

Kuidas praktikast õppida?

Koostanud Mare Aru

Juhendmaterjali koostamisel on aluseks võetud
Edukas praktika: õppimine kogemuse kaudu,
Autorid H. Frederick Sweitzer, Mary A. King,
Tartu Ülikooli Kirjastus, 2008

Tänu kaasmõtlemise ja soovitude eest:
professor Ott Koppel, Tallinna Tehnikaülikool
Tiina Kukkes, Tartu Tervishoiukõrgkool
Anneli Lorenz, SA Archimedes

Tartu, 2010



Primus

ELLU VIIB SIHTASUTUS
ARCHIMEDES

Sisukord

1.	Tere tulemast praktikale!	3
2.	Mis on praktika?	5
2.1.	Praktika eesmärk	5
2.2.	Praktika vorm ja sisu kõrgkoolides	7
2.3.	Milline on juhendajate roll?	10
3.	Mida peaksid teadma praktikakohast?	12
3.1.	Kuidas leida ja taotleda praktikakohta?	12
3.2.	Praktikakoha tundmaõppimine.....	14
3.3.	Kuidas praktikal käituda?.....	14
4.	Millega praktikal kokku puutud? Teekond algusest eduka lõpuni!	17
4.1.	Ootuse etapp: „Mis saab siis, kui ...”	17
4.2.	Illusioonide purunemise etapp: Tegelikusega silmitsi seismine	19
4.3.	Vastasseisu etapp: Murdes läbi tõkete	20
4.4.	Kompetentsuse etapp: Kõrge lend.....	21
4.5.	Lõpetamise etapp: peaaegu kohal	22
4.6.	Kokkuvõte läbitud teekonnast.....	24
5.	Kuidas praktikast õppida?.....	26
5.1.	Mida enda jaoks enne prkatikat läbi mõelda ehk milline praktikant ma olen?	26
5.2.	Praktika kui õppimine kogemusest	28
5.3.	Kuidas sinu õppimisstiil sobitub praktikast õppimisega?	29
5.4.	Kuidas oma praktikakogemust reflekteerida?	31
5.4.1.	Päeviku pidamine.....	31
5.4.2.	Õpimapi koostamine	32
5.4.3.	Seminarides osalemine.....	32
6.	Kokkuvõte ja lugemissoovitused	33
LISAD.....		34
Lisa 1.	Kvaliteetse praktika kriteeriumid.....	34
Lisa 2.	Praktikajuhendaja ülesanded.....	35
Lisa 3.	Praktika arenguetapid (Sweitzer & King).....	36
Lisa 4.	Väärtused – mida sa töölt ootad?	37
Lisa 5.	Enesevamine	38
Lisa 6.	Õpistiili küsimustik	39


1. Tere tulemast praktikale!


Praktika on enamiku üliõpilaste arvates õppekava kõige põnevam osa. Võimalik, et oled seda kogemust kaua oodanud. Ilmselt oled ka kuulnud nii häid kui halbu lugusid teistelt, kogenumatelt tudengitelt. Peale põnevuse ja rahulolu pakub kohtumine uute olukordade ja ülesannetega riske ja võib tekitada ärevust. Praktika pakub mitmeid arenemisvõimalusi – ametialaste teadmiste, oskuste, kogemuste täiendamise kõrval võid kindlasti ennast paremini tundma õppida ning hakata oma sihte selgemalt nägema ja seadma.

Käesolevas abimaterjalis keskendutakse praktikale, mis toimub reaalses töökeskkonnas ja kus üliõpilane täidab kindlaid tööülesandeid. Eesmärk on olla toeks praktikale minevale üliõpilasele – nii sellele, kes ei tea, mida praktikast oodata kui ka kogunud praktikandile, keda huvitab kuidas praktikast maksimumi võtta. Ka praktikajuhendaja leiab siit teemasid, millele mõtlemine suunab teadlikumalt üliõpilaste praktikat kui õpiprotsessi korraldama ja toetama.


Siin on ülevaade teemadest, millega arvestada praktikale minnes ja seal olles. Rõhuasetus on nõuannetel, kuidas olla valmis ja läbida praktika nii, et sellest kujuneks teadlik ja tähendusrikas õpikogemus, kus valitseb tasakaal töö ja õppimise vahel. Palju tähelepanu on pööratud eneseanalüüsile. Nii võid siit leida materjali, mis aitab praktikaks valmistuda, praktika eesmärgi, kogemusest õppimist ja suhteid mõtestada, tekkivaid võimalusi kasutada ning erinevaid probleeme ennetada või lahendada. Antud on soovitusi, kuidas leida praktikakohta ja teha koostööd nii kooli- kui ettevõttepoolse praktikajuhendajaga.

Praktikavihik tugineb suuresti Frederick Sweitzeri ja Mary A. Kingi raamatule “Edukas praktika: õppimine kogemuse kaudu” (Tartu Ülikooli Kirjastus, 2008).

Sinu töö selle abimaterjaliga on tõhusam, kui mõtled aktiivselt kaasa ja vastad ka mõtlemisülesannetele, mille tähiseks on 

Kokkuvõtvat infot on jälgimise hõlbustamiseks esile toodud tähisega 

Mõtlemisülesanded on tähistatud liivakellaga. 

Eraldi rõhutatud osad on tähistatud hüüumärgiga või lambipirniga.  



Millest me räägime? – Mõned põhimõisted

Praktika on osa õppekavast, mil üliõpilane on juhendaja juhendamisel ajutiselt töökeskkonnas ning õpib vastavalt praktikale seatud eesmärkidele ja ülesannetele oma teadmisi ja oskusi töös rakendades.

Praktikaasutus on koht, kus üliõpilane töötab. Kohad võivad olla erinevad äriettevõtted, riigiasutused, mittetulundusühendused. Kasutatakse ka mõistet praktikabaas.

Praktikant on üliõpilane, kes töötab praktikaasutuses eesmärgiga sooritada praktika.

Praktikakoordinaator on kõrgkoolipoolne praktika korralduse spetsialist, kes on seotud praktikasüsteemi väljatöötamise ja käiguhoidmisega, koordineerib suhteid juhendajate ja praktikabaasidega.

Juhendaja on inimene praktikaasutuses või kõrgkoolis, kelle ülesanne on praktika juhendamine. Siinses trükises on kahe juhendaja eristamiseks kasutatud mõisteid **praktikajuhendaja ja koolipoolne juhendaja**.

Praktikajuhendaja on praktikaasutuse poolt määratud vastavas praktikavaldkonnas töötav spetsialist, kelle ülesandeks on üliõpilasega regulaarselt kohtuda, vastata tema küsimustele ja anda tagasisidet edusammude kohta.

Koolipoolne juhendaja on õppejõud, kes aitab üliõpilasel planeerida praktika isiklike eesmärgi ja hindab õpiväljundite saavutamist. Selleks kohtub ta üliõpilasega praktika jooksul individuaalselt, külastab teda praktikapaigas, korraldab nõupidamisi üliõpilase ja praktikajuhendajaga, viib läbi praktikaseminare. Vajadusel koordineerib ka praktika korralduslikke aspekte.

Kaastöötajad on praktikohas töötavad inimesed, sõltumata nende ametist, staatusest või sellest, kui palju praktikant nendega suhtleb.

Praktikajuhend on kõrgkoolis välja töötatud alusdokument, milles kirjeldatakse nõuded konkreetse praktika sisu ja korralduse kohta.

Individuaalne praktikakava ühendab õppekavaga määratud praktika üldeesmärgi ja üliõpilase individuaalseid eesmärgi ning ülesandeid.

Praktikaaruanne on praktikandi kokkuvõtte praktikast, mis on esitatud praktikajuhendis ettenähtud vormis. Üldjuhul sisaldab aruanne kokkuvõtet praktikal tehtust ja õpitust, hinnangut ettevõttele ja erialasele kogemusele, mille praktika läbimine andis, samuti arvamusi ja ettepanekuid vastava valdkonna parendamiseks.

Õpiväljundid on õppimise tulemusel omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud, mis on kirjeldatud õppekava, mooduli või õppeaine läbimiseks vajalikul miinimumtasemel. Praktika eesmärkide ja ülesannete seadmisel tuleb samuti lähtuda õpiväljunditest – mida peab praktika läbinud üliõpilane teadma ja oskama ning milliseid hoiakuid on kujundanud.

(Enese)refleksioon on eneseanalüüs, mille käigus inimene mõtestab oma rolli, oma tegevuse eesmärgi ja nende aluseks olevaid arusaamu. Reflekteerides annab inimene oma tegevusele sisu ja mõtte ning see on aluseks järgnevate tegevuste planeerimisele.

2. Mis on praktika?



Kvaliteetne praktika tähendab üliõpilase ajutist tööl viibimist, tavaliselt väljaspool ülikooli, mis toimub õppimise ja hindamise raamistikus, kus üliõpilane võtab individuaalselt vastutuse õppida Praktika peamiseks sisuliseks küsimuseks peab olema **“Mida ma praktilal õppisin?”**, mitte **“Mida ma praktilal tegin?”**

The National Council for Work Experience, UK.



Mida sa tahaksid praktikaks valmistudes teada saada? Millised teadmised annaksid tunde, et oled selleks valmis?

Järgnevalt keskendumegi teemadele, mida juba enne praktikale minekut endale selgeks teha ja läbi mõelda. Kindlasti tuleb enne praktika algust end kurssi viia praktika üldiste eesmärkide ja sisuga, praktika korralduse ja juhenditega, koostöös juhendajatega seada isiklikke eesmärke ja koostada tegevuskava.

Oluline on, et küsimusest **„Mida enne praktikat tegema peab?“** saaks laiem ja sügavam **„Kuidas valmistuda, et praktikast võimalikult kasulik õpikogemus saaks?“**



Praktika edukus sõltub suuresti

- selgest eesmärgist ja korraldusest
- adekvaatselt juhendamise ja hindamisest
- praktikandi eneserefleksioonist.

Enestundmine ja –analüüs on oluliseks aluseks nii sobivate õpieesmärkide ja ülesannete seadmisel kui õpiprotsessi ja juhendajatega koostöö kujundamisel. Praktikandi eneserefleksioonist loe lähemalt teema 5 „Kuidas praktikast õppida?“ alt.

2.1. Praktika eesmärk

*Ta mõtles alustada jahti sellega, et küsib,
keda ülepea otsima peab, enne kui ta teda otsima hakkab.
A.A. Milne, Karupoeg Puhh*

Paljude üliõpilaste arvates on praktika võimalus midagi tegema õppida. Isegi kui sa oled läbinud ainekursusi, mis lisaks laialdastele või spetsiifilistele teadmistele on õpetanud ka teatud oskusi, siis annab praktika võimaluse neid arendada, töökeskkonnas proovida ning neile lisaks uusi oskusi omandada.

Ent oskuste arendamine on kõigest üks praktika eesmärke ja väljundeid. **Praktikakogemus võimaldab teooria ja praktika seostamist.** Õpitud (ja veel õpitavad) teooriad peaksid aitama sul tegevust analüüsida ning erinevates olukordades tõhusalt toimida. Praktilal olles võid kogeda ka olukordi, kus teooriad ei toimi või tuleb abi otsida uuest teoreetilisest mudelist. Samuti pakub praktika võimaluse erialaga seotud maailma paremini mõista.

Kindlasti võib praktika aidata sul isiksusena areneda. Kui oled avatud ja mõtiskled saadud kogemuste üle, võid enda kohta palju teada saada. Selle käigus saavad selgemaks sinu tulevane karjäär ja sellega seotud hariduslikud eesmärgid.

Nii on praktika peamiseks eesmärkideks:

- Reaalse töökogemuse kaudu siduda teooriat ja praktikat, et tugevdada ja täiendada õpitavat ja saavutada õppekava väljundeid

- Toetada ja täiendada olemasolevaid ja õpetada uusi erialaseid oskusi
- Eralaste pädevuste arendamise kõrval arendada üldpädevusi ja enesekindlust
- Julgustada enesetäiendust läbi kriitilise eneserefleksiooni
- Pakkuda materjali projektide, uurimus- või lõputöö kirjutamiseks
- Anda võimalus samastuda spetsialisti rolliga

Aga mitte ainult. Lisaks võib praktikast veelgi kasu olla:

- Suureneb motivatsioon õpinguteks
- Areneb ajaplaneerimise oskus
- Võimalus saada „jalg ukse vahele“ tulevase töökoha mõttes
- Tööle kandideerimise kogemus/oskus
- Eneseesitluse oskus
- Töökogemus CV-sse
- Parem informeeritus töömaailmast ja konkreetsest valdkonnast on abiks karjäärivaliku tegemisel
- Võimalus saada ettevõtlus kogemusi
- Saada täiskasvanulikumaks, sh tunda, kuidas sobib sulle kohusetundlik töölkäimine ja tööalase vastutuse võtmine 😊
- Jm



Mõttele, millised võivad sinu õppekavale omased praktikaeesmärgid olla? Võimalusel aruta seda kaasõppuritega!

Kuidas püstitada isiklikke praktikaeesmärke?

*„Kas sa ei tahaks mulle öelda, kuhupoole ma peaksin minema?“
 „See sõltub suuresti sellest, kuhu sa tahad välja jõuda,“ ütles Kass.
 „Mul on enam-vähem ükskõik, kuhu,“ vastas Alice.
 „Siis ei ole tähtis, kuhupoole sa lähed,“ sõnas Kass.
 Lewis Carroll, Alice Imedemaal*

Eesmärgid annavad meie tegutsemisele suuna, aitavad keskenduda tulemusele ja seda tulemust ka hinnata. Eesmärgi puudumine aga loob eelduse praktika ebaõnnestumiseks – võib tekkida kiusatus sooritada see fiktiivselt või kujuneb praktika mittemillegi tegemiseks „linnukese“ kirjasaamise huvides.

Isiklikud praktikaeesmärgid ühendavad endas õppekavaga määratud praktika üldeesmärgid ja üliõpilase individuaalseid eesmärgid. Nii tuleb nende seadmisel kindlasti juhendada oma õppeasutuse praktikakorraldusest ja etteantud juhenditest (nende kohta loe lähemalt teema 2.2 „Praktika vormid ja sisu kõrgkoolides“ all) ning läbi mõelda isiklikud soovid, huvid ja ressursid. Praktika planeerimine on suurepärane võimalus nii enese motiveerimiseks kui ka probleemide ja ülemäärase stressi ennetamiseks.



Keskendu sellele, mida sa **pead** praktika käigus tegema ja mida sa **tahad** teha!



Esita endale järgmised küsimused:

- Mida ma tahan praktikal saavutada?
- Milliseid teadmisi ma tahan kinnistada?
- Milliseid oskusi ma tahan arendada? Milliseid vilumusi omandada?
- Milliseid töökogemusi ma soovin saada?

- Milliseid tööülesandeid tahaksin meelevõõrda?
- Milline võiks olla ettevõtte/asutus, kus ma praktikat sooritada saaksin ja tahaksin - millises valdkonnas see tegutses, kus paikneb, palju seal inimesi töötab jne?

Sõnasta oma eesmärki

- Mida?
- Kuidas?

Korrigeeri eesmärki mõõdetavaks ja realistlikuks

- Mille põhjal sa saad kontrollida, et eesmärki on täidetud?
- Mis ja millal peab olema saavutatud?
- Kas eesmärgi saavutamine on konkreetse praktika raames reaalne?

Isiklike praktikaeesmärkide ja –ülesannete sõnastamisel on oluline vallata vastavat keelt, mille näidiseks on Horejsi ja Garthwaiti (2002) poolt välja toodud tegusõnad.

Õpieesmärkide ja –väljundite määramisel kasutatakse sageli järgmisi tegusõnu saavutada mõista õppida analüüsida arendada tajuda hinnata selgitada sünteesida areneda uurida aru saada tutvuda teada saada väärtustada

Õpiülesannete sõnastamisel on abiks järgmiste tegusõnade kasutamine:

vastata otsustada saavutada korraldada defineerida osaleda esitleda kasutusele võtta ümber vaadata klassifitseerida suunata kavandada koguda arutada koondada koostada tuua näiteid juhendada teostada reastadakontrollida loendada kirjutada määrata

2.2. Praktika vorm ja sisu kõrgkoolides



Praktika on õpiväljundite saavutamiseks korraldatav sihipärane tegevus, mis on suunatud õpitud teadmiste ja oskuste rakendamisele töökeskkonnas õppeasutuse määratud vormis ning juhendaja juhendamisel.

Kõrgharidusstandard

Vabariigi Valitsuse 18. detsembri 2008. a määrus nr 178

Kõrgharidusstandardis sõnastatud ühtsed nõuded kõrgharidusõpetele näevad muuhulgas ette, et **üliõpilased peavad õpingute käigus omandama tööle asumiseks vajalikud teadmised ja oskused**. Selle eesmärgi saavutamiseks on kindlasti väga hea võimalus kvaliteetne praktika.

Praktika osa meie kõrgkoolide õppekavades on väga varieeruv nii oma mahu kui sisu poolest. Ka korralduslikult on õppeasutuste vahel ja sees suured erinevused.

Reeglina on Eesti ülikoolides praktika maht 80-240 tundi ehk täistööpäevades arvestades 2-6 nädalat. Veidi suurema mahuga praktikaid leiame tervise ja pedagoogika valdkonna õppekavadest, üksikuid erandeid esineb veel.

Praktikakoordinaatorite uuring, LÜKKA 2006,

milles osalesid TLÜ, TTÜ, EMÜ ja TÜ praktikate koolipoolsed juhendajad

Rakenduskõrgharidusõppes moodustab praktika õppekavas määratud õppe mahust vähemalt 15 protsenti. Bakalaureuseõppes on praktika õppekavades kas kohustuslik või valikaine, sageli aga puudub õppe raames praktikakäimise võimalus senini üldse. Nii et rakenduskõrgkoolides on praktika osakaal õppekavades üldjuhul suurem ja ka praktikasüsteem hästi läbimõeldud ja korralduslikult toimiv.

Ka see, millal ja millise eesmärgiga üliõpilane praktikale läheb, on erinev. Mõnel juhul on üliõpilased enamiku õppekavast läbinud ja kõike õpitut tuleb praktikale minnes kohe reaalsetes töösituatsioonides rakendada. Teistel juhtudel on erineva eesmärgiga praktikad jaotatud igasse õppekava ossa – nii näiteks alustatakse **vaatluspraktikast**, millele järgneb **õppepraktika**, kus omandatakse teatud oskusi ja seejärel tuleb iseseisva **töötamise praktika**.

Igal õppeasutusel on oma õppekorralduseeskiri, kus on kõige üldisemalt kirjeldatud ka **praktikakorraldust**, selle põhimõtteid, eesmärgi ja ülesandeid ning kus on määratud, et täpsema praktikajuhendi töötab välja iga valdkondlik üksus (teaduskond või osakond või instituut) ise.

Praktikajuhend on kõrgkooli õppekavakomisjoni (vm pädeva institutsiooni) poolt koostatud alusdokument, milles kirjeldatakse nõuded konkreetse praktika sisu ja korralduse kohta, kus on toodud praktika toimumise aeg, eesmärk ja õpiväljundid ning aruandluse ja hindamise kord. Juhendis on loetletud praktika soovituslikud ülesanded ja praktikaettevõttele esitatavad nõuded, osapoolte (üliõpilane, kool, praktikaettevõtte) õigused ja kohustused.



Praktikakorraldust kirjeldavad olulised dokumendid:

Kooli õppekorralduseeskiri > erialapõhine praktikajuhend > individuaalne praktikakava



Uuri instituudi ja/või teaduskonna poolt esitatud nõudmisi praktikale internetist või praktika koordinaatorilt.

- Tee endale selgeks, millises mahus ja vormis on sinu õppekaval praktika ette nähtud
- Vii end kindlasti kurssi oma õppeasutuse praktikaalaste dokumentide ja juhenditega

Üheks suureks erinevuseks kõrgkoolide praktikakorralduses on, et kas ja kui põhjalikult on välja kujunenud **partnerlussuhted praktikabaasidega**. Näiteks Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kodulehel on nimekirjas 343 praktikabaasi (seisuga veebruar , 2010) ja õppurid ise praktikakohta otsima ei pea. Suure osa kõrgkoolide jaoks on praktikabaaside leidmine, lepete sõlmimine ja koostöö kujundamine lähiaastate suureks väljakutseks. Koostöökokkulepped on olulised, sest praktika kvaliteedi tagamiseks vajavad praktikaettevõtted ja sealsed praktikajuhendajad igakülgset infot õppekavast ja praktika eesmärkidest. Ka ei piisa praktikajuhendajale ainult erialasest pädevusest, vajalik on juhendajakoolituse läbimine. Hästi korraldatud praktikast saavad kasu nii tudeng, kõrgkool kui ka praktikabaas.

Praktikaleping

Konkreetse praktika korraldust reguleeritakse soovitatavalt **kahe- või kolmepoolse lepinguga**, mis sõlmitakse enne praktika toimumist. Kui kahepoolne leping sõlmitakse õppeasutuse ja praktikaettevõtte vahel, siis kolmepoolses lepingus on kooli ja praktikakoha esindajate kõrval kolmandaks ja oluliseks osapoolteks praktikant ise. Lepingus on kooskõlastatud ja kirjalikult fikseeritud kõigi kolme osapoolte ootused, ülesanded ja vastutus praktika korralduse osas.



Leping peab sisaldama järgmisi tingimusi:

- praktika alustamise ja lõpetamise aeg
- praktika kestus
- praktika toimumise koht ja aadress

- õppeasutuse õppekavast tulenevate ja individuaalsete praktikaülesannete loetelu
- praktilal viibiva üliõpilase õigused ja kohustused
- praktikaettevõtte või -asutuse õigused ja kohustused
- kooli õigused ja kohustused
- andmed praktikaettevõtte või -asutuse ja praktikajuhendaja ning koolipoolse juhendaja kohta
- lepingu muutmise ja lõpetamise alused ja kord
- vaidluste lahendamise kord

Juhendmaterjal praktika kavandamiseks, Tartu 2008

Praktikaseminarid

Tavapärane korraldus kõrgkoolides näeb enne praktikat ette tudengite instrueerimise. Sellisel praktilale saatmise koosolekul informeeritakse üliõpilasi tavaliselt praktika nõuetest, mis puudutavad

- Tööaega, puudumisest teatamise korda
- Konfidentsiaalsust, suhtlemiskultuuri, eetilisi põhimõtteid, tööriietust
- Tööohutuse üldisi aspekte
- Praktika ajal tehtavaid kirjalikke töid
- Individuaalseid eesmärke
- Koolipoolse juhendajaga kontakti võtmise viisi ja sagedust, vaheseminari toimumise aega

Abiks õppepraktika juhendajale, Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2006

Kvaliteetse praktika korraldamiseks on hea ette näha ka kindla regulaarsusega seminarid praktika ajal, mida viib läbi koolipoolne juhendaja toetamaks üliõpilaste õppimisprotsessi. Seminaride sisust ja kasust loe lähemalt teema 5 “Kuidas praktikast õppida?” alt.

Aruandlus ja hindamine

Kõrgkooli praktikakorralduses kuuluvad iga konkreetse praktika juurde ka juhised, kuidas tudeng tõestab oma õppimist praktilal ehk **kuidas toimub aruandlus**. Samuti peab olema selge, **kuidas toimub hindamine**. Hindamise ülesanne peaks olema motiveerida ja toetada õppimist ning praktikandi igakülgset arengut.

Praktikaaruanne on praktikandi kokkuvõte praktikast – ülevaade sellest, mida ta praktilal õppis ja kuidas arenes. Aruandlus võib sisaldada ka hinnangut ettevõttele ja juhendamisele, arvamusi ja ettepanekuid vastava valdkonna parendamiseks. Aruande ülesehitusel järgitakse praktikajuhendis esitatud nõudmisi ning juhiseid, mis sageli näevad ette praktika kirjeldust, täidetud ülesannete üksikasjalikku kirjeldust, kokkuvõtvast analüüsi.

Hindamine ehk tagasiside andmine on praktika lahutamatuks osaks. Enne praktikat peab kokku lepitud olema nii tagasiside viis (teabevahetuse kanalid) kui vorm (kirjalik, suuline, muu). Tagasiside peab toetama praktikast õppimist. Hindamisest loe lisaks praktikaetappide alateemast 4.5 „Lõpetamise etapp: Peaegu kohal“.



Praktikaks valmistumisel on oluline:

- Osaleda sissejuhataval seminaril
- Koostöös juhendajatega kokku leppida praktika täpsetes eesmärkides, tegevustes, tähtaegades ja muudes tingimustes. Koostada tegevusplaan
- Vormistada vajalikud dokumendid
- Teha endale selgeks mida, miks, millal ja kuidas sinu praktilal hinnatakse



Lisast 1 leiad töölehe, mis võimaldab mõelda ja anda hinnangut kõrgkooli poolt korraldatud praktika kvaliteedile. Veelgi parem kui suudad seda ka koheselt kasutada enda eelseisva praktika kasulikumaks õpikogemuseks kujundamisel ☺

2.3. Milline on juhendajate roll?

Juhendamine on õppija iseseisvuse suurendamine läbi suunamise, nõustamise, toetamise, arengu jälgimise ning analüüsimise. Praktika juhendajate roll on suunata praktikanti oma tööd analüüsima ja mõtestama, selleks vajab praktikant juhendajalt pidevat tagasisidet oma tegevusele ning võimalust oma kogemusi juhendajaga läbi arutada.

Üldjuhul on praktika juhendajaid kaks: koolipoolne ja ettevõttepoolne juhendaja. Siinses trükises on nende eristamiseks kasutatud mõisteid **koolipoolne juhendaja ja praktikajuhendaja.**

Koolipoolne juhendaja	Praktikajuhendaja
on õppejõud, kes aitab üliõpilasel planeerida isiklikke praktikaeesmärke ja hindab õpiväljundite saavutamist. Selleks kohtub ta üliõpilasega praktika jooksul individuaalselt, külastab teda praktikapaigas, korraldab nõupidamisi üliõpilase ja praktikajuhendajaga, viib läbi praktikaseminare. Vajadusel koordineerib ka praktika korralduslikke aspekte.	on praktikaasutuse poolt määratud vastavas praktikavaldkonnas töötav spetsialist, kelle ülesandeks on üliõpilasega regulaarselt kohtuda, vastata tema küsimustele ja anda tagasisidet edusammude kohta.

On väga oluline, et praktikast kujuneks koostööprotsess praktikandi ja juhendajate vahel, et omavahel on selgelt ja põhjalikult läbi räägitud praktika eesmärk ja ülesanded. Tähtis on üheskoos (kolm osapoolt) jälgida praktikale püstitatud eesmärkide täitmist.

Praktikandid ootavad, et juhendaja täidaks erinevaid rolle, sealhulgas olles

- **õpetaja**, kes aitab püstitada eesmärke ja ülesandeid ja õpetab uusi oskusi
- **professionaalne eeskuju** oma teadmiste, oskuste ja kogemustepagasiga
- **konsultant**, kes abistab praktikanti probleemi või olukorra hindamisel ja alternatiivsete toimimisviiside leidmisel
- **toetaja**, kes aitab (emotsionaalselt raskeid) otsuseid teha, keerulisi etappe ületada
- **mentor** – praktikant loodab, et juhendaja on inimene, kes tunneb sügavat huvi tema kui isiksuse ja paljutöötava spetsialisti vastu.

Kõiki neid rolle ei saa keegi võrdselt hästi täita, igal juhendajal on oma tugevused ja arenguruum. Alati ei pruugi oma ala eksperdid olla parimad juhendajad nagu näiteks silmapaistvad teadlased ei pruugi alati olla head õpetajad. Võibolla on nad väga koormatud erinevate kohustustega. Ka napima erialase kogemusega **juhendaja on väga hea juhendaja, kui on juhendamisele orienteeritud ja valdab juhendamiseks vajalikke oskusi nagu**

- Loob õppimist toetava keskkonna
- On erialaselt pädev, kasuks tulevad teadmised ootustest/nõuetest praktikabaasile, õppijast ja praktikabaasist
- Tunneb õpetatavat valdkonda ja on valmis edastama neid teadmisi praktika sisu raames praktikandile
- Soovib õpetada
- Toetab praktikanti õppeprotsessis
- Suhtub praktikanti austusega
- Aitab praktikandil saavutada maksimaalset tulemust, aitab määratleda õpivajadusi ja on abiks eesmärkide saavutamisel

- Julgustab õppijat küsima ja avastama, nii et praktikant ei pea kartma etteheiteid või karistust
 - Soodustab praktikandi iseseisvust
 - Aktsepteerib praktikantide erinevusi
 - Valdab tulemuslikku suhtlemist ja küsimisoskust
 - Toimib rollimudelina
 - Naudib oma tööd ja õpetamist
 - On õpetamisel sõbralik, vastutulelik, mõistev, entusiastlik ja kindel
 - Annab sageli ja võimalikult kohe tagasisidet, on hinnangutes õiglane
- „Abiks õppepraktika juhendajale“ Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2006

Kõigis rollides ja tegevustes on juhendajal oma ainulaadne stiil ja **ükski juhendamisstiil ei sobi kõigile**. Võib juhtuda, et praktikandi õpistiil (õpistiilist loe lähemalt alateemast 5.3 „Kuidas minu õppimisstiil sobitub praktikast õppimisega“) ja juhendaja juhendamisstiil ei klapi omavahel. Näiteks kui juhendaja annab praktikandile raamatuid lugeda ja soovib loetu üle diskuteerida, kuid praktikant tahab tegutseda ehtsate inimestega ehtsates olukordades. Võib juhtuda, et praktikant ootab koostööd, aga tegelikult kulgeb praktikaülesannete täitmine autoritaarseid käsuliine pidi või vastupidi.



Kirjelda, millist juhendamist sina vajad! Millised on sinu ootused, lootused ja soovid juhendamisele? Too eraldi välja oma ootused koolipoolsele ja praktikakohapoolsele juhendamisele.



Lisas 2 on toodud praktikandi hinnanguleht praktikabaasi juhendaja tegevusele. Võid seda kasutada nii hinnangulehena kui võimalusena mõelda, millist abi ja tuge sa oma juhendajalt ootad.

Ametlikud kohtumised juhendajatega

Kuigi paljud juhendajad kohtuvad praktikandiga spontaanselt (kui on vaja midagi olulist arutada), siis **on väga soovitatav korraldada ka kindla sageduse ja kestusega kohtumisi kindlaksmääratud ajal**. Siis on võimalik kohtumiseks valmistuda, kogetut analüüsida, mõelda võimalikele probleemidele ja küsimustele. Koosolekuks valmistumine nõuab tagasivaatamist ja oma kogemuse analüüsimist ning annab võimaluse praktika edasist käiku kontrollida ja mõjutada.

Oluline on ka kohtumiste ülesehitus. Mõned juhendajad kasutavad hästi struktureeritud formaati, esitades küsimusi ning vähemalt osad küsimused korduvad ühest kohtumisest teise. Osa juhendajaid ootab, et praktikant kirjeldaks juhtumeid või edasiminekut projektides kindla struktuuri järgi. Teised kasutavad lähenemist, kus nemad räägivad enamiku ajast, õpetavad erinevaid teooriaid, esitavad küsimusi loetud raamatute kohta jne. On ka juhendajaid, kellega kohtumistel räägitakse ainult vabas vormis neil teemadel, mis esile kerkivad.



Kui sinu ja juhendaja vahel valitseb usalduslik õhkkond ja sulle tundub, et kohtumised võiksid mõnel teisel viisil efektiivsemad olla, tee julgelt ettepanekuid kohtumiste ülesehituse osas.

Juhendaja ülesandeks on veel praktikandi hindamine. Hindamisega fikseerib juhendaja arvamuse selle kohta, kuidas praktikandil läinud on ja selles peitub võimalus arenemiseks, õppimiseks ja julgustuse saamiseks. Hindamisest loe lisaks praktikaetappide alateemast 4.5 „Lõpetamise etapp: Peaaegu kohal“.

3. Mida peaksid teadma praktikakohast?

Kui kuulud nende hulka, kes oma õpingute raames ise praktikakohta otsima ei pea, võid teema 3.1. lugemise kõrvale jätta. Kuigi lisaks praktikakoha otsimisele võib neist tegutsemisjuhistest kasu olla ka näiteks tulevase töökoha otsinguil. Kindlasti peab aga iga praktikant õppima tundma oma praktikohta ja mõtlema läbi, kuidas praktikal käituda.

3.1. Kuidas leida ja taotleda praktikakohta?

*Kus ei ole puudu tahtest,
seal ei tule puudu võimalustest!*

Hispaania vanasõna

Kõrgkoolid ja nende praktikakorraldus on väga erinev ja kahjuks on praktika sooritamiseks sobiva asutuse/ettevõtte leidmine seni veel valdavalt üliõpilase enda ülesandeks. **Ideaalis peaks aga kool tagama praktikandile praktikakoha, et kindlustada kvaliteetne õppimisprotsess.**

Nelja ülikooli (TÜ, TLÜ, TTÜ, EMÜ) praktikakoordinaatorite uuringust nähtus, et ülikoolides on praktikakoha leidmine valdavalt üliõpilase ülesanne. Erandiks on õpetajakoolitus ja arstiõpe, kus esimesed praktikad toimuvad üldiselt kindlaks kujunenud baasides, viimasele praktikale lubatakse tudengid seevastu enda valitud asutusse.

Projekti LÜKKA raames läbiviidud praktikakoordinaatorite uuringu kokkuvõttest kogumikus „Quo vadis, Eesti kõrgharidus? Uuringud 2005-2007“, Tartu, 2008

Rakenduskõrgkoolides on koostöö praktikabaasidega ilmselt põhjalikumalt korraldatud ja näiteks meditsiinierialadel Tartu ja Tallinna tervishoiu kõrgkoolides, samuti Sisekaitseakadeemias ja Mereakadeemias üliõpilased enamasti ise praktikakoha leidmise pärast muretsema ei pea. Praktikabaasidega tehakse järjepidevat koostööd ka pedagoogiliste õpekaavade juures Tallinna ja Tartu ülikoolides.

Alusta ettevalmistusi varakult, sest praktikakoha otsimine võib osutuda suhteliselt keeruliseks ja kesta isegi mitmeid kuid. Arvestama pead ka, et paljude asutuste ja ettevõtete tegevused on planeeritud hooajaliselt, näiteks värvatakse praktikante ainult kevadel ja rakendust pakutakse suvel. Ole positiivne ja võta seda otsimist kui väljakutset ja kasulikku kogemust.

Eestis tegutseb Statistikaameti andmetel üle 100 000 erineva asutuse, ettevõtte, organisatsiooni – milline neist sobib sulle praktikakohaks?

Enne praktikakoha otsimist **tuleta meelde oma praktika eesmärk** (vt teema 2.1 „Praktika eesmärk“) ja **täpsusta valikut**

- Kas sinu tööpraktika on seotud ühe/mitme kindla tegevusvaldkonnaga?
- Millistes erinevates tegevusvaldkondades saaksid omandatava eriala oskusi rakendada?
- Kui sinu eriala ei sea sulle piiranguid, siis mõtle järele, millised tegevusvaldkonnad sulle huvi pakuvad? Milline kõige enam?
- Millised on huvipakkuva valdkonna juhtivad ja edukamad ettevõtted, seda nii töökultuuri kui kaasaegse materiaaltehnilise baasi poolest?
- Kas saad/soovid leida praktikaettevõtte õppeasutuse/elukoha läheduses?
- Kas sul on olemas reaalsed võimalused (hankida/üürida eluase ja muud kaasnevad kulutused) ettevõttepraktika sooritamiseks elukohast või koolist kaugemal?

Küsi infot praktikavõimaluste kohta

- eelkõige oma kooli/teaduskonna/osakonna **praktikakoordinaatorilt või koolipoolselt juhendajalt**, kes lisaks selgitab ja täpsustab nõudeid praktikakohale. Täpsusta, kas sinu koolis on olemas potentsiaalsete praktikaasutuste andmebaas. Nõu võib saada ka **kooli karjäärinõustajalt**.
- **vanemate kursuste tudengitelt**, kellel praktikakogemus juba olemas
- **perekonnaliikmetelt, sõpradelt, tuttavatelt**, informeerid neid võimalikult täpselt oma soovist.
- sulle huvipakkuvalt **potentsiaalselt tööandjalt**.

Otsi infot potentsiaalsete praktikaettevõtete ja –võimaluste kohta

- Konkreetsete asutuste ja ettevõtete kodulehtedelt. Neilt võid sind huvitava info sagedamini leida lingi “töö(- ja praktika)pakkumised” alt.
- Interneti töövahendusportaalidest (näiteks CV Keskus, CV-Online)
- Ärikataloogidest, telefonikataloogidest (näiteks Infopluss, Infoweb, Telemedia)
- Kindlat tüüpi ettevõtteid koondavate organisatsioonide kodulehtedelt (näiteks Eesti Kaubandus-Tööstuskoda, Eesti Mittetulundus ja Sihtasutuste Liit, Tartu Teaduspark, Tehnopoly)
- Erialühendustest, -portaalidest, -listidest
- Messidelt, messikataloogidest (külasta sind huvitavaid valdkondlikke messe nagu ehitusmess, turismimesse jne või infomesse, kus pakutakse otseselt ka erinevaid praktikavõimalusi nagu Võti Tulevikku, haridus- ja tööturumessid)

Koosta vajalikud dokumendid

- **CV** (*curriculum vitae*) on lühike ja ülevaatlik kokkuvõte Sinu isikuandmetest, haridusest, töökogemusest, oskustest, saavutustest ja huvidest.
- **Kaaskirjas** on sul võimalik tööandjale selgitada
 - kes ja kust sa oled
 - mida sa soovid, mida tahaksid ja mida peaksid praktika käigus tegema
 - millal ja kui pikalt sooviksid praktikal olla
 - põhjendada, miks oled huvitatud just sellest ettevõttest ja mis kasu sinust võib ettevõttele olla.
- **Praktikakirjeldus** on kas koolipoolne infokiri või praktikajuhend, milles kirjeldatakse nõudeid konkreetse praktika sisu ja korralduse kohta. See dokument sisaldab praktika eesmärke, õpiväljundeid ja sisu, samuti ajakava ja aruandluse nõudeid, nõudeid praktikaettevõttele. Seal võib sisalduda ka nõudeid ja juhiseid praktikakohapoolsele juhendajale.



Abi CV ja kaaskirja koostamisel leiad:

- Praktika – uks töömaailma <http://www.innove.ee/ee/files/praktika.pdf>
- www.cvkeskus.ee > Karjäärikeskus
- www.cv.ee > Karjäärikeskus
- www.europassikeskus.ee > Europassi CV
- www.rajaleidja.ee

Kuidas kontakteeruda võimaliku praktikapakkujaga?

Väga sageli üliõpilased ei tea, kuidas seda teha. Kas saata meil või helistada või ise kohale minna? Pole harvad juhud, kus noor inimene läheb ettevõttesse kohale ilma, et oleks eelnevalt kohtumisaega kokku leppinud ja on siis nõrkinud, et keegi ei leia aega temaga tegelemiseks. Mõni noor saadab e-maili, et soovin praktikat. Lisamata sinna juurde info, mille alusel oleks võimalik aru saada, kus ja mida üliõpilane õpib, mis praktikat ja millal soovib teha jne.

Ettevõtte üldmeiliaadressilt või -telefonilt saad uurida, kellega võid oma praktikasoovist rääkida. Kui oled saanud sobiva kontakti, siis vastavalt juhistele kas helista või kirjuta talle või lepi kohtumisaeg kokku. Telefonitsi või silmast silma suheldes

ole valmis arusaadavalt selgitama kes sa oled ja millist praktikat soovid ning põhjendama, miks just selle ettevõtte poole pöördud. Ole ka koheselt valmis saatma oma ametlik sooviavaldus (kaaskiri koos CVga) ja praktikakirjeldus.

Ilmselt pead sobiva praktikakoha leidmiseks kontakteeruma mitme ettevõttega. Sel juhul on soovitatav koostada nimekiri kõikidest ettevõtetest, kuhu kavatsed pöörduda. Iga ettevõtte nime taha kirjuta millal ja kellega sa rääkinud ja mida kokku leppinud oled. Vastasel juhul võib tekkida segadus, sest kokkulepped ununevad või lähevad omavahel peas sassi ning see võib sulle maksma minna praktikakoha.

Praktikale välismaale?

Üha enam on üliõpilastel tekkinud huvi ja võimalusi läbida oma praktika välismaal. Praktika sooritamise võimalusi uuri eeskätt oma kooli praktikakoordinaatorilt või konkreetsete programmide (näiteks ERASMUS) koordinaatoreilt või pöördu karjäärinõustaja poole. Tudengitele välismaise praktika vahendamisega tegelevad ka mitmed rahvusvahelised organisatsioonid — näiteks AIESEC, BEST ja IAESTE.

Kõrgkoolist välismaale praktikale mineku võimalusi tutvustatakse lähemalt veebilehel Rajaleidja <http://www.rajaleidja.ee>.

3.2. Praktikakoha tundmaõppimine

Õppisin reegleid, jälgides ümbruskonda ja jutuaajamisi.
Üliõpilase

tähelepanek

Praktika ajal on orienteerumise ja kohanemise oluliseks osaks asutuse tundmaõppimine, kuidas see töötab ja miks kõike tehakse just nii. See teadmine aitab kogemust mõtestada. Organisatsiooni ja inimeste tundmaõppimine ei pruugi sugugi kerge olla, aga see on oluline nii oma ülesannete täitmiseks, selgemaks suhtlemiseks, praktikast õppimiseks kui ka laiemalt töömaailmast arusaamiseks.



- Juba **enne praktikat saad koguda taustateavet** praktikakoha kohta alustades kasvõi sellest, mis valdkonna asutuse, ettevõtte või organisatsiooniga tegu on. Millised on selle institutsiooni missioon ja väärtused, eesmärgid ja ülesanded, ajalugu?
- Praktikal olles **õpi lähemalt tundma organisatsiooni ja selle kultuuri**. Hangi või koosta organisatsiooni struktuuri skeem ja leia selles ka koht endale kui praktikandile. Milline on selle organisatsiooni ülesehitus – kuidas on jaotunud kohustused ja vastutused? Kes keda ja kuidas koordineerib? Kust tuleb ja kuhu liigub raha? Kuidas võetakse vastu otsuseid? Kas on tavasid ja kombeid, millega on ilmtingimata vaja arvestada? Milline on ettevõttesisene üldine õhkkond? Milliste organisatsioonidega sinu praktikakoht veel seotud on ja kuidas suhtutakse ja suheldakse väljapoole? Milline on ettevõtte eripära konkurentidega võrreldes?
- **Õpi tundma inimesi** – millised on formaalsed ja mitteformaalsed suhted töötajate vahel? Kas oled märganud, et keegi täidab ülesandeid, mis pole tema ametikirjelduses? Mis on selle põhjuseks? Mille alusel on moodustunud mitteformaalsed seltskonnad? Kas ollakse seotud mõne erialase võrgustikuga? Klientide kohta tuleks samamoodi eeltöö teha – kes nad on ja kuidas nendega kontaktis olla?

3.3. Kuidas praktikal käituda?

Millised on ootused praktikandile?

Hea oleks, kui ta näitaks ise huvi üles ja tööpoolest tahaks midagi sisulist teada saada, mitte ainult "linnukest" kirja, et praktikapäevik on täidetud.

Tööandja

Hoolimata sellest, kui andekas sa oled, kui suur on sinu motivatsioon ja teadmised, muudab sind praktikal edukaks võime luua ja hoida tõhusaid suhteid väga erinevate inimestega. Praktikal on muidugi esmatähtis kontakti loomine praktikajuhendajaga, kellel on suurim positiivne või negatiivne mõju sinu kohanemisele ja õppimisele. Lisaks mõjutavad praktikat väga palju suhtlemine ja suhted kaastöötajatega. Kaastöötajatelt õpid olulisi tööalaseid teadmisi, oskusi, hoiakuid. Nemad võivad sulle pakkuda vajalikku tuge ja väärtuslikku tagasisidet sinu tegevusele. Ole julge seda märkama, vastu võtma ja sellest õppima.

Loomulikult on oluline mulje, mille sa ettevõttele endast jätad. Praktikaperiood on küllalt lühike ja ebaviisakuste silumiseks aega suurt ei ole. Suhtlemisel ole avatud ja sõbralik, tutvusta ennast julgelt. Kindlasti tulevad kasuks ka mõõdukus ja tähelepanelikkus. Arvesta võimalusega, et sinu tulevane tööandja või järgmine praktikaettevõtte võib sinu kohta informatsiooni hankida just sellelt ettevõttelt.

- Pea kinni tööajast ja teistest reeglitest;
- Järgi tööohutuse nõudeid;
- Täida ülesanded täpselt ja õigeaegselt;
- Näita üles initsiatiivi, väljenda julgelt ja samas liigselt kritiseerimata oma uuendusettepanekuid;
- Meeskonnatöös arvesta teiste töötajatega;
- Hoia sidet nii kooli- kui ettevõttepoolse praktikajuhendajaga;
- Küsi julgelt, kui midagi on ebaselge või arusaamatu;
- Informeeri praktikajuhendajat ülesannete täitmist takistavatest asjaoludest;
- Ole tähelepanelik ja avatud uutele väljakutsetele.

Praktika – üks töömaailma, Innove, 2004

Praktikal võivad tõstatuda ka mitmed ametialase eetika ja juriidilised küsimused.

Kindlasti tuleb teadlik olla (või uurida ja endale selgeks teha!) enda kui töötaja õigustest ja kohustustest, kinni pidada töösisekorraeeskirjast, tööohutuse nõuetest ja teistest ettevõtte normidest ja ettekirjutustest. Vajalik on orienteerumine töösuhteid reguleerivates seadustes, viited neile leiad Sotsiaalministeeriumi kodulehelt www.sm.ee. Töösuhteid puudutavatest teemadest saad hea ülevaate Rajaleidja veebilehelt www.rajaleidja.ee (rubriigist Täiskasvanule > Töömaailm).

Eetika poolt peavad olema hästi läbimõeldud nii Sinu vastutuse kui õiguste piirid, samuti konfidentsiaalsusega seotud teemad. Konfidentsiaalsus hõlmab nii klientide õigusi kui teabe avaldamist. Need on teemasid, mida on vaja arutada nii kooli- kui praktikakohapoolse juhendajaga.

Millist praktikanti soovivad näha tööandjad?

Tööandjad näeksid praktikantide juures meeleldi järgmisi isikuomadusi:

- Lugupidav töösse suhtumine, kohuse- ja vastutustunne
- Tahtmine midagi ära teha
- Initsiatiiv, leidlikkus, võime iseseisvalt mõelda
- Ausus, püüdlikkus ja õpihimu
- Kohanemisvõime, meeskonnatöö, arenemise soov
- Pingetaluvus ja paindlikkus
- Oskus alustatu lõpule viia
- Kontseptuaalne mõtlemine, uued ideed
- Soov teha omapoolseid ettepanekuid, uute ideede rakendamiseoskused ja tahe

- Huvi omandatava eriala vastu, visioon, milleks tuldi
- Soov pärast kooli lõpetamist ettevõttesse tööle jääda, valmisolek sügavalt pühenduda sellele erialale

Praktika – uks töömaailma, Innove, 2004

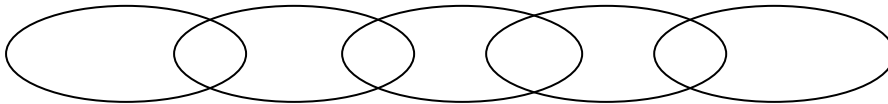
4. Millega praktikal kokku puutud? Teekond algusest eduka lõpuni!

Sinu praktikakogemus on kindlasti ainukordne. See erineb nii teiste praktikantide omast kui sinu enda teistest praktikakogemustest. Praktikaasutused erinevad samuti. Siiski on erinevates kogemustes mõningaid sarnasusi. Enamiku praktikantide probleemid ja raskused näivad ilmnevat kindlas järjekorras, kuid tihti erineva kiirusega. Sellest on sündinud Sweitzer ja Kingi praktika arenguetappide teooria.

Praktikal võib eristada viit arenguetappi:

1. ootus, 2. illusioonide purunemine, 3. vastasseis, 4. kompetentsus, 5. lõpetamine.

Need ei ole täiesti eraldatud. Igas etapis võib olla probleeme varasematest või järgnevatest etappidest. Siiski on igas etapis teatud teemad, probleemid ja vastavad tunded eriti selgelt esindatud. Iga arenguetapi juurde kuuluvad oma takistused ja võimalused. Ka probleemide lahendamise protsess on iseenesest õpikogemus.



Arusaam praktikaetappidest aitab sinul ja su juhendajatel ette näha ja mõtestada olukordi, mis võivad praktika ajal tekkida, ning mõelda varakult, kuidas neile reageerida. See aitab mõista, et **paljud esmapilgul ootamatud mõtted, tunded ja reaktsioonid on normaalsed ja isegi vajalikud**. Sel viisil muutub praktikakogemus arusaadavamaks ja kergemini käsitletavaks.

Näiteks kui oled enne praktikat põnevil, kuid ühtlasi ärevuses, pead seda võib-olla probleemiks ja imestad, millest see tuleb. Sa ei muretse enam, kui tead, et ärevus on tavaline kogemus, mida võib ette näha. Üks üliõpilane on öelnud nõnda:

Nüüd, kui tean, et ma pole ainus, keda niisugused emotsioonid vaevavad, on mul neid kergem ka teistega jagada, ilma et peaksin piinlikkust tundma.

Kokkuvõtva tabeli praktika arenguetappe iseloomustavate märksõnade ja toimetulekustarteeגיעatega leiad **Lisast 3** „Praktikaetapid Sweitzeri ja Kingi järgi“.

4.1. Ootuse etapp: „Mis saab siis, kui ...”

See etapp meenutas mulle esimest aastat gümnaasiumis ja kõrgkoolis. Tahtsin, et mind omaks võetaks, kuid ei teadnud, kuidas seda saavutada. Ehkki hakkas

aimu saama, mida minult praktika ajal oodatakse, muretsen ikka, mida personal ja kliendid minust mõtlevad. Kas nad peavad mind lolliks, laisaks, võhikuks vms?

Üliõpilase tähelepanek

Üliõpilased on praktikat oodates ja seda alustades enamasti põnevil, sest see on hea võimalus pääseda soovitud töökohta, teha seda, mida oled tahtnud teha, ja anda oma panus. Enamik praktikante tunneb huvi ja põnevuse kõrval vältimatult ka ärevust. Uus tundmatu kogemus nagu praktika seda esialgu on, teeb kõik inimesed mingil määral murelikuks ja ettevaatlikuks.



Mõtle korraks teistele uutele kogemustele oma elus. Kas mäletad esimest koolipäeva? Esimest päeva gümnaasiumis? Kõrgkoolis? Mida tundsid? Arvatavasti olid samuti põnevil ja ärevuses.

Sellele etapile on kõige iseloomulikum, et endale esitatakse küsimusi stiilis „Mis siis, kui ...?”. Praktikandid muretsevad ja küsivad näiteks:

Mis saab siis, kui ma ei saa hakkama?

Mis saab siis, kui keegi küsib midagi ja ma ei oska midagi öelda?

Mis saab siis, kui nad ei kuula mind?

Mis saab siis, kui ma neile ei meeldi?

Mis saab siis, kui mu juhendaja peab mind targemaks kui ma tegelikult olen?

Mis saab siis, kui ma teen vea ja seetõttu juhtub midagi halba?

Jne

Ilmselt tunned muret, et

- mida praktikakogemus sulle pakub ja mida tegelikult tähendab töö sellises asutuses või ettevõttes.
- kas oled piisavalt kompetentne ja suudad vastata ootustele
- kas õnnestub luua hea kontakt praktikakohapoolse juhendajaga
- kuidas kliendid sinusse suhtuvad, millist käitumist ja probleeme võib neilt oodata.
- kuidas personal sind vastu võtab ja sinusse suhtub.
- kuidas tuled toime teiste kohustustega oma elus ja kes sulle toeks on.

Mõni küsimus võib tunduda tobe, kuid kõik **sellised probleemid on normaalsed**. Asjad, mille pärast sina muretsed, sõltuvad su isiksusest, teadmistest praktikakoha kohta ja varasematest kogemustest.

Üheks ärevusega toimetuleku võimaluseks on oma mõtete ja tunnete jagamine teiste praktikale minevate üliõpilastega. Tihti on tudengid üllatunud ja tunnevad kergendust, kui avastavad, et nad pole oma hirmude ja muredega üksi. Koos on lihtsam neile küsimustele ka vastuseid leida. Ka on selge, et **aja möödudes tunned end kindlamalt ja kompetentsemalt**.

Kui praktikale eelnev ärevus kasvab liiga suureks, võib paluda abi ja nõu koolipoolse juhendaja, vanemate üliõpilaste või kooli psühholoogi käest.

Paljudele praktikantidele on probleemiks nende roll. Eeskätt teeb praktikante murelikuks see, kellena näevad neid praktikapaigas teised ja kellena näevad nad ennast ise. Algul oled ilmselt peamiselt vaatleja rollis. Hiljem saab sinust osaleja, kuid oluline on säilitada midagi ka oma vaatleja staatusest, et olla tõhus õppija. Aega peab jääma nii vaatluseks ja refleksiooniks kui ka tegutsemiseks ja kogemiseks (vt Kolbi kogemusliku õppe tsükli teema 5 “Kuidas praktikast õppida?” all).

Veel muretsevad praktikandid selle pärast, mida neil teha tuleb. Neid hirme saad ja pead hajutama praktika eesmärkide seadmise, juhendajatega läbirääkimise ja õpilepingu sõlmimise faasis (vt eespool teemat 2 “Mis on praktika?”).



Kui tunned, et sulle antakse kokkulepitud ja lepingus fikseeritud praktikaülesandeile mittevastavat tööd või korraldusi jagavad liialt paljud inimesed, peaksid rääkima praktika- ja/või koolipoolse juhendajaga.

Ehkki oled pisut närvis, oled ilmselt valmis innukalt alustama. Selles arenguetapis on kõige olulisem õppida sõnastama oma eesmärged selgelt ning mõelda, milliseid oskusi nende täitmiseks vajad.

- Analüüsi kriitiliselt oma oletusi praktika kohta
- Valmistu arendama olulisi suhteid
- Tunnista ja uuri oma probleeme
- Sea endale selged eesmärgid



*Kui praktika aeg läheneb, kasutavad üliõpilased sageli metafoore, et kirjeldada oma mõtteid eeldatavast kogemusest, näiteks sõit ameerika raudteel, jahiga merel või jalutuskäik. **Milline metafoor võiks kirjeldada, kuidas sa mõtled, tunned ja käitud vahetult enne praktikat? Pane see kirja või joonista. Lisa selgitused.***

4.2. Illusioonide purunemise etapp: Tegelikkusega silmitsi seismine

Enne praktika algust oli mul kujutus inimestest ja tegevustest. Osa sellest läks täppi ja osa mitte. Tegelikkuses sarnanes see situatsioonile, kus õigus ei võrdu õiglusega ning kohtunikul ei puudunud eelarvamused ...
Üliõpilase tähelepanek

Kui praktikaks valmistumise ja alustamisega kaasnevad probleemid on ületatud, siis mis saab edasi? Kas nüüd kulgeb praktika sujuvalt eduka lõpuni? See on isegi võimalik, kuid peaaegu kõik praktikandid kogeivad probleeme. Ilmselt jõuab varem või hiljem kätte aeg, kui praktika on kaotanud oma esialgse sära ja on selgunud ebameeldivaid külgi. Pärast sisseelamist nõutakse praktikandilt rohkem ning see võib olla raske.

Kui ootuse etapis oli põhiküsimus „Mis saab siis, kui ...”, siis **illusioonide purunemine on „Mis on lahti?”-etapp**. Selles etapis ilmneb, et praktikaga seotud ootused ja tegelik kogemus ei kattu. Kui oled oma ootuste selgitamisega hoolega tegelenud, on tõenäosus väiksem, et reaalsus on oodatust liiga erinev. Siiski tekib praktilisel ka probleeme, millega sa ei osanud või ei saanudki arvestada, sest neid polnud võimalik ette näha.

Enamikul praktikantidest ei õnnestu illusioonide purunemist täielikult vältida. Mõnede jaoks on muutus vaevu tajutav, teiste jaoks põhjalik. Illusioonide purunemisega kaasnevad erinevad emotsioonid - **võid tunda frustratsiooni, viha, kurbust, pettumust, heitumust näiteks juhendajate, iseenda, kaastöötajate või klientide vastu.**

Kerkivad probleemid puudutavad tööd, inimesi ja asutust. Mõned probleemid, millega praktikandid on kokku puutunud, on esitatud järgmises nimekirjas:

- Tempo on siin täiesti hull (või tohutu aeglane).
- Teooriad ei toimi. Kas professorid ja õpikud valetasid?
- Töökorraldus praktikaasutuses on ikka täiesti jabur/ liiga keeruline/ jäik.
- Mu juhendaja on liiga ebamäärane (või kohutavalt otsekohene).
- Tundub, et juhendajal pole minu jaoks kunagi aega.
- Juhendaja ei usalda mind.
- Mulle ei meeldi, kuidas juhendaja kohtleb kliente (või personali).
- Ma ei suuda enda kohta käivat kriitikat taluda.
- Personali hulgas on oma pundid – mina neisse ei kuulu.
- Nad laovad oma kiire töö mulle kaela ega talu selle tegemisel mingit viivitust.
- Ma olen jooksupoiss!
- Kaastöötajad heidavad klientide üle nende selja taga nalja.
- Nad on nii küünilised.
- Nad püüavad mind oma probleemidesse tõmmata. Ma ei taha teada, mis toimub. See pole minu asi.
- Mind võrreldakse teiste praktikantidega ja ma pean end pidevalt tõestama
- Olen kõigest praktikant. Miks kõik minult nii palju ootavad?

Mõned praktikandid hakkavad käesolevas praktikaetapis esitama küsimusi karjäärivaliku ning enda erialase sobivuse kohta. See võib olla emotsionaalselt raske, sest tihti ollakse erialase ettevalmistuse lõpusirgel.

Mõnikord räägivad üliõpilased oma pettumusest teaduskonnas, saates e-kirju või kellegagi vesteldes. Teistel juhtudel avatakse end seminaris kaaslastele. Oluline on, et oma pettumust arutades leiaksid praktikandid toetust ja tagasisidet. Probleemidega kokkupuutumine ja nende läbitöötamine pakub võimalusi isiklikuks ja erialaseks arenguks.



Sellesse praktikaetappi jõudmisel muutuvad eduka praktikakogemuse tagamiseks määravaks 3 oskust:

- **Olukorra hindamine (uurimine, kus oled praegu ja kus tahad olla)**
- **Probleemi(de) määratlemine**
- **Probleemi(de) lahendamine (meetmete kavandamine ja rakendamine)**



Mõttele:

- *Kui ärkad hommikul, et minna praktikale, siis kuidas sa end tunned? Ole aus. Kas tunne on aja jooksul muutunud? Kas peaksid midagi tegema, et praegust situatsiooni muuta?*
- *Vaata üle eesmärgid õpilepingus. Mis on täidetud, mis täitmata või osaliselt täidetud? Kas oled pettunud? Kuidas kavatsed eesmärkide täitmiseks edasi liikuda?*
- *Kas on juhtunud midagi sellist, mida sa ei oodanud? Pane kirja nii positiivsed kui ka negatiivsed asjad.*
- *Mida oled teada saanud juhendaja stiili kohta ja kuivõrd see sobib sinu vajadustega? Kas sul on olnud juhendajaga eriarvamusi? Millistes situatsioonides see juhtus? Mis tunne sul oli? Kuidas olukord lahenes?*
- *Kuidas vastab asutus sinu ootustele? Kas töötempo on selline, nagu sa arvasid? Millised on asutuse kirjutamata reeglid või väärtused? Mida sa neist arvad?*
- *Kuidas tuled toime oma elu teiste kohustustega? Mis tekitab stressi või pingeid?*

4.3. Vastasseisu etapp: Murdes läbi tōkete

Probleemidele aitavad vastu astuda usk, tahe ja pingutus.

Kui illusioonide purunemise etapis saavad probleemid märgatud ja sõnastatud, siis **vastasseisu etapi põhiteemaks on muudatuste aktiivne teostamine.**

Vastasseisu etapi läbimine tähendab sageli ootuste, eesmärkide ja oskuste analüüsimist. Ehkki eesmärgid võisid näida mõistlikud, võib kogemus näidata, et mõned neist polnud realistlikud või et võimalused on muutunud.

Vastuastumine sulle antud mittekohastele ülesannetele, juhendamise ja suhtlemisega seotud probleemidele, asutuses kehtivale töökorraldusele ja normidele nõuab usku, tahtmist ja pingutust. Kui sa ei usu, et suudad olukorda muuta, siis ilmselt ei suudagi. Muutmine nõuab lisaenergiat, pingutamist. Sageli takistab praktikanti kartus, et tema ju tegelikult asjadest nii palju ei tea, kui juhendaja ja kolleegid, vastandumine nendega aga toob kaasa negatiivse muutuse suhtlemises ja suhtumises temasse. Kerged on tekkima enesesüüdistused, et äkki ma olen lihtsalt rumal ja aeglane, et ülesannetega toime ei tule.

Probleemilahenduse tehnikaid ja mudeleid on väga palju. Enamik mudelitest sisaldab astmeid, mis vastavad järgmistele küsimustele:

- Milles on probleem?
- Mida ma praegu probleemist tean?
- Mis on minu eesmärk?
- Millised on alternatiivid, et jõuda eesmärgile?
- Missugune on minu tegevusplaan?

Kui võtad riski ja otsid probleemidele lahendust, tunnend end iga uue vastasseisu korral iseseisvamana ja julgemana. Tekib enesekindlus, mis ei tulene ainuüksi õnnestunud praktikaulesannete täitmisest, vaid teadmisest, et saad ka probleemidega tõhusalt hakkama.

4.4. Kompetentsuse etapp: Kõrge lend

Asjad on lõpuks paika loksunud.

Praktika on üsna kaugele edenenud. Algasaja mured on jäänud seljataha, oled loonud ja arendanud mitmeid suhteid ning õppinud, kuidas määratleda ja lahendada probleeme.

Enesekindluse kasvades jõuad vaimustuse ja saavutuste etappi – praktikantidel on tunne, et nad teavad, mida nad teevad.

Kompetentsuse etapis suudad selgemalt eristada, mis on töös tähtis ja mis mitte. Praktikantide oskused paranevad ning suurema iseseisvuse tõttu vajavad nad vähem juhendamist ja suunamist. Enesekindlus suureneb nüüd oluliselt ning tudengi staatus asendub areneva spetsialisti omaga. **Varasemate perioodide ärevus, saamatus ja ebakindlus on järk-järgult asendunud rahu ja enesekindlusega.**

Praktikandid soovivad nüüd suuremaid suuremaid töökohustusi ja ootavad juhendajatelt rohkem. Praktikandid tunnistavad, et nüüd märkavad nad paremini töökohas tekkivaid eetilisi probleeme ja on altimad neid lahendama. See kõik on positiivne areng. Ent **kui üle pingutada, on tegu perfektsionismiga. Sa kipud esitama kas teistele, endale või mõlematele ebamõistlikke nõudmisi.**

Juhendamise ümbermõtestamine

Suhtlemine personali ja juhendajatega muutub selles etapis mugavamaks ja avatumaks. Teemasid võib tõstatada, kartmata tõrjumist või konflikti. Alguse võib saada tõeline meeskonnatöö ning juhendamine võib pakkuda tagasisidet nii isiksuslikuks kui ka erialaseks arenguks. Kasvav enesekindlus ja võrdsustunne võivad esile kutsuda soovi arutleda ja vaielda juhendajate ja kolleegidega erinevate teemade üle.

Üleminekuprobleemid

Üheks probleemiks, mis nüüd võib tekkida, on praktikavälise elu pinge. Praktikandiroll pole enam peamine ja meenub, et sul oli enne praktikat sotsiaalne, perekondlik ja isiklik elu ning sa tahad seda tagasi. Kuigi sa nüüd pühendud mõnuga tööle, võivad hõlpsamini päevakorda kerkida **konfliktid praktika ning kodu ja kooli või sõprade vahel**, eriti kui sinu soov on olla täiuslik kõigis nimetatud valdkondades. Kui praktikaperioodi lõpp satub kokku semestrilõpuga, kerkivad aktuaalseks uued kohustused – saabuavad eksamid, referaatide ja projektide tähtajad jm.

Hakkad tunnetama ülekoormust ja paigalseisu ...

liiga palju kohustusi ...

liiga palju tähtaegu ...

liiga palju detaile ...

liiga vähe ressursse ...

liiga vähe sotsiaalset elu

liiga vähe pereelu ...

liiga kõrged standardid

Kui mõni või kõik eeltoodud probleemid kirjeldavad sinu praktikat praegusel hetkel, siis on tulnud aeg olukord ümber hinnata. Võib-olla on abiks mõni järgmistest soovist, mis on aidanud paljusid üliõpilasi:



Võta enda jaoks aega.

Oluline on *peatuda*. Tee kõiges paus. Puhka ülesannetest, kohustustest ja tähtaegadest. Loomulikult ei koorma sind ainult praktika – on palju muudki kohustusi. Väga tähtis on tegeleda millegagi, mida naudid. Laula. Tantsi. Käi poes. Sõida jalgrattaga. Matka. Uju. Joonista. Maali. Loe. Jookse. Mängi. Suusata. Tööta väljas. Loo. Õmble. Mediteeri. Uisuta. Kuula. Tee muusikat. Mine kinno. Mine õhtusöögile. Tee seda, mida vaja, et lõdvestuda ja mõnusalt aega veeta. Püüa vähemalt kord nädalas võtta ette midagi lõdvestavat.



Pane paika prioriteedid ja ajakava

Pead vaatama kalendrisse ja tegema mõned otsused. On aeg määratleda prioriteedid, sest asjad tuleb lihtsalt ära teha. Pead määratlema, mida jõuab olemasoleva ajaga teha ning mida on võimalik teha vaid juhul, kui ajakava muuta.



Pane kirja kõik ülesanded, mida pead tegema. Järgmiseks kirjuta nende kõrvale ajaline raamistik, millal ülesanded võiksid, mitte ei peaks, valmis olema. Ülesande ajaline raamistik algab päeval, kui hakkad seda tegema ja lõpeb esitamise tähtajaga. Reastades niimoodi ülesanded ja kohustused, on sul kergem panna paika ülesannete prioriteete ning määrata kuupäevad.

4.5. Lõpetamise etapp: peaaegu kohal

Kogemuse lõpp on kurb ... kõik saab läbi ... aga tagasivaade on suurepärane.
Üliõpilaste tähelepanekud

Praktika lõpp on peaaegu käes. Sulle võib tunduda, et see algas alles eile või hoopis, et aastaid tagasi. Vahel pendeldad nende kahe äratundmise vahepeal. **On aeg mõelda tulevikust ja olla uhke saavutatu üle.**

Miks pole praktika lõpetamine lihtne? Praktika lõpp, mis langeb kokku semestri lõpuga ja mõnikord ka kõrgkooli lõpetamisega, võib tekitada stressi - tüüpiline on tunda uhkust oma saavutuste üle ja olla kurb, sest praktika saab läbi. Võid kogeda ka kergendust või hoopis süüd, et ei teinud kõike piisavalt hästi või piisavalt palju. Kõrgkooli lõpetajad mõtlevad haridustee jätkamisest, tööleminekust või majanduslikust toimetulekust.

Lõpetamisega kaasneb ka hüvastijätt, mis võib inimestes stressi tekitada. Pead leidma sobivaid hüvastijätmise viise juhendaja, personali, klientide ja vahel ka teiste praktikantidega. Kui lõpetamisele mitte tähelepanu pöörata, võid praktika lõppedes tunda tühjust ja seda, et asi on justkui lõpetamata.



Mis on praktika lõpetamisel kõige raskem? Mida saaksid teha, et lõpp oleks selline, nagu soovid?

Lõpetamise ülesandeid on Naomi Brilli ja Joanne Levine'i (2001) järgi kolm:

- lõpetamata asjade määratlemine ning nendega tegelemine.
- oma tunnete määratlemine ja nende väljendamiseks sobiva viisi ja isiku leidmine
- tuleviku kavandamine

Mõnikord lahenevad need ülesanded otsekui iseenesest – loomulikult või kellegi teise algatusel, teinekord tuleb ise initsiatiivi ilmutada ja lõpetamise korraldamisega vaeva näha.

Sageli peetakse lõpetatuse tunde saavutamiseks vajalikuks teatud rituaale, näiteks korraldatakse lõpuseminar või lahkumislõuna või -pidu.



Uuri juhendajalt või kolleegidelt, millised on sinu praktikakoha tavad, nii on sul selgem pilt kas, mida ja kuidas võiksid praktika lõpetamiseks planeerida. Kuidas kavatsed praktika lõppu tähistada? Kellega soovid hüvasti jätta?

Töö lõpetamine

Praktika viimastel nädalatel pead mõtlema, millised ülesanded on jäänud täitmata ning mida sa tahad ja saad nendega teha. Kui sulle on usaldatud väikseid ja konkreetseid ülesandeid, nagu raporti kirjutamine ja ürituse kavandamine, ning need on lõpetatud või peaaegu valmis, on praktika lõpetamine lihtsam. Kui osaled suure projektis, mis ei lõpe sinu lahkumisega, on lõpetamist keerulisem korraldada, tuleb leida peatumiskoht. Võib-olla saad lõpetada mingi osa projektist või kirjutada oma tööst kokkuvõtte.

Kui sinu praktika on olnud seotud klientide nõustamisega, siis tuleb kaaluda vajadusi, võimalusi ja uurida kombeid nendega hüvastijätmiseks. Abistavate elukutsete praktikandid (nt sotsiaaltöötajad, psühholoogid, meditsiiniõed, noorsootöötajad jt) saavad kliendiga hüvastijätmise korraldamisest põhjalikumalt lugeda Sweitzeri & Kingi raamatust “Edukas praktika: õppimine kogemuse kaudu”, lk 287-293.



Millega sa praegu tegeled? Milliseid praktikaprojekte on vaja lõpetada? Kuidas on seis erinevates ainetes? Mida on vaja lähinädalatel veel teha?

Hüvastijätt praktikajuhendajaga ja lõpphinnang

Enamikule praktikantidest on praktikajuhendaja isik, kes mõjutab praktikakogemust kõige rohkem. Tavaliselt on see inimene, kellega oled teinud kõige tihedamat koostööd, keda oled kõige enam usaldanud ja kellelt oled kõige rohkem õppinud.



Mõtle hetkeks juhendajale. Mida oled õppinud? Mille eest oled kõige rohkem tänulik? Mida oleks võinud teha teisiti? Kas on midagi, mida tahad oma juhendajale enne lahkumist öelda?

Lõpetamisprotsessis tuleb praktikajuhendajal sulle kui praktikandile lõpphinnang anda.

See on võibolla kõige olulisem hindamine praktika jooksul. Paljud praktikaprogrammid ja -asutused kasutavad mingit kirjalikku lõpphinnangu vormi, kuid sellest hoolimata **on oluline kohtuda praktikajuhendajaga, et lõpphinnangut arutada.** Selleks kohtumiseks on hea varuda vähemalt üks tund.



Teievaheline kohtumine on kahtlemata tõhusam, kui selleks valmistuda - tutvu tagasiside vormiga ja vaata üle praktikakogemuse rõõmud ja raskused.

Praktikat soovitatakse analüüsida kahest aspektist – töö ja õppimine.

Arutledes tehtud töö üle, peaksid juhendajaga rääkima neist valdkondadest, kus olid eriti mõjus, klientidest, kellega tegutsesid kõige tõhusamalt, ja teenindusvaldkondadest, kus näitasid üles suurimaid oskusi. Teie mõlema arvamus neis küsimustes on oluline.

Arutledes õpitu üle, kasuta võrdlusmaterjaliks kirjalikult vormistatud eesmärged ja ülesanded. Arutlege, mis ülesanded on täielikult täidetud, mis osaliselt ning mis jäi tegemata ning seda, kuidas saab õpitud kasutada sinu professionaalses ja isiklikus elus. Analüüsi aluseks võib kasutada ka järgmisi teemasid (Berg-Weger ja Birkenmaierilt, 2000):

- omandatud teadmised ja oskused

- isikliku ja professionaalse arengu valdkonnad
- uued või kinnitust saanud huvialad
- saavutatud, osaliselt saavutatud ning saavutamata eesmärgid
- sinu enesekindlus
- sinu võime tegutseda meeskonnas
- sinu võime supervisioonist kasu saada

Kõige parem on osaleda hindamisprotsessis avatult ja ausalt, oluline on hoida tasakaalus positiivne ja kriitiline. Kindlasti on asju, mille kallal pead töötama, ning võib-olla ka valdkondi, kus sa ei toiminud nii hästi kui sina või juhendaja ootasite. Kogu kuuldu ei pruugi sulle meeldida, aga püüa näha kriitikat õppimise ja arenemise võimalusena.



Hindamisetemalise kohtumise ajal on oluline kuulata nii hoolikalt ja kriitiliselt kui suudad, vajadusel asju selgitada ja küsimusi esitada. Kui miski jääb ebaselgeks, palu seletada või näiteid tuua.

Ilmselt tuleb sinulgi praktikajuhendajale või tema tegevuse kohta tagasisidet anda. Praktikajuhendajale tagasiside andmine võib tekitada segaseid tundeid. Ühest küljest on tegu võimalusega öelda juhendajale, mis oli praktikas sinu jaoks head ja mida võiks parandada. Teisest küljest on kitsaskohtade esitamine raske, sest juhendaja mõjutab oluliselt sinu hinnet ja tulevikku (näiteks soovituskirja kirjutades või olles potentsiaalne tööandja). Koolipoolne juhendaja võib aidata otsustada, mida praktikajuhendajale öelda ja kas seda teha. Mõnda asja võib tal endal olla kergem hiljem rääkida.

Veel on üks teema, millele praktikajuhendajaga seoses mõelda - soovituskiri. Kui kogemus oli hea, soovid ilmselt juhendajalt soovitusi kas järgmiseks praktikaks või tulevasse töökohta. Tark on seda küsida nüüd, sest sinu praktikakogemus on veel värskest meeles. Kui helistada või kirjutada mitu kuud hiljem, võib asi olla keerulisem.

Mõned olulised juhtnöörid, mida soovitus küsides järgida:

- Küsi, kas juhendaja on nõus sulle soovitusi kirjutama. Võid piirduda ka palvega, kas võid tema nime ja kontakte oma CV-s soovitajana kasutada.
- Täpsusta, mille jaoks seda vajad (mõne konkreetse stipendiumi jaoks või kuskil programmiks osalemiseks, tööle kandideerimiseks vm).
- Teata varakult ette ja anna märku tähtajast.
- Varusta juhendaja nõutud vormidega.

Tuleviku planeerimine tähendab ka mõtlemist selle üle, kas seod ennast pärast praktika lõppu asutuse ja selle tööga. Mõnele praktikandile pakutakse osalise tööajaga tööd või isegi täiskohta. Veendu vaid, et ettepanekut vastu võttes teed iseenda jaoks sobiva valiku.

4.6. Kokkuvõtte läbitud teekonnast

Nüüd on sul ettekujutus, millega praktika ajal kokku puutud. Pea meeles, et ehkki kirjeldatud etapid võivad enamiku praktikantide kohta kehtida, on nii **etappide läbimise kiirus kui ka nende kogemise viis igal inimesel erinev.**

Oluline on meeles pidada, et praktikaetapid on universaalsed - igas uues praktikakohas läbid need uuesti. Ootust ja aktsepteerimist puudutavad mured, edasimineku ja arengu raskused, probleemide lahendamine ja lõpetamised seisavad su ees ikka ja jälle. Ehkki läbid etapid uuesti, pole kogemus enam samasugune. Oled palju õppinud ja õpitu tuleb sinuga kaasa. Oled omandanud väärtuslikke oskusi. Kui jätkad nende rakendamist, muutuvad need ajaga veelgi tõhusamaks. Oled õppinud, mida praktikalt oodata.

Mida paremini mõistad iseennast, seda hõlpsam on sul ära tunda ka praktikaetappe. Sellest pole küllalt, kui sa tead või arvad, et oled esimeses (ootus) või teises etapis (illusioonide purunemine). Pead endalt ka küsima: mida see minu jaoks tähendab? Milliseid tugevusi tuleks arendada ja milliseid isiklikke lõkse vältida?



Kas miski tundus praktikaetappide kirjelduses tuttav? Kas need astmed meenutasid sulle mõnda teist kogemust? Kas mõni arenguetapp jäi pärast lugemist kuidagi eriliselt meelde või haaras su tähelepanu? Miks?

5. Kuidas praktikast õppida?

Kogemus pole see, mis inimesega juhtub, vaid see, mida inimene juhtunuga peale hakkab.

Aldous Huxley

Praktikat võime defineerida kui õppimist kogemuse kaudu. Kogemusest õppimise peamiseks küsimuseks on „**Mida ma õppisin?**“ mitte „Mida ma tegin?“

Kogemusest õppimine eeldab **refleksioonioskust**, mis tähendab oma rolli, oma tegevuse eesmärkide ja nende aluseks olevate arusaamade mõtestamist. Refleksiooni kaudu omandavad meie kogemused tähenduse ja see on ka aluseks järgnevate tegevuste planeerimisele. Praktikandi kui õppijana pead sa kindlasti teadma, milline õppija sa oled.

5.1. Mida enda jaoks enne prkatikat läbi mõelda ehk milline praktikant ma olen?


Igäiks meist on pidevalt haaratud protsessi, püüdmaks aru saada, mis meiega toimub. Me pingutame, et mõista kaasinimesi ning mõtestada oma kogemusi ja maailma, milles elame.

Arengupsühholoog Robert Kegan

Eduka praktika kujundamiseks tuleb refleksiooniga algust teha juba enne praktikale minekut. Praktikat kavandades on oluline läbi mõelda ja teadvustada oma väärtused, töömotivatsioon ning probleemid. Praktikale minnes tõstatuvad vähemal või rohkemal määral küsimused eneseavamisest, hindamisest, võimust, paindlikkusest.

Üks teema, millele paljud praktikandid piisavalt tähelepanu ei pööra, on elu väljaspool praktikat - sinu elu väljaspool praktikapaika, perekonnast ja sõpradest koosnev võrgustik ning akadeemilised ja erialased kohustused mõjutavad kogemust väga suurel määral.

Järgnevas tabelis on väga üldiselt juhitud tähelepanu **millele, miks ja kuidas enne praktikat mõelda.**

Millele?	Miks?	Kuidas? 
Väärtused	Väärtused on üldised tõekspidamised sellest, mis on inimesele oluline ja see ilmneb ka meie tegevuses. Väärtushinnangud on suhteliselt püsivad veendumused sellest, et teatud eesmärgid ja käitumisviisid on inimese jaoks isiklikult soovitatavad või sotsiaalselt eelistatavad („head“ ja „õiged“). Kui väidame, et endast arusaamine on tähtis – see tähendab, et peame seda väärtuseks. Oluline on oma väärtustest teadlik olla. Praktika ajal kohtud erinevate inimestega (nt kliendid, kaastöötajad, juhendajad) ja nende seas on kindlasti keegi, kes ei jaga mõnda sinu jaoks olulistest väärtustest. Pead mõtlema ja otsustama, kuidas sellega toime tulla.	<i>Mida tähtsaks pead? Mida tööga seoses tähtsaks pead, mida sa töölt ootad? Mida ootad praktikalt?</i> <i>Oma tööga seotud väärtusi võid analüüsida Lisas 4 toodud küsimustikku täites.</i>
Motivatsioon	Oma õppimisaja jooksul on keegi ilmselt palunud sul mõelda või kirjutada põhjustest, miks oled valinud just selle eriala, mida õpid. Võib-olla on ka praktikakoordinaator või keegi tulevases praktikakohast küsinud, miks oled huvitatud just sellest alast.	<i>Mõtiskle motiivide üle, miks valisid just niisuguse praktikakoha. Millised on põhilised põhjused? Miks valisid just selle praktika valdkonna?</i>

Lahendamata probleemid	Küsimus pole selles, et vabaneda lahendamata probleemidest – neid on meil kõigil. Siiski pead olema teadlik, milles probleem seisneb ning kuidas su isiklikud probleemid võivad praktikat mõjutada. See on küsimus eelkõige inimestega töötavatele praktikantidele. Nii näiteks võib meiega kaasas käia lahendamata asju isiksuslikul tasandil, tulla meiega kaasa lapsepõlvest või teismeeast, pere- või ühiskondlikust kogemusest ja kui me neist teadlikud pole, siis võib ka raske mõista olla, miks mõnedes situatsioonides või kindlate inimestega kokku puutudes ärritume ja/või ebaratsionaalselt käitume.	<i>Kas oled teadlik mõnest isiklikust probleemist, mis võib sinu praktikat mõjutada?</i>
Enese-avamine	Me kõik seame piire sellele, mida oma elust teistele räägime. On sündmusi ja tundeid, mida arutame paljudega, ning teemasid, millest räägime ainult lähedaste inimestega. Tõenäoliselt paneb praktika sinu seatud piirid proovile. Kliendid, kaastöötajad või juhendajad võivad püüda hankida sinu kohta isiklikku teavet erinevatel põhjustel. Mõned tahavad sind lihtsalt paremini tundma õppida, et end sinuga mugavamalt tunda. Igal juhul on mõistlik selgeks mõelda, mida ja kellega soovid arutada ja mida mitte.	<i>Lisast 5 leiad töölehe eneseavamise kategooriatega mõtisklemaks enda jaoks avalike ja privaatsete teemade üle</i>
Hindamine	Elu jooksul on sind hinnatud ja antud sulle tagasisidet paljudes valdkondades, näiteks akadeemilises, kunstilises ja sportlikus tegevuses. Enamik inimesi läheb pisut närvi, kui keegi nende saavutusi hindab, ent mõningatele inimestele tekitab see suurt ärevust. Praktika ajal edu saavutamiseks vajalikud hoiakud, oskused ja teadmised võivad paljuski erineda nendest, mis tõid edu auditooriumis. Samuti on rõhk tõenäoliselt pigem sellel, mida suudad, kui sellel, mida tead.. Mõnede praktikantide jaoks on praktika koht, kus tuleb end üha uuesti tõestada.	<i>Mõttele! Kuidas ja millistes valdkondades on sind elus hinnatud? Kui paljudes neist olid edukas? Mis tunne on hakata tegutsema valdkonnas, kus sa pole ennast veel proovile pannud? Kas oled teadlik praktika hindamiskriteeriumeist? Millised neist tekitavad ärevust?</i>
Võim	Töötades klientidega, võib sul olla võimupositsioon, aga mõnikord ei taha teine pool seda tunnustada (nt pedagoogilisel praktikal tuleb ikka ette, et õpilased ei allu praktikandi korraldustele). Võimupositsioon on eriti keeruline, kui kliendid on sinuga ühevanused või neil on sarnased elukogemused ja tingimused. Ebakõla võimuküsimustes võid tunnetada ka juhendajaga suhtlemisel – kui juhendaja pole sinu jaoks piisavalt autoriteetne, siis ei usalda sa tema arvamusi ja sul on raske tema juhendamisel tõhusalt toimida. Või vastupidi, kui sa tunnetad juhendajat liiga võimukana, ei julge sa võibolla küsimusi ja omapoolseid ideid esitada ning praktikakogemus jääb passiivseks.	<i>Mõttele oma kogemustele võimust nii võimukandjana kui ka selle vastuvõtjana. Mida oled seni oma kogemusest õppinud? Kas leidub inimesi, rühmi või teemasid, mida pead raskeks?</i>

Paindlikkus	Oluline isiksuse aspekt on paindlikkus. Kui oled valinud töö näiteks abistamise või nõustamisega seotud erialal, oled ilmselt üsna paindlik. Inimeste käitumist pole kerge ette näha. See muudabki töötamise nendega uusi ülesandeid pakkuvaks ja toredaks, kuid ka väsitavaks ja kurnavaks. Praktikakohad on väga erinevad ning sul tuleb mõelda, kui paindlik sa oled ja kui suurt paindlikkust sinult tõenäoliselt oodatakse.	<i>Kuidas sa reageerid, kui plaanides on ootamatuid muutusi? Kuidas reageerid, kui valikuid on palju? Kui oluline on sinu jaoks, et päev või nädal läheks plaanipäraselt?</i>
Sinu elu kontekst	Sinu elu hõlmab nii praktikat kui ka kõike muud, mis su elus toimub. Sul on väljaspool praktikat mitmeid kohustusi ja kui ootusi sinule on liiga palju, siis põhjustab see stressi.	<i>Millest koosneb sinu elu: Kool? Töö? Toakaaslased? Perekond?Elukaaslane? Sõbrad?Sinu eluolu korraldamine ja hobid?</i>
Kõige selle tegemine	Kes palju teeb see palju jõuab? Paljude praktikantide elus on juba praktikatagi palju kohustusi. Nad loodavad, et saavad kuidagi hakkama. Näiteks üliõpilased, kellel on pered, kes töötavad täiskohaga või tegelevad tõsiselt spordiga, peaksid oma elu konteksti natuke objektiivsemalt vaatama ja tuleb teha kompromisse. Tihti tähendavad kompromissid, et pead inimestega, kelle ees on sul praegu kohustusi, rääkima asjade ajutisest ümberkorraldamisest. Praktika nõuab palju psühholoogilist ja emotsionaalset energiat ja see mõjutab tunnetust, kui palju jääb aega teisteks tegemisteks ja kohustusteks.	<i>Koosta nimekiri kõigist inimestest, tegevustest ja kohustustest oma praeguses elus. Ära unusta enda eest hoolitsemist, nagu söömist, magamist ja kehalist tegevust! Nüüd mõtle, kui palju aega sa igal nädalal neile kulutama pead. Kui ajaplaan ületab 168 tundi, siis ületad oma võimalusi – rohkem tunde nädalas pole. Mida plaanid ette võtta, kui kõike ei jõua?</i>
Tugisüsteemid	Kõigi ülalkirjeldatud kohustuste tasakaalustamiseks on vajalik tugisüsteem inimestest, kes toetavad sind ja aitavad sul toime tulla praktika ja muude kohustustega.	<i>Kes saavad sulle toeks olla? Millist toetust vajad?</i>

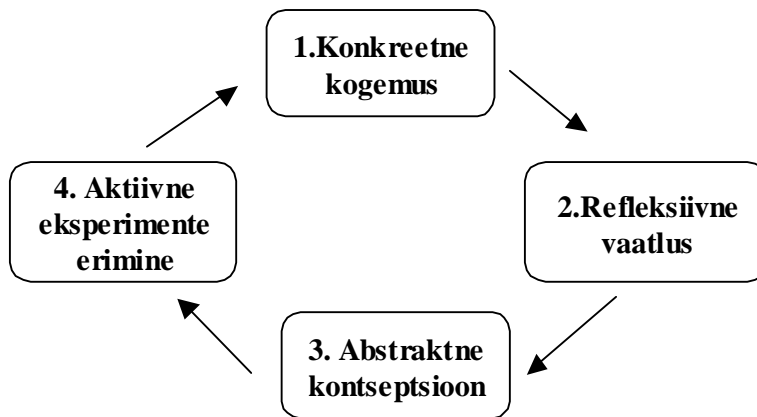
5.2. Praktika kui õppimine kogemusest

Vaatame lähemalt, mis on kogemusest õppimine. Väljapaistev kogemusliku õppe teoreetik David Kolb väidab, et **kogemus üksinda ei aita õppida ja areneda, seda tuleb mingil viisil töödelda ja korrastada. Oma kogemuse üle tuleb mõtiskleda ning seda teistega arutada.**

Kogemuslik õpe põhineb eeldusel, et **tõeliseks õppimiseks peavad üliõpilased olema õppeprotsessis aktiivsed osalised**, kes võtavad vastutuse õppimise sisu, suuna ja kiiruse määramisel. Nii sobib kogemuslik õpe eelkõige õppuritele, kes kohanevad kiiresti uues keskkonnas ja on julged inimestega suhtlema ning tekkivaid küsimusi tõstatama. Osale tudengeist, kes on väga edukad raamatutarkuste tudeerimisel ja nende eksamil demontreerimisel, võib aga kogemuslik õpe segadust ja ülemäärast ärevust tekitada.

David Kolb pakkus välja neljafaasilise tsükli, mille inimesed peavad läbima, et kogemuslikust õppimisest kasu saada (vt joonis).

Kolbi kogemusliku õppimise tsükkel (Kolb ja Fry, 1975)



Õppimist on vaadeldud **4-faasilise** tsükliks, mille inimesed peavad läbima, et kogemuslikust õppimisest kasu saada. Seejärel algab tsüklil uuesti, sest eksperimenteerimisel saadakse uus konkreetne kogemus. **Neid nelja faasi võib pidada oskusteks, mida üliõpilastel on vaja arendada.**

Faasi nimi	Faasi sisu	Näide
1. Konkreetne kogemus (KK)	tegevus ja kogemus, mis võib olla nii etteplaneeritud kui ka spontaanselt kujunenud olukord	<i>Üliõpilased saavad meeldejäeva kogemuse klassiruumis, kodus, praktilisel või mujal</i>
2. Refleksiivne vaatlus (RV)	juhtunu vaatlemine ja järelemõtlemine	<i>Seejärel vaatavad nad oma kogemusele tagasi erinevatest vaatepunktidest</i>
3. Abstraktne kontseptualiseerimine (AK)	püütakse teha üldistusi või leida põhimõtted, mis toetuvad kogemustele ja refleksioonile	<i>teevad kogemusest kokkuvõtte ja üldistuse</i>
4. Aktiivne eksperimenteerimine (AE)	värskelt omandatud oskuse rakendamine või uue kogemuse planeerimine	<i>Lõpuks katsetatakse teooriat või ideed uues olukorras</i>

Sellise tsükli võid läbida ka praktika ajal. Oletame näiteks, et näed klienti kellegagi personali hulgast vaidlemas (KK). Toimunu mõistmiseks võid tugineda mitmetele õpitud teooriatele või ideedele või hankida uut teavet personalilt, raamatutest ja artiklitest (RV). Seejärel hakkad kujundama isiklikku seisukohta toimunust ja selle põhjustest (AE) ning lased teadmistel oma suhtlemist sama kliendiga mõjutada (AE). Kui sa seda teed, saab suhtlemisest kliendiga uus konkreetne kogemus ja tsüklil algab uuesti.

5.3. Kuidas sinu õppimisstiil sobitub praktikast õppimisega?



Mis on õppimine? Leia kujund/metafoor, mis peegeldab sinu ettekujutust õppimisest ja õppijast! Miks valisid just sellise kujundi/metafoori? Selgita, kuidas selles metafooris seostuvad õpilane ja õppimine.

Kõige levinumaks selgituseks õppimise kohta on arusaam, et õppimise on teadmiste omandamine. Kindlasti aitab meie õppimisele kaasa teadmine, kuidas me infot vastu võtame ning uusi teadmisi ja oskusi omandame. Õppimiseelstusi mõjutab õppija õpistiil.

Õpistiil koosneb sellest, kuidas me tajume ja töötleme informatsiooni, elamusi ja kogemusi. Üheks populaarsemaks on Peter Honey ja Alan Mumford poolt loodud õpistiilide teooria, mis esitleb nelja erineva õpistiili kasutajat: **aktivist, peegeldaja, teoreetik, pragmaatik.** See jaotus on otseselt seotud Kolb'i poolt esitatud õppimise tsükli nelja etapiga: kogemus, kirjeldamine, järeldamine ja planeerimine. On inimesi, kes õpivad kõigil neljal viisil hästi, kuid uuringud on näidanud, et igäüks meist eelistab õppimiseks oma kindlat stiili.



Loe õpistiilide kirjeldusi ja tee kindlaks, kuidas sina eelistad õppida? Lisas 6 on toodud ka õpistiilide küsimustik, mida saad kasutada oma eelistatud õpistiilide kindlakstegemiseks.

AKTIVIST õpib kõige paremini olukorras, kus on võimalik ise katsetada ja proovida.

Ta seob ennast uute kogemustega kus iganes võimalik. Ta on avatud uutele ideedele, kaldudes esmalt tegutsema ja alles siis tagajärgedele mõtlema. Sageli juhtub, et kui üks tegevus on oma põnevuse ammendanud, hakkab aktivist kiirelt uut otsima. Ta võtab kiirelt vastu ja katsetab uusi väljakutseid, kuid tunneb igavust neid pikemaajaliselt rakendades. Aktivistile meeldib töötada grupis, kus nad saavad esineda ja oma ideid rakendada. Instruktsioonid ja käsiraamatud on aktivisti jaoks igavad, millest tulenevalt ta eelkõige tegutseb ja alles siis analüüsib oma tegevuse tagajärgi. Probleeme lahendab aktivist ajurünnakuga.

PEEGELDAJA on tagaplaanil seisja ja jälgija, kes kogub enne otsuste langetamist nii palju informatsiooni kui võimalik.

Ta kaldub seisukohtade võtmist lükkama nii kaugele kui võimalik. Talle meeldib kogemusi ja situatsioone vaadelda ning erinevatest vaatenurkadest analüüsida. Peegeldaja on ettevaatlik ja ta soovib enne tegevuse alustamist ja otsuste langetamist saada ülevaatlikku pilti. Peegeldaja naudib pigem teiste jälgimist ning kuulamist kui oma arvamuse avaldamist ja vaateid. Koosolekutel ja diskussioonidel eelistavad nad istuda kõige tagumises reas ning kuulata enne oma arvamuse väljütlemist teiste vestlust.

TEOREETIKule meeldib sobitada ja integreerida oma kogemused loogilistesse teooriatesse, näha seoseid ja üldist pilti.

Kõik õpitu proovib ta sobitada teooriatesse ja raamidesse. Talle meeldib teha järeldusi ja leida nähtustele loogilisi seletusi. Teoreetiku tugevuseks võib pidada tema analüütilist lähenemist probleemide lahendamisele. Teoreetik on perfektsionist, kes ei puhka enne, kui asjad on korralikult valmis ja sobivad ratsionaalsesse skeemi. Ta on elavalt huvitunud põhilähtekohtadest, põhimõtetest, teooriatest, mudelitest ja süsteemsest mõtlemisest. Tema filosoofia hindab kõrgelt ratsionaalsust ja loogikat: „Kas sellel on mõtet?“, „Kuid see sobib konteksti?“, „Mis on põhilähtekohad?“

PRAGMAATIK otsib pidevalt uusi ideid, et neid kohe ka järele proovida ning tegevusse rakendada.

Ta otsib praktilisi lahendusi ja üritab teooriaid praktikas teostada. Pragmaatik tahab, et ideed ja õpitud teadmised rakenduksid tema töös. Ta muutub kannatamatuks pikkade diskussioonide juures ning huvitub peamiselt reaalses elus rakenduvatest ja kasu toovatest lahendustest. Pragmaatik on pärast juhtimiskoolitust täis uusi ideid ning soovib neid ka praktikas järele proovida. Ta kaldub olema kannatamatu liigselt mõtisklevate ning avatud lõpuga diskussioonide suhtes. Talle meeldib teha praktilisi otsuseid ja lahendada probleeme. Probleemid ja võimalused on pragmaatikule väljakutseteks. Tema filosoofia kõlab „Alati on olemas parem võimalus” ning „Kui see töötab, siis on see hea”.

Õpistiilide kirjeldused: Honey, Peter ja Mumford, Alan. (1992). The Manual of Learning Styles.



Kui oled selgitanud, milline on sinu õpistiil, saad edasi minna ja mõelda, kuidas sinu stiil sobib praktikast õppimiseks. Praktikale eeldatakse üldjuhul, et oled aktiivne juba üsna alguses ja õpiksid kogemusest.

Praktikandi edu võti peitub arusaamas, kuidas praktikakogemusest tõhusalt õppida Kogemusliku õppimise üks põhiseisukoht on, et **kogemus muutub õppimiseks siis kui me seda märkame ja anlüüsime** – sellist kogemusele tagasivaatamist ja tähenduse andmist nimetatakse **refleksiooniks**.

5.4. Kuidas oma praktikakogemust reflekteerida?

Refleksioon on sillaks teooria ja praktika vahel ning lõimib õppimise ja töö. **Oma praktikakogemuse reflekteerimine on oluline nii õppimise kui professionaalse enesearengu kontekstis.**

Refleksioon ei ole meile tegelikult võõras – väljudes auditooriumist ja mõtiskledes õppejõu väidete üle, sa reflekteerid. Istudes autos ja mõeldes sõnavahetusele sõbraga ning arutledes, mis toimus ja mida oleksid võinud teisiti teha, reflekteerid samuti. **Õppimise tõhustamiseks tuleb reflekteerimisega lihtsalt teadlikumalt tegeleda.** Refleksiooniharjumuse arendamine nõuab kannatlikkust, harjutamist ja distsipliini.

Refleksiooniks on mitmeid vorme ja tehnikaid. **Praktikakogemusest õppimiseks kasutatakse lisaks reflekteerivale juhendamisele sagedamini praktika jooksvaid ja lõpuseminare, praktikapäevikuid, õpimappe.** Nende seast endale sobivate leidmine on teinekord päris keerukas, sest lisaks isiklikele eelistustele (*millest sul ei pruugi selget ettekujutust olla*) tuleb arvestada koolipoolsete korralduslike nõudmistega (*näiteks on ette nähtud kindlas vormis praktikapäeviku pidamine, minare pole ette nähtud vm*) ja juhendajate arusaamiste ja soovidega (*koostöökokkulepete saavutamine*).

Refleksiooni esmane eesmärk on sinu arengu ja õppimise toetamine. Valides ja kohandades refleksioonivahendeid struktureeri ja seosta refleksioon õpieesmärkidega. Praktika eesmärgid annavad refleksioonile suuna ja konteksti.

5.4.1. Päeviku pidamine

Üks tõhusamaid refleksioonivahendeid on päeviku pidamine. Isegi kui praktikakorralduses ei nõuta, on väga soovitatav seda pidada. Päevikusse on soovitatav teha sissekandeid iga praktikapäeva lõpus, see sunnib võtma aega järjepidevaks tagasivaatamiseks tehtule. Päevikupidamine aitab näha oma arengut ja muutumist.



Planeerides oma päevi ja nädalaid, jäta iga praktikapäeva lõppu aeg kirjutamiseks.

Kui sa ei tea, mida kirjutada

- Mis oli täna kõige parem asi, mis töö juures juhtus? Mis tunded sul sellega seoses tekkisid?
- Mis sulle täna töö juures kõige vähem meeldis?
- Milliseid komplimente sulle täna tehti ja mis tunne sul siis oli?
- Milliseid kriitilisi märkusi sulle tehti ja kuidas sa neile reageerisid?
- Mil viisil oled muutunud või arenenud võrreldes ajaga, kui alustasid tööd praktikakohas? Mida oled enda ja sinuga koos töötavate inimeste kohta teada saanud?
- Milliseid tundeid tekitab sinus töö praktikakohas? Oled sa õnnelik? Uhke? Tüdinud? Mis paneb sind ennast nii tundma?
- Kas see kogemus on pannud sind mõtlema konkreetsemast karjäärast selles valdkonnas?
- Milliseid uusi oskusi oled omandanud pärast seda, kui praktikakohta tööle tulid? Kuidas võiksid need sulle kasulikud olla?
- Millised on selle ameti eelised ja puudused?
- Kui oleksid praktikaasutuse juht, milliseid muudatusi teeksid?

- Kuidas on su töö muutunud võrreldes algusega? Kas sul on nüüd rohkem vastutusvaldkondi? Kas sinu päevarutiin on kuidagi muutunud?
- Mis on sinu arvates su põhiline panus praktikaasutuses?
- Kuidas kaastöötajad sinusse suhtuvad? Milliseid tundeid see sinus tekitab?
- Missuguse oma tegevuse üle oled sellel nädalal uhke?
- Kas see kogemus on olnud sulle kasulik? Miks? Miks ei ole?

Päeviku pidamise vorme:

- **Liigendamata päevikud** -lihtsaim moodus on võtta iga päeva lõpus aega, et mõelda, millega päev on meelde jäänud. Sissekannetel pole väga kindlaksmääratud struktuuri ja pikkust.
- **Võtmelausetega päevikus** tuleb sõnastada teatud võtmemõisted või –laused, mida praktikant kogeb oma igapäevases tegevuses
- **Kahekordsete sissekannetega päevik** sisaldab kahte tulpa. Ühte pannakse kirja, mis juhtus ja enda reaktsioon sellele, teise märgitakse kõik ideed ja kontseptsioonid leongutes kuuldust või kirjanduses loetust, mis seostuvad nähtu ja kogetuga.
- **Kriitiliste sündmuste päevikus** on esitatud päeva või nädala väljapaistev sündmus ning sellest kirjutatakse põhjalikumalt.

Enne päeviku sisseseadmist tuleb otsustada, kas see on käsikirjas, lindistatult või arvutis. Kui võimalus juhendajaga kohtuda ja vestelda puudub (praktika toimub kõrgkoolist kaugel või distantsõppe raames), võib abi olla veebipõhiselt peetavast päevikust (blogid, meilid) ja sinu kirjapandut saab juhendaja kommenteerida ja nii sinu kogemust suunata.

5.4.2. Õpimapi koostamine

Oma praktikakogemusest õpimapi koostamine on üheks heaks praktika analüüsimise meetodiks ja paljudes praktikaprogrammides on nende koostamine lausa nõutud. Õpimapist võib olla kasu ka edaspidi näiteks tööintervjuudel, kraadiõppesse sisseastumisel või uues praktikakohas. Õpimapi koostamise põhimõtted tuleb eelnevalt läbi mõelda ja kindlasti tasub sellest ka juhendajaga rääkida mida ja kuidas plaanid talletada. On paljugi, mida sinna kirjutada: töö kajastamine, näidisprojektid, juhtumianalüüsid (ära unusta olla konfidentsiaalne), tegevuse ülevaated jne. Selge eesmärgi ja struktuuriga õpimapi koostamiseks kulutatud aeg on väga kasulik.

5.4.3. Seminarides osalemine

Sageli toimuvad praktika ajal regulaarsed kohtumised koolipoolse juhendaja ja teiste praktikantidega. **Seminari põhieesmärgiks oskuste arendamine, üliõpilaste toetamine ja tagasiside.** Neis seminarides vahetatakse ideid, jagatakse teavet ja arutatakse probleeme. Õnnestunud seminar tõhustab õppimist ja pakub uusi õpikogemusi, sealhulgas annab teadmisi, kuidas töötatakse teistes praktikakohtades ning kuidas lahendatakse neis tavapäraseid ülesandeid ja probleeme.

Eespool on mainitud veebipõhiseid keskkondi kui päevikute üksteisele saatmise vahendeid. Need on väärtuslikud abivahendid ka seminaride korraldamiseks praktikantidele, kelle töökoha või õppevormi tõttu pole kohtumine ühes kindlas paigas võimalik. Diskussioone võib pidada reaalajas, mis tähendab, et need on elavad nagu jututoas. Kasutada võib aga ka teadetetahvli või foorumi formaate, mis võimaldab üliõpilastel ja juhendajatel kommentaare lugeda ja neid sobival ajal kirjutada.



Mõttele, mida sa seminarilt ootad? Millist rolli näed endal seminaril osaledes? Jaga oma mõtteid kursusekaaslaste ja juhendajaga. Arutage omavahel, kuidas üksteist aidata.

6. Kokkuvõtte ja lugemissoovitused

*Radasid ei tule leida, need tuleb rajada
ja nende rajamistegevus muudab niihästi raja rajajat kui ka sihtpunti.
John Shaar*

Käesoleva materjali eesmärk oli juhtida sind mõtlema õppimisvõimaluste peale, mida üks teadlikult planeeritud ja läbitud praktika pakkuda võib ja kuidas sina ise oma praktikat edukaks õpikogemuseks kujundada saad.



Rõhutame veelkord, et eduka praktikakogemuse loomisele aitavad kaasa selged eesmärgid ja kokkulepped, enesetundmine ja valmisolek pidevaks eneserefleksiooniks, teadlik õppimine ja praktikaetappide teadvustamine.

Sinu positiivne suhtumine praktikasse loob hea pinnase positiivsele tulemusele

Positiivne suhtumine	Positiivne tulemus
<ul style="list-style-type: none"> • Valmisolek täita tööülesandeid võimalikult korrektselt, iseseisvalt, algatusvõimet üles näidates • Näidata üles huvi omandada võimalikult mitmekülgseid töökogemusi • Tahe saavutada häid tulemusi • Soov erialase töökogemuse saamisele lisaks arendada ka meeskonntöö oskusi, trennida kohanemisvõimet, kujundada lugupidavat suhtumist töösse tervikuna 	<ul style="list-style-type: none"> • Hea erialane ettevalmistus ja kasulik praktiline töökogemus • Teadlikkus omandatavast erialast • Soovitajad CV-sse • Selgemad sihid edasiseks karjääriplaneerimiseks • Võimalik tööpakkumine



Loodetavasti on see õppematerjal aidanud sul nii mõndagi praktika ja iseenda kohta teada saada. Millised on esimesena meenuvad mõtted ja teadmised, mis siit enda jaoks kaasa võtad? Mida sellest materjalist õppisid? 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lugemissoovitusi

Jaanisk, M. et. al (Koost.) Abiks õppepraktika juhendajale, Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2006

Sweitzer H. F., King, M. A. Edukas praktika: õppimine kogemuse kaudu. Tartu Ülikooli Kirjastus, 2008

Praktika – üks töömaailma, Innove, 2004 [Vaata](#)

Praktikalood – Leonardoga Euroopasse ja tagasi (1,2, [3](#), [4](#)), Archimedes 2005, 2006, 2007, 2008

LISAD

Lisa 1. Kvaliteetse praktika kriteeriumid.

Siin on loetelu kvaliteetse praktika kriteeriumeist, mis on kujunenud läbi pikaajalise ja rahvusvahelise kogemuse ning mis on sõnastatud *The National Council for Work Experience* poolt.

Võid kasutada seda kui kontrollnimekirja andmaks tagasisidet oma kõrgkooli poolt korraldatud praktika kvaliteedile. Veelgi parem, kui suudad seda kasutada enda eelseisva praktika teadlikumaks ja kasulikumaks õpikogemuseks kujundamisel ☺

Hindamiseks võid kasutada 3-palliskaalat, mille tähendused

1 = korraldamata
2 = vajab parendamist
3 = toimib hästi

	Kvaliteedikriteerium	Hinnang
1	Kõrgkool on tudengile õpetanud, kuidas õppimise potentsiaalseid tulemusi ära tunda. Need tulemused sisaldavad võtmepädevuste (<i>key skills</i>) ja erialaste oskuste (<i>subject related skills</i>) arenemist.	
2	Õppimise eesmärgid on paika pandud (kõrgkooli, tööandja ja tudengi koostöös) ja kokku lepitud (nö praktikajuhendi või -lepingu näol).	
3	Tööandja poolt on määratud juhendaja, kes mõistab praktika eesmärgi ja tulemusi.	
4	Tudengi akadeemiline juhendamine ja vastavad kokkusaamised leiavad vastavalt kokkulepitule regulaarselt aset.	
5	Olemas on toimiv regulaarne tagasisidesüsteem (pidev refleksioon on praktika üks olulisemaid märksõnu).	
6	Praktika vältel ja praktika lõppedes annab tööandjapoolne juhendaja praktikale hinnangu.	
7	Ette on võetud konkreetne töö/projekt ja selle kohta on tehtud kirjalik raport.	
8	Õppimine, areng ja saavutused on tudengi poolt kirjalikult sõnastatud.	
9	Tulemustest, saavutustest ja personaalsest arengust on tehtud suuline ettekanne.	
10	On olemas arusaam (juhendamine), kuidas integreerida praktikal õpitu pikemaajalisse karjääriplaani.	
11	Oskuste ja pädevuste arengule on antud (kõrgkooli, tudengi ja tööandja poolt) hinnang.	
12	Soorituse kohta on välja antud ainepunktid, tunnistus või muul viisil tunnustus.	

Mida saan ise ära teha oma praktika kvaliteedi tagamiseks:

.....

.....

.....

.....

.....

Minu ettepanekud praktikakorralduse arendamiseks:

.....

.....

.....

.....

.....

Lisa 2. Praktikajuhendaja ülesanded

Seda hinnangulehte võib kasutada praktikajuhendaja tegevusele tagasiside andmiseks.

Enne praktikaleminekut saab praktikajuhendaja tegevusi lugedes mõelda läbi ka oma isiklikud ootused juhendamisele – Millisest juhendamisest oleks mulle kõige enam kasu?

Juhendaja oli teadlik minu tulekust	jah	Ei Milles väljendus?			
Juhendaja tutvustas mind teistele osakonna töötajatele	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja kohtle mind nagu tulevast kolleegi	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja soodustas minu aktiivset osalust õppepraktikal (ergutas esitama küsimusi ja otsima vastuseid vm)	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja suunas mind lugema erialast kirjandust	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja võimaldas erialase kirjanduse kättesaadavust	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendajal oli aega aruteludeks	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja andis selgitusi tegevuste kohta enne nende tegemist	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja põhjendas, lähtudes teooriast, arusaadavalt oma tegevusi	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Õppepraktika ajal olin koos oma juhendaja(te)ga	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	
Juhendaja hindas mind õppepraktika alguses	jah	ei			
Juhendaja andis õppepraktika jooksul positiivset tagasisidet	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja andis õppepraktika jooksul negatiivset tagasisidet	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja selgitas mulle minu tugevaid külgi	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Juhendaja selgitas mulle minu arendamist vajavaid külgi	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi
Lähtudes õppepraktika eesmärkidest oli minu koostöö juhendajaga tulemuslik	alati	ena- masti	mõni- kord	harva	mitte kunagi

Abiks õppepraktika juhendajale, Tartu Tervishoiu Kõrgkool, 2006

Lisa 3. Praktika arenguetapid (Sweitzer & King)

Arenguetapp	Iseloomulikud märksõnad	Toimetulekustrateegiad
1. Ootus	Positiivsed ootused Ärevus erinevates aspektides: Mina ise <ul style="list-style-type: none"> • Roll • Sobilik eneseavamise viis • Mina autoriteedina. Juhendaja <ul style="list-style-type: none"> • Juhendamise stiil. • Eneseavamise ootused. • Taju ja aktsepteerimine. • Hindamine. Töökaaslased <ul style="list-style-type: none"> • Organisatsiooni struktuur. • Käitumisstandardid. • Aktsepteerimine. Praktikaasutus <ul style="list-style-type: none"> • Filosoofia, normid, väärtused. • Töökoormus. • Tööle saamise võimalus. Kliendid <ul style="list-style-type: none"> • Aktsepteerimine ja taju. • Vajadused ja probleemide esitamine. Eluline kontekst <ul style="list-style-type: none"> • Kohustused. • Tugisüsteem. 	Realistlikud, selged, spetsiifilised eesmärgid. Selgita ja hinda ootusi. Teadlik pühendumine.
2. Illusioonide purunemine	Ootamatud emotsioonid: frustratsioon, viha, segadus, paanika Adekvaatsed oskused Nõudmiste ulatus Suhted klientidega Organisatsiooni tegelikud väärtused Pettumine juhendajas/töökaaslastes.	Tunnista lõhet ootuste ja tegelikkuse vahel. Normaliseeri tunded ja käitumine. Tunnista ja selgita konkreetseid probleeme. Tunnista ja selgita tundeid.
3. Vastasseis	Sõltumatuse saavutamine Enesekindluse lisandumine Tõhususe kogemine Inimsuhete probleemid Sisemised takistused	Eesmärkide ja ootuste ümberhindamine Tugisüsteemide ümberhindamine Arenda reageerimisstrateegiaid
4. Kompetentsus	Kõrge soorituse tase Töösse panustamine Kvaliteetne juhendamine Eetilised probleemid Väärtuslikud ülesanded Kodused, isiklikud ja karjääri probleemid	Murede jagamine Arenda toimetulekustrateegiaid
5. Lõpetamine	Suhte lõpetamine klientidega Tööde üleandmine Vaata üle suhted: <ul style="list-style-type: none"> • juhendajaga • töökaaslastega • teaduskonnaga • kursusekaaslastega Õpingute lõpp Praktikajärgsed plaanid	Sõnasta emotsioonid Märka lõpetamata töid Kohtu juhendajaga Kohtu kolleegidega Kirjuta kokkuvõttev tagasisivaade

Lisa 4. Väärtused – mida sa töölt ootad?

Praktika käigus on sul võimalus oma tööalaseid väärtusi testida!

Vaata ülesande paremaks mõistmiseks kõigepealt läbi terve loetelu. Seejärel loe see punktahaaval uuesti läbi ja hinda, kui oluline on iga kirjeldatud väärtus sinu jaoks. Kasuta hindamisel järgmist skaalat:

- 1 = ei ole üldse oluline
- 2 = ei ole eriti oluline
- 3 = mingil määral oluline
- 4 = väga oluline

- _____ **Aidata ühiskonda** – anda oma panus maailma parandamiseks.
- _____ **Aidata teisi** – aidata teisi inimesi individuaalselt või väikestes rühmades.
- _____ **Suhtlemine** – palju igapäevaseid kontakte inimestega.
- _____ **Töö koos teistega** – tihedad koostöösuhted teistega; tegutsemine meeskonnaliikmena ühiste eesmärkide nimel.
- _____ **Kuuluvus** – olla organisatsiooni liige, kelle töö või staatus on Sulle oluline.
- _____ **Sõprus** – arendada lähedasi, isiklikke suhteid kaastöötajatega.
- _____ **Konkurents** – võrrelda oma võimeid teiste omadega seal, kus tulemused on mõõdetavad.
- _____ **Otsustamine** – võimalus määrata poliitikat ja tegevuskursi.
- _____ **Töö pingeolukorras** – töötamine olukorras, kus nõutakse tähtaegadest kinnipidamist ja kõrget kvaliteeti.
- _____ **Võim ja autoriteet** – kontroll teiste inimeste tegevuse üle.
- _____ **Teiste inimeste mõjutamine** – töötada seal, kus saad muuta teiste hoiakuid ja arvamusi.
- _____ **Töö üksinda** – teha asju ise, teistega palju kontakteerumata ja konsulteerimata.
- _____ **Teadmised** – otsida infot, põhjusi ja seoseid.
- _____ **Intellektuaalne staatus** – Sinusse suhtutakse kui intellektuaali või eksperti.
- _____ **Kunstiline loovus** – teha loovat tööd mistahes kunstivormis.
- _____ **Töö täpsus** – töö, kus tuleb jälgida täpseid ettekirjutisi ning on suur vastutus.
- _____ **Stabiilsus** – tööülesanded on suures osas ette ennustatavad ning ei muutu tõenäoliselt pika perioodi vältel.
- _____ **Turvalisus** – kindlustunne, et ma ei kaota ootamatult oma tööd ja saan mõistlikku palka.
- _____ **Kiire tempo** – töötada tuleb kiiresti, pidevalt hoides tempot.
- _____ **Tunnustus** – saada hea töö eest suulist või materiaalsel tunnustust.
- _____ **Töörõõm** – teha tööd, mis väga või enamasti meeldib.
- _____ **Risk** – teha tööd, mis nõuab kiirete otsuste tegemist ja riskimist.
- _____ **Kasum, tulu** – töö, millega kaasneb suur sissetulek.
- _____ **Sõltumatus** – võimalus ise otsustada, millist tööd ma teen ja kuidas ma seda teen.
- _____ **Moraalne panus** – tunned, et Su töö toetab Sinu jaoks olulisi eetilisi standardeid.
- _____ **Asukoht** – elu- ja töökoht (linn, geograafiline piirkond), mis sobib kokku Sinu elustiiliga.
- _____ **Leidlikkus** – luua uusi ideid, programme, organisatsiooni struktuure või midagi, mille peale ei ole veel tulnud.
- _____ **Esteetika** – töötada ametis, mis eeldab head maitset ja ilutunnetust.
- _____ **Juhtimine** – juhendada teisi inimesi nende töös.
- _____ **Muutus ja mitmekesisus** – tööülesanded, mis muutuvad sageli või mida tuleb sooritada erinevates olukordades.
- _____ **Keskond** – elada linnas või alevis, kus saad kaasa aidata ümbruskonna probleemide lahendamisele.
- _____ **Füüsiline pingutus** – töö, mis nõuab head füüsilist vormi.
- _____ **Vabadus aja planeerimisel** – võimalus teha oma tööd vastavalt isiklikule ajakavale, ilma kindlaksmääratud tööajata.

MILLISED ON SINU IDEEAALSE TÖÖKOHA OMADUSED?

Kirjuta alltoodud ridadele need töökoha omadused, mis on Sinu jaoks kõige tähtsamad (omadused, millele Sa andsid hindeks 4). Lisa veel olulisi aspekte töökoha juures, mida eelnevas loetelus ei olnud.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Missugune amet või töökoht võiks seda kõike sulle pakkuda?

Kui sul on juba mõningane töö- või praktikakogemus olemas, siis mõtle mil määral sinu poolt tähtsaks peetud töökoha omadused tegelikkuses eksisteerisid?

Millega olid kõige rohkem rahul? Millest oli puudus või mis ei meeldinud?

(Kohandatud Bulletin No 2001, "Exploring Careers", U.S. Department of Labor põhjal)

Lisa 5. Enesevamine

Märgi iga nimetatud kategooria juurde, kas räägiksid sellest üsna võõraste inimestega (*avalik*) või ainult lähedaste inimestega või üldse mitte (*privaatne*).

AVALIK PRIVAATNE

1. Minu arvamused usust
2. Minu arvamused rasside lõimumisest
3. Minu arvamused seksist ja moraalist
4. Minu toidueelistused
5. Minu muusikalised eelistused
6. Minu lemmiklugemisvara
7. Minu lemmikfilmid ja TV-saadet
8. Peod ja koosviibimised, mis mulle meeldivad
9. Minu puudused, mis takistavad mul soovitud saavutada
10. Minu erialased eesmärgid ja soovid
11. Mida ma arvan inimestest, kellega koos töötan või õpin
12. Kui palju ma teenin
13. Minu üldine majanduslik olukord
14. Minu perekonna majanduslik seis
15. Mis mulle endas ei meeldi
16. Tunded, mille väljendamisega on mul raskusi
17. Tunded, mille talitsemisega on mul raskusi
18. Seigid minu praegusest seksuaalelust
19. Suhted intiimsõbraga
20. Suhted perekonnaga
21. Asjad, mille pärast tunnen häbi
22. Asjad, mille üle tunnen uhkust
23. Kuidas ma soovin välja näha
24. Mida arvan oma kehast?
25. Minu põetud haigused ja ravi

„*A Handbook for Developing Multicultural Awareness*”, Paul Pedersen. 1988, American Counseling Association.

Võimalusel arutage erinevusi ja sarnasusi kursusekaaslastega seminaris. Millest erinevused sinu arvates tekivad?

Lisa 6. Õpistiili küsimustik

Oma õppimisviisi väljaselgitamiseks **märgi väited, millega nõustud!**
(Inspiration: Charlotte Have, Fleksibel Læring, EFS 1999).

1. Teema käsitlemisel õpin selle kohta palju.
2. Kui ma midagi alustan, siis ma ei mõtle kõikvõimalikele asjadele, mis võiksid viltu minna.
3. Tavaliselt ma rohkem kuulan, kui räägin.
4. Mulle meeldib ise otsustada selle üle, mida ja miks tegema pean.
5. Kõige olulisem pole mitte see, kuidas midagi tehakse, vaid et see toimib.
6. Ma ei taha midagi kahe silma vahele jätta ja ma esitan täpsustavaid küsimusi seni, kuni kõik faktid on mulle selged.
7. Teooria ja abstraktsed kontseptsioonid pole minu rida.
8. Idee on hea vaid siis, kui see ka praktikas toimib.
9. Probleemi lahendamisel tuleks tegutseda loogiliselt, sammhaaval.
10. Ma leian, et tuleks kaaluda võimalikult paljusid probleemi aspekte.
11. Kui olen õppinud midagi uut, siis soovin seda kohe proovida.
12. Mulle meeldib olla arutelu keskmes.
13. Minu jaoks on oluline, et ma saan õpitud kasutada.
14. Parim õppimisviis on n-ö hüpata vette tundmatus kohas ja sealt ise välja ujuda.
15. Kiirete ja spontaansete otsuste langetamisel tuleks olla ettevaatlik.
16. Ma täiendan oma märkmeid ja harjutusi pidevalt, et neid paremaks teha.
17. Ma olen avatud uutele ja ebatavalistele ideedele.
18. Enne järelduste tegemist on mul vaja võimalikult palju infot.
19. Mulle meeldib proovida uusi asju.
20. Ma leian, et enne harjutuse tegemist on tähtis asja kaaluda ja hoolikalt järele mõelda.

Testi tulemus

Tõmba ring ümber allolevas tulbas toodud numbritele, mis märgivad neid väiteid, millega sa nõustusid. Seejärel loe kokku, mitu väidet oled igas tulbas ära märkinud. Mida rohkem oled vastuseid ära märkinud, seda tähtsamal kohal on sinu jaoks vastav õppimisviis.

2	3	1	5
12	10	4	7
14	15	6	8
17	18	9	11
19	20	16	13
Tegutseja	Mõtiskleja	Teoreetik	Pragmaatik

Allikas: http://lepo.it.da.ut.ee/~lehti/opidisain/ptk1/127_ppimisviisi_test.html