

1. Sissejuhatus - kaugõpe erivajadustega täiskasvanutele

Alates pandeemia algusest 2020. aasta veebruaris olid kõik partnerorganisatsioonid sunnitud muutma silmast silma õppimise kaugõppeks, mis oli eriti keeruline haavatavate täiskasvanute jaoks. Konkreetselt hakkasid haridustöötajad kasutama kaugõppe meetodeid erivajadustega inimestega, kuna nad vajasid tuge ja motivatsiooni, et osaleda igapäevaeluga seotud tegevustes, tugevdada oma enesehinnangut, laiendada oma sotsiaalset võrgustikku ja arendada oma isiklikku arengut.

2. Sihtrühma omadused ja takistused

Erivajadustega täiskasvanute sihtühma kuuluvad füüsiliste, käitumis- ja/või arenguhäiretega inimesed. Konkreetselt on nende tunnusjooned järgmised: hirm töövõimetuse ees, halb keskendumisvõime / võimetus keskenduda ülesandele / võib kergesti hajuda, madal enesehinnang ja sotsiaalne tõrjutus. Mõnel juhul võib osalejatel olla raskusi ülesannete ettevalmistamisel, kohtumiste pidamisel ja lugemisoskuses.

Takistused: Mõned neist omavad madalat digitaalsete oskuste taset, väheseid võõrkeeleskusi ja piiratud juurdepääsu IKT-vahenditele.

3. Sihtrühma motiveerimine kaugõppe tegevuses osalemiseks

Selleks, et motiveerida ja huvitada sihtühma osalema kaugõppetegevuses, oli oluline luua keskkond, kus nad tunneksid end turvaliselt ja aktsepteerituna. Selleks kasutati erinevaid lähenemisviise:

Osalemine tuttavate (tuttavate / sõprade) rühmades toimuvas tegevuses - kogemuste jagamine alates pandeemia algusest

Piiramatu arv osalejaid (rühmade segamine)

Kontakt laiema inimvõrgustikuga (pereliikmete toetus)

Kasutades neile tuttavaid platvorme (nt telefonikontakt / Facebooki sõnumitooja).

Arvuti/digitaalsete oskuste õpetamine ja/või nende abistamine uute platvormide (nt Zoomi konverentsid) kasutamisel.

Kõik see aitas neil mõista, et "kaugõppimine ei ole võimatu", mis omakorda neid motiveeris.

4. Sihtrühmadele suunatud kaugõppe meetodid

Töötoa nimetus	Flash-kaartide meetod inglise keele kui teise keele õpetamiseks
Meetod	GAMIFICATION
Eesmärk/eesmärgid	See meetod annab osalejatele võimaluse vestelda lühikeste küsimuste ja vastustega ning tugevdada oma mälu ja keskendumisvõimet.
Lühikirjeldus	Koolitaja näitab õppijatele visuaalse ja sõnalise esitusega mälukaarte, et nad õpiksid uut sõnavara ja nad peavad iga sõna meelde jätma.
Veebipõhised tööriistad	Zoom platvorm
Õppevahendid	Flash kaardid
Soovitav osalejate arv	2 - 6
Kestus	60 minutit
Juhised	STEP 1: Koolitaja näitab õppijale kaarti, millel on visuaalne ja verbaalne kujutis (nt ilmateate õpetamisel esitage mälukaart päikese pildiga ja allpool on esitatud sõna "päikseline"). 2. samm: Seejärel peidetakse sõnaline esitus ja õppija peab sõna välja ütlema. Õppijad püüavad meelde tuletada mälukaardile kirjutatud lahendust. (Pildi seostamine sõnaga on õppijatel kergemini õpitav). 3. STEP: Kui õppijad on edasijõudnute tasemel, võib koolitaja esitada õpetatavate piltidega seotud küsimusi (nt Milline on täna ilm? / Mida me kanname, kui on päikesepaisteline ...?).
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Võib olla vajalik täiendav koolitus Zoom platvormi kasutamise kohta (seda ei kasutata nii sageli kui Facebooki messengerit).

	-Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Erivajadustega täiskasvanud inimesed võivad kergesti segadusse sattuda - valige värvilised mälukaardid, muutke oma hääletooni, et hoida nende tähelepanu, ja tehke vajaduse korral lühikesi pausid. Mälukaardid tuleks ette valmistada. -Koolituse lõpus võiks koolitaja küsida osalejatelt, millist sõnavara nad soovivad järgmisel korral õppida.
--	--

Töötoa nimetus	Ekraani jagamine veebis - Leia erinevused
Meetod	GAMIFICATION
Eesmärk/eesmärgid	Mälu ja keskendumisvõime tugevdamiseks
Lühikirjeldus	Konsultant kasutab Zoomi kaudu mängustamise meetodit, kus nad jagavad veebilehe ekraani ja esitavad kaks minimaalset erinevustega fotot - osaleja peab need erinevused leidma ja märkima, klõpsates ekraanil (veebileht annab koheselt tagasisidet). Teine online-mälumäng on selline, kus osalejad saavad e-kaarti klõpsates ümber pöörata ja aktiivselt mängus osaleda (lahendamise ajaline piirang ja seega püüda saavutada parim võimalik tulemus). Kui osalejad tunnevad end individuaalsetes töövormides aktsepteerituna ja turvaliselt, võib neid rühmitada väiksematesse rühmadesse.
Veebipõhised tööriistad	Zoom platvorm
Õppevahendid	-
Soovitav osalejate arv	2 - 6
Kestus	60 minutit

Juhised	STEP 1: Valmistage mäng ette, leides enne koolitust veebilehelt 2 minimaalset erinevustega pilti - veenduge, et raskusaste vastab erivajadustega täiskasvanute võimetele. 2. samm: Juhendage osalejat, kui tal on raskusi erinevuste leidmisega, viies hiire ühe pildi kohale (ilma sellel klõpsamata), et ta teaks, kust otsida. 3. samm: Kuigi veebisait annab koheselt tagasisidet, võite osalejat iga õige vastuse eest ka kiita.
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Võib olla vajalik täiendav koolitus Zoom platvormi kasutamise kohta (seda ei kasutata nii sageli kui Facebooki messengerit). -Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Erivajadustega täiskasvanud inimesed võivad kergesti segadusse sattuda, seega valige värvilisi pilte, muutke oma hääletooni, et hoida nende tähelepanu, ja tehke vajaduse korral lühikesi pausid.

Töötoa nimetus	Rollimäng (intervjuu)
Meetod	GAMIFICATION
Eesmärk/eesmärgid	Puuetega inimeste kutseoskuste õpetamine nende tööturule kaasamiseks.
Lühikirjeldus	Koolitaja võtab intervjuueeri ja rolli, õppija aga tööotsija rolli ning nad vestlevad küsimuste ja vastustega. Online-kohtumine on määratud toimuma konkreetsetel ajal ja päeval, nagu päris intervjuu puhul. Seejärel antakse õppijale tagasisidet tema töö tulemuslikkuse kohta intervjuu ajal.
Veebipõhised tööriistad	Zoom platvorm / Skype

Õppevahendid	Kaardid intervjuuküsimustega (nt Millised on teie tugevad ja nõrgad küljed?).
Soovitav osalejate arv	Üks ühele
Kestus	60 - 90 minutit
Juhised	STEP 1: Koolitaja otsustab osalejale sobiva tööülesande ja arutab koos osalejaga eelnevalt läbi rollid, mida nad mõlemad hakkavad täitma. 2. STEP: Koolitaja annab osalejale päevase kellaaja, millal intervjuu toimub (harjutatakse intervjuud paar korda enne). 3. samm: Intervjuu küsimused valmistatakse ette. 4. STEP: Pärast intervjuud annab koolitaja osalejale tagasisidet selle kohta, millele järgmisel korral tähelepanu pöörata / kuidas vastata konkreetsetele küsimustele / standardfraasid, mida nad võiksid kasutada.
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Kõigil erivajadustega täiskasvanutel ei ole selge kõne. Ütle neile kindlasti, et nad räägiksid aeglaselt ja selgelt, eriti veebipõhisel intervjuul, kus võib olla ka muid häirivaid helisid.

Töötoa nimetus	Tutvumine / Jäälõhkujad tutvustavatel e-kohtumistel
Meetod	STORYTELLING
Eesmärk/eesmärgid	See aitab osalejatel lõõgastuda ja samal ajal üksteist paremini tundma õppida.
Lühikirjeldus	Osalejad joonistavad end paberile ja kirjutavad oma nime algustähe juurde oma positiivse omaduse. Seejärel arvavad nad teiste osalejate positiivseid omadusi ja kui nad neid ära arvavad, peab iga osaleja andma näite, miks ta ennast konkreetse omadussõnaga kirjeldas.

Veebipõhised tööriistad	Zoom / MS Teams / Messenger / Skype	
Õppevahendid	Paber ja pliiats/pliiats	
Soovitav osalejate arv	2 - 8	
Kestus	30 minutit	
Juhised	STEP 1: Esitage ülesanne praktiliselt osalejale: Tooge näide, esitades oma nime algustähe ja vastava omadussõna. 2. samm: Andke osalejatele eelnevalt võimalikud kirjeldavad omadussõnad, et neil oleks rohkem ideid (võite jagada ekraanil tahvlit ja kirjutada mõned näited). 3. samm: Andke neile paar minutit aega joonistamiseks ja ülesande üle mõtlemiseks. 4. samm: Seejärel kutsuge iga osaleja nimi välja, kui on tema kord esineda. Tuletage neile meelde, et nad ei tohi katkestada, kui teised räägivad.	
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Veenduge, et osalejatel on enne tegevuse algust paber ja pliiats/ pliiats ees.	
Töötoa nimetus	Minu nime lugu	
Meetod	STORYTELLING	
Eesmärk/eesmärgid	Seda kasutatakse sageli jäälõhkujana või sissejuhatava tegevusena või kirjanduse teemade uurimiseks.	
Lühikirjeldus	Õppijad jagavad oma ees-, kesk-, perekonna- või hüüdnime tähendust või lugu. See strateegia nõuab aktiivset kuulamisoskust ja suulist suhtlemist.	
Veebipõhised tööriistad		zoom / ms teams / messenger / skype / viber
Õppevahendid		-
Soovitav osalejate arv	2 - 8	
Kestus	20 - 30 minutit	

Juhised	STEP 1: Alustage ülesannet sellega, et jagate kõigepealt oma nime lugu. 2. samm: Andke osalejatele paar minutit aega oma ülesande üle järele mõelda. 3. samm: Hüüdke iga osaleja nimi välja, kui on tema kord esineda. Tuletage neile meelde, et nad ei katkestaks, kui teised räägivad. Kui neil on raske midagi välja mõelda, esitage neile küsimusi, et nad saaksid alustada (nt kas teile meeldib teie nimi? / Kas sa said nime oma vanaisa järgi? / Mis sa arvad, miks inimesed sind kutsuvad sind...?).
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Võib osutada vajalikuks täiendav koolitus veebiplatvormide kasutamise kohta. -Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi.

Töötoa nimetus	Kirjalik jutustus koos järjestuskaartidega
Meetod	JUTUTAMINE
Eesmärk/eesmärgid	Parandada sõnavara / suhtlemist, loovust / kujutlusvõimet ja rühmatööd.
Lühikirjeldus	Osalejad loovad oma loo, mis põhineb koolitaja poolt antud pildiseeriatel. Loodud lool peab olema algus, keskpaik ja lõpp.
Veebipõhised tööriistad	Zoom / MS Teams
Õppevahendid	Järjestuskaardid / pildid
Soovitav osalejate arv	2 - 8
Kestus	60 - 90 minutit

Juhised	STEP 1: Treener kuvab ekraanile pildiseeria (kaardid). 2. samm: Osalejad jagatakse väikestesse rühmadesse. Kõik rühmad saavad sama ülesande: looge selle materjali jaoks lugu (nimetage tegelased / kirjeldage, mida nad teevad / kirjeldage nende tundeid algusest lõpuni). 3. samm: Iga vestluses osaleja kirjutab ühe või mitu lauset kindlas järjekorras. Koolitajal on juurdepääs kõigile kolmele rühmale ja seejärel kuulutab kõik lõplikud lood välja. 4. STEP: Koolitaja küsib, kas kõik on nõus ja mida nad soovivad lisada. Lõpetuseks viivad nad läbi üldise arutelu, jagavad oma mõtteid ja teevad ettepanekuid.
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Võib osutada vajalikuks täiendav koolitus veebiplatvormide kasutamise kohta. -Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Erivajadustega täiskasvanud inimesed võivad kergesti segadusse sattuda - valige värvilised mälukaardid, muutke oma hääletooni, et hoida nende tähelepanu, ja tehke vajaduse korral lühikesi pausid. Mälukaardid tuleks ette valmistada. -Siin võib olla kasulik ka eelnev jutustustehnikate õpetamine (nt kronoloogilise järjestuse kasutamine, mineviku ajad, jutustatud kõne jne).

Töötoa nimetus	Ajurünnak
Meetod	INIMKESKNE LÄHENEMINE
Eesmärk/eesmärgid	Eesmärk on võtta arvesse isiku soove, eelistusi ja soovitud tulemusi, edendada tema heaolu ning selgitada koos isiku ja tema perekonnaga välja, kuidas kõige paremini kasutada hooldust ja toetada teda soovitud tulemuste saavutamiseks.

Lühikirjeldus	Planeeri ja tee koos inimesega ajurünnakuid kõige kohta, mis on seotud tema haridusega. Keskenduge inimese võimetele ja oskustele ning koostage haridusplaani, ärge keskenduge siltidele, statistikale ja diagnoosile.
Veebipõhised tööriistad	Seda saab teha veebilehe Mind Meister https://www.mindmeister.com/ kaudu ja arutelu veebipõhiste platvormide kaudu, mis pakuvad ekraani jagamist (nt Zoom).
Õppevahendid	-
Soovitav osalejate arv	Üks ühele
Kestus	Kuni 1,5 tundi
Juhised	1. samm: Valmistage osaleja ette: Seadke istungi jaoks sisse mugav koosolekukeskkond. 2. samm: Andke inimesele piisavalt aega, et ta saaks istungi alguses võimalikult palju oma ideid üles kirjutada. Seejärel paluge neil oma ideid jagada. 3. samm: juhatage arutelu: Kui teil on ideid, peaksite neid jagama, kuid kulutage oma aega ja energiat õppija toetamiseks ja arutelu juhtimiseks. Jääge korraga ühe teema juurde ja suunake õppijat uuesti, kui ta kõrvale kaldub. Tervitage loovust ja julgustage neid esitama võimalikult palju ideid, olenemata sellest, kas need on praktilised või ebapraktilised. Kui ajurünnak on pikk, tehke palju pausid, et inimesed saaksid jätkuvalt keskenduda. 4. samm: Võtke meetmeid ja kirjutage haridusplaani üles.
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Kui "Mind Meister" veebisait tundub teie osalejale liiga keeruline, võiksite jagada ekraani ja joonistada näite, kuidas oma ideid ajurünnaku abil välja mõelda.

--	--

Töötoa nimetus	Proctor'i mudel
Meetod	VASTASTIKUNE LÄHENEMINE
Eesmärk/eesmärgid	See soodustab õppijate vahelist arutelu. Otsene suhtlus õppijate vahel soodustab aktiivset õppimist ja aktiivset osalemist.
Lühikirjeldus	See hõlmab vanemate õppijate juhendamist noorematele õppijatele. Vanemõppija võib olla vanem õppija kõrgemast klassist või oskuslikum õppija.
Veebipõhised tööriistad	Zoom, MS Teams või Skype
Õppevahendid	Pildid (meie näites pilte, mis näitavad erinevaid emotsioone)
Soovitav osalejate arv	3 (vanemüliõppija, nooremüliõppija, koordinaator)
Kestus	Kuni 1 tund (sõltuvalt ülesannete arvust ja eakaaslaste võimetest)
Juhised	1) Koordinaator näitab ekraanil erinevaid pilte (nt emotsioonide äratundmiseks). Vähemate oskustega inimene võib osaleda mäluharjutuses, kus ta püüab leida sama pilti või lihtsalt üritab ära tunda emotsiooni. 2) Rohkemate oskustega isik tegutseb vähemate oskustega isiku toetajana/mentorina ja aitab teda ainult siis, kui tal on raskusi ülesandele reageerimisel. Selles näites saab vähemate oskustega isik jäljendada emotsiooni, kasutades selleks näoilmet, et teine õppija saaks seda kergemini ära arvata. 3) Koordinaator annab osalejatele vajalikku tagasisidet.

Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Võib osutada vajalikuks täiendav koolitus veebiplatvormide kasutamise kohta. -Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Erivajadustega täiskasvanud inimesed võivad kergesti segadusse sattuda - valige värvilisi pilte, muutke oma hääletooni, et hoida nende tähelepanu, ja tehke vajaduse korral lühikesi pausid. Pildid tuleks ette valmistada.
---	--

Töötoa nimetus	Tantsu / toiduvalmistamise töötuba
Meetod	SELGITUS, DEMONSTRATSIOON, PRAKTILINE TÖÖ
Eesmärk/eesmärgid	Parandada suhtlemis-, kuulamis- ja vaatlemisoskust. Osalejad õpivad rakendama nähtut ja kuuldot praktikas, parandades samal ajal ka oma füüsilist tervist.
Lühikirjeldus	Selle meetodi võiks jagada mitmeks veebisessiooniks. Esimesed seansid hõlmavad ettevalmistust ja seejärel vestlust erinevatel teemadel. Järgmised sessioonid hõlmavad töötubade (antud juhul tantsu ja/või toiduvalmistamise) vaatlemist ja tutvustamist ning viimastes sessioonides saavad osalejad osaleda praktilises töös.
Veebipõhised tööriistad	Zoom / MS Teams
Õppevahendid	-
Soovitav osalejate arv	10 max.
Kestus	1 tund (demonstratsioon kord nädalas)
Juhised	1. SAMM: SELGITUS / VESTLUS: • Enne kohtumist otsivad osalejad teavet oma perekonnast, internetist, raamatutest jne. • Iga osaleja valmistub teemaks.

	• Otsige veebist jooksvat teavet ja lihtsustage seda. • Osalejad väljendavad oma muresid (seoses covid-19-ga) ja arutatakse tabuteemasid, isiklikke või eraelulisi teemasid. 2. SAMM: DEMONSTRATSIOON / VAATLUS: • Tantsu loomingulised õpitoad distantsti kohta • Valmistuge töötoaks ette, sest "spontaanselt" on raskem olla. Vajalik raamistik, idee või teema • Mõnikord on rühm väga loominguline ja osalejad suudavad tantsuvooluga kaasa minna. • Loo palju tantsuülesandeid erivajadustega täiskasvanutele. 3. SAMM: PRAKTILINE TÖÖ: • Vajalik füüsiline aktiivsus: Näidata osalejatele harjutusi (nt kokandusoskused). • Teatavad osalejad saavad abi perekonna ja mõned neist mentori külastuse ja elava demonstratsiooniga, kuidas ühendada kaugtöötuba.
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Võib osutada vajalikuks täiendav koolitus veebiplatvormide kasutamise kohta. -Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Iga sammu jaoks, olgu see siis selgitamine, demonstreerimine või praktiline töö, peab koolitaja olema eelnevalt ette valmistatud. Leidke laulud/ülesanded, mida erivajadustega täiskasvanute on lihtne jälgida.

Töötoa nimetus	Loovtöötuba
Meetod	LOOVTÖÖ
Eesmärk/eesmärgid	Suurendage loovust ja tundke end kunsti abil paremini.

Lühikirjeldus	Loomingulise kunsti töötuba intellektipuudega inimestele (21+) üle nende enda või vanemate Facebooki profiili. See puudutab kunstiteraapiat - osalejad joonistavad seda, mis neid häirib. Sellele järgneb arutelu / tagasiside.
Veebipõhised tööriistad	Facebook Messenger
Õppevahendid	Paber ja pliiats/pliiats
Soovitav osalejate arv	5 - 6
Kestus	30 - 60 minutit
Juhised	STEP 1: Esitage ülesanne praktiliselt osalejale: Tooge näide, esitades, mis teid häirib, ja joonistage emotsioon ekraanil välja. STEP 2: Seejärel tooge näiteid tunnete ja nende esilekutsumise viiside kohta. 3. samm: Andke osalejatele paar minutit aega, et joonistada ja mõelda oma ülesande üle. 4. samm: Seejärel kutsuge iga osaleja nimi välja, kui on tema kord esineda. Tuletage neile meelde, et nad ei tohi katkestada, kui teised räägivad. STEP 5: Arutage ja andke tagasisidet.
Kohandused kaugõppele: millele peame tähelepanu pöörama, võimalikud takistused...	-Internetiühendus võib olla nõrk (peame julgustama osalejaid istuma oma wifi seadme lähedal, et saada paremat signaali). -Veenduge, et nii teil kui ka osalejatel on seadmed laetud või ühendatud, et vältida koolituse ajal väljalülitusi. -Veenduge, et osalejatel on enne tegevuse algust paber ja pliiats/ pliiats ees.