

MISSIOON

Õpetada praktilisi ja **tõenduspõhiseid oskusi** enda emotsioonide, stressi ja keskendumisega hästi toime tulemiseks läbi enda tähelepanu suunamise.

MISSIOON

Õpetada praktilisi ja **tõenduspõhiseid oskusi** enda emotsioonide, stressi ja keskendumisega hästi toime tulemiseks läbi enda tähelepanu suunamise.

VISIOON

Praktilised oskused oma **psühholoogilise heaolu toetamiseks** on laialdaselt ühiskonnas kasutuses, et igaüks saaks olla hoolivam enda ja teiste suhtes.

Tartu Ülikooli mõju-uuring

Vaikuseminutite programmi kohta

Uuringugrupp:

- Kristel Põder
- Kenn Konstabel
- Teri Talpsep



Tartu Ülikooli uuring 12 koolis

- 740 õpilast (8.-9. klass) ja üle 300 õpetaja
- Aktiivse kontrollgrupiga juhuvalikuline eksperiment

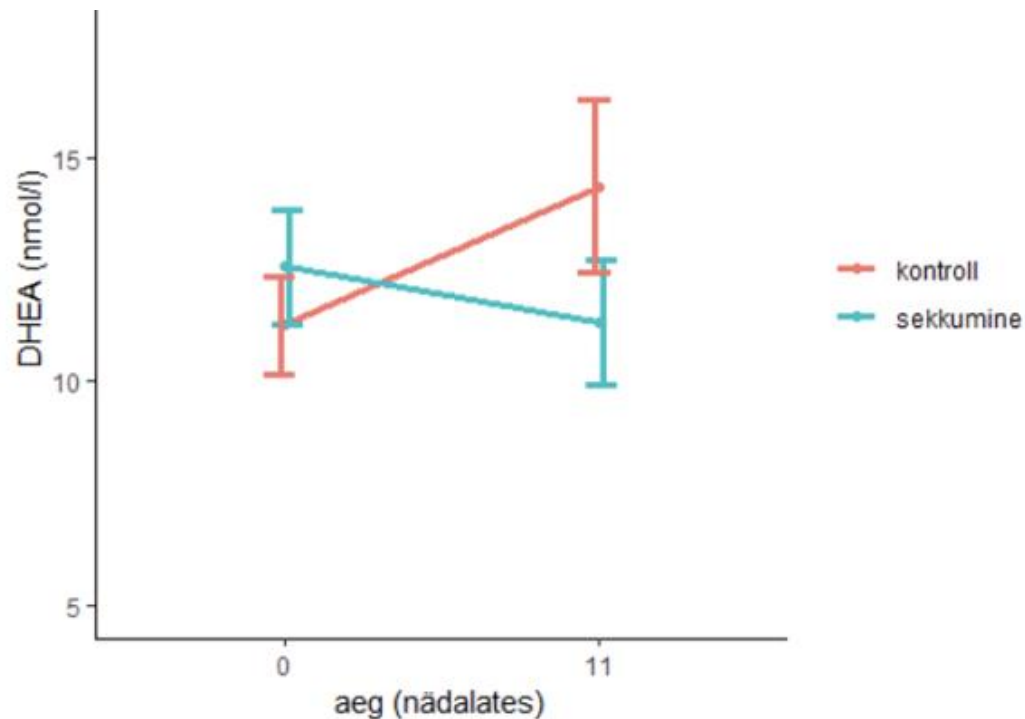
Tartu Ülikooli uuring 12 koolis

- 740 õpilast (8.-9. klass) ja üle 300 õpetaja
- Aktiivse kontrollgrupiga juhuvalikuline eksperiment

- Õpetajad: Baaskursus ja Teadliku õpetaja kursus
- Õpilased: Vaikuseminutite noortekursus (10 ndl)
 - 3 harjutust päevas (kokku 11 min)
 - 1 teematund nädalas (min 45 min)

Vereanalüüside tulemused

muutused stressimarkerites: kortisool, kortisoon, DHEA



Stressi vähenemine

Stressi näitajad (sh kortisool) langesid, samas kui kontrollgrupis toimus hüppeline tõus (sept-nov).



Stressi vähenemine

Stressi näitajad (sh kortisool) langesid, samas kui kontrollgrupis toimus hüppeline tõus (sept-nov).

Mõju õpivõimele ja ka füüsilisele tervisele: kõrge kortisooli tase surub alla immuunsust ja soodustab põletikke.



Vähem kurnatust
ehk üleväsimust



Vähem kurnatust ehk üleväsimust

Kurnatus (asteenia) on sageli seotud mitmesuguste vaimse tervise probleemidega (olles nt eel-/algstaadiumiks), sh depressioon.



Kurb statistika

Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring
11-, 13- ja 15-a. laste seas, 2017/2018 õ/a

Pikemat depressiivset episoodi
(üle 2 nädala) koges aasta jooksul:

- iga kolmas laps (33%)
- üle poolte 15 a tüdrukutest (51%)
- depressiivsuse jt vaimsete häirete näitajad on tõusutrendis (8%)

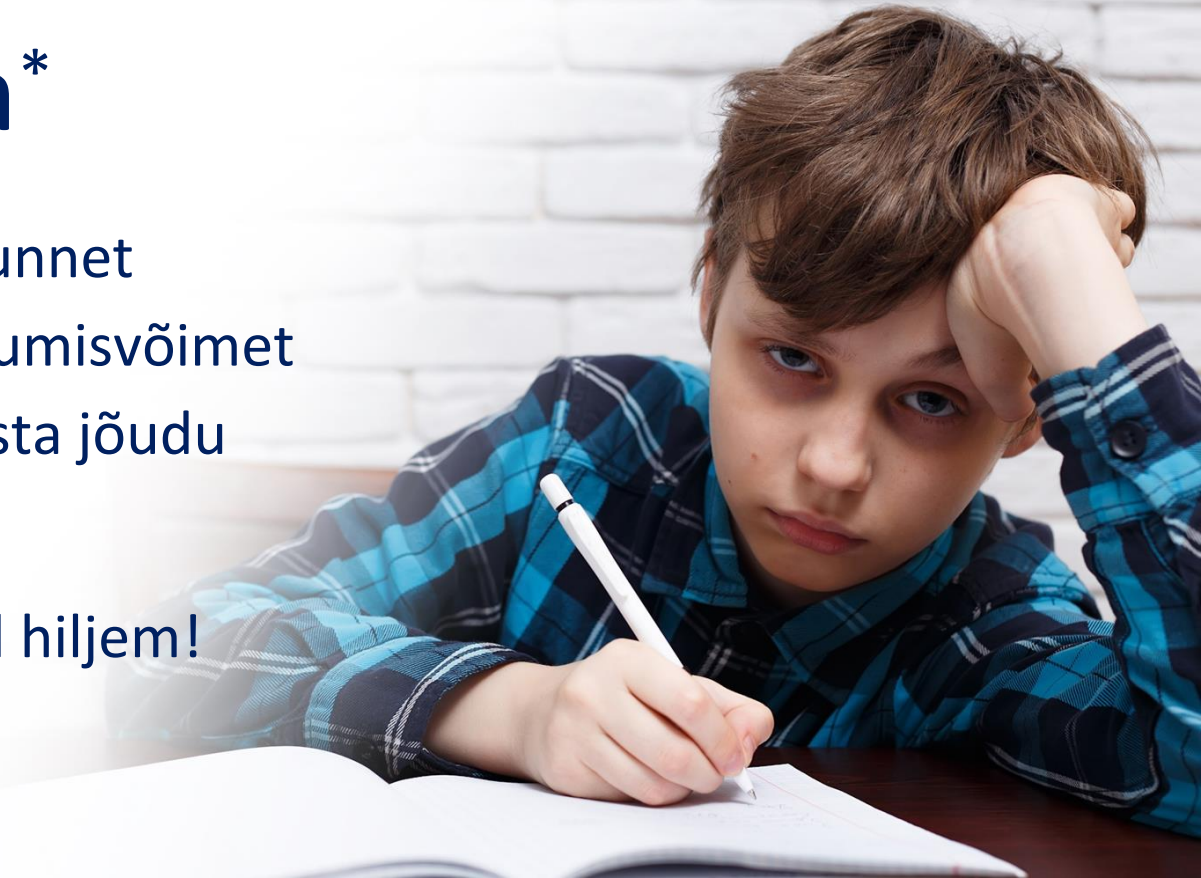


Vaikuseminutite klassides kogeti vähem*

- loidus- või väsimustunnet
- vähenenud keskendumisvõimet
- et puhkamine ei taasta jõudu
- kiiret väsimist

Tulemus püsis ka 4 kuud hiljem!

*Asteenia küsimuste teemapunktid.



Vähem ärevuse ja paanika sümptomeid

kavakindlal rakendamisel
(62-65 minutit nädalas)





Tartu Ülikooli uuringu tulemused õpetajate puhul

- enesetõhususe kasv ehk **suurem eneseusk** tööülesannetes;
- parem võimekus enda **emotsioone reguleerida**;
- **väiksem tähelepanematus** ja hooletus;
- **konstruktiivsem hoiak** oma vigade ja puuduste suhtes.

Õpetajad osalesid Vaikuseminutite baaskursusel ning Teadliku õpetaja kursusel.

Kokkuvõte: Vaikuseminutite programmi tulemused koolis

- **langesid stressi füsioloogilised näitajad** perioodil (sept-nov), mil kontrollgrupis toimus stressi oluline tõus;
- **kurnatust (asteenia) esines märkimisväärselt vähem** (oluline vaimse tervise probleemide ennetuses);
- **vähem ärevust ja paanikat** (kavakindlal rakendamisel);
- **kasvas õpetajate emotsioonide regulatsioon, eneseusk, tähelepanelikkus ja konstruktiivsus enda vigade suhtes.**

www.vaikuseminutid.ee/vaikuseminutite-programmi-moju-stressi-vahenemisele/



Nelli Jung

info@vaikuseminutid.ee

www.vaikuseminutid.ee

MTÜ Vaikuseminutid