2008). See õpetab rakendama suhtlemisvõtteid, mis suurendavad sisemist motivatsiooni käituda normidele vastavalt ja teiste suhtes solidaarselt. Seetõttu on ka SPIN- programmi kontekstis oluline korrata regulaarselt kuupõhiseid tegevusi.

SPIN programmi osalejate leidmisel on põhiroll koolidel, kuid olulist rolli mängivad ka piirkonna lastekaitsespetsialistid, noorsootöötajad, noorsoopolitseinikud. Koostöös toimub noorte kaardistamine ja vajaduspõhisus programmi osas.

Kaardistuse põhjal jaotusid sihtrühmad:

1) Noor elab sotsiaalsete raskustega perekonnas, kus vanemad on hoolimatud või suutmatud laste vajaduste eest seisma ehk riskiperes (politsei ja omavalitsuste sotsiaaltöötajate riskiperede andmebaasi alusel);

2) Noor on koolis kõrgendatud tähelepanu all (probleemid koolikohustuse täitmisega ja halvad õpitulemused, käitumisprobleemid, kiusaja või kiusatava roll);

3) Noor on omanud või omab kokkupuudet politseiga (erinevad õigusrikkumised);

4) Noor on sotsiaalselt tõrjutud ja omab majanduslikult vähe võimalusi osaleda huvitegevuses (Haridus- ja Teadusministeerium, 2019).

On oluline tuua esile, et SPIN- programmis osalemine on noortele tasuta, et kaasatud saaks ennekõike need riskioludes elavad noored, kellel puuduvad majanduslikud võimalused sportlikus huvitegevuses osalemiseks.

SPIN- programmi treenerite kõige suurem vastutusala on noorte osaluse ja püsivus hoidmine programmis. Lisaks sellele toimub võrgustikus efektiivne infovahetus noorte tegevuse osas ning sotsiaalsete ja enesejuhtimise oskuste omandamisel või arengul.

SPIN-programmis on vahendiks jalgpall (mõnes piirkonnas on ka erisusi nt korvpalli näol), mille abil õpetatakse rohkeid eluks vajalikke sotsiaalseid oskusi. Suurem rõhk on SPIN- programmis meeskonnatööl, enesekontrollil, emotsioonide juhtimisel, suhtlemisoskusel, konfliktide lahendamisel ja ennetamisel ning eesmärkide seadmise toetamisel. Treeningud on noortele kolmel korral nädalas ning põhjalikult struktureeritud (SPIN- programm, *s.a.*).

2020/2021 toimunud hooaegade andmetele tuginev mõjuuuring näitas, et SPIN-programmil on tuntav mõju selles aktiivselt osalevate noorte pro-sotsiaalsete hoiakute ja enesekontrolli tugevdamisele, riskivalmiduse ja impulsiivsuse vähendamisele, koolikäitumise ja õppeedukuse paranemisele (SPIN- programm, *s.a.*). Nagu ka Niilo ja Kikas (2008) on välja toonud seda, et sotsiaalse arengu poolest ei ole kõige tähtsam mitte mäng ise, vaid suhtlemine kaaslastega mängu kontekstis – nii saab ka SPIN-programmi sporditegevused sama tõega

siduda. Mängides tekib lapsel keskkond, kus ta saab harjutada turvalist suhtlemist (Niilo ja Kikas, 2008). Läbi selle saavad lapsed harjutada erinevaid sotsiaalseid oskuseid, näiteks konfliktidega ja erinevate emotsioonidega toimetulek. Mängu või tegevuste käigus ei omandata mitte ainult juba olemasolevaid oskusi, vaid ka uusi *(Ibid.)*.Kui seaduse järgi on noor 7-26 aastane füüsiline isik (Noorsootöö seadus, 2010), siis SPIN- programmis on noorte vanuseline määr piirkonniti erinev. Pärnu SPIN- programmis on nimekirjas 20 noort vanuses 9-15 eluaastat.

Noorte regulaarse osaluse ja positiivsete tulemusteni jõudmiseks on ka oluline, et täiskasvanutel oleks oskus noori kaasata ja motiveerida, hoolimata nende toimetulekust, sportikust võimekusest ja eripäradest. Kaasamine, eriti viisil, mis on noorele ka huvipakkuv on viis neile näidata, et nendega arvestatakse ning et neil on koht, kuhu kuuluda ja kus neid kuulda võetakse (Eesti Noorteühenduste Liit, 2021).

Siinkohal on hea tõdeda, et SPIN- programmis on suur rõhk meeskonnatööl ja teineteise toetamisel, seega on programmis osalevad noored toetatud, kaasatud ja märgatud (lisa 6). Lisaks sellele, et programm on tõenduspõhine, on SPIN pälvinud mitmeid auhindu, nt UEFA Children's Foundation aastaauhinnad 2017 ja 2018. aastal ning märgitud eduka projektina muuhulgas Euroopa Komisjoni poolt nii 2017. a (BeInclusive spordiauhinnad) kui 2018. aastal, mil European Crime Prevention Network valis SPIN-programmi viie Euroopa parima kuriteoennetuse projekti sekka (Haridus-ja Teadusministeerium, 2019).

SPIN-programmi raames on loodud koostöömudelid nii KOV-idele kui ka kõigis kogukondades seotud võrgustiku näol *(Ibid.)*. Mina nimetan seda juhtrühma kohtumiseks, kuhu kuuluvad kõik noorega seonduvad osapooled. Juhtrühma korraldatakse kolm korda aastas (hooaja alguses, keskel ja lõpus), kus kohaliku (antud kontekstis Pärnu piirkonna) koordinaator annab koolidele ülevaate noore olukorrast lähtuvalt tema refleksioonist. Seal jagatakse ka infot toimunust ja sellest, mis on tulemas, sõlmitakse edasisi kokkuleppeid ning arutletakse vajaduspõhiste toetusvajadusete üle.

Juhtrühma koosolekutel osalevad iga kooli esindajad, noortekeskus(t)e ja politsei kontaktisikud, piirkonna treenerid ja vastavalt vajadusele teised valdkondade eksperdid ja esindajad.

Toetusvajaduse alla kuulub noore individuaalsete oskuste toetamine (enesejuhtimine, muud sotsiaalsed oskused), pere toetamine (vanemlik toimetulek), toetamine õppetöös. Noortega töötav spetsialist Johanson (2022) on öelnud, et kui me

saaksime soovida ükskõik mida, siis sooviksime riskikäitumisega noorte mõistmist ja toetust. Eelnimetatud on üks võimalikest suurimatest vajadustest, mis noortel on - et neid kuulataks ja kuulda võetaks.

1.2. Eneseregulatsioon

Eneseregulatsioon on aktiivne, konstruktiivne protsess, kus õppijad seavad oma õpitegevuseks eesmärke; jälgivad, reguleerivad ja kontrollivad oma tunnetuslikkust ehk kognitsiooni, motivatsiooni ja käitumist. Eneseregulatsioonis toimub juhindumine oma isiklikest eesmärkidest ja keskkonna poolt seatud kontekstuaalsetest võimalustest (Pintrich, 2000). Nagu ka eelnevalt välja toodud, on SPIN- programm noorte sotsiaalseid oskusi toetav arenguprogramm.

Programmis on eriti suur rõhk võistkonnatöö, enesekontrolli, emotsioonide juhtimise, suhtlemisoskuse, konfliktide lahendamise ja eesmärkide seadmise toetamisel/õpetamisel (SPIN- programm, *s.a.*). Nii spordis kui ka elus üldiselt on eneseregulatsioon üks olulisemaid oskuseid, mis on seotud motivatsiooniga (Saks, 2017). Lähtudes noorte eripärast (vanus, vaimne ja füüsiline võimekus) on Pärnu SPIN- programmi noortegrupil tugevas fookuses just eneseregulatsioon.

Laste ja noorte kliiniline psühholoog Matthew H. Rouse (2023) on öelnud, et "Vanemlik oskus on oskus, mida õpime koostöös kasvavate lastega, kuid kui lapse eakohasel arenemisel kulutavad vanemad liiga palju aega vihaste või halvasti käituvate laste rahustamiseks, tekib lastel raskusi enesedistsipliini arendamisega". Olukordades, kus lapsel on raskesti käsitletavad emotsioonid (tavaliselt negatiivsed emotsioonid) on vanem kõige olulisem väline reguleerija (Rouse, 2023). Lapsed ja noored vajavad pidevat välist sekkumist, et kujundada harjumust emotsioonide reguleerimisel.

Eneseregulatsioon on oskuste kogum, mis võimaldab lastel vaatamata ümbritsevale keskkonnale suunata ja reguleerida oma käitumist *(Ibid.).* ATH- diagnoosiga lastel ja noortel võib emotsioonide juhtimine ja reguleerimine olla veelgi keerulisem ning nad vajavad enesereguleerimise oskuste arendamiseks rohkem toetust (Rouse, 2023). Eneseregulatsiooni oskuste õppimisel ei ole eesmärk vältida keerulisi olukordi, vaid pakkuda lapsele toetavat raamistikku ning õpetama sobivat käitumist läbi piiride seadmise. Lapsi tuleb julgustada ja toetada, kuni läbi eduelamuse saamise suudavad nad oma väljakutsetega ise hakkama saada (*Ibid.*). Eneseregulatsiooni puhul on oluline mitte "üle mõelda" ehk mitte tunda hirmu tuleviku ees. Mineviku kogemused võivad meis tekitada

kartust, et negatiivne kogemus võib uuesti juhtuda, kuid eksimine on inimlik ja seeläbi on võimalik ka vigadest õppida.

On oluline, et oleks eneseusk, vaadelda olukorda nii nagu ta on, olla spontaanne, mis aitab jääda igas olukorras rahulikuks. Treeningutel keskendume ka kaotustega toimetulekule. Oskus kaotada vähendab stressi ja ärevust. Lisaks tekib emotsionaalne tasakaal ja see aitab omakorda kaasa toimetulekule keerulisemates elulistes situatsioonides. Samuti aitab see oskus kaasa tegevusega jätkamisele ning eesmärkide osas pingutamisele. Tahaplaanile ei jää ka võitude tähtsus ja vajalikkus. Püüame leida, mida erinevad kogemused ja emotsioonid meile annavad ja õpetavad. Eneseregulatsioon on vaadeldav kahes dimensioonis - välimises ja sisemises.

Välimine dimensioon on protsess ehk tegevus, mille puhul räägitakse enesereguleeritud õppimisest. Sisemine dimensioon on isikutunnus ehk omadus ning selle puhul räägitakse õppija eneseregulatsioonioskusest (Winne ja Perry, 2000). Erinevad eneseregulatsiooni teooriad sisaldavad kolme erinevat komponenti ning nendest on oluline olla teadlik ka õpetajal, antud kontekstis SPIN- programmi vaates, noorsootöötajatel. On oluline, et treenerid töötaksid teadlikult just seetõttu, et kujundada lastest ja noortest iseseisvaid ja edukaid õppijaid ning tegutsejaid (Koitmäe-Pihl, 2021).

Baker, jt. (2021) on toonud enda uuringus välja, et läbi spordipraktika on isereguleeruva õppimise ja eneseregulatsiooni tõhusus suurem, kui tegevust viiakse läbi järjepidevalt ja struktueeritult. See aitab luua ka seose eneseregulatsiooni esimese komponendi - kognitsiooniga, mida rakendatakse õppimisel.

Kognitsiooni alla kuuluvad intellektuaalsed mõtlemisprotsessid, mida rakendatakse õppimisel. Kognitiivsed õpistrateegiad nagu näiteks tähelepanu- ja mälutehnikad või ainespetsiifilised oskused (võrrandite lahendamisel matemaatikas), muud spetsiifilised oskused (head tehnikat nõudvad jalgpallilised harjutused). Kognitiivsed õpistrateegiad on olulised teadmiste omandamisel ja õpiülesannete täitmisel (Beluce ja Oliveira, 2018).

Teine eneseregulatsiooni komponent on metakognitsioon. Metakognitsioon on psühholoogia mõiste, mis on keskendunud inimesete aktiivsele tunnetustegevuse teadvustamisele ja suunamisele *(Ibid.)* Metakognitiivset võimekust, tunnetusprotsesside reguleerimist või juhtimist on oluline mõista, sest sellise võimekuse saavutamine ei toimu iseenesest ning vajab harjutamist, läbitöötamist, kordamist ning kontrollimist. Laste ja noorte enesejuhitud õppimise toetamine saab olla tõhus, kui see on sünkroonis tema metakognitiivse võimekuse arendamisega. Metakognitiivsed teadmised ja oskused ei ole intuitiivsed, mistõttu on oluline, et nende õpetamine oleks selgelt mõistetavalt edasi antud.

Kokkuvõtvalt on eneseregulatsioon seotud metakognitsiooni, kognitsiooni ja motivatsiooniga (Winne, 2018).

Kolmas komponent on motivatsioon ehk õpieesmärkide formuleerimine ning positiivse õpihoiaku kujundamine ja hoidmine. Motivatsioon seisneb õppija valmisolekus oma metakognitiivseid ja kognitiivseid oskusi õpiprotsessis rakendada *(Ibid.*) Nii on öeldud, et eneseregulatsioon on nagu lai vihmavari, mis koondab enda alla kognitsiooni (kognitiivsed õpistrateegiad), metakognitsiooni (metakognitiivsed õpistrateegiad) ja motivatsiooni (Winne ja Perry, 2000). Bannert ja Reimann (2012) tõid välja efektiivse sekkumise põhiprintsiibid:

1. Eneseregulatsiooni toetavad õpistrateegiad ning nende õpetamine peavad olema aineõppesse lõimitud ning olema tegevuste osaks.
2. Enesereguleeritavate õpistrateegiate rakendamise tingimusi ja kasutegureid tuleb õppijatele selgitada, et vältida segadust (segaduse vältimiseks soovitatakse näidata ja selgitada, kuidas enesereguleeritud oskused toetavad nende õpitegevust).
3. Õppijatele tuleks jätta harjutamiseks piisavalt aega, et ennastreguleeritavad õpistrateegiad ja oskused saaksid omandatud ning oskuste rakendamine oleks automaatne.

Ükskõik, mis meetodit me kasutame, vajame selleks distsipliini, kuid "distsipliin" on tänapäeva noorte seas ebameeldiva tunnetusega sõna, mis pigem demotiveerib ja viitab mingile raskele ja ebamugavale tegevusele. Paljud õpetajad ja treenerid kasutavad distsipliini kui ranget meetodit. Seetõttu kasutame sõna asemel tihti terminit "***oskus***". See on noortele palju atraktiivsem ja motiveerivam sõna, sest ei ole vahet, mida me teeme, me vajame millegi tegemiseks oskust, kuna selleta võib tegevus tunduda tüütu või alamotiveerivana.

Kui me soovime arendada eneseregulatsiooni, siis vajame selleks oskust, kuidas seda teha. Uue oskuse õppimine ei pea olema ebameeldiv tegevus, kui treener suudab selle tegevuse noortele huvitavaks ja vajaduspõhiseks teha. Seeläbi on vajaliku oskuse õppimise distsipliin põnev ja laps ise soovib seda seda. Tõmbaksin siinkohal paralleeli kokaks õppimisega. Kokaks saamine võib olla raske, kuid kui soovime seda professionaalsel tasemel teha, muutub see pingutuseks, mille jaoks vajalik distsipliin on vaja oskuse omandamiseks muuta taas naudinguks. Sama põhimõte kehtib ka eneseregulatsiooni puhul. Meie eesmärk on, et SPIN- programmi lapsed naudiksid kogemise saavutamiseks protsessi ja distsipliini, mida C.Rogers (1980) nimetab "paremaks minaks".

1.3. Programmis kasutatavad töömeetodid ja läbiviidavad tegevused

Sporti saab integreerida paljudesse sotsiaalsete oskuste toetamise tegevustesse. SPIN-programmis on kõik sportlikud tegevused ja töötoad suunatud sotsiaalsete oskuste toetamisele. Töötubade teemade eest on vastutav programmis osalev noorsootöö taustaga abitreener, kes vastavalt kuu teemale viib antud töötube läbi.
Põhilised teemad, mida üle-Eestiliselt käsitletakse, on enesejuhtimine, regulatsioon, koostöö- ja suhtlemisoskus ning teiste väärtustamine.

Nähes, et noortel on erinevates olukordades raske toime tulla, on Pärnu võtnud enda suurimaks fookuseks noorte eneseregulatsiooni toetamise. Eneseregulatsioon on toimiva meeskonnatöö üks põhilisemaid aluseid (Aguilar, 2013).

Meeskonnatöö edendamine ei ole spontaanne, vaid nõuab sageli meeskonnasiseselt individuaalset eneseregulatsiooni kasutamist (*Ibid*). SPIN-programmis on kasutusel õpipäevik, et areng oleks mõõdetav ja õppetegevus reflekteeruv.

Iga treeningu kokkuvõte saab kajastatud e-päeviku kaudu, kust on lapse arengut hea jälgida. Programmis osalevad noored täidavad iga hooaja lõpus küsimustikke, et oleks võimalik hinnata ja võrrelda nende heaolu ja arengut. Pärnu noortegrupis on tänu regulaarsele ja struktureeritud tegevustele ja harjutustele, mis seotud eneseregulatsiooniga, tekkinud noortes usk iseendasse ning nende hinnangul on enim arenenud oma eesmärkide nimel pingutamine. Samuti on nad kõrgemalt hinnanud oma emotsioonidega toimetulekut, mis on ka eneseregulatsiooni osas kõige olulisem aspekt, ja võtma vastutust ning nende käitumine on muutunud turvalisemaks (lisa 1.)

On oluline teada, et hästi sõnastatud, konkreetsed ja mõõdetavad eesmärgid ning sihid annavad tulemustest objektiivsema ülevaate. Lisaks on oluline teada, et seatud eesmärgid oleks nii individuaalselt kui ka meeskonna motivatsiooni seisukohalt saavutatavad ja realistlikud (Doran, 1981). Motivatsioon algab motiveerijast ehk treeneritest.

Sisemise motivatsiooni leidmiseks kasutame SPIN-s motiveeriva intervjueerimise nõustamismeetodi (MI). Motiveeriva intervjuueerivimise nõustamismeetod on suunatud muutuste esilekutsumisele positiivse käitumise näol (Butler, jt. 2008). Antud meetod õpetab rakendama igapäevaseid suhtlemisvõtteid, suurendab noortes sisemist motivatsiooni ja võimekust võtta oma elus ette olulisi muutusi (Miller ja Rollnick 1991), sh on kaetud suhtlus- ja sotsialiseerumise pädevus. Nimelt on SPIN-programmis osalevatel noortel võimalus treeneritega suhelda vajadusel nii sessioonide ajal (mida võimaldab kahe treeneri olemasolu) kui ka sessioonide välisel ajal.

Oleme loonud noortega kokkuleppe, et me ei võrdle endid teistega, kuid me võrdleme end n-ö "eilse endaga" ehk reflekteerime enda arengut. Antud mõte on lastele arusaadav ning toetab suuresti ka eneseregulatsiooni.

Lisaks toimuvad ka lastele vähemalt kaks korda aastas ka arenguvestlused (vajadusel tihedamalt), et luua lapsele turvaline ja mugav keskkond.

SPIN- programmis on treeneritel ka ette nähtud iga treeningu kokkuvõte koostamine, mida kajastatakse vastavas keskkonnas. Noored täidavad perioodi küsimustikke, et hinnata ja võrrelda nende heaolu grupis ning enesearengut. Kõik tegevused arhiveeritakse, et jätta lapse arengu jälgimiseks jälg.

Pärnu noortegrupp on nelja aasta vältel töötanud enamjaolt ühtse tuumikgrupi noortega ning eneseregulatsiooni ja meeskonnatöö on noorte seas silmnähtavalt paranenud. Treeningutel keskendume nii kaotuste kui ka võitude tähtsusele ja vajalikkusele. Püüame leida, mida erinevad kogemused meile annavad ja õpetavad.

Tänu eneseregulatsioonile on toetatud ka noorte koolikohustuste täitmine ning see omakorda aidanud kaasa noorte õppeedukusele. Iga hooaja lõpus on koostöös piirkonna koordinaatoriga ja koolide kontaktisikutega programmi mõju hindamine noore käitumisele. Mõju hindamiseks kasutatakse tabelit, kus on välja toodud õppeedukus, käitumine ja koolikohustuste täitmine võrreldes eelneva aastaga. (Lisa 2)

Pärnu SPIN-programmi noortegrupis kasutatakse treeningutel eneseregulatsiooni arendamiseks nii füüsilisi spordiharjutusi kui ka vaimseid mänge, samuti kunsti, mis aitab lastel ennast ja enda sisemaailma väljendada. Tegevuste lõpetamisel kasutatakse refleksiooni. Refleksioon toetab sügavamat õppimist ja teadmiste kujunemist seda enam, mida rohkem on ta toetatud ja juhitud sobivate küsimustega (Allas jt., 2017). Kõige lihtsamalt öeldes on refleksioon protsess, mis toetab õppija arengut, toetudes õppija kogemustele, tunnetele ja teadmistele (Poldner jt., 2014). SPIN- programmis toimub reflekteerimine lisaks lõpuanalüüsile iga tegevuse lõpus. Sel viisil on võimalik peegeldada treeningu käigus noortes tekkinud emotsioone ning anda treeningu mõjule üldhinnang.

2. Metoodika

Loov-praktilise lõputöö praktiliseks osaks on töötubade läbiviimine SPIN-programmis omaloodud juhendmaterjalide toel. Töö eesmärk on välja selgitada struktureeritud ja järjepideva treeningu tulemuste põhjal praktilise metoodilise juhendi koostamise võimalused noorte eneseregulatsiooni toetamiseks.

Selleks luuakse vastava teooria põhjal eneseregulatsiooni kasvatamiseks töötubade juhendmaterjalid, mille põhjal viiakse läbi kolm erinevat töötuba. Kvalitatiivse meetodiga uuritakse varasemate töötubade mõju noorte eneseregulatsioonile, mille tarbeks koostatakse intervjuud (lisa 3). Intervjuud viiakse läbi 15 noorega, kes on regulaarselt programmis osalevad. Intervjuude vastuste analüüsi põhjal koostatakse järeldused, mille põhjal luuakse vastavad juhendmaterjalid, sh antakse edasised ettepanekud harjutusvara täiustamiseks.

Harjutusvara koostamine koosneb kolmest etapist: 1) Eneseregulatsiooni ja selle toetamise mõtestamine, 2) harjutusvara sisu loomine; 3) osalejate hindamine ja tulemused. Protsessi käigus toimus koostöövestlus Pärnu SPIN- programmi jalgpalli treeneriga, materjali läbitöötamine ja kooskõlastamine spordipsühholoogi ning piirkonna mentoriga (punkt 1).

2.1. Eneseregulatsiooni ja selle toetamise mõtestamine

Harjutusvara ehk juhendmaterjali loomiseks analüüsiti koostöös spordipsühholoogiga eneseregulatsiooniga seotud teoreetilist materjali. Juhendmaterjal toetub järgnevale teooriale. **Eneseregulatsiooni** võtteid tuleb tutvustada, selgitada, õpetada ja regulaarselt harjutada, et saaks asendada vanad harjumused ja käitumismustrid uutega, mis on kooskõlas ühiskonna normidega. On oluline teada, et vaimsed võimed ja oskused toetavad eneseregulatsiooni ning neid ei tohiks ajada segadusse akadeemilise sooritusoskusega (Zimmerman, 2000). Eneseregulatsiooni treeningute keskkond muutub lastele ja noortele aja jooksul normaalsuseks ja tavaliseks, mis kandub edasi ka nende käitumises sessioonide välisel ajal. Perioodi tehakse läbi samu harjutusi, et näha ajavahemiku ajal tekkinud muutuseid (võrreldakse enda tulemusi). Koostöövestlusest Pärnu SPIN- programmi treeneriga selgus **3 lähtepunkti, mille alusel harjutusvara luua:**

1) Tegevus toimub võistkonnana, kuid lähenemine on individuaalne.
2) Tegevus peab olema piisavalt lühike, et noor suudaks end fookuses hoida, samas piisavalt pikk, et jõuda õpitut analüüsida ja kinnistada.
3) Tegevus on järjepidevuse hoidmiseks struktureeritult koostatud.

Harjutusvara tuleb üles ehitada nii, et noor saaks kogeda eduelamust. Läbi eduelamuse suudavad noored väljakutsetega ise hakkama saada (Rouse, 2023). Lisaks sellele on oluline tunda end toetatu ja julgustatuna. **Treeningu** põhirõhk on alati noorte areneguks tingimuste loomisel. Tuleb arvestada noorte taseme ja erinevustega. Treeningutel on oluline luua usaldusel ja ühistel väärtustel põhinev noorsootöötaja-noore suhe. Harjutuste ülesehitusel tuleb arvestada noorega individuaalse lähenemisega.

Sellest järeldub, et sessioon peab olema:

- **Lõbus ja kaasahaarav** – kõige olulisem, et noored hakkaksid sporti ja liikumist harjumuse tekitamiseks armastama!
- **Õpetav** – treener on aktiivselt treeningu läbiviimisesse kaasatud ja juhendab lapsi.
- **Väljakutsuv** – treeningud on nii tehniliselt, kehaliselt kui ka vaimselt väljakutsuvad.
- **Mängija oskuste arendamisele suunatud** – kõikide treeningute rõhk on mängijate osavuse arendamisele orienteeritud. Arvestades noorte vanuse, eripärade ja füüsilise võimekusega.
- **Võistluslik, samas motiveeriv** – noortele on oluline konkurentsiga toimetulekuks tekitada võistuslikke olukordi.
- **Energiline** – treeneri roll on kaasata kõik mängijad maksimaalselt osalema.
- **Professionaalne** – treening on detailselt ettevalmistatud ning programmi ja selle metoodika teadmispõhise lähenemise toel läbi viidud. Treeningul on alati eesmärgi reflekteerimiseks algus ja lõpp
- **Loominguline** – mängijatel on piisavalt vabadust teha iseseisvalt loovaid otsuseid.
- **Kontrollitud treeneri poolt** – treeneril on distsipliiniks kontroll treeningul toimuvast.
- **Turvaline keskkond** – treener ei tekita mängijates hirmu vaid on toetav, julgustav ja motiveeriv (Lisa 5). Läbi toetava ja julgustava suhtumisega, tekib noores turvatunne, mis omakorda võimaldab kogeda ka eduelamust. Treeneri ja noortevaldkonna töötajana tean, et **noortele tuleks võimaldada:**
  - olla laps
  - olla egotsentriline
  - avastada uusi asju
  - mängida
  - võtta riske ja nendest õppida
  - harjutada seda, mis on oluline ja nende jaoks ka motiveeriv
  - anda aega keskkonnaga kohanemiseks ja oskuste õppimiseks
  - arendada järjepidevaid ja efektiivseid rutiine
  - vabadust ja vastutuse võtmist.

On oluline, et **noor** suudaks leida endas sisemise motivatsiooni, et jõuda positiivsete muutusteni. Mõistagi toimub see kõik treenerite toetusega. Ilma noore tahtejõuta ja sisemise motivatsioonita ei ole võimalik metoodikat efektiivselt teostada. Eneseregulatsiooni tekke esmane eeldus on selle vajalikkuse teadvustamine ning selle teadlik toetamine. Mõju

rakendamiseks on oluline ja usalduslik suhe noore ja treeneri(te) vahel. Treeneri ülesanne on siinkohal järjepidevalt end harida ja omandada uusi teadmisi.

Treener peab tajuma treeningu intensiivsust ja oskama seda vajadusel reguleerida. Laps soovib treenerit imiteerida, seega on oluline olla eeskujuks (**kasvatus tähendab eeskuju**). Treener peab organiseerima ja planeerima treeningud vastavalt eesmärgile ja metoodikale. Treener peab olema mõistev, toetav, julgustav, ehe, läbipaistev, aktsepteeritav ja motiveeriv. Lapsed ei õpi inimestelt, kes neile ei meeldi, sest emotsionaalne side mängib õppimisel olulist rolli (Furrer ja Skinner, 2003).

Ühiskondlikul tasandil oleme loonud treeningutes ühised eesmärgid, kokkulepped, reeglid ja väärtused. Reeglid on välja mõelnud, arutanud ja põhjendanud noored ise, seeläbi on nad teadlikud oma vajadustest ja tunnevad vastutust nende täitmise vajalikkusest. SPIN-programmi treeningutel on oluline, et igaüks julgeks öelda, mida ta mõtleb ja tunneb, seda hirmuvabalt tehes (samuti on ka vabadus mitte rääkida). Oluline on teisi kuulata ja mitte vahele segada, et osata mõista ja eeldada, et keegi teine võib teada ja jagada midagi, mida me ei tea – nii õpime ka ise.

Kokkuvõtlikult on harjutusvara loomisel neli lähtepunkti:

1) **Tegevus toimub võistkonnana**, kuid lähtumine on individuaalne.

2) **Tegevus on piisavalt lühike**, et noor suudaks end fookuses hoida ning piisavalt pikk, et jõuda õpitut analüüsida ja kinnistada.

3) **Tegevus on struktueeritud**.

4) **Harjutusvara läbijad on noored**, kelle eneseregulatsioon vajab toetust ja arendamist.

2.2. Harjutusvara

2.2.1. *Eneseregulatsiooni töötubade juhendmaterjali kirjeldus*

Esimese töötoas kasutatava lõputöö tarbeks loodud näidisharjutuse nimi on "**Astu ringi**", mille eesmärk on osaleja eneseregulatsiooni arendamine ja tegevuste mõtestamine. Osalejad seisavad ühtses ringis, sest nii on kõik osalejad teineteisele nähtavad ja see tekitab võrdsuse taju. Ringi keskel on mängujuht. Mängujuht hakkab esitama väiteid. Väidete lausumine aitab kaasa eneseregulatsiooni arendamisele, sest väited on koostatud selliselt, et tekitavad automaatselt arutelu teadliku enesekõne kaudu. Teadlik enesekõne mõjutab omakorda emotsioone ja käitumist. Positiivsed ja suunavad väited tugevdavad eneseusku, läbi mille tekivad ka positiivsed emotsioonid ja käitumine. Väidete kordamine aitab kaasa nende

kinnistamisele. Iga kord, kui mängija tunneb, et antud väide teda või tema käitumist puudutab, astub mängija ühe sammu ringi sisse.

Mängujuhi väiteid põhinevad individuaalsetel enesearengu, st eneseregulatsiooni ning meeskonda puudutavatel teemadel. Nt: "Võistkonnas on hea koostöö, kui osalejad tunnistavad enda vigu ja parandavad end nende toel", "Teineteise toetamine aitab kaasa parema meeskonnatöö tekkele", "Minu positiivne suhtumine suurendab mängulist koostööd.
Suure tõenäosusega on tegevuse ajal nähtav, et noored astuvad sammu sissepoole positiivsete koostöö näidete osas. Seega saab järeldada, et me mõistame hea koostöö vajadust sarnaselt ja meil on selle osas ühised soovid. Pärast igat väidet toimub lühike arutelu ning tegevuse lõpus tulemuse analüüs ehk analüüsitakse, miks võis seis vastav jääda.

Printsiibid: Osaline märkab, kas mängujuhi esitatavad väited on samastutavad kaaslastega (Lisa 7). Osaline märkab, kuidas võistkonnaliige väidetele reageerib. Tekib mõistmine, arusaam ja kinnistatakse õiged võtted, suureneb eneseteadlikkus käitumismustrite osas, tekib emotsionaalne tasakaal ehk toimub "ego" lahustumine. Ego lahustumine on eneseregulatsioonile oluline, et tekiks emotsionaalne tasakaal, väheneks enesekesksus, paraneks suhtlemisoskus, tõuseks eneseteadlikkus ja areneks stressijuhtimine.
On oluline teada, et tegevus on järjepidev ja kohandatav erinevatele vanuseastmetele vastavalt SPIN- programmis kuupõhisele teemavalikule. Koostöö ja eneseregulatsiooni hindamisel kasutame selles versioonis ainult positiivseid näiteid ja väiteid. Harjutuse lõpus toimub ka refleksioon järgnevate küsimuste põhjal:

1. Mille jaoks on vaja osata kontrollida oma emotsioone?
2. Mille tõttu ma tunnen negatiivseid emotsioone ning kuidas nendega toime tulla?
3. Mille jaoks on isiklik eneseregulatsioon meeskonnas oluline?

Lisaks antud teemaga seotud reflekteerivad küsimused vastavalt sellele, kuidas ringis olev noorte asetus jääb.
Harjutusvara toetab eneseusku, kasvatab ühtekuuluvust ning aitab kaasa teadliku enesekõne tekkele.

Eneseregulatsiooni toetav mäng (erinevate) metafoorikaartidega **"Metafoorikaardid"**
Metafoorikaartide eesmärk on noorte intuitiivsuse ja enesereguleerimise toetamine, suhtlemisoskuse parendamine, mõtestamine, erinevate lahenduste leidmine, reflekteerimise toetamine. Antud harjutuses istuvad noored ringis, sest ringis istumine toetab ühtsustunne teket ja võrdsustunde tajumist.

Metafoorikaartidega on oluline ka visuaalne kontakt, mis omakorda soodustab grupiprotsessi teket. Kõik osalejad tunnevad end sel viisil kaasatuna. Ringis on ka mängujuht, kes vastavalt metafoorkaartide "stiilile": a) jagab vastavalt soovile ja vajadusele osalejatele teatud arvu metafoorkaarte, b) jagab metafoorkaardid ringi keskele. Mängujuht alustab mängu lähtudes kaartidest, näiteks lausete lõpetamise kaartide puhul lõpetab lause vajadusel vastavalt endale ja tekitab seeläbi elava arutelu ja analüüsi, teisel juhul arutleb emotsioonide üle lähtudes tõenduspõhisest infost. Piltide formaadis metafoorkaardid annavad võimaluse avatult kõneleda enda sisemaailmast ning läbi nende on võimalik tekitada elav arutelu ja analüüs. Metafoorikaartides ei ole õigeid ega valesid vastuseid ning seetõttu ei saa anda hinnanguid.

Mängujuht toetab tekkinud arutelu ja vajadusel algatab seda. Kaardid toetavad individuaalset enesearengut, eneseregulatsiooni ning meeskonnatööd. Meeskonnatööd just selles võtmes, et kõik noored peavad olema suutelised end reguleerima, et üksteist kuulata ning vastavalt sellele diskuteerida, seejuures õppida kompromisse leidma üksteist austaval viisil. Metafoorkaardid arendavad suhtlus- ja kuulamispädevust.

Printsiibid: Osaline märkab, et teda kuulatakse. Osaleja õpib ka ise kuulama, nägema erisusi ja teistega arvestama. Lisaks tekib osalejale arusaam eneseväljendusest, enda emotsioonide juhtimisest ja õpib kaaslastega arvestama. Samuti areneb ka suhtluspädevus ning väljendusoskus. Metafoorkaartidel refleksiooniküsimusi ei ole, sest selleks ei ole otsest vajadust. Kaartide toel suhtlemisel ja arutlemisel tekib vaba vestlus ning reflekteerimine toimib läbi selle.

Eneseregulatsiooni toetav mäng "Meeskonna BINGO"

"**Meeskonna Bingo**" eesmärk on osalejate eneseregulatsiooni ja eneseanalüüsivõime oskuse kasvamise toetamine. Bingos istuvad osalejad vabalt valitud kohas, piiratud alal. Tegevuse läbiviija istub nii, et kõik osalejad on talle nähtavad. Sel viisil on kõigil võrdne võimalus mängujuhti kuulda. Läbiviija hakkab esitama väiteid. Väited, mis käivad noore kohta, märgistab noor pliiatsiga. Väited eeldavad eneseanalüüsi enda rolli osas meeskonnas, näiteks: "*Tunnistan enda tehtud vigu*", "*Ükskõik, kui raske mul on, räägin alati tõde*", "*Andestan ja püüan teisi mõista."* Väitekast, mis noore kohta ei käi, jääb tühjaks.

Antud väidete esitamine aitab noorel mõtestada oma tegevusi ja isikuomadusi, toetab eneseanalüüsi. Mängitakse seni, kuni kõik väited, mis mängujuhil ette on antud, on esitatud. Noortele antakse ka mängujuhiste käigus oluline teadaanne, et mängimise eesmärk ei ole võit, vaid eesmärk on vastata ausalt. Lisaks on mängu lõpp nelja etapiline: Nurkademäng - osaleja, kes saab esimesena ristidega täis kõik nurgad on võitja. Kommentaariks eduelamuse

saamiseks: *Väga tubli! Sinu panus toetab sinu treeningul osalevaid noori (sinu võistkonda!* Keskruut N3 - osaleja, kes saab esimesena täis keskruudu on võitja. Kommentaar: *Sinu panus aitab meeskonnal ühiselt eesmärkideni jõuda!* (Antud kommentaar on positiivse sõnastusega, kuid noor saab ka kaudse signaali, et midagi tuleb veel muuta). Diagonaalide mäng - osaleja, kes saab täis kaks diagonaali on võitja. Kommentaar: *Super! Oled suudad end reguleerida ja saad aru oskuste vajalikkusest!* (Noor saab eduelamuse ja tunneb end positiivse liidrina, kuid teab, et "kapteniks" teda veel valida ei saa). Täismäng - osaleja, kes saab täis kõik ruudud ehk kogu mänguvälja on võitja. Kommentaar: *Palju õnne! - Oled tõeline eeskuju!* (Noor on teadlik, et on panustanud maksimaalselt ja suudab olla positiivse mõju edasiandja, eeskuju ning kogeb täielikku eduelamust).

Võidust teatatakse hüüdega "SPIN!". **Printsiibid:** Osaleja analüüsib end. Osaleja märkab tänu väidetele ja nende üles märkimistel samastumist/mittesamastumist kaaslastega. Tekib tahtmine samastuda ja väidet soovitakse praktikasse rakendada.
Meeskonna Bingo lõpeb refleksiooniga, et treenerid saaksid aru, mis on noorte jaoks suurim väljakutse.
Küsimused refleksiooniks:

1. Mis on see, millele tuleb edaspidiselt rohkem tähelepanu pöörata, et olukorda veel paremaks muuta?
2. Millised punktid panid sind pikemalt järele mõtlema ja miks?
3. Kui palju sa igapäevaelus nendele asjadele mõtled ja nendest "kinni pead?"

Kõik eeltoodud harjutusvara töötoad on kohandatavad vastavalt noore eale ja eripäradele ning mitme erineva ja olulise aspektiga. Esmalt on noorte vaimne ja füüsiline areng. Harjutused peavad olema noortele piisava pikkusega ning lihtsasti mõistetavad. Kindlasti peab olema tagatud ka turvaline psühhosotsiaalne keskkond ning treeningute tõhusus (see saavutatakse järjepideva ja korduvate tegevustena). Tuleb arvestada, et noore areng on füüsiliselt erinev, seega on oluline, et oleks olemas nii tõhusus kui ka ohutus.

Töötoad on kohandatud vastavalt noortegrupi vajadustele (vanus, eripära, vaimsed ja füüsilised võimed). Töötoad on kooskõlastatud spordipsühholoogiga. Töötubade sisu kasutatakse integreeritult spordil, sh jalgpallis põhinevates tegevustes. Antud harjutusvarad sobivad hästi eelhäälestuseks meeskonnatööle ja vajadusel ka "aja maha võtmiseks", kui noorte vahel on tekkinud näiteks mänguline konflikt.

Sporditegevustesse integreerimine toetab treeningu mitmekülgsust ning see on omakorda hea noorte sotsiaalsete- ja enesejuhtimise oskuste areng oleks tulemuslik. Noorte

hindamine on individuaalne ja noorest lähtuv. Hindamise eesmärk toetada ja märgata noore arengut, anda tagasisidet, mõista, tunnustada ja motiveerida, aidata kaasa minapildi kujundamisele. Tulemused märgitakse vastavasse e-päevikusse, kus on sissekanded ka eelnevate aastate osas.

2.3. Eneseregulatsiooni mõju SPIN-programmi kaudu

Töös kasutatakse juhendamaterjalide loomiseks esmalt kvalitatiivset uurimismeetodit, mille tarbeks viidi läbi avatud küsimustega intervjuud 15 noorega. Osales kaheksa tüdrukut ja seitse poissi, vanuses 10-15.

SPIN- programmis osalevad noored on öelnud, et programmist kuuldes tekkis esmane huvi jalgpalli osas, kuid ka see, et ühistegevustena tehakse ka kõike muud. Programmis osalust toetab suuresti ka see, et noortele on see tasuta.

Programmist on kõige enam kuuldud koolide kontaktisikutelt (sotsiaalpedagoog, klassiõpetaja, psühholoog) ning osad on tulnud osalema ka sõprade kaasatusel.

"*Oleksin ma programmist varem teadnud, oleksin liitunud juba esimesest hooajast peale.*"

15 vastanud noorest üheksa olid samal arvamusel. Noorte sõnul ja arvamusel jõudis info nendeni liiga hilja ja nii mõnigi arvas, et on kaotanud programmis osalusest seetõttu terve aasta. Keskmine osalus Pärnu piirkonna noortel on kolm aastat.

Programmis osalevad noored peavad programmi eesmärgiks noorte toetamist ja spordi- ning vabaajavõimaluste sisustamist. Ootuste ja osaluse osas on suund rohkesti jalgpallil ja spordipõhisel tegevusel. Noorte hinnangul on programmis püsimise ja osaluse võtmeks positiivsed suhted eakaaslaste ja treeneritega, mis on nende jaoks igapäevaelu üks oluliseim osa.

"*Trenni on alati hea tulla ja soovi korral jagada koolis toimunut ning muid asju. Treeneritel on meid aega kuulata ja vajadusel saab neilt alati tuge.*"

Samuti tunnevad ka noored, et treeningud on rohkem toetavamad ja lahedamad, kui treenerid treeningutel osalevad.

Lisaks sellele suudavad noored tuua võrdlust eelneval hooajal tekkinud probleemide ja nende toimetulekuga. Selgub, et harjutuste regulaarne praktiseerimine aitab positiivselt kinnistada eneseregulatsiooni ning keeruliste emotsioonidega toimetulek konfliktiolukordades ei ole enam sedavõrd keeruline.

Noorte sõnul on alati hea võtta aega treeningu alguses, kus esmalt kuulatakse ära nende jaoks kõige olulisemad päevasündmused, juhatatakse sisse treening ning seejärel

asutakse ühiselt koos treeneritega treeningkava täitma (treenerid on loonud vajaliku struktuuri programmi osas).

Noored peavad ka oluliseks treeningu lõpuringi, sest see aitab maha laadida treeningu ajal tekkinud emotsioone. SPIN-programmis osalevate noorte sõnul meeldivad neile treeningvälised tegevused, mida läbivalt hooajale korraldatakse.
"*Kõige toredam on treeningväliselt veeta aega treenerite ja trennikaaslastega kohtades, kuhu muidu võimalust minna ei oleks."* Lisaks sellele avardab see silmaringi, esitab uusi väljakutseid ja nii ei muutu ka elu üksluiseks, arvavad noored.

15 vastanust noorest on 14 noort arvamusel, et kõige rohkem on neil paranenud suhtlusoskus (lisaks sellele ka sportlikud sooritused). Üks noortest arvas, et tal on paranenud suhted eakaaslastega. "*Ma suudan kuulata lõpuni, mida mulle öelda tahetakse ja ei sega asjatult vahele"* lisab üks noor naerusuiselt. Varasemaga võrreldes ei suutnud noor väidetavalt keskenduda ega teisi kuulata, sest ta ei pidanud teiste mõtteid ja väljendust huvitavaks. Puudus oskus kuulata. Täiendavalt lisandub veel ühiseid kommentaare: "*Vahepeal, kui rumalad mõtted tahavad pähe tulla ja tekib soov neid välja öelda, hakkan automaatselt mõtlema sellele, et teol on tagajärg ja saan viimasel hetkel end pidurdada."*

SPIN- programmi noored on ühisel arvamusel, et programmiväliselt on inimsuhted liikunud positiivses suunas just seetõttu, et enesearenge soodustab seda.

Viieteistkümnest noorest seitsmel on õppeedukus paranenud, ühel noorel on tekkinud langus ning seitsmel on jäänud samaks. Õppeedukuse paranemise osas oskavad noored tuua välja järgmise: "*Ingrid (*treener*) on suhteliselt kontrolliv ja programmis osalemine on kõverike saamisel piiratud."*
Noored on teadlikud ka sellest, et õppeedukuse korrashoid aitab kaasa ka sportlikele sooritustele treeningplatsil.

SPIN- programmi olemasolu peavad programmi noored oluliseks just seetõttu, et noortel oleks regulaarne huvitegevus ja ka väheste võimalustega noortel oleks võimalus sporditegevustest osa saada. Programmi muudatuste osas tõid vähemate võimalustega noored esile vaid seda, et nad sooviksid rohkemate kogemuste saamiseks ühiseid väljasõite.
Kõik programmis osalenud noored tõid välja vajaduse SPIN- programmi veelgi rohkem propageerida ja noorte seas teavet tõsta. Programm on mitmekülgne ja oluline ning riskikäitumise ennetamine ja järjepidev töö noortega läbi spordi on tulemuslik.

2.4. Töötubade analüüs

Järgnevalt analüüsin töötubade käiku ja tegevusi. Analüüsis on kasutatud SWOT analüüsi. SWOT analüüsiga saab analüüsida, kuidas tugevusi ära kasutada, kuidas nõrkused kõrvaldada ning kuidas rakendada võimalusi ja olla kõige selle juures ohtude eest kaitstud (Humphrey, 2005).

Tugevused Töötoad on struktureeritud (algus, sisuosa ja lõpp). Töötubade kestvus on piisavalt lühike, et noored suudavad end fookuses hoida ning piisavalt pikk, et jõuda õpitut analüüsida ja kinnistada. Töötoas osalevad kõik sessioonil olevad noored. Läbiviijatel on pikaaegne kogemus aktiivõppes, noorsootöös ja pedagoogikaalustes. Töötoad toimuvad regulaarselt ja on noortele huvitavad. Töötoad on kohandatavad vastavalt vanusele ja kuu teemale, mis on planeeritud Noortevaldkonna arengukava põhjal.

Nõrkused Seoses laste ealise iseärasuse nii vaimse, kui ka füüsilise võimekuse juures, on töötubade ühtsustamine keeruline. Osaleja ebaregulaarne sessioonil osalemine ei toeta oodatuid tulemusi. Noortel võib tekkida ka alamotiveeritus/ igavus.

Võimalused Uute töötubade loomine, mitmekülgsus. Töötubade järjepidev ja struktureeritud läbiviimine toetab eneseregulatsiooni. Tulemuspõhisus tõstab ka kogukonnas usku noortes tekkinud muudatuste osas (noortesse). Töötube on võimalik kasutada suurtes gruppides ja sobilikud kasutamiseks igaks laste- ja noorteasutuses (vastav vajaduspõhine kohandamine).

Ohud Ebapädeva noorsootöötaja poolt töötubade läbiviimine (tunne oma sihtgruppi) võib tekitada ebaturvalise psühhosotsiaalne keskkonna. Treenerite ebapädevus takistuste kõrvaldamisel peaks olema teadlik. Läbi reflekteerimise võib tulla ette laste lugusid, mille lahendamiseks puudub vastav kogemus. Ettevalmistus võtab aega (peab olema põhjalik, täpne, põhjendatud, struktureeritud). Lapsed, kes ei koge eduelamust, võivad hakkada "vastu töötama", mis mõjutab kogu püsivat tuumikut. Samuti on ohtudeks ka juhendmaterjali täitmisest tekkinud spordivigastused.

3. Eneseanalüüs

Lõputöö koostamise ja kirjutamise kogemust reflekteerin Gibbsi (2013) kogemusest õppimise refleksiooni etappide – a) kirjeldus, b) tunded, c) hinnang, d) analüüs, e) järeldused, f)

tegevusplaani – alusel. Mudeli kasutamise põhjus on minu jaoks kõige põhjalikum võimalik vahend enesereflektsiooni eesmärkide täitmisel.

Kirjeldus: Minu loov-praktilise lõputöö protsess algas ideestatult juba 2021. aastal, kui alustasin enda seminaritööga. Praktikuna olen kogenud puudujääke süsteemis olevate metoodikate osas ning oskamatust süsteemis töötavate inimeste seas. Minu suur soov on, et noortega töötavad spetsialistid ei annaks hinnanguid ega mõistaks noori hukka, vaid toetaks neid ja mõistaks. Alustasin enda lõputöö kirjutamist 2022. aasta augustis, kui olin suutnud luua fookuse, mida pidasin enda jaoks oluliseimaks.

Meid ümbritsev keskkond on pidevas muutuses ja kasvueas noortel on kogu ümbritsevaga toimetulek raskendatud. Töötan igapäevaselt koolis sotsiaalpedagoogina ning üha rohkem satub minu juurde noori, kelle eneseregulatsioon vajab lisatoetust. Samuti töötan ma ka juba viiendat aastat SPIN- programmis, kus üheks olulisemaks sotsiaalsete oskuste arendamiseks/toetamiseks on eneseregulatsioon. Kogu protsessi juures on minu isikliku eneseregulatsiooni ja enesehoidu toetanud minu lõputöö juhendaja, kellega aegajalt pidasime veebikõned ja suhtlesime ning arutlesime võimalike puudujääkide osas.

Tunded: Nagu ma end ka eelpool nimetanud, olen praktik, siis minu jaoks on alusteooria loomine praktikale frustreeriv. Olen palju leidnud end olukorrast, kus kustutamist on esinenud rohkem kui kirjutamist. Olukorda on veel keerulisemaks teinud sisepinged, mis igapäevaelus spetsialistitööga kaasnevad. Lõputöö ideestamine ja teemavalik oli mulle varasemalt juba teada ning töötubade osas fookuse seadmine oli selle võrra lihtsam. Vaatamata idee olemasolule, oli lõputöö minu jaoks suur väljakutse, sest tunnen ennast kirjalikul eneseväljendusel nõrgana.

Elan oma kogemuste ja praktikuna usus, et kui noorel on kasvõi üks toetav täiskasvanu, kes temasse usub, on kõik võimalik. Mida rohkem kulunud ajalist ressurssi lõputöö kirjutamisele, seda rohkem ma mõistan, et mina olen see täiskasvanud, kes saab olla see üks. Lõputöö kirjutamine on andnud mulle juurde ühe olulise teoreetilise teadmise. Olen mõistnud, et minu meeleolust ja tunnetest sõltub minu töö tulemuslikkus – kui lähen treeningule enesekindlana *versus* tunnen end ebakindlana.

Tunnen hetkel end teotahtelisena ja ma usun järjest rohkem, et järjepidev koostöö ja toetav suhtumine on need komponendid, mis elus edasi viivad. Minus tekitas motiveeritust 2022/2023 aasta statistika, kus domineerisid vastused "*toetavad treenerid*" ning "*turvatunne*". Samuti võimaldab mu töö mulle superviseerimise võimalust ning kindlasti oli see üks minu suurimaid tugipunkte.

Hinnang: Minu jaoks kõige olulisem ja kasulikum oli kogemuste ja õppimise mõtestamine ühtse tervikuna. Teoreetilist baasi oli lihtsam luua, kui ma sain oma mõtted juhendajale edasi anda ning me need koos läbi arutasime. Töö kirjutamise tõhusus kasvas ning sain aru, et tänu heale koostööle suudab ka kõige rohkem hajevil olev inimene end reguleerida ja julgen tänu sellele pidada end ka ennastjuhtivaks õppijaks.

Koostöö ebaõnnestumisel ma kaasa rääkida ei oska, sest koostöö sujus ja probleeme ei tekkinud. Minu jaoks oli kõige lihtsam viis ajakavas püsida, kasutades igat võimaliku vaba hetke (töös, eraelus). Olen nelja aasta jooksul suutnud end harjutada sellega, et varakult asjadega alustamine jätab rohkem eksimise ja hingamisruumi.

Produktiivsuse hoidmiseks on kindlasti ka regulaarne uni ning toitumine, mis suures pinges enda hoidmist soodustavad. Nii oli ka lõputöö kirjutamine tõhusam. Ma arvan, et tänu teoreetilise baasi loomisele, sain ma suure lisaväärtuse ja täiendava arusaama sellest, kui oluline on eneseregulatsiooni toetamine ja töö noortega.

Analüüs: Loov-praktilise lõputöö mõte on demonstreerida erialaseid oskusi ja teadmisi. Sain praktikuna kinnistada oma teadmisi teoorias ja tunnen end veelgi kindlamana. Tänu teooria läbi töötamisele suudan ma toetada ka ainult teooriat omavaid inimesi ja osata märgata nende võimalike nõrkusi praktikasse rakendamise osas.

Eneseregulatsiooni mõju saavutamisel tuleb kindlasti silmas pidada eelneva kontakti olemasolu noorega ning omada teadmist, et kasvatus on eeskuju. Treeneri/ õpetaja/ lapsevanemana oleme meie need, kellelt noorelt õpivad ja olenemata õppevormist on oluline seada isiklikud eesmärgid ning nende abil toetada arengut ja motivatsiooni.

Minu tugevused töö kirjutamisel on kindlasti pikaaegne praktika ja valdkonnapõhine lai silmaring. Minu suurimaks nõrkuseks on kirjalik eneseväljendus, mis tihti jääb teistele raskesti loetavaks. Mul on siiralt hea meel, et mu juhendaja on aidanud mul fookust hoida.

Loov- praktilise lõputöö kirjutamise osas aitas mind palju ka teiste TÜ VKA loov-praktiliste töödega tutvumine, et mõista paremini struktuuri. Protsessi käigus olin kindel, et jõuan enda töö õigeaegselt valmis ja saan ka mõnda aega “rahulikult hingata” ning seda kõike tänu heale ajajuhtimisoskusele.

Järelduste tegemine: Kogu protsessis vaatamata praktilisele kogemusele oli teooria loomine väljakutse, ehk siin tuleb välja teooria ja praktilise tegevuse tugev seos. Vaatamata raskustele, tunnen, et olen saanud läbi loodud töötubade anda edasi olulisi teadmisi, mida praktikud oma töös kasutada saavad. Lisaks sellele toetavad struktureeritud ja tõenduspõhised töötoad õppija arengut.

Vaatamata raskustele, mis puudutab kirjaliku eneseväljendust, usun, et tahtejõud ja eneseregulatsioon on just need, mis on viinud mu lõputöö kirjutamisel õnnestumisele. Tunnen ka seda, et õige ajajuhtimine on mind kogu protsessis toetanud. Õpingute käigus olen omandanud baasteadmised õppimisest ja õpetamisest, elamuspedagoogikast. Lõputöö käigus said sellealased teadmised süvendatud. Oluline on lähtuda noorte individuaalset vajadusest ning vastavalt sellele otsida lahendusi. Selge on see, et kõigile kõik meetodid ei sobi, kuid avatud vestluse ja turvalise keskkonna kaudu on palju riske võimalik maandada. Koostöö peab sujuma nii erinevate spetsialistide, lapse kodu, lapse, kui ka kogukonnaga mis last ümbritseb.

Tegevusplaan: Tooksin välja kindlasti selle, et minu suureks eeliseks oli tööga varakult alustamine. Kindlasti olen ma tulevikus valmis töötama välja töötube, mis noorte sotsiaalsete oskuste õppele ja selle toetamisele kaasa aitab.

Kokkuvõte

Käesoleva loov- praktilise lõputöö eesmärk oli välja selgitada SPIN- programmi mõju eneseregulatsioonile (Pärnu piirkonna näitel) ning läbi struktureeritud ja järjepidevate treeningute tulemuste põhjal koostada metoodiline juhend noorte eneseregulatsiooni toetamiseks läbi spordi. Lõputöö sai alguse sellest, et töötan Pärnu SPIN- programmis eluoskuste treenerina, kus minu eesmärk on toetada ja arendada noorte sotsiaalseid- ja enesejuhtimise oskuseid. Lähtudes Pärnu piirkonna noortegrupi suurimast vajadusest (eneseregulatsiooni toetamine ja arendamine), tundus minu jaoks asjakohane tuua välja struktureeritud ja järjepideva töö tulemuslikkus.

Eneseregulatsiooni töötoad on SPIN- programmis sporditegevustesse integreeritud ning viiakse läbi vähemalt kahel korral nädalas.

Tulemusliku töö aluseks on usalduslik suhe noorte ja treeneri vahel ning järjepidevad ja struktureeritud treeningtunnid. SPIN- programmis ei ole õppimise keskmes ainult noor, kes eesmärgistab ja reflekteerib oma tegevust, vaid ka treenerid, kes neid selles toetavad ja osalevad. SPIN- programm on oma sisult noorest lähtuv, võimalusi pakkuv ja noori toetav programm, tänu millele on paljudel noortel võimalus omandada eluks vajalikud oskused.

Lõputöö teooria osast selgub, et eneseregulatsioon on spordis, kui ka igapäevases elus üks olulisemaid tegureid, mis on seotud motivatsiooniga (Saks, 2017). Mida suurem on noore motivatsioon, seda tõhusam on isereguleeruva õppimise ja eneseregulatsiooni tõhusus. Lõputöö loov- praktiliseks ülesandeks oli harjutusvara näol töötubadele sisu loomine. Oli vaja lahti mõtestada erinevate töötubade võimalused, mille käigus noored suudaksid säilitada fookust, õpitut analüüsida ja toimuks nii õpitu reflekteerimine kui kinnistamine. Oluline oli ka see, et töötoad oleksid kohaldatavad lähtudes noortegrupi eripäradest: vanus, füüsiline ja vaimne võimekus. Kolmandaks oli vaja hinnata tehtud töö tulemuslikkust.

Loov-praktilise lõputöö tulemuseks on SPIN- programmi töötubades kasutatavad eneseregulatsiooni toetavad harjutusvara näited. Antud harjutuste regulaarse praktiseerimise käigus areneb noorte enesereguleerimise ja enesejuhtimise oskus. Tänu omandatud eneseregulatsiooni oskusele on toetatud ka noorte koolikohustuste täitmine ning see aitab kaasa ka õppeedukusele. Noored omandavad oskuse töötada nii indivuaalselt ning õpivad ka osalena grupiprotsessis. Toimub analüüs, kinnistamine ja fookus on suunatud harjutuse keskmesse.

Töötubade koostamisel lähtusin neljast aspektist, milleks on tegevus, mis võiks toimuda võitskonnana, olema piisavalt lühike, struktureeritud ja harjutusvara läbiviijateks saavad olla ka noored ise.

Antud lähtepunktide toel, lõin harjutusvara sisu, milleks on vanusele ja eripäradele kohandatavad töötoad eneseregulatsiooni toetamiseks. Töötoad on kooskõlastatud spordipsühholoogiga. Loodud töötoad on kasutatavad SPIN- programmi sotsiaalsete oskuste õpitubades üle Eesti. Olen tänulik, et saan töötada tõenduspõhises arenguprogrammis, millele saan pakkuda ka ise sisuloomet noorte sotsiaalsete oskuste toetamiseks.

Kasutatud kirjandus

Aguilar, F., Alaoui, F.E.M., González-Fernández, M.J., Sáiz-Manzanares, M.C.,Jesús Meneses, J., & Montero, E. (2013). Introduction of team self-regulation for teamwork promotion. A case study in energy engineering topics. *Journal of Technology and Science Education* , 3(3), 139-147. https://doi.org/10.3926/jotse.81

Allas, R., Leijen, Ä., Toom, A. (2017). *Supporting the Construction of Teacher's Practical Knowledge Through Different Interactive Formats of Oral Reflection and Written Reflection*. https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1172504

Baker, J., Hoar, S., Wilson, S.G., Young, B.W. (2021). Further evidence for the validity of a survey for self-regulated learning in sport practice. *Psychology of Sport and Exercise.* SAGE Kirjastus

Bannert, M., Reimann, P. (2012). Supporting self-regulated hypermedia learning through prompts. Instructional Science, 40(1), 193−211. https://psycnet.apa.org/record/2017-50688-001

Beluce, A. C., Oliveira, K. L. (2018). Learning Strategies Mediated by Technologies: Use and Observation of Teachers. Paidéia (Ribeirão Preto), 28, e2809.

Butler, C.C., Miller, W.R., Rollnick, S. (2008). *Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior.* The Guildford Press.

Chamberlain, J. M. (2013). *Sports-based intervention and the problem of youth offending: a diverse enough tool for a diverse society?* Sport in Society, 16(10), 1279–1292.

Crabbe, T. (2019). *Jalgpall toodab kasu. Kõigile!* *https://jalgpall.ee/ejl/uudised/jalka-jalgpall-toodab-kasu-koigile-n18860?siteacc=ejl*

Doran, G.T. (1981) There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. Journal of Management Review, 70, 35-36.

Eesti Noorteühenduste Liit. (2021). *Riskirühmade noored- kuidas ja miks neid kaasata.* *EESTI NOORTEÜHENDUSTE LIIT | Riskirühmade noored – kuidas ja miks neid kaasata? | EESTI NOORTEÜHENDUSTE LIIT (enl.ee)*

Eesti Statistikaamet. (2021). *Noored*. https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/noored

Fomotškin, K. (2015). *SPIN-Programmi Teise Hooaja Mõju Osalejate Ja Kooli Kontaktisikute Hinnangul* [Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/22dcbdf6-fae6-45bb-ac67-f5791b1c2d88/content

Furrer, C., & Skinner, E. (2003). Sense of relatedness as a Factor in Childrens academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 148–162. https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.148

Gibbs, G. (2013). *Learning by Doing: a guide to teaching and learning methods.* Oxford Brookes University

Gould, D., & Carson, S. (2008). *Life skills development through sport: current status and future directions.* International Review of Sport and Exercise Psychology, 1(1), 58–78.

Haridus- ja teadusministeerium. (2019). *Noorte tööhõivevalmiduse toetamine ning vaesuse mõju vähendamine noorsootöö teenuste kättesaadavuse kaudu.* https://docplayer.ee/202042124-Tellija-haridus-ja-teadusministeerium-reg-nr-munga-18-tartu.html#show_full_text

Humphrey, A.S. (2005). History Corner: Swot Analysis for Management Consulting[WWW Document]. SRI Alumni Association. https://archive.sri.com/sites/default/files/brochures/dec-05.pdf

Johanson, A. (2022). *Riskikäitumisega noored vajavad mõistmist ja tuge.* *https://www.armastanaidata.ee/annetan/lapsed-ja-pered/riskikaitumisega-noorte-ja-nende-lahedaste-toetamine-ning-noorte-vaba-aja-sisustamine/blog/riskikaitumisega-noored-vajavad-moistmist-ja-tuge*

Koitmäe-Pihl, A. (2021). *Põhikooli Õpilaste Eneseregulatsioonioskuse Toetamine Metakognitiivse Refleksiooni Kaudu*. [Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. koitmae_pihl_annika_ma (ut.ee)

Miller, W. R., Rollnick, S. (1991). Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior. The Guildfor Press.

Maguin, E., & Loeber, R. (1996). Academic performance and delinquency. Crime and Justice, 20, 145–264.

McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2003). The emergence of learning-related social skills in preschool children. *Early Childhood Research Quarterly, 18*(2), 206–224. https://doi.org/10.1016/S0885-2006(03)00026-7

Niilo, A., Kikas, E. (2008). *Mäng. Õppimine ja õpetamine koolieelses eas.(120-137).*Tartu Ülikooli Kirjastus.

Noorsootöö seadus. (2010). RT I 2010, 44, 262. Noorsootöö seadus–Riigi Teataja

Oidermaa, J.J. (2017, 29. mai). Ühe minuti loeng: mida teha riskinoortega? *Novaator.* Ühe minuti loeng: mida teha riskinoortega? | Ühe Minuti Loeng | ERR

Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3

Poldner, E.,Schaaf, M.V.,Simons, R-J.,Tartwijk, J.V., Wijngaards, G. (2014). *Assessing student teachers' reflective writing through quantitative content analysis.* https://doi.org/10.1080/02619768.2014.892479

Rogers, C. R. (1980). Experiences in Communication. *A Way of Being.* MARNIER kirjastus.

Rouse, M.H. (2023). Varajase Kaasamise Keskus. *Kuidas aidata lapsi enesreguleerimisel?* https://www.vkkeskus.ee/eneseregulatsioon/

Rogers, C. R. (1980). Experiences in Communication. *A Way of Being.* MARNIER kirjastus.

Saks, K. (2017, 20. jaanuar). Eneseregulatsioon, üks olulisemaid märksõnu. *Õpetajate Leht.* https://opleht.ee/2017/01/eneseregulatsioon-uks-olulisemaid-marksonu/

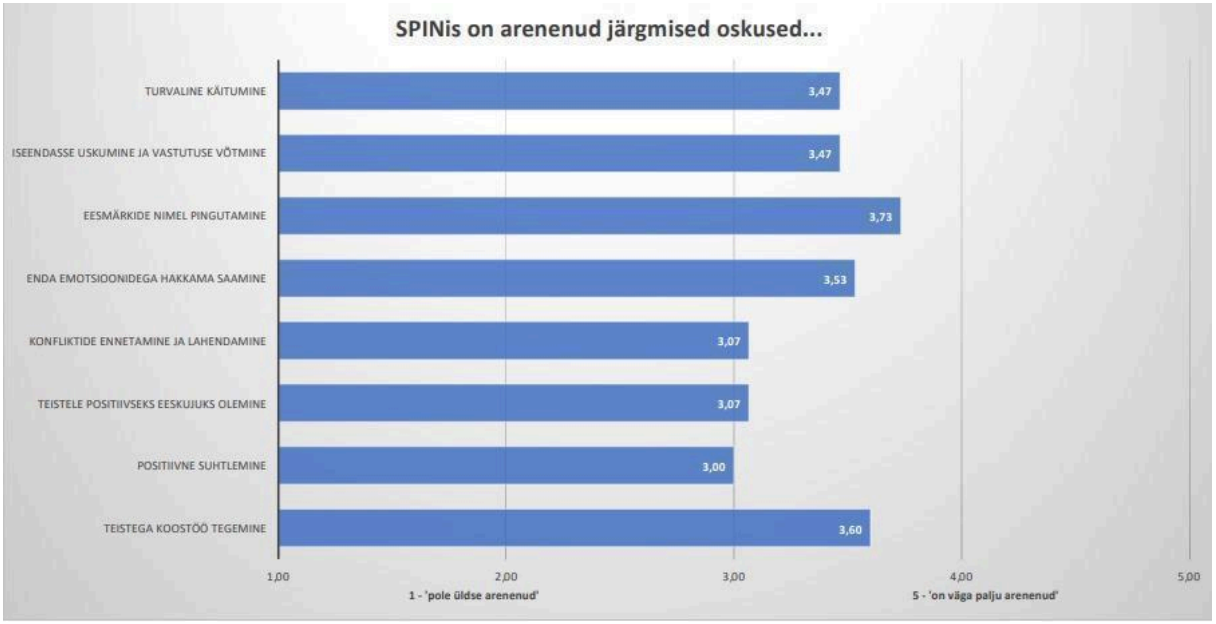
SPIN- programm. (s.a.). SPIN- programm. *Spin*. Esileht - Spin-programm (spinprogramm.ee)

Winne, P. H. (2018). Cognition and metacognition within self-regulated learning. *Handbook of self-regulation of learning and performance,* 36-48. https://doi.org/10.4324/9781315697048-3

Winne, P.H & Perry, N.E. (2000). *Measuring Self-Regulated Learning.* Handbook Of Self Regulation. Measuring Self-Regulated Learning - ScienceDirect

Zimmerman, B.J., (2000). *Becoming a Self Regulated*. https://www.researchgate.net/profile/Barry-Zimmerman-2/publication/237065878_Becoming_a_Self-Regulated_Learner_An_Overview/links/549483c30cf2ec133757e74d/Becoming-a-Self-Regulated-Learner-An-Overview.pdf

Lisa 1. SPIN- programmi mõjuhindamise tabel - oskused



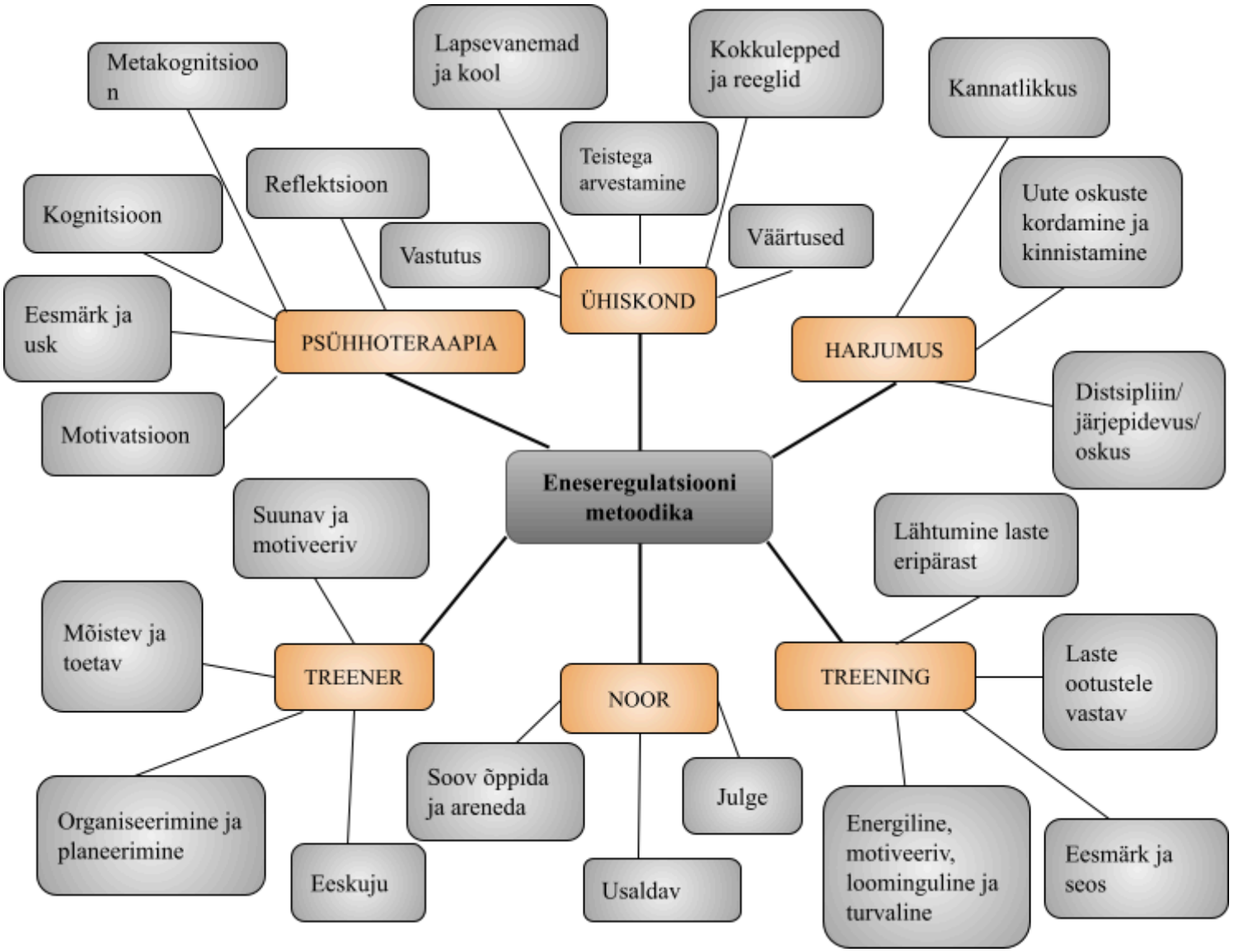
Lisa 2. Mõjuhindamise tagasiside tabel koolidele

Projekt - 2014-2020.2.07.003.01.15-0001				
Noortele arenguvõimaluste pakkumine programmi SPIN abil				
Kogume programmi mõju uurimiseks infot SPIN-programmis osalevate noorte kohta, kes käivad teie koolis (tabelis vasakul hallil taustal). Palume teil iga noore kohta vastata kolmele küsimusele, mis puudutavad õppeedukust, käitumist ja koolikohustuse täitmist (hallil taustal tabeli päises). Palun tuginege täitmisel e-kooli andmetele ja vajadusel konsulteerige klassijuhatajaga. Palun täitke lahtrid, mis on roosal taustal, sisestades vastusevarianti tähistava numbri.				
SPIN-is osaleja		**Kuidas hindate osaleja õppeedukust võrreldes tema klassikaaslastega õppeaastal 2021-2022?**	**Milline oli osaleja käitumine õppeaastal 2021-2022?**	**Kuidas on muutunud koolikohustuse täitmine õppeaastal 2021-2022 võrreldes eelmise õppeaastaga?**
Perenimi	**Eesnimi**	*Hindamise skaala 1-7:* *1 - kehvasti, on klassis üks kehvemaid õpilasi* *2 - oluliselt alla klassi keskmise* *3 - veidi alla klassi keskmise* *4 - keskmine* *5 - klassi keskmisest veidi parem* *6 - klassi keskmisest oluliselt parem* *7 - väga hästi, on üks klassi parimaid õpilasi*	*Hindamise skaala 2-5:* *2 - mitterahuldav* *3 - rahuldav* *4 - hea* *5 - väga hea/ eeskujulik*	*Hindamise skaala 1-5:* *1 - muutunud oluliselt halvemaks* *2 - muutunud veidi halvemaks* *3 - jäänud samaks* *4 - muutunud veidi paremaks* *5 - muutunud oluliselt paremaks*

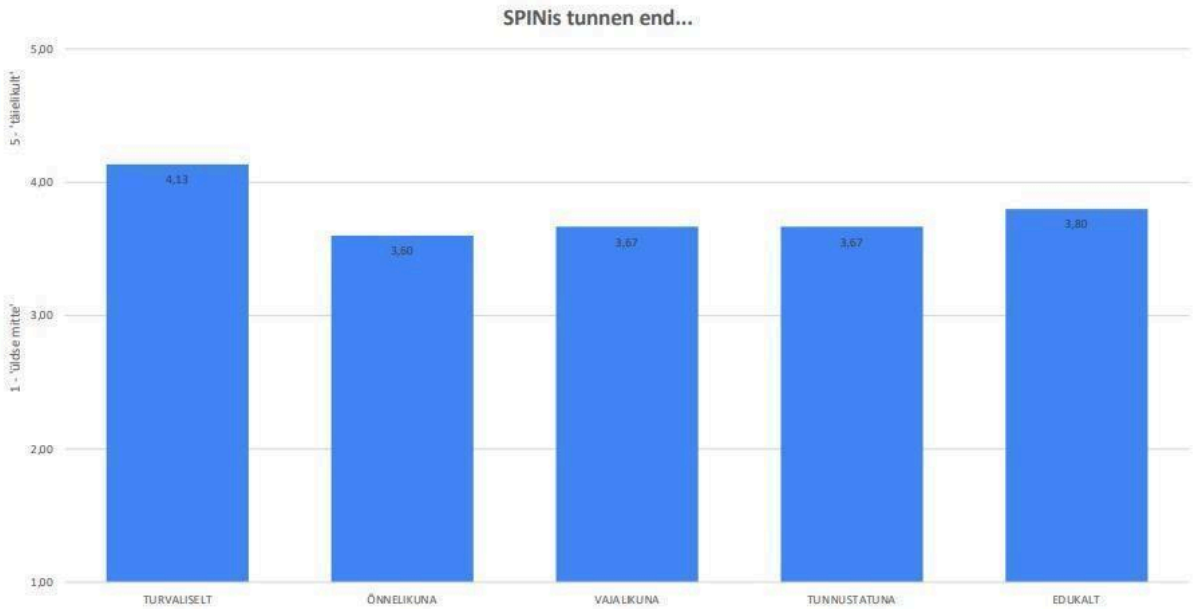
Lisa 3. Intervjuukava

1. Kuidas sa SPIN- programmist kuulsid?
2. Miks otsustasid hakata programmis osalema? (Mis kõige rohkem huvi tekitas)
3. Millised olid su ootused programmi osas?
4. Kuidas kirjeldaksid sina SPIN- programmi eesmärki?
5. Mitu aastat oled sa SPIN- programmis osalenud?
6. Mis on olnud sinu suurim isiklik muutus programmis osalemise ajal?
7. Kui vajalik SPIN- programm sinu arvates on? Palun põhjenda
8. Mis meeldib sulle SPIN- programmi juures kõige enam?
9. Mida sa programmis muudaksid?
10. Kuidas on sinu suhted SPIN- programmi treeneritega?
11. Mil määral on paranenud sinu inimsuhted programmiväliselt? Palun põhjenda
12. Kuidas on paranenud sinu õppeedukus ja millised muudatusi oled täheldanud enda käitumises?
13. Millised SPIN- programmi tegevused meeldivad sulle kõige enam?

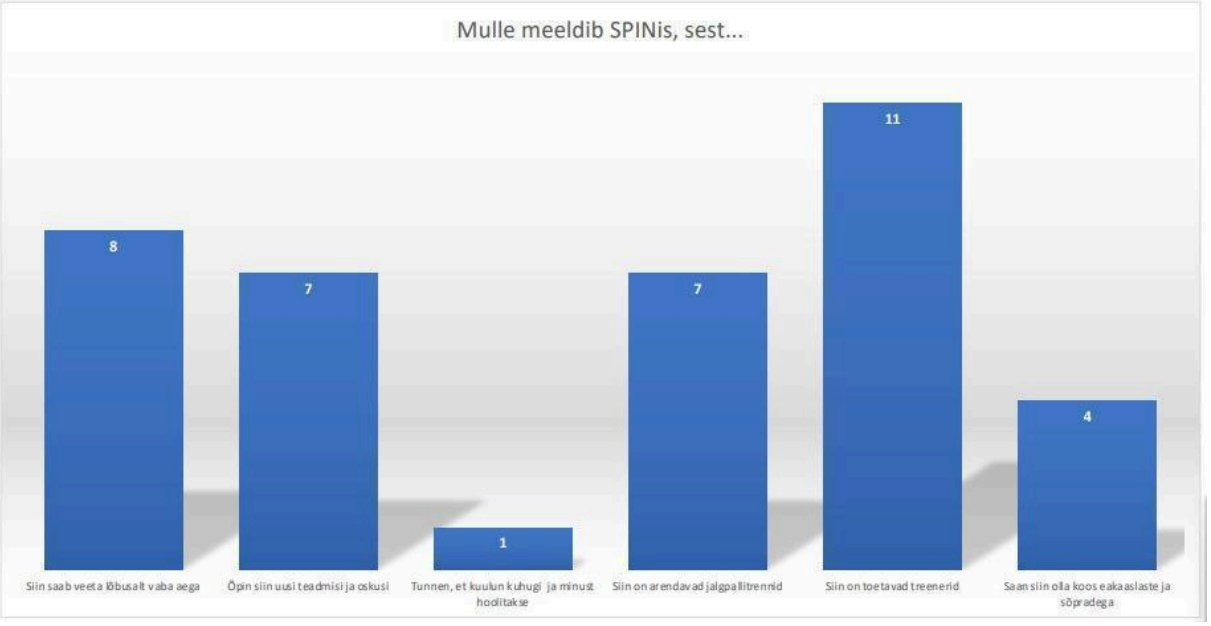
Lisa 4. Eneseregulatsiooni metoodika visand.



Lisa 5. SPIN- programmi mõjuhindamise tabel - Tunded



Lisa 6. SPIN-programmi mõjuhindamise tabel



Lisa 7. Harjutusvara

Eneseregulatsiooni ja meeskonnatööd toetav töötuba "**Astu ringi"**.

Vajadusel muuda sõnastust. **Aeg:** 45 minutit (sõltub osalejate arvust). **Eesmärk**: osaleja eneseregulatsiooni oskuse arendamine, tegevuste mõtestamine.

Õpiväljundid:

- Osaleja teab, et koos tegutsedes ollakse tulemuslikumad, kui üksinda ja meeskonnatöö toimib ainult siis, kui selle liikmed panustavad ühise eesmärgi nimel.
- Osaleja mõistab, et end reguleerides on võimalik saavutada parim meeskondlik tulemus ning tekib ühine soov eesmärgini jõuda.
- Õppija oskab ühise eesmärgi nimel panustada meeskonna ühtekuuluvustunde hoidmisele, aktsepteerida kaaslaste tundeid ja mõtteid ning pidada kinni kokkulepetest.
- Osaleja õpib usaldama iseennast ja enda võistkonnakaaslasi, väärtustama ja ühise eesmärgi nimel tegutsema.

Ettevalmistus (10 min): Tutvu esmalt sihtrühma ja nende vajaduste ning omavaheliste suhetega. Kohanda vastavalt noortegrupi vanusele töötoa küsimused. **Sissejuhatus (10 min):** Tutvusta noortele mängu sisu ja selgita mängu olulisust. Ajurünnakuna on võimalik esitada küsimusi:

1. Mille jaoks on vaja osata kontrollida oma emotsioone?
2. Mille tõttu ma tunnen negatiivseid emotsioone ning kuidas nendega toime tulla?
3. Mille jaoks on isiklik eneseregulatsioon meeskonnas oluline?

Töötoa läbiviimine (15 min): Osalejad seisavad ühtses ringis. Ringi keskel on mängujuht. Mängujuht hakkab esitama väiteid. Iga kord, kui mängija tunneb, et antud väide teda või tema käitumist puudutab, astub mängija ühe sammu ringi sisse. Mängujuhi väiteid põhinevad individuaalsetel enesearengu ja eneseregulatsiooni ning meeskonda puudutavatel teemadel. **Printsiibid:** Osaline märkab, kas mängujuhi esitatavad väited samastuvad kaaslastega. Osaline märkab, kuidas võistkonnaliige väidetele reageerib. Tekib mõistmine, arusaam ja kinnistatakse õiged võtted.

On oluline teada, et tegevus on järjepidev ja kohandatav erinevatele vanuseastmetele vastavalt kuupõhisele teemavalikule. **Refleksioon (10 min):** Soovitavalt ringis.

Eneseregulatsiooni toetav töötuba **“Metafoorikaardid”**.
Aeg: 45 minutit (sõltub osalejate arvust). **Eesmärk:** Noorte intuitiivsuse ja enesereguleerimise toetamine, suhtlemisoskuse parendamine, mõtestamine, erinevate lahenduste leidmine, reflekteerimise toetamine.

Õpiväljundid:

- Osaleja mõistab iseennast ja teisi põhjalikumalt
- Osaleja suudab kriitiliselt mõelda
- Osaleja õpib teisi kuulates teistega arvestama
- Osaleja mõistab, et probleemidel on lahendused ja tegudel tagajärg
- Osaleja õpib arutlema ja end paremini väljendama.

Materjalid: Erinevad metafoorikaardid.
Ettevalmistus (5 min): Tutvu sihtrühmaga. Mõtle välja noorte jaoks mugavaim metafoorikaartide jaotus. **Sissejuhatus (5 min):** Selgita noortele metafoorikaartide sisu ja too vajadusel mõned näited. **Töötoa läbiviimine (30 min):** Paiguta noored ringi ning jaga neile vastav (valikuline) arv metafoorkaarte. Mängujuht on samuti ringis. Mängu alustab mängujuht, kes lähtub kaartidest (lausete lõpetamise kaartide puhul lõpetab lause vastavalt oma soovile ja tekib elav arutelu ja analüüs), teisel juhul arutleb emotsioonide üle. Metafoorkaartides ei ole õiget ega valet ning ei anta hinnanguid. Mängujuht toetab tekkinud arutelu ja vajadusel algatab seda. **Printsiibid**: Osaline märkab, et teda kuulatakse. Osaleja õpib ka ise kuulama, nägema erisusi ja teistega arvestama. Lisaks tekib osalejale arusaam eneseväljendusest, enda emotsioonide juhtimisest ja õpib kaaslastega arvestama. Samuti areneb ka suhtluspädevus ning väljendusoskus. **Refleksioon:** Eraldi läbiviimist ei vaja. Läbi kaartide arutelu tekib vaba vestlus ning reflekteerimine toimub läbi selle.

Eneseregulatsiooni, analüüsi ja meeskonnatööd toetav töötuba **“Meeskonna BINGO”**.

Aeg: 55 minutit. **Eesmärk:** Osalejate eneseregulatsiooni ja eneseanalüüsivõime toetamine/arendamine.

Õpiväljundid:

- Osaleja oskab enda valikut põhjendada ja analüüsida
- Osaleja õpib kriitiliselt mõtlema
- Osaleja õpib keskendunult kuulama

Materjalid: Varasemalt loodud ja lamineeritud bingoväljad, viltpliiatsid, ettevalmistatud küsimused/ väited.
Ettevalmistus (20 min): Tutvu sihtrühmaga**.** Loo lamineeritud BINGOVÄLI, et materjali korduvalt kasutada. Vastavalt noortegrupi vanusele kohanda BINGO küsimused nii, et kõigile oleks küsitud küsimus arusaadav. **Sissejuhatus (5 min):** Soovitatav on mängu sisu selgitada enne töövahendite kätte jagamist. Suuna noori ruumis jagunema nii, et kõigil oleks võrdne võimalus sind kuulata ja näha. Selgita töötuba ja too näide (kui väide käib noore kohta, tehakse antud kasti X. **Töötoa läbiviimine (20 min):** Esita varasemalt ettevalmistatud väiteid ja jälgi, et noored suudaksid püsida omas tempos. On oluline lisada, et ei ole õiget ega vale. **Printsiibid:** Osaleja analüüsib end ning märkab tänu väidetele samastumist/ mittesamastumist kaaslastega. **Refleksioon (10 min):** Tulemuste ettelugemisel avatud arutelu, mis annab noorte suurimatele väljakutsetele vastused.

Lihtlitsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Ingrid Meerbach,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose SPIN- programmi mõju noorte eneseregulatsioonile Pärnu piirkonna näitel,
mille juhendaja on Riin Luks,
reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commonsi litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Ingrid Meerbach
20.05.2024