



Grupi- nõustamine

Näidiskavad 2011



KARJÄÄRITEENUSTE
ARENDESKESKUS



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Haridus- ja Teadusministeerium



GRUPINÕUSTAMINE

Näidiskavad 2011

Tallinn 2011

Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus Innove

Koostajad:

Kaire Karon, Tallinna ja Harjumaa Noorte Teabe- ja Nõustamiskeskus

Hedy Laidre, Tallinna ja Harjumaa Noorte Teabe- ja Nõustamiskeskus

Heidi Antons, Kesk-Eesti Noorsootöö Keskus

Sirli Kriisa, Kesk-Eesti Noorsootöö Keskus

Heli Hillep, OÜ Karjääripõld, Võrumaa Karjäärikeskus

Marju Põld, OÜ Karjääripõld, Saaremaa Karjäärikeskus

Lehari Järg, Põlvamaa Õppenõustamiskeskus

Lydia Kruusmann, Ida-Harju Teabe- ja Nõustamiskeskus

Nelly Randver, Jõhvi Noortekeskus

Mare Väli, SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus

Kujundas ja küljendas OÜ Paar

Kaanefoto: Kaarel Mikkin, headpead.com

Grupinõustamise slaidikavade kujunduses on kasutatud Tallinna Kunstigümnaasiumi 10.–12. klassi õpilaste illustratsioone.

Õpilaste juhendaja/ slaidide kujundaja: Sondra Lampmann

Raamat on välja antud SA Innove karjääriteenuste arenduskeskuse poolt programmis “Karjääriteenuste süsteemi arendamine”. Trükise väljaandmist toetavad programm Primus ja Eesti Töötukassa. Programme kaasrahastab Euroopa Sotsiaalfond.

Näidiskavade elektroonilised versioonid asuvad portaalis Rajaleidja:

www.rajaleidja.ee/grupinoustamine

ISBN 978-9949-9111-3-4 (trükis)

ISBN 978-9949-9111-4-1 (pdf)

Sisukord

Sissejuhatus	5
KES EI TÖÖTA, SEE EI SÖÖ	6
Ametid muutavas töömaailmas	6
Tööleht „Kes on pildil?“	20
MIDA JUKU EI ÕPI, SEDA JUHAN EI TEA	22
Mida on vaja teada õppimisest?	22
Tööleht „Õpistiilide küsimustik“	41
JULGE HUNDI RIND ON RASVANE ... VÕI HAAVLEID TÄIS?	46
Suhtlemisstiilide seos karjäärivalikutega	46
Tööleht „Suhtlemisstiilid“	61
STRESSIVABA ELU – ON SEE VÕIMALIK?	66
Vaimne tervis on eduka elu eeldus	66
Tööleht „Mina ja stress“	84
RONGIGA VÕI AUTOGA?	89
Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess	89
Tööleht „Mälupulk“	110
KUIDAS HÕIKAD, NÕNDA KAJAB	114
Suhtlemine kui oluline oskus karjääriteel	114
Tööleht „Mina suhtlejana“	138
Tööleht „Küsimustik“	139
Tööleht „Täissõnumite harjutamine“	140
Lisateemasid suhtlemisoskuste arendamiseks	143

Sea endale lühiajalisi eesmärke ja sa võidad mängu. Sea endale pikaajalisi eesmärke ja sa võidad meistrivõistluse!

Sissejuhatus

Käesolev trükis pakub täiendust 2010. aastal valminud väljaandele „Grupinõustamine. Teooria ja praktika“. Raamatusse on koondatud kuus näidiskava põhikooli, gümnaasiumi ja kutseõppeasutuse õpilaste grupinõustamiseks.

Kavad valmisid piirkondlike teavitamis- ja nõustamiskeskuste karjäärinõustajate ühise töö tulemusena. Teemade valikul lähtuti sellest, millistes küsimustes koolinoored kõige sagedamini karjäärinõustaja abi vajavad.

Iga näidiskava juurde kuulub slaidiprogramm, mis aitab teemat visuaalselt illustreerida. Praktilised ülesanded on koondatud töölehtedele, mida õpilased nõustamise käigus täidavad. Slaidid ja töölehed asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine. Soovi korral saab sealt välja trükkida näidiskava juurde kuuluvad töölehed ja alla laadida slaidiprogrammi.

Näidiskava juhendab nõustajat teema käsitlemisel, slaidide esitlemisel ja praktiliste tegevuste läbiviimisel. Teoreetiline materjal ei ole mõeldud täismahus õpilastele tutvustamiseks – see on pigem taustainfo, kust nõustaja saab mõtteid teema arendamiseks ja noorte küsimustele vastamiseks.

Grupinõustamine on tõhus nõustamisviis aja efektiivse kasutamise poolest, sest abi jõuab kiiremini rohkemate inimesteni. Samuti on grupinõustamine inimesele olemuslikult sobiv, sest inimene on sotsiaalne olend ning on loomulik, et ta tahab olla ja tegutseda grupis. Grupinõustamisel saavad kliendid võrrelda (seostada) oma eesmärke teiste grupiliikmete eesmärkidega ja jõuda üheskoos kõigile kasulike tulemusteni. Selline koostöö arendab grupi liikmete suhtlemis-, koostöö- ja eneseväljendusoskust.

Metoodilist tuge grupinõustamise läbiviimiseks leiab trükistest „Grupinõustamine. Teooria ja praktika 2010“, „Karjäärinõustamine. Nõustaja käsiraamat 2009“ ning „Karjääriinfo vahendamise ja karjäärinõustamise kvaliteedikäsiraamat“. Trükised asuvad www.innove.ee/karjaariteenused/trykised/trykised ja www.innove.ee/karjaariteenused/kvaliteet.

Nõustamine loominguline ja individuaalsust väärtustav tegevus – nii on iga kavagi natuke oma koostaja(te) näoga. Oluline on rõhutada, et tegemist on **näidiskavadega**. See on vaid üks võimalik viis teema käsitlemiseks. Kavasid võib ja tulebki kohandada konkreetse grupi vajadusi ja ootusi arvestades.

Loodame, et raamat pakub tuge noortegruppide nõustamiseks ning annab inspiratsiooni ja mõtted ka teiste noorte jaoks oluliste karjääriteemade grupiviisiliseks käsitlemiseks.

KES EI TÖÖTA, SEE EI SÖÖ

Ametid muutuvast töömaailmas

Näidiskava „Kes ei tööta, see ei söö“ on mõeldud põhikooli lõpuklasside õpilaste grupinõustamiseks kestusega 2x45 min. Teema annab noortele ülevaate ametite paljususest ja mitmekesisusest muutuvast töömaailmas.

Grupi vajadused

- Millised on töömaailmas toimuvad muutused?
- Kuidas minu huvid seostuvad ametitega?
- Millised on hariduse, tööturu, elukutsete ja ametite omavahelised seosed?

Eesmärk

Ametite paljususest ja mitmekesisusest ning töömaailma muutuvast iseloomust teadlik noor.

Selle eesmärgi saavutamiseks on teema arenduse põhipunktideks:

1. Ülevaate andmine töömaailma muutumisest.
2. Töömaailmaga seotud põhimõistete selgitamine.
3. Oma soovide, võimaluste ja huvide analüüsimine läbi erinevate ametite tundmaõppimise.
4. Hariduse, tööturu, elukutsete ja ametite omavaheliste seoste kinnistamine läbi praktilise tegevuse.

Teema käsitletus

Nõustajale: Pane valmis teema käsitlemiseks vajalikud materjalid (tööleht „**Kes on pildil?**“). Mänguks on vaja pilte erinevatest inimestest. Võid neid välja lõigata ajakirjadest/ brošüüridest või printida internetist.

Huvide profiili juhendi, küsimustiku ja diagrammi saad välja printida http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/Karjaarinoustamine_sisu80_2_11_09.pdf, lk 73–75.

Näidiskava slaidid asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine. Vajadusel täienda slaidikava, sh lisa esimesele slaidile oma keskuse nimi, viimasele slaidile kontaktandmed. Kindlasti tasub meelde tuletada elulisi humoorikaid näiteid, mida erinevate slaidide juures rääkida.

Slaid 1



Õpilastele: Inimesed on aastatuhandete jooksul teinud palju tööd. Töö eesmärke on olnud erinevaid – äraelamisest kuni eneseteostuseni välja. Töömaailm on aastatega väga palju muutunud ning muutused on pidevad – muutub töö sisu, suhtumine töötajatesse, tööaeg, tööturg jne.

Teadlikkus töömaailmast on karjääriplaneerimise üks nurgakividest. On oluline, et iga inimene oskaks märgata tööturгу mõjutavaid tegureid, analüüsida erinevaid ameteid ning seostada neile esitatud nõudeid omaenese eeldustega, tehes nii teadlikke valikuid.

Ammustel aegadel oli eestlastel komme pärandada ameteid isalt pojale. Näiteks talupidajad – oli tingimata vaja, et poeg või pojad võtaksid isa kohustused üle ja teaksid iga üksikasja talupidamisest. Sarnaselt kandusid pereliini pidi edasi kingsepa, apteekri, pagari, rätsepa, sepa jms käsitöölise ametid. Algul õpipoisina, hiljem juba selli ja siis täisväärtusliku meistrina õpiti isa, aga vahel ka ema kõrval ametit, kuni see selge. Hiljem päriti vabrik, äri või töökoda, kus perekonna traditsioone jätkata, perele elatist teenida ja ameti mainet kõrgel hoida.

Majandus meie ümber muutub pidevalt. Hetkel on tekkinud n-ö töötajate ülejääk, mis tähendab, et kõigile ei jagu töökohti. Kuid vajadus uute töötajate järele hakkab lähitulevikus kasvama, sest tööturult lahkujate arvelt vabaneb järjest rohkem töökohti. See tähendab, et vajatakse noori, kes asendavad pensionile jäävaid inimesi.

Nõustajale: Too isalt pojale ameti pärandamisest näiteid O. Lutsu loomingust. Samuti võid küsida, kas keegi teab, mis ametit tema vanavanemad pidasid või kas nad tahaksid teha sama tööd, mida teevad isa või ema?

Võid alustada looga: Külamehed küsisid A. H. Tammsaarelt, mis tööd ta teeb? Ta vastas, et on kirjanik. „Kirjanik küll, aga mis TÖÖD sa teed?“, küsisid külamehed uuesti.

Vt ka Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine põhikoolile. Valikaine õpetajaraamat. SA Innove, 2007, lk 66–71.

Slaid 2

TULEVIKU VALDKONNAD JA TÖÖKOHAD

MILLINE VÕIKS OLLA TULEVIKU UNISTUSTE AMET, MIDA EI OLE VEEL OLEMAS?

- Tuleviku töökohad aastal 2050?
- Mõttele välja üks töökoht, mida täna ei eksisteeri, kuid mis ühiskonna arenedes oleks üsna tõenäoline
- Kirjuta märksõnadega, mida ta teeb

RAJALEIDJA

Õpilastele: Palun kasuta oma fantaasiat ning mõtle tuleviku töökohtadele aastal 2050. Millised praegused ametid võiksid olla selleks ajaks kadunud ja millega asendunud? (nt Jaapanis teevad hooldekodudes lihtsamaid töid juba praegu robotid).

Nõustajale: Lase õpilastel mõelda tuleviku töökohtadele, panna kirja ameti nimi ning kirjutada juurde märksõnadega, millised on tema tööülesanded.

Variant A. Seejärel jaga õpilased väikestesse gruppidesse (kuni 4) ja lase neil kõikide grupiliikmete tuleviku töökohtade üle arutleda: milline see inimene peab olema, millised isikuomadused ja teadmised toetavad sellisel kohal töötamist? Kirjuta tahvlile iga grupi esindaja poolt öeldud kokkuvõtted: tulevikumet; töö sisu; milline inimene sellele tööle sobib ...

Variant B. Õpilased arutavad tuleviku töökohtade üle oma pinginaabriga. Kasuta erinevaid variante olenevalt grupi suuruselt.

Majanduslikult edukates ühiskondades arvestatakse, et **50% töökohtadest eeldavad kutsehariduslikku ettevalmistust, 25% rakenduslikku ja 25% akadeemilist kõrgharidusõpet.**

Slaid 3



Õpilastele: Tänapäeval ei kohta vanemate järgi elukutse valimist kuigi sageli. Üheks põhjuseks on kogu maailma kiire muutumine ning tehnoloogia kiire areng, tänu millele on muutumas kutsealad ja ametid. Tööturul ei pruugi samade elukutsete järele pidevat vajadust olla ning varem omandatud kvalifikatsioon võib osutuda kasutuks, sest uued nõuded eeldavad uusi oskusi. Uue kutse omandamine osutub üha sagedamini möödapääsmatuks.

Hariduse, tööturu, elukutsete ja nende omavaheliste seoste tundmine on eelduseks, et muutuvates oludes eluteed planeerides teha uusi valikuid.

Majanduselus ja tööturul leiavad inimesed rakendust erinevatel tegevusaladel. Erinevate tegevusalade hõive varieerub oluliselt. Kõige rohkem töötab inimesi töötlevas tööstuses, kaubanduses, kõige vähem aga kalanduses, mäetööstuses.

Enamasti on tegevusalad jaotunud ühtlaselt maa erinevatesse piirkondadesse, nt kaubandus, teenindus. Kuid on ka tegevusalasid, mis on koondunud vaid teatud piirkondadesse, nt mäe- ja keemiatööstus Ida-Virumaale, põllumajandus maale, kalandus saartele ja rannikualadele.

Elukutsevalikul on oluline arvestada, et töövõimalused ühel või teisel tegevusalal piirkonniti erinevad. Ühel tegevusalal töötamiseks on vaja enamasti kutsealast ettevalmistust.

Tegevusala on valdkond, mis koondab sarnastel aladel tegutsevad ettevõtted ja organisatsioonid, nt õigus- ja sisekaitse; töötlev tööstus; tervishoid ja sotsiaaltöö; teenindus; ehitus, kinnisvara, geomaatika.

Kutseala on samalaadsetel tööülesannetel ja tegevustel põhinev tegevusvaldkond, nt raamatupidajad; müügiesindajad ja -konsultandid; arstid; elektrikud; andmeside- ja arvutiinsenerid jne.

Kutse on inimese oskus teha teatud tööd. Kutsed on arst, juuksur, müüja, ehitaja, õpetaja, insener jne. Kutseteadmised, -oskused ja vilumus omandatakse õppides ja vastaval kutsealal töötades. Kutseoskuste olemasolu tõendab kutsetunnistus, diplom või sertifikaat. Lisaks kutseoskustele on töötajatel tihti vaja ka mitmesuguseid üldoskusi (nt arvutikasutamise ja autojuhtimise oskus, emakeele ja võõrkeelte valdamine) ja sotsiaalseid oskusi (nt suhtlemisoskus, õppimisvalmidus, meeskonnatöö oskus).

Amet on sarnaste ülesannetega ja kohustustega tööde kogum, nt müügiesindaja, kirurg, arvutivõrkude insener, sotsiaaltöötaja, keskkonnakaitseinspektor jne (maailmas ~ 40 000 erinevat ametit). Amet on kindlate tööülesannete ja vastutusega tööalane tasustatav tegevus. Erinevad ametid nõuavad vastavalt oma raskusastmele ja töö eripäralt erinevat väljaõpet. On ameteid, mida on võimalik õppida tööl kohapeal. Samas on ameteid, mis vajavad kindlasti eelnevat väljaõpet. Vastavalt nõudlusele ning tehnoloogia ja majanduse arengule ameteid kaob ja tekib juurde, ka muutuvad ametiga kaasnevad ülesanded pidevalt.

Eriala on haridusasutuses omandatav teadmiste ja oskuste kogum, mis on nõutav teatud kutsealal töötamiseks, nt ajakirjandus; reklaam ja imagoloogia; äriinfotehnoloogia; geenitehnoloogia; saksa keel ja kultuur; saksa keel ja kirjandus; tööstusökoloogia; rekreatsioonikorraldus jne

Eriala saab õppida erinevates haridusasutustes riiklike õppekavade järgi. Muutuva maailma vajadusi arvestades tuleb uusi erialasid iga aastaga juurde, nii kutseõppeasutustes kui ka ülikoolides ning kõrgkoolides. Eriala valides tuleb kindlasti tutvuda õppekavaga, sest eriala nimi ei pruugi alati peegeldada eriala tõelist sisu, õppekavasid

muudetakse aeg-ajalt. Samuti näitab kiiret muutumist fakt, et USA-s on haridusministeeriumi andmetel kõige populaarsemad erialad sellised, mida neli aastat tagasi veel olemas ei olnudki.

Nõustajale: Rõhuta, kui tähtis on olla kursis töömaailmas toimuvaga, erinevate tegevusalade, ametite ja erialadega, et tulla toime muutuvus maailmas. **Slaidil olevad näited on kõik omavahel seotud (õigus ja sisekaitse -> kaadrikaitseväelased, politseinikud -> sõdur, ohvitser, politseikonstaabel -> sõjaväeline juhtimine, politseiteenistus).**

Too näiteid enda kogemustest põnevate ametite ja erialade kohta, samuti selle kohta, kuidas on ühe või teise ameti sisu muutunud.

Vt Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine põhikoolile. Valikaine õpetajaraamat. SA Innove, 2007, lk 71–94.

Slaid 4

AMETID

Ameteid võib liigitada mitmeti, näiteks vastavalt töö sisule:

- ärilised ametid
- administratiivsed ametid
- praktilised ametid
- intellektuaalsed ametid
- loomingulised ametid
- sotsiaalsed ametid

• Ametid maailmas kokku
~ 40 000

RAJALEIDJA

Õpilastele: Vastavalt töö sisule ameteid liigitada on üks võimalus. Võib liigitada ka huvide järgi, on liigitatud meeste ja naiste ameteid, „valgekraed“ ja „sinikraed“ jne.

Ametid vastavalt töö sisule:

- **ärilised ametid** (äridus, juhtimine, turundus, müügitöö, nt tegevdirektor, turundusjuht, ettevõtja jne);
- **administratiivsed ametid** (kontrollimine, arvutamine, asjaajamine, sekretäritöö, haldustöö, rahandus, kindlustus, nt asjaajaja, maksuametnik, raamatupidaja jne);

- **praktilised ametid** (praktilised, füüsilised ja tehnilised tööd, nt õmbleja, ehitaja, pagar-kondiiter jne);
- **intellektuaalsed ametid** (teadus- ja uurimistöö, meditsiin, sotsiaalteadused, nt teadlane, füüsik, kirurg jne);
- **loomingulised ametid** (kunst, kirjandus, muusika, teater, reklaam, moetöö, arhitektuur, disain, fotograafia, nt kunstnik, muusik, moelooja, näitleja jne);
- **sotsiaalsed ametid** (teeninduse, suhtlemise, toetamise ja juhendamise seotud tööd, nt nõustaja, õpetaja, sotsiaaltöötaja jne).

Aina harvemaks jäävad juhtumid, kui inimene töötab ühel ametikohal kooli lõpetamisest kuni pensionileminekuni. Ameerikas on juba praegu inimesel oma eluajal 8–12 erinevat ametit, sellist trendi võib täheldada ka meil, inimesed vahetavad ameteid järjest tihedamini. See võib olla tingitud mitmetest asjaoludest, nt inimese enda arenemisvajadusest, uutest põnevatest võimalustest tööturul, majanduse muutumisest (nt ettevõtte lõpetab tegevuse).

Nõustajale: Eestis on ametite liigitamiseks aluseks võetud ametite klassifikaator ISCO 88 (*International Standard Classification of Occupations*), kasutusel nt Töötukassa süsteemis.

Slaid 5

TULEVIKUPLAANE TEHES ANALÜÜSI

MILLISES ON ERINEVATE AMETITE


- Tööülesanded
- Töökohustus ja vastutus
- Töötingimused (nt kaugtöö võimalus jne)
- Väijavaated ja arenguvõimalused
- Töötasu jne

MILLISES ON NEIS AMETITES TÖÖTAMISEKS VAJALIKUD

- Isikuomadused
- Võimed
- Nõutav ettevalmistus ja haridustase

Rajaleida -> Ametite andmebaas -> Ametikirjeldused -> Ametitundmise küsimustikud

RAJALEIDJA



Õpilastele: Kutsevalikul on oluline uurida ja analüüsida, mida üks või teine amet endast kujutab. Samuti on tähtis uurida, milliseks võib kujuneda haridustee soovitud elukutse omandamiseks ning analüüsida oma soove ja reaalseid võimalusi. Oluline on omada ettekujutust, millised on edasised õppimise ja töötamise võimalused.

Tulevase tööelu planeerimisel tuleb ennekõike mõista, millist tööd soovitakse tulevikus teha ja sellest lähtuvalt saab asuda õppimisvõimalusi vaagima.

Nõustajale: Räägi, kui oluline on tutvuda ametitega erinevatest aspektidest lähtuvalt ning millised on selleks erinevad võimalused: töövarjupäev; kutsuda erinevate ametite esindajaid kooli rääkima; **Rajaleidja ametite andmebaas**; vestlemine inimesega, kes töötab huvipakkuval erialal jne.

Rajaleidja ametite ja kutsealade andmebaasis on **küsimustikud ametite tundmise kohta**, seal saavad kõik oma teadmisi kontrollida. Võimalusel näita seda lehekülge. Kui teed koostööd karjääriinfo spetsialistiga, leppige kokku, kuidas tema seda teemat Rajaleidja tutvustamisel käsitleb (et õpilased saaksid maksimaalset kasu kogu teemast).

Ametite tundmise küsimustikud: <http://www.rajaleidja.ee/akab/?id=11062>

Slaid 6



Õpilastele: Töömaailmas on olemas lai ja kitsas tegevusvaldkond. Kui valid laia tegevusvaldkonda kuuluva eriala, siis on sul rohkem töökohavõimalusi. Kitsa tegevusvaldkonna erialade puhul on valikuvõimalused väiksemad. **Eriala valikul pea silmas, kas sul on hiljem palju töökohavõimalusi või töötavad sinu eriala esindajad ainult üksikutes asutustes, firmades.**

Nõustajale: Palu õpilastel tuua oma näiteid, millised erialad ja ametid võimaldavad tööd kitsal tegevusalal ja millised laial tegevusalal.

Slaid 7



Õpilastele: Ajalooliselt on eristatud meeste- ja naisteameteid või siis mehelikke naisi meesteametis ja naiselikke mehi naisteametis. Nüüdseks on murdunud ka soolised stereotüübid tööturul. Tänapäeval ei imesta keegi, kui lilli seab kimbuks mees või bussi juhib naine.

Siiski – Euroopa soolise segregatsiooni (jagunemine, lahutamine, eraldamine) tabelis on Eestil 1. koht. See tähendab, et tööturu jagunemine nn meeste ja naiste töödeks on Eestis kõige suurem.

Eestis tegeleb soolise võrdõiguslikkuse edendamisega Sotsiaalministeerium, olemas on soolise võrdõiguslikkuse seadus, mais 2010 käivitati kampaania, mille sõnum on: „Julge teha tööd, mis sulle tõeliselt meeldib“. Selle käigus anti välja ka Kutsumuse leht.

Sooline võrdõiguslikkus laiemas mõttes tähendab sellist olukorda ühiskonnas, kus kõik inimesed on vabad arendama oma isiklike võimeid ja tegema valikuid, mida ei piira traditsioonilised soorollid ning -stereotüübid ja naiste ning meeste vaheline hierarhiline võimusuhe.

Naiste ja meeste ebavõrdsus väljendub näiteks:

- erinevas osaluses otsustamisprotsessides;
- erinevas staatuses tööturul ja majanduses;
- erinevates kohustustes nii tasustatud kui tasustamata tööde puhul;
- erinevates haridusvalikutest;

- erinevas elueas;
- erinevustes juurdepääsul ressurssidele (sh aeg, informatsioon, võrgustikud).

Otsese soolise diskrimineerimisega on tegemist siis, kui inimene seatakse tema soo tõttu erinevasse seisundisse kui samas olukorras olev vastassoo esindaja. Erinevasse seisundisse seadmine võib ilmneda näiteks sel moel, et teatud õigusi või soodustusi, kohustusi või koormust antakse või määratakse ainult meestele või ainult naistele.

Võrdse kohtlemise põhimõtet rikutakse, kui üht sugupoolt koheldakse teisest erinevalt (tavaliselt ebasoodsamalt) mingite sugupoolegrupile ja seeläbi ka selle üksikesindajale oletatavalt omaste või omistatavate omaduste tõttu. Tavaliselt lähtub see eelarvamustest, stereotüüpsetest arusaamadest, traditsioonilistest soorollidest, kehtivast sooideoloogiast.

Kõige selgemalt väljendub ebavõrdsus tööturul aga järgnevates probleemides:

- **Palgalõhe meeste ja naiste vahel.** Sektorid, kus domineerivad mehed, on tihti kõrgema prestiiži ja kõrgema palgaga.
- **Inimressursside ebaefektiivne jaotumine.** Ühiskonnas levinud eelarvamuste tõttu värbavad tööandjad osadesse ametitesse töötajaid vaid ühe (või peamiselt ühe) sugupoole seast, mitte aga terve tööealise elanikkonna hulgast. Seetõttu jääb tegelikult kasutamata suur osa ühiskonna inimressursist.
- **Ühiskonna haavatavus kriisidele.** Segregeeritud tööturul mõjutab majandussektorite käekäik peamiselt ühte sugupoolt (nt majanduslanguse algusaegadel kasvas töötus kiiresti just meeste seas, kuna kehvasti läks ehitussektoril).
- **Inimese eneseteostuse piiramine.** Inimesed ei saa teostada end valdkonnas, mis neid tegelikult huvitab, kui see on vastuolus stereotüüpse nägemusega naistele ja meestele sobivatest töödest.
- **„Klaaslagi“ ja raisatud talent.** Kuigi naiste keskmine haridustase on rahvastiku lõikes kõrgem, on neid juhtivatel kohtadel siiski vähe. „Klaaslaeks“ nimetataksegi nähtust, kus naised nende oskustest ning isikuomadustest hoolimata kõrgematele ametikohtadele ei valita.

On uskumus, et juhtimisel on oluline maskuliinsus. Siiski on soolised stereotüübid muutumas ning võib leida mehi lasteaia juhataja/õpetaja ametis või naine meeskollektiivi liidrina.

Mitme uuringu põhjal makstakse ka naistele vähem palka ja lisatasusid kui meestele samas ametis. Siin on vähemalt üheks põhjuseks levinud arusaam, et mees on pere toitja ja peab teenima rohkem kui naine. Teiseks ka see, et väidetavalt on mehed palga küsimises palju enesekindlamad, samal ajal samade kogemuste ja oskustega naised on alalhoidlikud ja nõus sama töö ära tegema väiksema tasu eest.

Samas kehtib endiselt reegel, et naisi ei võeta teatud töökohtadele, kus see kuidagi nende tervist võib ohustada. Enamasti on need tööd seotud kas raskuste tõstmise, kahjuliku kiirguse või mürgiste ainete töötlemisega, mis omakorda võib kahjustada naise võimet järglasi saada (nt metallitöötlemine: valu- ja keevitustööd; sepistus-, stantsimis- ja termotööd; kaevandustööd; lennuaparaatide tootmine ja remontimine; kivitöötlemine – kiviraiumis-, kivisaagimis- ja –freesimistööd; geoloogia ja topogeodeesia tööd jne).

Nõustajale: Võid küsida grupilt, kas slaidil olevatest ametitest on mõni nende meelest ainult meeste- või naisteamet? Too konkreetseid näiteid selle kohta, kui noormees või neiu on valinud nn ebatraditsioonile eriala. Võimalusel näita või jaga Sotsiaalministeeriumi väljaannet **Kutsumuse leht** (tutvu ise enne kindlasti selle sisuga, saad mitmeid häid näiteid juurde).

Vt ka: Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine põhikoolile. Valikaine õpetajaraamat. SA Innove, 2007, lk 71 ja 79

Tervis ja karjäär. Tallinn 2008. SA Innove, lk 27–28.

Kutsumuse leht. Suvi 2010. Sotsiaalministeerium. www.kutsumus.ee

<http://www.sm.ee/tegevus/sooline-vordoiguslikkus.html>

<http://www.sm.ee/tegevus/sooline-vordoiguslikkus/kutsumus.html>

Slaid 8



Õpilastele: **Huvi on inimese soov millegi tähtsa või köitvaga tegeleda, midagi omandada või tundma õppida.** Ükskõik, mis tegevusala sa valid, peamine on see, et töö sulle meeldiks ja sa oleksid valmis selle nimel pingutama. Kui soovid oma alal tõeliseks meistriks saada, pead ennast pidevalt täiendama ja edasi arenema. Olgu töö nii tasuv kui tahes, kui ta pole tegija jaoks huvitav, kaotab inimene oma loovuse ja entusiasm ning tunneb rahulolematust. Samas võib esmapilgul huvitavana tunduv töö lähemal tutvumisel osutada hoopis teistsuguseks ning mittemidagiütlevana tunduv tegevus jällegi pakkuda süvenemisel tõelist rahuldust. Kõige olulisem on see, et rahulolu toob sulle palju enesekindlust juurde ja enesekindlus on elu jaoks üks eriti väärtuslik jõuallikas. Hea töö aitab üle saada hinge- ja muudest hädadest. Inimene on siis rõõmus, kui ta saab teha asju, mis talle meeldivad. **Hea töö on terviseks.**

Nõustajale: Huvidega tegelemine aitab noorel endas paremini selgusele jõuda, avastada oma tugevad ja nõrgad küljed ning neist teadmistest lähtuvalt teha otsuseid tulevikuks.

Rõhuta ka praktika tähtsust – õige ettekujutuse kindlast tööst saad siis, kui oled seda proovinud.

Järgnevas küsimustikus liigitatakse ameteid huvide järgi.

Lase grupil täita küsimustik HUVIDE PROFIIIL ning kanda tulemused diagrammile ja joonistada graafik.

Et tulemuste kokkulugemine läheks lususalt, siis tee näiteks kaks esimest rida ja veergu koos õpilastega läbi, näidates ise ette.

Selgita ja analüüsi juhendi järgi, milliseid kutsegrupe tähed tähistavad ning mis tähendus on tulemustel – tulemus üle 15 näitab suurt huvi jne. Lase õpilastel oma diagrammi leheküljele kirjutada tähtede (M, R jne) ning tulemuste (tulemus alla 5 jne) tähendused.

Allikas: Karjäärinõustamine. Nõustaja käsiraamat. SA Innove, 2009, lk 75–77
http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/Karjaarinoustamine_sisu80_2_11_09.pdf

Slaid 9

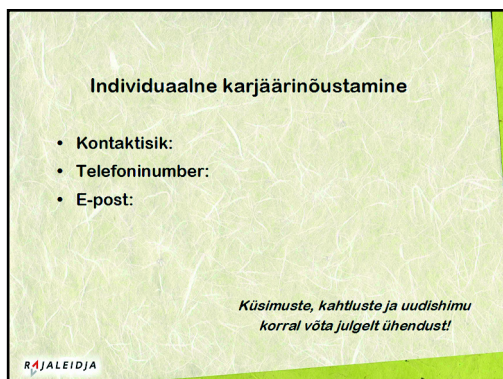


Õpilastele: Arutage rühmas, millist tööd need inimesed hetkel võiksid teha, mis eriala(de)l nad kunagi õppinud on, millised on tema põhilised tööülesanded ja töötasu kuus. Samuti mõelge, milline on nõudlus selle ameti järgi; kas on terviseriske ja kui on, siis millised; millised on töötingimused; millised isikuomadused peavad kindlasti olema, et selles ametis töötada.

Nõustajale: Jaga grupp väiksemateks rühmadeks ning anna igale grupile mõned pildid erinevatest inimestest ning töölehed. Palu igal grupil omavahel arutada, mis tööd pildidel olevad inimesed nende meelest võiksid teha, millisel erialal nad on õppinud, mis tegevusalal tegutsevad praegu, milline on nende ametinimetused, kui suur on nende töötasu kuus jne? „Spikrina“ võib kasutada Huvide profiili töölehte, kus on palju erinevaid ameteid, kuid loomulikult võivad rühmad kasutada ka oma teadmisi töömaailma kohta.

Varu kindlasti piisavalt aega tagasisideks, et iga rühm saaks oma inimesi tutvustada. Iga rühm võib iseloomustada ka ainult ühte inimest, **oluline on, et jääks aega analüüsiks.** Viimase punkti juures (Veel olulist ...) on hea rääkida erinevate ametite nõudlusest tööturul, terviseriskidest jne.

Slaid 10



Nõustajale: Tee kokkuvõtte teemast ning paku individuaalnõustamise võimalust.

Kasutatud kirjandus ja veebimaterjalid

Abiks otsustajale: kutseõppevõimalused 2010/2011. SA Innove, 2009
www.rajaleidja.ee/abiksotsustajale

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Valikaine õpetajaraamat põhikoolile. SA Innove, 2007
http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/P_hikooli__petajaraamat_16_05_08.pdf

Karjäärinõustamine. Nõustaja käsiraamat. SA Innove, 2009

http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/Karjaarinoustamine_sisu80_2_11_09.pdf

Kuidas kujundada oma karjääri. Avatud Eesti Fond. Karjäärikeskus. Eesti Keele Sihtasutus, 1998, lk 17–18

Tervis ja karjäär. SA Innove, 2008, lk 27–28
http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/Tervis_ja_Karjaar_23_03_2009_EST_trykki_uus.pdf

www.rajaleidja.ee

Tööleht „Kes on pildil?“

Isik nr

Eriala(d), mida on õppinud

.....

.....

Tegevusala, kus tegutseb praegu

.....

Amet

Põhilised tööülesanded

.....

.....

Töötasu kuus

Veel olulist selle ameti kohta (nõudlus tööturul selle ameti järgi, terviseriskid, vastutuse tase, vajalikud isikuomadused jne)

.....

.....

.....

.....

Isik nr

Eriala(d), mida on õppinud

.....

.....

Tegevusala, kus tegutseb praegu

.....

Amet

Põhilised tööülesanded

.....

.....

Töötasu kuus

Veel olulist selle ameti kohta (nõudlus tööturul selle ameti järgi, terviseriskid, vastutuse tase, vajalikud isikuomadused jne)

.....

.....

.....

.....

MIDA JUKU EI ÕPI, SEDA JUHAN EI TEA

Mida on vaja teada õppimisest?

Näidiskava „Mida on vaja teada õppimisest?“ on mõeldud põhikooli 7.–9. klasside õpilaste grupinõustamiseks kestusega 2x45 min. Teema annab ülevaate õpioskustest, -stiilidest ja -harjumustest, aitab noortel mõista hariduse väärtust ja suurendada nende õpimotivatsiooni ning jagab näpunäiteid efektiivsemaks õppimiseks.

Grupi vajadused

- Miks on vaja õppida?
- Kuidas edukalt ja efektiivselt õppida?

Eesmärgid

- Noor mõistab hariduse väärtust ja on motiveeritud õppima.
- Noor oskab hinnata ja täiendada oma õpistiili.
- Noorel on teadmised efektiivsematest õpiharjumustest ja –nippidest.

Teema käsitletus

Nõustajale: Pane valmis teema käsitlemiseks vajaminevad materjalid, paljunda igale õpilasele tööleht „**Õpistiilide küsimustik**“.

Näidiskava slaidid asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine. Vajadusel täienda slaidikava, lisa esimesele ja viimasele slaidile puuduvad andmed.

Teoreetiline materjal on nõustajale taustaks ja abivahendiks õpilaste küsimustele vastamisel. Soovitav on jätta rohkem aega püstitatud küsimustele vastuste otsimiseks ja aruteluks õpilastega.

Slaid 1

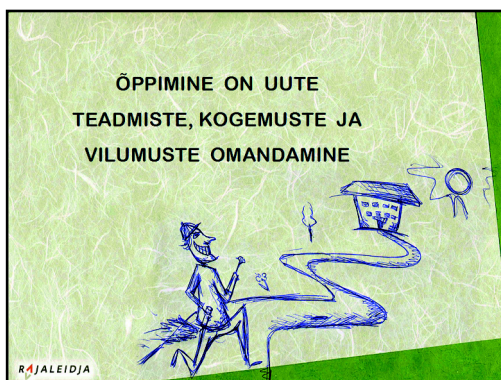


Õpilastele: “Õppimine teeb õnnelikuks. Õppimine toob parema elukvaliteedi. Õppimine tõstab enesehinnangut. Õppimine on elustiil. Õppimine on huvitav.” Nii ütlevad inimesed, kes on enda jaoks teadvustanud õppimise ja kelle elu see on muutnud.

Miks aga kõik inimesed ei taha õppida? Mis on õppimine sinu meelest? Kas sulle meeldib õppida? Mida riik, vanemad ja paljud teised inimesed ja organisatsioonid teevad, et sina saaksid õppida? Kes toetavad oma igapäevase tööga seda, et sina saaksid targemaks? **(vestlus)**

Nõustajale: Tugistruktuuridesse kuulub väga palju inimesi erinevatest valdkondadest, alustades vanematest, kasvatajatest, õpetajatest ja kooli teenindavast personalist ning lõpetades ministriumiametnike ja kirjastustöötajatega.

Slaid 2

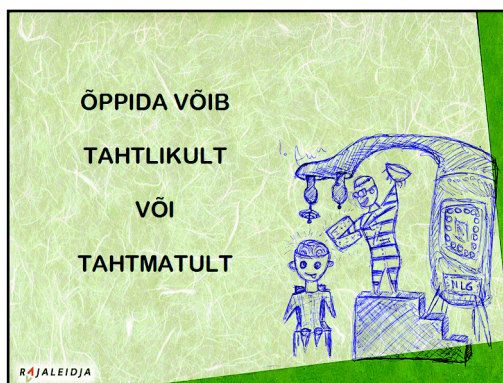


Õpilastele: Õppimine pole vaid millegi meeldejätmise, õppimine on tänapäevaste psühholoogiateooriate järgi keeruline protsess ja nii on ka selle mõiste definitsioon keeruline.

Lihtsalt sõnastades – **õppimine on uute teadmiste, kogemuste ja vilumuste omandamine**. Tegelikult ei piirdu õppeprotsess vaid sellega. Millegi teadmine ja mäletamine ei tähenda veel seda, et asi on ära õpitud. Õppimise eesmärk on see, et õppija õpitava omaks võtab ja sellele vastavalt ka käituma hakkab. Lihtne näide. Koolis, kodus, televiisoris ja mujalgi räägitakse pidevalt, et pimedal ajal tänaval kõndides peab helkurit kandma. Muidu autojuhid ei märka sind ja võib raske õnnetus juhtuda. Kindlasti sa juba teadki seda. Aga kas sul endal helkur on? Mis kasu on teadmisest, millele vastavalt tegelikult ei käituta? Enamasti vigade tegemisest ja nende parandamisest õpitaksegi. Samuti saab õppida teiste inimeste seisukohtadest ja arvamustest. **Õppimine on ka uudishimu rahuldamine**. Samuti on oluline õpetaja, kes suunab õpilase õppima. Kui õppima õppimine on õpilase tegevus, siis õppima õpetamine on õpetaja ülesanne.

Nõustajale: Õppimise **teaduslik definitsioon** on järgmine: Õppimine on suunatud tegevus, mille tulemusel leiavad õppija käitumises või käitumisvõimelisuses aset suhteliselt püsivad muutused. Õppimisest räägitakse nii inimeste, loomade kui arvutite puhul ning seda psühholoogia, filosoofia, kasvatusteaduse, informaatika jms teadusharude võtmes, mistõttu on väga raske anda ühtset õppimise definitsiooni, sh isegi ühe teadusharu piires.

Slaid 3



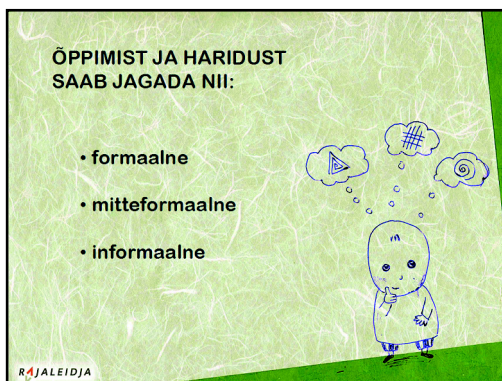
Õpilastele: Õppimine võib olla tahtlik ja tahtmatu. Mõni asi saab selgeks seetõttu, et seda spetsiaalselt õpid. Mõni teine asi jääb külge märkamatult ilma, et seda õppida tahtnud oleksidki. Igapäevase stiihilise õppimise korral jääb kogemuste ja teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamine enamasti selgelt teadvustamata.

Näiteks: Mida õpetab kaardimäng? (sotsiaalset suhtlemist, strateegilist mõtlemist, väärikalt kaotamist ja võitmist, harjutab tähelepanu, mälu, vilumust ...).

Sihipärasel õppimisel toimuvad info hankimine ja süstematiseerimine ning uute käitumisviiside harjutamine ja omandamine eesmärgistatud tegevusena. Inimene asub kõigist elusolendeist kõrgemal tänu talle omasele õpivõimele.

Nõustajale: Psühholoogiateadus käsitab õppimist märksa laiemalt, kui me seda mõistet tavaelus oleme harjunud lahti mõtestama. Õppimine ei piirdu ainult koolipingis omandatuga, vaid leiab aset juba ka millegi korduva läbitegemisel, sügavatel läbielamistel või pingsal mõtlemisel. Õppimine haarab lisaks teadmiste ja vilumuste omandamisele ka suhtumise ja inimsuhete sfääri, tundeelu, eelarvamuste ja uskumuste kujunemise. Õppijale on omane teadlik püüd saada juurde uusi teadmisi ning suurendada oma vilumust mingil alal. Õppimise tõhusust suurendab omapärane lisakasu-efekt: kõik juurdeõpitav rikastab ja väärtustab varem õpitut. Uued teadmised loovad varem omandatutega liitudes peenemaid kognitiivseid struktuure, arendades ja rikastades samas ka õppija isikut.

Slaid 4



Õpilastele: Inimene õpib kogu elu – ütlevad targad. Sellega nõustuvad kõik. Kuid mis on õppimine?

Õppimine ja haridus jagunevad: formaalne, mitteformaalne ja informaalne.

Formaalhariduses omandatakse raamteadmised ja -oskused, mida ühiskond tunnustab ning mille omandatust ta kontrollib (koolitunnistus ja eksamid). Formaalharidust saab omandada põhikoolis, gümnaasiumis, kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis ja ülikoolis.

Mitteformaalne haridus on sisult ja vormilt vähem piiritletud ja osalemine selles on vabatahtlik. Mitteformaalses õppes pakutakse rohkesti sotsiaalsete oskuste arendamise võimalust, keele-, kunsti- ja muusikaõpet, psühholoogiaga seonduvat, arvuti- ja ettevõtluskursusi jne. Teatud juhtudel saab neid kursusi üle kanda formaalharidusse (põhiliselt kõrgharidusse) ja arvestada täienduskoolitusena tööelus. Mitteformaalset õpet pakuvad paljud erinevad koolitusasutused: rahvapälikoolid, kultuurikeskused, vabahariduskoolid, raamatukogud jne.

Informaalne õppimine toimub täiesti koolivälises keskkonnas: huviklubides, sõpradega aega veetes, reisis, lugedes, internetis surfates jne. See ongi rohkem tegevus kui õppimine selle sõna klassikalises tähenduses.

Noortele pakuvad mitteformaalset ja informaalset õpet ka paljud noorteorganisatsioonid, vabahariduslikud koolitusasutused, spordiklubid, kohalikud ja rahvusvahelised noorteprojektid.

Nõustajale: Nii formaalne, mitteformaalne kui ka informaalne haridus on vajalikud ja täiendavad üksteist. Võid õpilastele illustreerida erinevusi formaalse, mitteformaalse ja informaalse õppimise vahel järgmise näite varal: moosikeetmist formaalsel moel õpetatakse kutsekoolis kokaks õppides, mitteformaalsel moel õhtusel kokanduskursusel ja informaalset moel kodus vanaema või naabritädiga koos moosi keetes. Moosi keetmine saab selgeks sõltumata kasutatud õppimisviisist.

Slaid 5



Õpilastele: Milliseid põhjendusi oled toonud enda mitteõppimisele? (vestlusring)

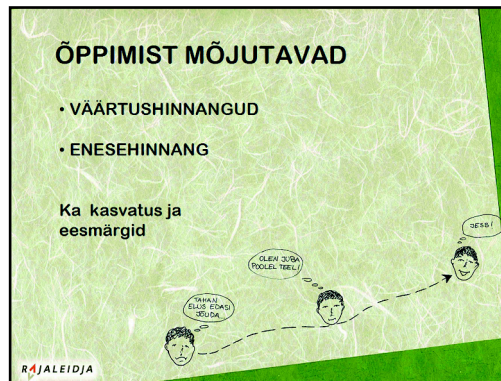
Tüüpilisemad mitteõppimise ettekäanded on:

- Õppimine ei huvita mind.
- Haridusest pole elus olulist kasu.
- Mul pole vastavaid eeldusi.
- Mul ei jätku tahtejõudu jne.

Kes on proovinud, see teab, kui raske on iseseisvalt ja täiesti omaette õppida! Et õppimine edeneks, selleks on vaja kolme tähtsat asja: 1) et õpitav aine meeldiks (kuidas teha see meeldivaks/huvitavaks, leida motivatsiooni?); 2) enesedistsipliini; 3) õppimistehnikate tundmist (õpioskusi).

Ilma meeldimiseta ei liigu siin ilmas ükski asi ja õppiminegi pole selles osas erand. Eriti tähtis on meeldimine siis, kui õpitakse omaette, kui pole õpingukaaslast, kellelt lisaenergiat ja inspiratsiooni ammutada. Kui õpitav aine ei meeldi, siis ei tule iseõppimisest peaaegu midagi välja. Samuti on väga tähtis enesedistsipliin, eriti iseõppimise puhul, kus keegi õppijal n-ö kraest kinni ei hoia ja kus inimene peab end lihtsalt ise tööle sundima – peab õppima omal jõul.

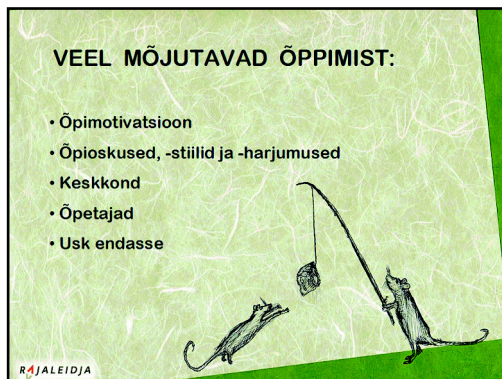
Slaid 6



Õpilastele: Olulist rolli õppimise juures mängib see, kuidas sa ennast ja oma võimeid hindad ning õppimist väärtustad. Tähtis on, et ka sinu klassis kujuneks õhkkond, kus õppimine ja haridus on väärtustatud. Samuti kodu peaks toetama sarnaste väärtushinnangute kujunemist. Enesehinnang areneb sinu kui õppija kõikides tegevustes. Selle mõju õppimisele ja õpitulemustele on suurt kaalu omav. Sinu enesehinnang sõltub paljuski sellest, millisena sa end näed ja missuguseks pead oma potentsiaali.

Nõustajale: Kõrgenenud enesehinnang viib õppija selleni, et ta võtab endale üle jõu käivaid ülesandeid, madaldunud enesehinnangu puhul aga loobub jõukohasest eesmärgist. Positiivse enesehinnangu olemasolu rõhutab õppija eneseteadvust, oskust end õigesti analüüsida ja hinnata. Inimene on iseenda kõige olulisem hindaja, sest õpetaja kui välishindaja antud hinnangud võivad suuresti erineda õppija enesehinnangust. Uurimustest on selgunud, et eneseteadvuse allikad on väga keerukad. Kõige olulisemaks peetakse vanemate kasvatusstiile ja indiviidi enda isiksuslikke eesmärgi. Suur osa õppijate ajast möödub koolis. Seetõttu on ka õpetajal täita oma osa õpilase enesehinnangu kujundamisel.

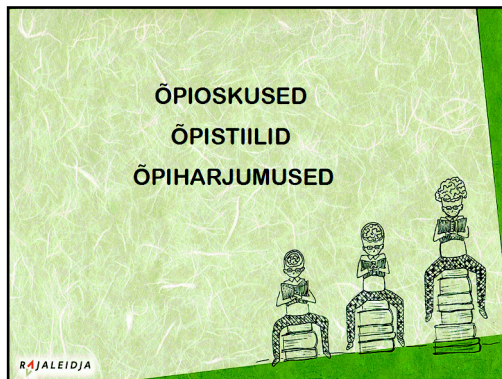
Slaid 7



Õpilastele: Õppimiseks peab olema kaalukas motiiv, muidu asi ei edene. Õpitakse selleks, et omandada korralik haridus, et saada senisest parem töökoht, et muuta sisukamaks oma vaba aeg jne. Enamus inimesi usub, et tänu õppimisele muutub nende elu senisest tähendusrikkamaks ja mitmekesisemaks. Õpimotivatsioonist oleneb, kas, miks ja kui palju õpitakse. Õpimotivatsiooni kujundavad tegurid: õppija, õpetaja, õpikeskkond, õppevahendid jms. Samuti ootused enda suhtes ja usk endasse. Usk, et eesmärgid on saavutatavad. Neid omakorda mõjutavad positiivne kogemus, enese ja teiste veenmine edus. Hästi motiveeritud õppija oskab end käsile võtta ja õppima sundida ka siis, kui raskused ette tulevad.

Nõustajale: Motivatsiooniseisundist oleneb tegevuste valik õppeprotsessi käigus, sooritatavate tegevuste intensiivsus, kvantiteet, kvaliteet, õpingutele kulutatav aeg jms. Õpilased õpivad erinevatel põhjustel. Tahetakse teiste seas silma paista, saada hea hinne, saada targaks, teenida ära vanemate heakskiit, tuntakse huvi õpitava vastu, kardetakse ebaõnnestumisi jms. Õppima sunnib ka hirm halva hinde, õpetaja või koduste ebaameeldivuste ees. Sisemine ja välimine motivatsioon. Sisemine – isiklik huvi ja rahulolu, soov õppida ja midagi teada saada. Välimine – hea hinne, õpetaja kiitus, vanemate rahulolu jms. Mõlemad on õppimisel olulised. Kui nooremas õpieas on ülekaalus väline motivatsioon – head hinded, õpetaja kiitus... siis vanemas koolieas peaks olema pigem sisemine motivatsioon – vajadus õppida ja areneda. Sisemine motivatsioon kujuneb siis, kui õppija teadvustab vastuolu oma teadmiste-oskuste ning probleemi lahendamiseks vajalike nõudmiste vahel. Tähtsal kohal on õpilase sisemise ja välimise õpimotivatsiooni kooskõla ja tasakaal. Väga oluline roll on siin kanda ka õpetajal.

Slaid 8



Õpilastele: Õppimisega toimetulemiseks pead sa oskama õppida. Oskus õppida ei teki iseenesest, vaid õppima õppimise tagajärjel. Iga inimene õpib temale ainuomasel viisil, mida nimetatakse õpistiiliks (kuidas ta liigendab ja korrastab teavet, kuidas jätab meelde, mäletab, lahendab probleeme). Kõigil õppijatel on erinevad õpistiilid. Mõnele meeldib kuulata ja rääkida, teised eelistavad teksti analüüsida või õppida visuaalse toe abil.

Nõustajale: Lase õpilastel täita **Õpistiilide küsimustik**. Töölehe täitmiseks kulub 8-10 minutit.

Slaid 9



Õpilastele: **Visuaalse õpistiili** esindajatele meeldib asju näha ja ette kujutada (postriid, videod, raamatud, mõttekaardid, märgistamine). **Auditiivse õpistiili** esindajatele meeldib uusi ideid kuulata ja neist rääkida (arutelud, valjult lugemine,

lindistused, taustmuusika, laulmine). **Kinesteetilise õpistiili** esindajatele meeldib õppida käelise tegevuse kaudu või midagi praktilist läbi tehes (liikumine, mõttekaardid, läbimängimine). Ühe puhta õpistiili esindajaid on siiski suhteliselt vähe, enamikel õppijaist on segatud õpistiil.

Mis selgus sinu küsimustikust ja mida sa ise arvad, milline õpistiil on sulle rohkem omane?

Slaid 10



Õpilastele:

VISUAALSELE ÕPPIJALE:

- Kirjuta asjad üles, et neid paremini mäletada.
- Vaata inimest, kes räägib – see aitab sul keskenduda.
- Parem on töötada vaiksuses kohas – kuigi paljud visuaalsed õppijad õpivad matemaatikat muusika saatel.
- Sulle sobib üksinda õppimine paremini.
- Kasuta värve, et peamisi ideid esile tuua.
- Kui võimalik, siis vali istumiskoht, mis on aknast ja uksest kaugemal.
- Sõnavara õppimiseks kasuta värve, vaata sõnu sageli.

AUDITIIVSELE ÕPPIJALE:

- Proovi õppida koos sõbraga, et saaksite tööst valjusti rääkida.
- Ütle neid asju, mida tahad meelde jätta, valjusti.
- Enne peatüki lugemist vaata kõiki pilte ja pealkirju ning aruta valjusti, et mis sa arvad – millest see peatükk võib rääkida.
- Kui võimalik, loe valjusti.
- Tee märkmetest või tundidest salvestusi ja kuula neid kordamisel.

KINESTEETILISELE ÕPPIJALE:

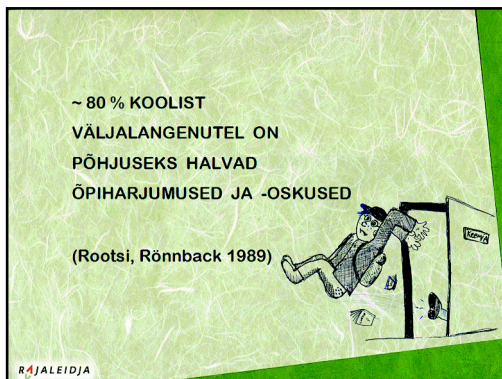
- Et materjal paremini meelde jääks, jaluta ringi korrates õpitavat endale valjusti.
- Kui sul on vajadus tunni ajal niheleda, jalgu ristata või tõsta – katseta teisi meetodeid (nt pigista tennispalli).
- Sa ei õpi võib-olla kõige paremini laua taga – kodus olles proovi lamada kõhuli või selili ning õppida koos taustamuusikaga.
- Õppimise ajal tee regulaarselt pause.
- Kui püüad midagi meelde jätta, sule silmad ning proovi kirjutada see info õhku; kujuta sõnu visuaalselt ette.

Nõustajale: Iga õppija õpitegevust mõjutavad just temale iseloomulikud õpikogemused, -stiil ja -harjumused. Õppija omandab ajapikku erinevad vajaminevad õpioskused ja -strateegiad, tal kujunevad sisemine enesehinnang ja õpimotivatsioon ning kasulikud õpiharjumused. Ta õpib teadvustama ja ära kasutama oma õppimise iseärasusi.

Õpistiilist oleneb see, mida õpitakse, milliseid õpistrateegiaid valitakse, kuidas motiveeritakse õppimist, kuidas ülesandeid lahendatakse jms. Pole head ega halba õpistiili, inimesed vaid tegutsevad erinevalt.

Brittide uuringu järgi oleks hea kasutada kõiki kolme stiili niipalju kui võimalik, sest siis on aju suuremal määral kaasatud õppimise protsessi ja tulemused efektiivsemad – täpsemalt loe <http://www.audiblox2000.com/learning-styles-myth.htm>

Slaid 11



Õpilastele: Õpioskused on oskused selleks, et edukalt õppida. Õpiharjumused on kasulikud või kahjulikud olenevalt sellest, kas need soodustavad või pidurdavad õppimist. Head õpioskused võiksid muutuda õpiharjumusteks.

Slaid 12



Õpilastele: Milliseid õppimistõkkeid on sinul olnud? (vestlus)

Nõustajale: Tüüpilisemad õppimistõkked on:

- Õpitav aine ei huvita;
- Tunne, et õpitav käib üle jõu, puudu jääb tahtejõust või võimetest;
- Õppimine teeb kiiresti loiuks;
- Raske tähelepanu koondada, keskenduda;

- Õpitavad asjad tunduvad eluks tarbetud;
- Õpitut ei oska kasutusele võtta;
- Õppimine toimub liiga kiires tempos või liiga aeglaselt;
- Pole võimalik tugineda iseenda varasematele kogemusele;
- On tunne, et ei oska kusagilt õppimisega austada;
- Õppimiseks enda käsilevõtmiseks ei jagu sisemist distsipliini;
- Hulk energiat ja aega läheb käegalöömise perioodide ületamiseks;
- Puudub kord töölaual;
- Püsib ebamäärane hirm mingi aine (õpetaja) ees.

Slaid 13

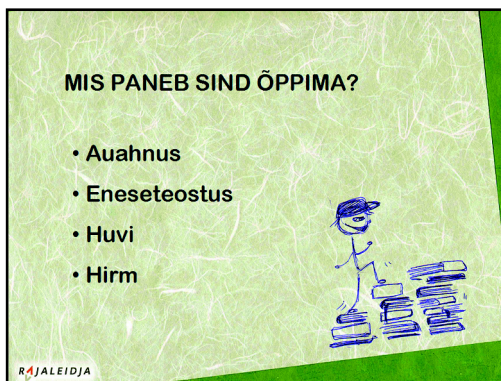


Õpilastele: Milliseid õppimist soodustavaid nippe oled kasutanud sina? (**vestlus**)

Nõustajale: Sobivad vastused leiab järgnevatelt slaididelt. Mõningad soovitused:

- Avasta igavas aines kasvõi üks suuremat huvi pakkuv asi.
- Kiida end, ka väikeste edusammude eest!
- Märka puude taga metsa – seda kuidas üksik teadmus või oskus kujundab laiema kompetentsuse.

Slaid 14



Õpilastele: Stiimulid, mis toimivad õppides, st panevad õppima:

auahnus – soov milleski teistest parem olla;

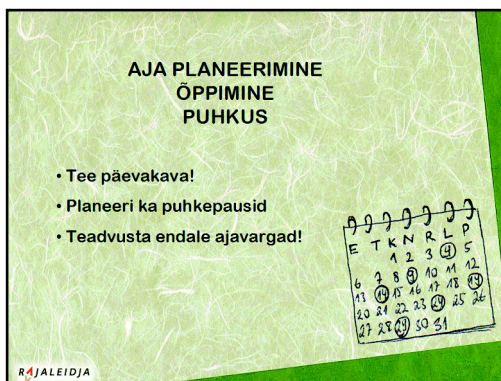
eneseteostus – soov ennast arendada, teostada;

huvi – soov rohkem teada saada;

hirm – hirm olla teistest rumalam, kiusatud; hirm ebaõnnestuda;

Nõustajale: Vajalik on suurendada **õpihuvi** – veendumust, et õppimine tagab juurdepääsu teatud väärtustele (nt võimaldab rohkem teenida, põnevamalt vaba aega veeta, uue sõbratari või sõbra leida jne). Selleks on vaja: 1) kujundada õping kõitvaks ja mõnusaks; 2) uskuda oma võimetesse; 3) virgutada teadmisanu; 4) rakendada positiivset enesesisendust.

Slaid 15



Õpilastele: Koosta endale õppimist arvestav päevakava. Märki sinna, millal lõpeb kool, mitu tundi jätad endale suhtlemiseks ja huvitegevuseks, mitu tundi õppimiseks. Arvesta erinevate nädalapäevade erineva rutiiniga (trenniajad, huvikool jms). Püüa siiski jätta õppimiseks iga päev enam-vähem sama kellaaeg, nii harjud paremini uue päevarütmiga. Ja pea oma päevakavast kinni! Pärast pingutamist peab alati järgnema puhkus (taastumine). Pane õppimine vahelduma puhkepausidega (45 min õpid, 15 min puhkad). Luba endale puhkust, kui tunned, et pea on väsinud, aga sea endale selleks siiski ajalised piirid. Ära anna järele kiusatusele pause pikemaks venitada, väldi näiteks nende ajal põneva filmi või arvutimängu küüsi sattumist! Võid ka kohe planeerida endale puhkepausid kindla ajavahemiku tagant ja nende sisustamiseks konkreetse tegevuse: kerged võimlemisharjutused, võileiva tegemine, telefonikõne sõbrale jms. Kui jõuad koolist koju, võta veidi aega puhkuseks või säti kohe koolijärgele ajale oma trenn, huvikool, kohtumine sõpradega või tegelemine hobidega.

Nõustajale: **Ajavargad**

- Suured ajavargad seisavad meie ja soovitava eesmärgi vahel: hoiakud, prioriteetidid, plaanid või nende puudumine, otsustusvõime või -võimetus.
- Väikesed ajavargad sisaldavad tähelepanu kõrvaletõmbajaid, mis raskendavad meie tegevust, kui me oleme teel soovitava eesmärgi poole (nt pikad telefonikõned, ootamatud külastajad jne).

Slaid 16



Õpilastele: Kui päevakavas on õppimise aeg, siis see tähendabki õppimist, mitte kaustikute tagant ühe silmaga teleka vaatamist, MSN-is sõbraga vestlemist või internetifoorumite küllastamist. Väldi taolist õppimise „mängimist“ ja iseenda petmist.

- Kujunda välja oma õppimise rituaal – see aitab sul keskenduda. Ehk alustada pidulikult alati kõigi õpikute-vihikute koolikotist väljatõstmisega ja mugavalt töövalmis seadmisega sellises järjekorras, nagu kavatsed õppida? Ehk varustada end enne alustamist suure aurava teekruusiga? Ehk süüdata meeldiva lõhnaga viirukipulk? Kui lood rituaali, on palju kergem alustada. Samuti mõtle õpiviiside peale. Kas alustad kirjalikest ülesannetest või teooria kordamisest? Kas alustad raskema või kergema ainega? Tee märkmeid, kasuta järjehoidjaid või liimiribaga märkmelipikuid oluliste kohtade tähistamiseks.
- Enne konkreetset õppetükki püstita endale eesmärk, mõtesta lahti, mida tahad leida või teada saada. Kui oled sõnastanud oma peas küsimused, on teooriast kerge leida neile vastuseid.
- Tõhus õpilugemine on kolmekordne: esiteks ülevaatlik ning tutvuv, teiseks süvenenud ja kolmandaks kordav. Ole mõttega asja juures ja loov, esita endale loetu kohta küsimusi, proovi õpitud seostada eluliste nähtuste või teiste ainetega.
- Siruta, tee hingamisharjutusi.
- Rakenda enesesisendusi (ma suudan selle 30 minutiga pähe õppida).
- Jälgi oma mõtteid ja õpi neid suunama.
- Arenda mälu.
- Muuda tähelepanu virgemaks, kõrvalda töölaualt kõik liigne ja vähenda välistegutite mõju.
- Arvesta oma individuaalsete iseärasustega (visuaalne, auditivne, kinesteetiline õppimisviis).

Keskendumisoskus: keskendumist kahjustab laokil meel, mis tuleneb vaimsest laiskusest, hajevil tähelepanust, madalast motivatsioonist, nõrgast tahtejõust, eneseusalduse puudumisest, seatud eesmärgi ähmasusest, oskamatuses oma aega ja energiat planeerida.

- Pühendu hetkel olulisele, hoia meeled selged, ole kannatlik, rühikas poosis ja õige hingamisega.
- Ole virge, keskendunud, tähelepanu koondav.

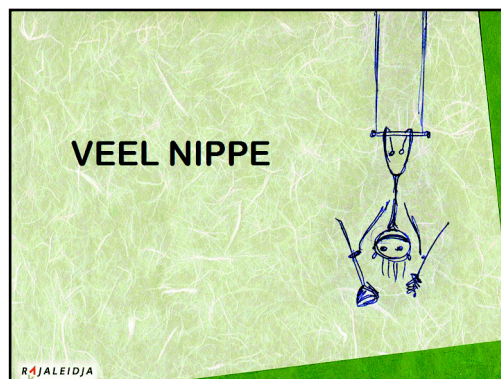
Enese rahustamiseks pingsituatsioonis (nt eksam) sobivad mõned julgustavad ja rahustavad laused, mida mõttes korrata (Saan hakkama! Olen kõvasti õppinud ja ootangi vastamise võimalust! Tean kõike, mida küsitakse). Kindlasti ei tohiks ei mõttes ega valjusti korrata negatiivseid enesesisendusi (Ma ei oska. Kindlasti kukun läbi.). Rahustavalt mõjub ka meeldivatele asjadele mõtlemine, lemmikkommi suhupistmine vms.

Slaid 17



Õpilastele: Mõtle, kas saaksid oma õppimistingimusi parandada. Püüa töötada kohas, kus sind kõige vähem segatakse. Kui kodus pole võimalik õppida, hakka selleks kasutama raamatukogu lugemissaali. Hoolitse, et su töövahendid (pliiatsid, paberid, õpikud, konspektid) oleksid alati kindlas kohas ja käepärased, et su töökoht oleks vaikne, mugav ja valge.

Slaid 18



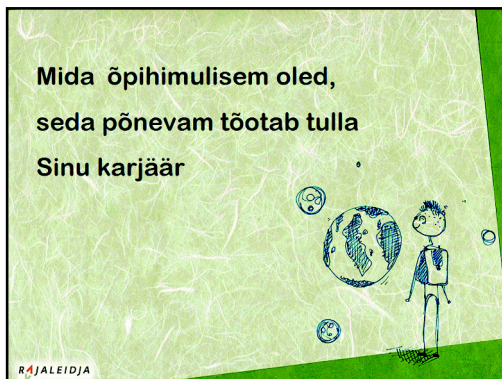
Õpilastele:

- Õpi jaoks, jaga õpitav väiksemateks osadeks.
- Taipa või loo loogilisi seoseid.
- Katseta mingi teise (tõhusama) õpiviisiga.
- Püüa aines, õpitavas leida mingi naljakas tahk (nt võõrkeeke sõnade õppimisel).
- Kaasa tuttav või pereliige võimaluse korral õpitava üle arutlema või keerukat selgitama.
- Õpi õpetades.
- Meenuta kuidas varem oled edukalt toiminud.
- Rakenda kujutlusvõimet.
- Kasuta õppides värvipliiatseid ja harilikku pliiatsit.
- Jaota mahukas materjal osadeks.
- Sea endale kindlaid eesmärke.
- Alusta kergematest ülesannetest, et tekiks eduelamus.
- Teadvusta endale, et teadmine on väärtuslik.
- Erguta end iseendaga võistlema (ma suudan, ma vajan!), end ületama.
- Premeeri, autasusta end sobivalt (kui ma selle ülesande täidan, siis saan tüki šokolaadi või 10 minutit sõbraga MSN-i).

Nõustajale: Valik- ja kiirlugemine; konspekterimine; kordamine; sobivate õpistiilide ja -harjumuste kujundamine; õpetajaga toimetulek.

Oluline on osata lugeda ja kirjutada, kuid oluline on osata ka avalikult esineda või näiteks vaipa kududa. Kõik need moodustavad kokku teadmised ja oskused, mida on vaja igapäevaelus ja -töös. Mitmekülgsed ja targad inimesed on alati väärtustatud. Õppimisse tuleb suhtuda targalt, teha häid ja mitmekesiseid valikuid ning teada kõiki oma võimalusi nii Eestis kui piiri taga.

Slaid 19



Slaid 20



Nõustajale: Paku individuaalse karjäärinõustamise võimalust.

Kasutatud kirjandus

Bruun, B., Dombernowsky, S. Õpi õppima. Tallinn: EV Haridusministeerium, 1996

Burnett, G., Jarvis K. Õpime koos lapsega õppima. Studium, 2006

Kidron, A. Kuidas ärksalt õppida. Kirjandus Mondo, 2008

Kadajas, H.-M. Õppima õppimine ja õppima õpetamine. TLÜ kirjastus, 2005

Kodaniku käsiraamat. Mitte-eestlaste Integratsiooni Sihtasutus, 2007

www.rajaleidja.ee

Tööleht „Õpistiilide küsimustik“

Juhis: Loe küsimused läbi ning tee märged (tõmba ring ümber täрни) sellesse lahtrisse, mis kirjeldab Sind kõige paremini. Märget võib sobivusel teha ka rohkem kui ühte lahtrisse.

		Valik A	Valik B	Valik C
1.	Kui õpid korrutustabelit (vm) pähe, kuidas Sa vastused meelde jätad?	Vaadad, siis katad tabeli kinni ja püüad seda silme ette manada. ✦	Kordad tabelit valjusti. ✦	Võtad appi sõrmed või käed. ✦
2.	Sul on nimekiri sõnadest, mida pead õppima õigesti kirjutama. Mida teed?	Ütled sõnu mitu korda tähtaaval valjusti. ✦	Kirjutad sõnad mitu korda üles. ✦	Vaadad hoolikalt iga sõna ja jätad meelde, kuidas see välja näeb. ✦
3.	Õpite ajalootunnis uusi fakte. Mis sobib Sulle kõige paremini?	Video vaatamine. ✦	Lindi või raadio-programmi kuulamine, mis selgitab seda, mis juhtus. ✦	Osalemine rollimängus ning juhtunu näitlemine. ✦
4.	Tahad teada, kuidas äratuskell töötab. Mida teed?	Võtad kella tükkideks ja paned uuesti kokku. ✦	Vaadad diagrammi või pilti. ✦	Kuulad õpetaja seletusi selle kohta. ✦
5.	Inglise keele tunnis õpite uut juttu. Kuidas selle meelde jätad?	Räägid seda juttu sõbrale. ✦	Joonistad pildid või skeemi. ✦	Kui lugu endale mõttes jutustad, siis mõtled sinna juurde tegevusi. ✦
6.	Tahad õppida spordiala, millega Sa kunagi tegelenud ei ole. Milline on parim viis?	Vaadad demonstratsiooni. ✦	Keegi ütleb juhiseid ja Sa kordad neid järgi. ✦	Lihtsalt lähed ja teed seda. ✦
7.	Kehalise kasvatuse tunnis õpite uut liigutust trampliinil. Mis on Sinu jaoks parim?	Lased õpetajal ennast toetada iga liigutuse juures, sest siis Sa tunnetad, kuidas seda teha. ✦	Vaadad iga liigutuse kohta pilti/joonist. ✦	Sõber selgitab Sulle, kuidas seda teha. ✦
8.	Kunstiõpetuses pead õppima kasutama uut töövahendit. Kuidas seda teeksid?	Kuulad õpetaja selgitusi, kuidas seda kasutada tuleb. ✦	Katsetades. ✦	Vaadad, kuidas keegi teine seda kasutab. ✦
9.	Oled enne kellegi abil kooki küpsetanud. Nüüd tahad seda ise teha. Kuidas Sa seda teed?	Järgid retsepti. ✦	Küsid, et keegi ütleks, mida tegema peab. ✦	Hakkad lihtsalt pihta ning tuletad meelde, mida teha koogi tegemise käigus ✦
10.	Õpid võõrkeeles arvutamist. Milline on Sinu jaoks parim viis?	Sõnade laulmine. ✦	Vaadad kaarte ja plakateid. ✦	Sõnamängu mängimine. ✦
11.	Kui Sul on vaja õppida pähe nimekiri fakte/järjekord asju, siis mis on lihtsam?	Näitled või tantsid neid õiges järjekorras. ✦	Loed nimekirja mitu korda läbi. ✦	Teed laulu või luuletuse. ✦
12.	Õpite bioloogiatunnis lille erinevaid osi. Kuidas Sulle meeldiks seda teha?	Kuulad, kuidas õpetaja neist räägib. ✦	Võtad päris lille osadeks lahti. ✦	Vaadad joonist. ✦

13.	Pead telefoninumbri meelde jätma. Mida teed?	Kujutad peas ette numbrite rida. ✧	Kordad numbrit valjusti. ✧	Õpid, millise mustri numbrid telefoniklahvidel teevad. ✧
14.	Kuidas eelistad puhata?	Tehes mingit füüsilist tegevust (nt. sporti) või jalutades. ✧	Muusikat kuulates. ✧	Vaadates telerit või lugedes. ✧
15.	Kui näitad kellelegi teed, siis kuidas?	Joonistad kaardi. ✧	Räägid neile ja kordad juhiseid. ✧	Osutad ja kasutad käsi, et teed näidata. ✧
16.	Kui kohtud uute inimestega, kuidas nad Sulle meelde jäävad?	Peamiselt selle järgi, mida nad tegid või kuidas nende seltsis tundsin. ✧	Peamiselt nime või selle järgi, mida nad ütlesid. ✧	Peamiselt selle järgi, kuidas nad välja nägid või mis neil seljas oli. ✧
17.	Olles vaadanud filmi või teleprogrammi, mis Sulle kõige rohkem meelde jääb?	Mis juhtus ja kuidas tegelased end tundsid. ✧	Mis öeldi ja muusika. ✧	Stseenid ja see, kuidas inimesed välja nägid. ✧
18.	Kui tahad aru saada, kuidas Su sõber ennast tunneb, siis mida teed?	Kuulad teda. ✧	Vaatad näoilmet. ✧	Paned tähele liigutusi ja kehahoiakut. ✧
19.	Kui püüad keskenduda, siis mis Sind kõige enam häirib?	Hääled. ✧	Segamini tuba. ✧	Ümberringi liikuvad inimesed. ✧
20.	Kui õpid arvutit midagi uut, siis kuidas eelistad seda teha?	Kuulates juhiseid. ✧	Proovides seda ise teha. ✧	Vaadates, kuidas keegi teine seda teeb. ✧

Minu õpistiil on peamiselt

Minu õppimist hõlbustab

Veel nippe ladusaks õppimiseks:

- Õpi jaoks, jaga mahukas materjal väiksemateks osadeks.
- Avasta, taipa või loo loogilisi seoseid.
- Püüa õpitavas leida mingi naljakas tahk (nt võõrkeele sõnade õppimisel).
- Õpi õpetades ja teistega arutledes.
- Meenuta kuidas varem oled edukalt toiminud.
- Rakenda kujutlusvõimet.
- Kasuta õppides värvipliiatseid ja harilikku pliiatsit.
- Sea endale kindlaid eesmärke.

- Alusta kergematest ülesannetest, et tekiks eduelamus.
- Teadvusta endale, et teadmine on väärtuslik.
- Erguta end iseendaga võistlema (ma suudan, ma vajan!) ja end ületama. Mõtle positiivselt! (ma suudan selle luuletuse pähe õppida!)
- Premeeri, autasusta end sobivalt (kui ma selle ülesande täidan, siis saan tüki šokolaadi või 10 minutit sõbraga MSN-i).
- Loo hea õpikeskkond!
- Järgi oma päevakava! Tee endale ka nädala kava. Planeeri ka puhkepausid!
- Õppimise ajal VAID õpi!
- Ole keskendunud ja virge!
- Usu endasse!
- Anna endast parim!

Võti õpistiilide küsimustikule

		Valik A	Valik B	Valik C
1.	Kui õpid korrutustabelit (vm) pähe, kuidas Sa vastused meelde jätad?	Vaatad, siis katad tabeli kinni ja püüad seda silme ette manada. V	Kordad tabelit valjusti. A	Võtad appi sõrmed või käed. K
2.	Sul on nimekiri sõnadest, mida pead õppima õigesti kirjutama. Mida teed?	Ütleid sõnu mitu korda tähtaaval valjusti. A	Kirjutad sõnad mitu korda üles. K	Vaatad hoolikalt iga sõna ja jätad meelde, kuidas see välja näeb. V
3.	Õpite ajalootunnis uusi fakte. Mis sobib Sulle kõige paremini?	Video vaatamine. V	Lindi või raadio-programmi kuulamine, mis selgitab seda, mis juhtus. A	Osalemine rollimängus ning juhtunu näitlemine. K
4.	Tahad teada, kuidas äratuskell töötab. Mida teed?	Võtad kella tükkideks ja paned uuesti kokku. K	Vaatad diagrammi või pilti. V	Kuulad õpetaja seletusi selle kohta. A
5.	Inglise keele tunnis õpite uut juttu. Kuidas selle meelde jätad?	Räägid seda juttu sõbrale. A	Joonistad pildid või skeemi. K	Kui lugu endale mõttes jutustad, siis mõtled sinna juurde tegevusi. V
6.	Tahad õppida spordiala, millega Sa kunagi tegelema ei ole. Milline on parim viis?	Vaatad demonstratsiooni. V	Keegi ütleb juhiseid ja Sa kordad neid järgi. A	Lihtsalt lähed ja teed seda. K
7.	Kehalise kasvatuses tunnis õpite uut liigutust trampliinil. Mis on Sinu jaoks parim?	Lased õpetajal ennast toetada iga liigutuse juures, sest siis Sa tunnetad, kuidas seda teha. K	Vaatad iga liigutuse kohta pilti/joonist. V	Sõber selgitab Sulle, kuidas seda teha. A
8.	Kunstiõpetuses pead õppima kasutama uut töövahendit. Kuidas seda teeksid?	Kuulad õpetaja selgitusi, kuidas seda kasutada tuleb. A	Katsetades. K	Vaatad, kuidas keegi teine seda kasutab. V
9.	Oled enne kellegi abil kooki küpsetanud. Nüüd tahad seda ise teha. Kuidas Sa seda teed?	Järgid retsepti. V	Küsid, et keegi ütleks, mida tegema peab. A	Hakkad lihtsalt pihta ning tuletad meelde, mida teha koogi tegemise käigus. K
10.	Õpid võõrkeeles arvutamist. Milline on Sinu jaoks parim viis?	Sõnade laulmine. A	Vaatad kaarte ja plakateid. V	Sõnamängu mängimine. K
11.	Kui Sul on vaja õppida pähe nimekiri fakte/järjekord asju, siis mis on lihtsam?	Näitled või tantsid neid õiges järjekorras. K	Loed nimekirja mitu korda läbi. V	Teed laulu või luuletuse. A
12.	Õpite bioloogiatunnis lille erinevaid osi. Kuidas Sulle meeldiks seda teha?	Kuulad, kuidas õpetaja neist räägib. A	Võtad päris lille osadeks lahti. K	Vaatad joonist. V

13.	Pead telefoninumbri meelde jätma. Mida teed?	Kujutad peas ette numbrite rida. V	Kordad numbrit valjusti. A	Õpid, millise mustri numbrid telefoniklahvidel teevad. K
14.	Kuidas eelistad puhata?	Tehes mingit füüsilist tegevust (nt. sporti) või jalutades. K	Muusikat kuulates. A	Vaadates telerit või lugedes. V
15.	Kui näitad kellelegi teed, siis kuidas?	Joonistad kaardi. V	Räägid neile ja kordad juhiseid. A	Osutad ja kasutad käsi, et teed näidata. K
16.	Kui kohtud uute inimestega, kuidas nad Sulle meelde jäävad?	Peamiselt selle järgi, mida nad tegid või kuidas nende seltsis tundsin. K	Peamiselt nime või selle järgi, mida nad ütlesid. A	Peamiselt selle järgi, kuidas nad välja nägid või mis neil seljas oli. V
17.	Olles vaadanud filmi või teleprogrammi, mis Sulle kõige rohkem meelde jääb?	Mis juhtus ja kuidas tegelased end tundsid. K	Mis öeldi ja muusika. A	Stseenid ja see, kuidas inimesed välja nägid. V
18.	Kui tahad aru saada, kuidas Su sõber ennast tunneb, siis mida teed?	Kuulad teda. A	Vaatad näoilmet. V	Paned tähele liigutusi ja kehahoiakut. K
19.	Kui püüad keskenduda, siis mis Sind kõige enam häirib?	Hääled. A	Segamini tuba. V	Ümberringi liikuvad inimesed. K
20.	Kui õpid arvutit midagi uut, siis kuidas eelistad seda teha?	Kuulates juhiseid. A	Proovides seda ise teha. K	Vaadates, kuidas keegi teine seda teeb. V

KOKKU: V (visuaalne) =

A (auditiivne) =

K (kinesteetiline) =

VISUAALSED ÕPPURID	AUDITIIVSED ÕPPURID	KINESTEETILISED ÕPPURID
<ul style="list-style-type: none"> • kasutavad väljendeid nagu „ma näen“; „see paistab“ • armastavad kirjutada, pilte joonistada • on tavaliselt head õigekirja tundjad • on ilusa käekirjaga • armastavad lugeda • on raskustes, kui antakse suuliseid juhiseid • jätavad nägusid meelde • joonistavad vihiku äärtele • on loomu poolest vaiksed • on välimuselt korralikud • panevad tähele detaile • ei mäleta anekdoote 	<ul style="list-style-type: none"> • kasutavad väljendeid nagu „see kõlab tuttaval“ • räägivad valjusti iseendaga • armastavad rääkida • armastavad, et neile ette loetakse • naudivad muusikat • on kergesti häiritud häältest • on ekstravertse loomuga • naudivad tegevusi, mis on seotud kuulamisega • naudivad, kui kuulevad kedagi midagi selgitamas • armastavad ise teistele seletada 	<ul style="list-style-type: none"> • kasutavad väljendeid nagu „ma ei jõua järele“ • õppimise ajal koputavad pliiatsi või jalaga • armastavad ülesandeid, mis sisaldavad kehalist tegevust • ei armasta eriti lugemist • on valmis proovima uusi asju • kasutavad kõneldes käsi • eelistavad kanda mugavaid riideid • armastavad meisterdada/teha asju • võivad lugeda ringi käies • unistavad sageli

JULGE HUNDI RIND ON RASVANE ... VÕI HAAVLEID TÄIS?

Suhtlemisstiilide seos karjäärivalikutega

Näidiskava „Suhtlemisstiilide seos karjäärivalikutega“ on mõeldud põhikooli õpilaste grupinõustamiseks kestusega 2x45 min. Teema aitab põhikooli õpilastel mõista oma suhtlemisstiili ja paremini hakkama saada keerulistes negatiivseid tundeid tekitavates olukordades ning ennetada konfliktseid olukordi, mis tulevad kasuks karjäärivalikutega seotud vastuolulistes olukordades toimimisele.

Grupi vajadused

- Milliseid suhtlemisstiile oma igapäevases suhtlemises kaaslastega kasutan?
- Millised oskused aitavad igapäevaelus pingeid tekitavates olukordades toime tulla ja ennetada konflikte?
- Kuidas efektiivsemalt suhelda, kasutades kehtestamise oskust pingeid tekitavates olukordades, mis kerkivad esile karjäärivalikute tegemisel?

Eesmärk

Noor mõistab, kuidas kehtestavat suhtlemisstiili kasutades on võimalik olla efektiivne pingeid tekitavates olukordades.

Selle tagamiseks on teema arenduse põhipunktideks:

- Ülevaate andmine neljast suhtlemisstiilist;
- Teadmiste andmine erinevate suhtlemisstiilide kasutamisest;
- Erinevate suhtlemisstiilide analüüsimine olukordade ja oma kogemuste põhjal;
- Suhtlemisstiilide kasutamise seostamine tulevaste karjäärivalikutega.

Teema käsitus

Nõustajale: Pane valmis teema käsitlemiseks vajaminevad materjalid, sh paljunda iga õpilase jaoks tööleht „**Suhtlemisstiilid**“. Näidiskava slaidid asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine. Vajadusel täienda slaidikava, lisa esimesele ja viimasele slaidile puuduvad andmed.

Pane õpilased istuma ringi või aseta koolipingid nii, et õpilased näeksid üksteist. Tuleta meelde oma elulisi näiteid toimimise kohta erinevates olukordades, kus oled neid suhtlemisstiile kasutanud. Seo tekst karjääriteemaga. Kavas kirjeldatud näiteid võid ümber teha oma äranägemise järgi.

Slaid 1



Nõustajale: Tutvusta teemat. Uuri grupi ootusi ja häälestatust teemaga tegelemiseks.

Õpilastele: Teil on kindlasti tulnud ette olukordi, kus tahaks kurguhäälel uriseda, kui kuulete, et keegi segab vahele või ei arvesta teiega, surub ennast peale. Kuidas te nendes olukordades olete käitunud? (**vestlus suures ringis**).



Loe järgmisel slaidil esitatud olukorda ja mõtle, kuidas sina selles olukorras käituksid?

Slaid 2

OLUKORD

Sa räägid oma sõbraga rahulikult teie mõlema jaoks olulisel teemal: „Kelleks saada“, järsku astub teie juurde klassikaaslane ja hakkab kohe oma juttu rääkima.

KUIDAS SA VÕIKSID SELLES OLUKORRAS KÄITUDA?

RAJALEIDJA

Nõustajale: Palu õpilastel võtta tööleht „Suhtlemisstiilid“ ja panna kirja oma käitumisviisid selles olukorras, **töölehe ülesanne 1** (aeg 3 min). Seejärel pane pabertahvlile kirja õpilaste poolt pakutavad käitumisviisid. Võta kokku nende poolt toodu 3. slaidiga.

Slaid 3

VÕIMALIKUD SUHTLEMISVIISID

1. Mida sa trügid siia sisse, idiot, ei näe, et me räägime”
2. Tõmbad kõrvakesed lonti ja lasedki tal käimasolevale jutule sisse sõita.
3. “Vabanda, meil on praegu üks tähtis jutt pooleli. Luba meil see ära lõpetada. Kui valmis oleme, annan sulle teada ja kuulan kohe ka sinu ära.”

RAJALEIDJA

Õpilastele: Igapäevaelus leiame end olukordades, kus tuleb end nõu ja jõuga maksuma panna. Tihti tunneme end süüdlasena, öeldes **ei** kellegi teise poolt meile pealesunnitud kohustustele või satume vastuollu iseendaga kui ütleme **jah** olukorras, milles ise keeldumist pooldame. Samuti võib ette tulla olukordi, kus abipalumine tundub keeruline või rumal olevat, samas tunneme end süüdi ja kimbatuses, kui meile abi

pakutakse. Taolistes olukordades toimetulemine nõuab aga erksat ja kindlat meelt ning teadmisi ja oskust, käitumaks ennast ja teisi arvestavalt.

Suhtlemisel eristub neli käitumisviisi: alistuv, agressiivne, alistuv-ründav, kehtestav.

Slaid 4



Õpilastele: Alistuvalt käituja tõmbab kõrvakesed lonti ja lasebki tal käimasolevale jutule sisse sõita. Agressiivselt käituja röögatab. See, kes käitub kehtestavalt, ütleb aga umbes nii: "Vabanda, meil on praegu üks tähtis jutt pooleli. Luba meil see ära lõpetada. Kui valmis oleme, annan sulle teada ja kuulan kohe ka sinu ära."

Järgnevalt vaatame neid suhtlemisviise eraldi.

Slaid 5



Õpilastele: Alistuv suhtlemine on käitumisviis, mille korral oma vajadused ja soovid

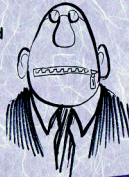
surutakse alla ning lubatakse teisel saavutada oma tahe. Alistuvalt suhtleja ei väljenda oma soove ja tundeid või teeb seda nii ebamääraselt, et teised ärrituvad. Ta võib tunda end süüdi sellepärast, et vajab midagi. Ta alistub teiste eelistele arvestamata oma vajadusi.

Alistuvat käitumist kasutatakse konflikti vältimiseks. See tekitab vastureaktsioonina rahulolematust, eemaletõmbumist või "koorma selga ladumist". Näiteks – sa oled mõelnud, et pärast põhikooli lõpetamist lähed ametikooli kokaks õppima. Sinu vanemad on aga kategooriliselt sellele vastu. Sa kuulad nad ära ja selleks, et vältida konflikti, nõustud sellega. Miks?

Slaid 6

ALISTUV STIIL

- Ei meeldi eriti tähelepanu
- Räägib vaikse häälega, teda on raske kuulda
- Pidevalt vabandab ja teeb oma ideid ise maha
- On suletud kehakeelega ja väldib silmsidet




RAJALEIDJA

Õpilastele: Ei saa väita, et alistuva stiili kasutamine on hea või halb. Seda kasutades tuleb arvestada järgneva (slaid 7).

Slaid 7

ALISTUVA STIILI KASUTAMINE

- Vaidlusalune küsimus pole eriti oluline
- Teise inimese seisukohti ei ole võimalik muuta ja ei ole võimalik asju arutada
- Kui tekkivast arutelust saadav kasu ei kaalu üles kaasnevaid probleeme



RAJALEIDJA

Õpilastele: Küsimus: Millistes olukordades oled sina alistuvat stiili kasutanud või on sinu peal seda kasutatud? Räägi oma naabriga sellest. Aega 3 minutit.

Nõustajale: Jälgi aega. Vaata, et kõik õpilased jõuavad oma aruteluga valmis. Võta arutelu kokku.

Slaid 8



AGRESSIIVNE STIIL

- Enamasti räägivad tugeva häälega, nõudvas toonis
- Ei oska teisi kuulata, süüdistavad teisi
- Ründab kas füüsiliselt või sõnaliselt
- Soovivad iga hinna eest võita nii, et teine kaotaks

RAJALEIDJA

Õpilastele: Suhtlemisel kasutatakse ka agressiivset stiili. Agressiivne stiil – oma tundeid, vajadusi ja ideid väljendatakse teiste kulul ning eesmärk saavutatakse teistele haiget tehes.

Slaid 9



AGRESSIIVNE STIIL

- Sageli süüdistab ja kritiseerib teisi
- Katkestab teisi ja jahmatab oma otsekoheusega
- Ajab taga oma õigust
- Ei talu kriitikat
- Kehakeel on pealevalguv ja silmside söövitav

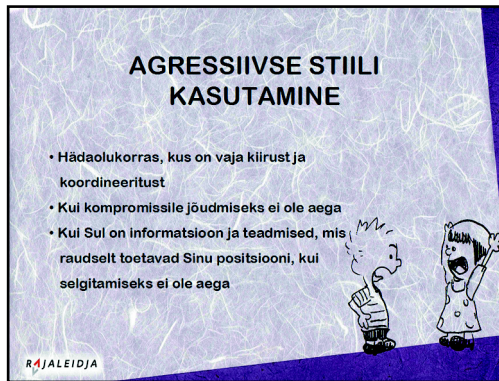
RAJALEIDJA

Õpilastele: Agressiivne suhtleja tunnistab vaid oma õigusi ning eitab teiste tundeid ja õigusi. Ta kasutab oma õiguste maksmapanekuks süüdistamist, sarkasmi, alandamist, ultimatiivseid nõudmisi. Ta saavutab lühiajalised eesmärgid ning tekitab teistes

süütunnet ja tõrjumist. Näiteks, sinu klassikaaslane on otsustanud minna õppima puhastusteenindajaks, sinu arvates, on see nõme ja sa kätad talle: "Oled nõme, ainult debiilikud lähevad õppima seda, tahad eluaga olla teiste „sibi“!"

Ei saa väita, et agressiivset stiili kasutades me ei ole edukad või see toob kaasa ebameeldivusi. Kuid vahel on olukordi, kus selle stiili kasutamine on vältimatu. Näiteks siis kui aeg surub peale (vt slaid 10). Hea kui hiljem räägime oma kaaslasega sellest ning selgitame, miks me nii käitusime. Vahel on hea ka vabandada oma käitumise pärast. See hoiab meie omavahelisi suhteid.

Slaid 10



Õpilastele: Küsimus: Millistes olukordades oled sina agressiivset stiili kasutanud või on sinu peal seda kasutatud? Räägi oma naabriga sellest. Aega 3 minutit.

Nõustajale: Võta arutelu lühidalt kokku.

Õpilastele: On olemas veel kolmas stiil, mida vahel nimetatakse alistuv-ründavaks, vahel manipuleerivaks stiiliks.

Slaid 11

ALISTUV-RÜNDAV STIIL

- Esmapiigul paistavad alistuvat, end tegelikult mängivad seljataga
- Nad ei ütle otse, vaid ümber nurga
- Püüavad oma vastuseisu peita näiteks nalja või iroonia taha



RAJALEIDJA


Õpilastele: Vahel võtab manipuleerija märtri või ohvri rolli, et sundida teisi enda eest hoolitsema; paneb teised kahetsema ja end süüdi tundma; unustab, hilineb, leiab ettekäänded; räägib taga, et ennast paremas valguses näidata; punub intriige. Saavutab vahel seda, mida tahab, kuid tekitab ebameeldivusi, eemalehoidmist, arusaamatusi.

Näiteks, klassivennad vestlevad omavahel: „Sa tahad siis minna keevitajaks ja-ja tahad kohe kõvasti pappi hakata kokku ajama, arvad, et see töö on kõige tasuvam“. Teistele klassikaaslastele: „Vaadake teda, tahab keevitajaks saada, haa-haa, ise ei jaksa gaasiballoonigi kätte võtta“.

Slaid12

ALISTUV- RÜNDAV STIIL

- Esmapiigul paistavad koostööaltnid, aga tegelikult töötavad vastu
- Nende kehakeel ei vasta tegelikele tunnetele (näiteks naeratavad vihasena olles)



RAJALEIDJA

Õpilastele: Küsimus: Millistes olukordades oled sina alistuv-ründavat stiili kasutanud või on keegi sinu peal seda kasutanud? Räägi oma naabriga sellest. Aega 3 minutit.

Nõustajale: Vaata, et kõik õpilased jõuavad aruteluga valmis. Võta arutelu kokku.

Õpilastele: Suhtlemine on alati kahepoolne. Alistuv, agressiivne, alistuv-ründav või manipulatiivne suhtleja kutsub partneris esile teatud kindlat tüüpi vastureaktsioonid ning kontakt jookseb liiva, suhe ei edene, asjad jäävad pooleli või inimesed ärrituvad. Seepärast on olemas veel neljaski suhtlemissiil, mida nimetatakse kehtestavaks käitumiseks – see on viis, mis võimaldab kaitsta oma õigusi ja personaalset ruumi teist ahistamata ja tema üle domineerimata.

Slaid 13

KEHTESTAV STIIL

- Austab teiste arvamusi ja tundeid
- On oma soovides aus ja otsekohene
- Soovib võit-võit tulemust, ei taha teistele ära teha
- Kasutab enesekeskset väljendust
(Mina arvan...)



RAJALEIDJA

Õpilastele: Nii koolis kui kodus on väga oluline osata vajadusel kehtestavalt suhelda. Kehtestavalt suhtleja suudab oma tundeid, mõtteid ja soove väljendada viisil, mis võimaldab seista oma õiguste eest teiste õigusi kahjustamata. Nii saab lükata tagasi ebasobivad nõudmised, vastata ebaõiglasena tunduvale kriitikale ja väljuda edukalt konfliktidest. Näiteks, „See solvab mind, kui minu kuuldes nõustatakse ja seljataga naerdakse minu otsuse üle minna õppima keevitajaks. Edaspidi ma ei saa usaldada sellist inimest“.

Slaid 14



Õpilastele: Küsimus: Millistes olukordades oled sina kehtestavat stiili kasutanud või on sinu peal seda kasutatud? Räägi oma naabriga sellest. Aega 3 minutit.

Nõustajale: Vaata, et kõik õpilased jõuavad oma aruteluga valmis. Võta arutelu kokku järgmiste mõtetega:

Õpilastele: Enesekehtestamine ehk kindlameelne stiil on suhtlemisoskus, mis sisaldab:

- suutlikkust väljendada oma tundeid, mõtteid ja soove ilma meelitamise, manipuleerimise ja agressiivsusega;
- oskust kaitsta oma isiklikku ruumi, tungimata teise isiklikku ruumi; võimet öelda välja ebameeldivaid asju teist solvamata;
- oskust vastu võtta komplimente ja heaskiitu ning jääda enda arvamuse juurde; võimet esitada otsekoheid palveid ja oskust otsekohele ei öelda; oskust vestlust algatada, ülal hoida ja selgelt lõpetada.

Selleks kasutatakse kehtestavat sõnumit.

Slaid 15



Nõustajale: **Kehtestav sõnum** on lühike ja selge kirjeldus olukorrast – üks asi korraga, kasutades täpset keelt ja konkreetset väljendusviisi. Väljenduda tuleks faktide keeles ja hoiduda (solvavate) hinnangute andmisest.

Tunnete väljendamine – väljendage tundeid, mõtteid ja vajadusi lihtsate mina-sõnumitena.

Soovide sõnastamine – hoiduge teise tunnete, mõtete ja soovide sõnastamisest, esitage nende kohta vaid küsimusi ja laske teisel ise oma tunded välja öelda.

Enese ja partneri väärtustamine – ärge kasutage väljendeid stiilis "ah, mis nüüd mina", vaid stiilis "arvan, et". Olge teiste suhtes avatud, vastuvõtlik ja koostöövalmis.

Õpilastele: **Kehtestav sõnum on**:

- avatud ja aus suhtumine endasse ja teistesse;
- teiste arvamuse ärakuulamine;
- teiste inimese olukorra mõistmine;
- oma ideede selge väljendamine, kuid mitte teiste arvelt;
- probleemide lahendamise võime;
- otsustusvõime omamine, seda ka siis, kui otsustad mitte otsustada;
- oma mõtete selge väljendamine;
- konfliktidega tegelemine;

- eneseaustuse omamine;
- kaasinimeste austamine;
- ennast mitte teistest paremaks pidamine;
- oma ainulaadsuse säilitamine;
- oma tunnete aus ja hoolikas väljendamine;

Enesekindlus muudab inimestevahelise suhtlemise efektiivsemaks ning aitab sul lahendada raskeid olukordi.

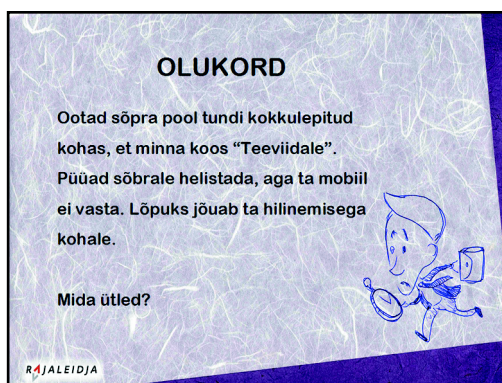
Kehtestava käitumise vastandiks on agressiivne või passiivne käitumine.

Nõustajale: Kehtestava käitumise reeglid on lihtsad, kuid neid ei ole alati lihtne praktikas rakendada. Kehtestava käitumise arendamiseks on olemas spetsiaalsed koolituskursused ja sellel teemal on viimasel ajal kirjutatud häid raamatuid.

Õpilastele: Täida töölehel **ülesanded 2–6**.

Nõustajale: Liigu ruumis ringi, abista õpilasi töölehe täitmisel (aeg 10 min.) Umbes kaks minutit enne lõppu anna õpilastele märku, et aeg hakkab ümber saama. Kui tööleht on täidetud, juhi õpilaste tähelepanu järgmisele olukorrale (slaid 16).

Slaid 16



Õpilastele: Võta ette **tööleht ülesanne 7**. Loe läbi olukord tahvlit ja püüa panna kirja oma reageeringud sõbra hilinemisele kasutades alistuvat, agressiivset ja kehtestavat stiili. Aeg 5 min.

Nõustajale: Jälgi õpilaste iseseisva töö juures aega ja kui näed, et keegi on kimbatuses, siis aita. Arutlege õpilastega saadud vastuste üle, näidates 17., 18. ja 19. slaidi.

Slaid 17

NÄIDE

Alistuv suhtlemine:
Pole midagi, ma jõudsingi varem kohale. Sain natuke ümbruskonnas ringi vaadata. Lähme nüüd jääme veidike hiljaks, aga vähemalt saab vaadata, mida seal pakutakse.

RAJALEIDJA

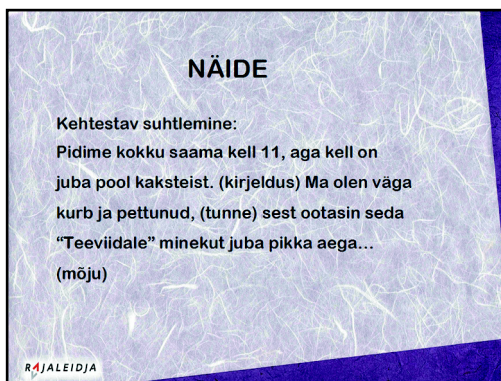
Slaid 18

NÄIDE

Agressiivne suhtlemine:
Sinu peale ei saa mitte kunagi loota! Lubad suure suuga, aga ei täida neid kunagi! Endal mobiil olemas, aga et helistada? Kus sa sellega. Ootan siin nagu viimane idiot. Kogu "Teeviidal" käimise tuju on rikutud...

RAJALEIDJA

Slaid 19



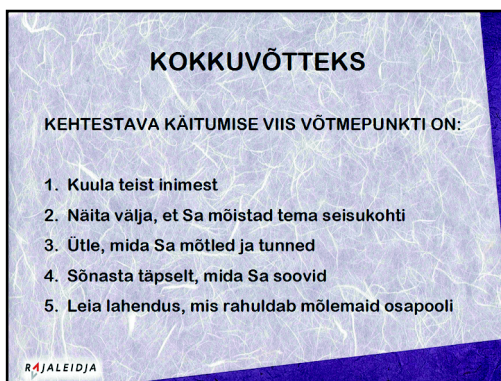
NÄIDE

Kehtestav suhtlemine:
Pidime kokku saama kell 11, aga kell on juba pool kaksteist. (kirjeldus) Ma olen väga kurb ja pettunud, (tunne) sest ootasin seda "Teeviidale" minekut juba pikka aega... (mõju)

RAJALEIDJA

Nõustajale: Pärast arutelu tee kokkuvõtte käsitletud teemast.

Slaid 20



KOKKUVÕTTEKS

KEHTESTAVA KÄITUMISE VIIS VÕTMEPUNKTI ON:

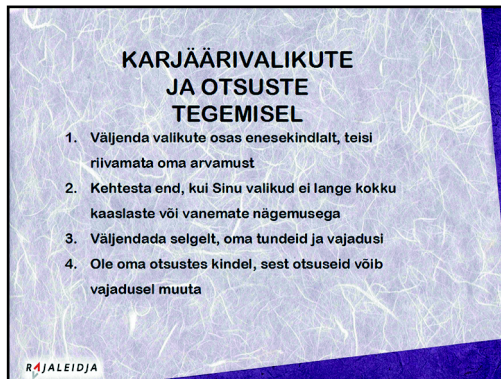
1. Kuula teist inimest
2. Näita välja, et Sa mõistad tema seisukohti
3. Ütle, mida Sa mõtled ja tunned
4. Sõnasta täpselt, mida Sa soovid
5. Leia lahendus, mis rahuldab mõlemaid osapooli

RAJALEIDJA

Õpilastele: Mõtle, millised on kehtestava käitumise tagajärjed nii enda kui kaasinimese seisukohast lähtuvalt. Kuidas sa nüüd saad aru vanasõna tähendusest: Millise hundi rind on rasvane ja millise haavleid täis? Millist suhtlemisstiili ja millal on kohane kasutada? Kuidas kehtestava suhtlemisstiili kasutamine tuleb kasuks sinu karjäärivalikutele?

Nõustajale: Pane tahvlile kirja õpilaste vastused. Arutlege tulemuste põhjal. Võta nõustamisel käsitletu kokku 21. slaidiga.

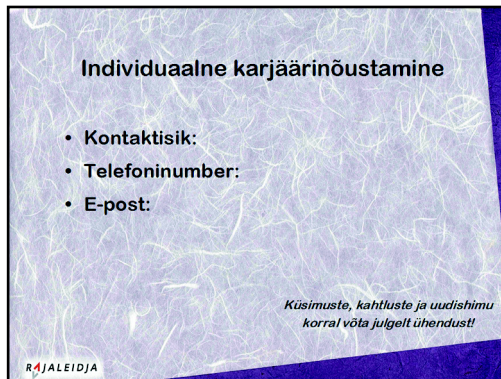
Slaid 21



Nõustajale: Töölehe 8. ülesanne on vabatahtlik – kui aega jääb üle, võib lasta õpilastel otsustada, milliste väidetega nad on nõus ja millistega mitte. Tehes vastavalt + või - lahtrisse risti.

Tee kokkuvõtte teemast ning paku ka individuaalse nõustamise võimalust.

Slaid 22



Soovitav kirjandus

Bolton, R. Igapäevaoskused. Väike Vanker, 2002

Gordon, Th. Tark lapsevanem. Väike Vanker, 2003

Gordon, Th. Õpetajate kool. Väike Vanker, 2006

McKay, M. jt. Suhtlemisoskused. Väike Vanker, 1995

Tööleht „Suhtlemisstiilid“

1. Loe slaidil esitatud olukord läbi ja mõtle, kuidas Sa selles olukorras võiksid käituda? Pane oma vastused kirja:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Loe läbi alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumise kirjeldused.

Alistuvalt käitudes seab inimene teiste soovid, huvid ja tahtmised enda omadest olulisemaks. Teised on tähtsamad!

- Ei tee midagi enda õiguste eest seismiseks.
- Seab teiste arvamused ja soovid enda omadest kõrgemale.
- Annab teistele kergesti järele.
- Talub kõike vaikides.
- Vabandab palju.

Alistuvalt käituja tunneb abitust, solvumist, pettumust, murelikkust, viha, ebakindlust, kibestumist, rahulolematust ja kadedust. Ta ei saavuta, mida ta tahab; tunneb ennast üksildasena, temas koguneb viha; tema õigusi hakatakse pikapeale piirama; teda ei austata ja tema tervis halveneb pideva stressi tagajärjel.

Agressiivselt käitudes seab inimene iseenda huvid esikohale ja ei arvesta üldse teiste soovidega. Kõige tähtsam on "mina ise"!

- Seisab oma õiguste eest, aga ei mõtle teiste inimeste peale.
- Seab oma tujud ja soovid alati teistest kõrgemale.
- Surub teised alla.
- Saab oma tahtmise teiste arvel.

Agressiivne käituja tunneb viha, ülbust, on üleolev ja ärritub kergesti. Samas tunneb

4. Loe läbi olukorra kirjeldus. Millist suhtlemisstiili kasutasid selle loo tegelased?

8. klass on enne tunni algust koridoris. Kohe algab karjääriõpetuse tund. Mart vaatab koridoris ringi ega kuskil Marinat näha ei ole. Tal on kodune töö tegemata, aga abilist pole kuskil. Minut enne tunni algust ilmub vaikselt WC-st Marina. Mart on kole vihane: "Kus sa oled, mul töö tegemata, aga sina oled kuskil ära?" Marina ei julge midagi öelda, ulatab klassivennale vaid oma vihiku. Mart: "Mis sa enam annad, nüüd pead selle ise ära tegema, mina ei jõua enam kirjutada!" Marina võtab vaikides vihikud ja asub tööle. Seda kõike vaatab kõrvalt Sass. Talle ei meeldi selline käitumine ja ta otsustab sekkuda. Ta selgitab Mardile, et see, mida teine teeb, on ebaaus ja ta tunneb häbi, et nende klassis on poiss, kes oma klassiõde ei austa. Ta palub Marinal vihik Mardile tagasi anda ja ütleb, et Marina ei pea teisele oma tööd näitama, kui ta seda ei taha. Kumbki ei julge Sassile vastu hakata ja nad teevad, nagu ta ütles.

Sass käitus _____, sest

Marina käitus _____, sest

Mart käitus _____, sest

5. Meenuta loetud raamatuid ja leia tegelasi, kes käituvad alistuvalt, agressiivselt või ennast kehtestavalt. Pane tegelane ja käitumisstiil kirja.

6. Kehtestavalt käitudes on oluline kasutada MINA-SÕNUMIT. Märgi ära, millised laused on kehtestavalt koostatud.

ÕPPIMINE

- Sa oled üks puupea, kes ei saa kunagi millestki aru.
- Kuidagi sa ei saa selgeks ülesannet ja rahule ei saa jääda tulemusega. Sa pead rohkem õppima.
- Kui klassi ees öeldakse minu kohta "puupea", on mul häbi, sest kardan, et minu üle hakatakse naerma.

OTSUSTAMINE

- Sa pead minema gümnaasiumisse edasi, et saada head haridust.
- Kui tunnistusel on 4 ja 5, olen ma rõõmus, sest nende tulemustega pääseb gümnaasiumisse.
- Sa kuidagi ei suuda õppida nii, et hinded oleksid korras – sa ju tead kui tähtis on saada hea haridus, siis on kõik sinuga rahul. Kui veel kasvõi ühel korral üks kaks tunnistusel on, siis taskurahast jääd ilma.

KARJÄARIVALIKUD

- Ei tea kas autoremondilukksepp on ikka õige valik, kuidas tööd leiab ja must teine ka – äkki leiaks midagi muud.
- Sa pead oma valikus kindel olema, need kes kahtlevad, ei saa kunagi elus hakkama. Autoremondilukksepp on küll vale valik. Sa peaksid ehitajaks hakkama.
- Kui mulle surutakse peale eriala, mis mind ei huvita, siis see ärritab mind, sest ei lasta mul endal otsustada.

7. Võta ette tööleht. Loe läbi olukorra kirjeldus tahvilil ja pane kirja, kuidas Sa reageerid sõbra hilinemisele kasutades alistuvat, agressiivset ja kehtestavat stiili. Aega on Sul selle jaoks 5 minutit.

1. _____

2. _____

3. _____

8. Otsusta, milliste väidetega oled nõus ja millistega mitte. Tee x vastavalt + või – lahtritesse.

+	VÄITED	–
	Tahan, et minu arvamusega alati arvestatakse!	
	Abistan alati, kui keegi minult midagi palub.	
	Mulle on tähtis, et saan oma arvamuse välja öelda.	
	Mulle meeldib, kui teised teevad nii, nagu mina ütlen	
	Ma ei ütle kunagi oma arvamust teistele välja, sest ma ei tea, kuidas teised sellele reageerivad.	
	Enne kui lõpliku otsuse teen, küsin ka teiste arvamust	

Vaadates üle oma tulemuse, otsusta, milline suhtlemisstiil on Sulle omane.

STRESSIVABA ELU – ON SEE VÕIMALIK?

Vaimne tervis on eduka elu eeldus

Näidiskava „Stressivaba elu – on see võimalik?“ on mõeldud gümnaasiumi (sobib ka kutseõppeasutuste) õpilaste grupinõustamiseks kestusega 2×45 minutit. Teema tutvustab stressi mõistet ja õpetab sellega toimetulekut teadlikkuse tõstmise kaudu.

Grupi vajadused

Igapäevaelus tuleb ette rohkesti stressitekitavaid olukordi ning noorel on vähe teadmisi ja oskusi sellega toimetulekuks.

- Mis on stress ja millest see tekib?
- Kuidas tulla toime stressiga?

Eesmärgid

- Noor oskab stressi ohusignaale ära tunda, teab lihtsamaid ja efektiivsemaid lõõgastusvõtteid ning leiab OMA stressiga toimetuleku viisi.
- Noor oskab hoida oma vaimset tervist ning tuleb stressirohkes olukorras paremini toime.

Selle saavutamiseks on teema arenduse põhipunktideks:

- Stressi olemusest ja mõjuteguritest ülevaate andmine;
- Stressi ohumärkide käsitlemine;
- Stressiga toimetulekuviiside ja lihtsamate lõõgastusvõtetega tutvumine;
- Oma stressitaseme hindamine ja isikliku stressiga toimetuleku viisi väljatöötamine.

Teema käsitus

Nõustajale: Pane valmis teema käsitlemiseks vajaminevad töölehed (selle kava juurde käib tööleht „Mina ja stress“) ja muud abivahendid.

Näidiskava slaidid asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine. Vajadusel kohanda slaidikava ning lisa esimesele ja viimasele slaidile puuduvad andmed. Mõtle, milliseid elust võetud lugusid slaidide juurde võiks rääkida – oma elust rääkimine paneb õpilased kuulama ja hõlbustab uue info omandamist.

Slaid 1



Slaid 2



Õpilastele: Stress mõjutab meie füüsilist tervist. Enamasti „vaimseks“ peetav nähtus on tegelikult suures osas füüsiline. See, mis meiega toimub vaimu tasandil, kajastub ka füüsilises seisundis.

Närvisüsteem. Stressis olles koondab keha oma energia tajutud ohuga võitlemisele. Sümpaatiline närvisüsteem saadab signaali neerupealiste näärmetele, mille mõjul vabaneb adrenaliin ja kortisool – seda tuntakse „võitle või põgene“ reaktsioonina. Hormoonid panevad südame kiiremini põksuma, tõstavad vererõhku, muudavad seedeprotsessi ja tõstavad glükoosi taset vereringes.

Lihaskonna süsteem. Stressis olles pingulduvad lihased. Pikemaajaline lihaspinge võib tekitada peavalusid, migreene ja erinevaid lihaskonna seisundeid.

Hingamisteede süsteem. Stress võib kiirendada hingamist, kiire hingamine omakorda paanikahooge.

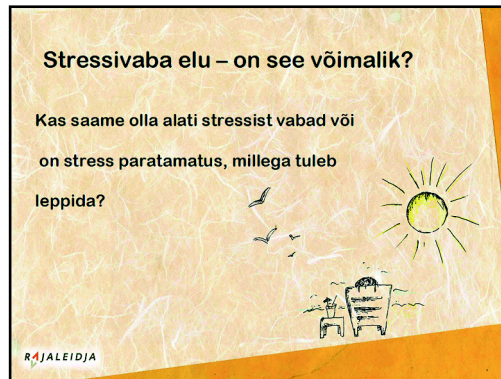
Südameveresoone süsteem. Akuutne stress – äkiliselt tekkinud stress (nt liiklusummikus olemisest) põhjustab kiirenenud südamelööke ja südamelihase tugevamaid kokkutõmbeid. Vere hulk, mida pumbatakse südamest suurtesse musklitesse, suureneb. Korduvad akuutse stressi episoodid võivad viia südameatakini.

Endokriinsüsteem. Neerupealiste näärmed – kui keha on stressis, siis saadab aju hüpotaalamusest signaale, mis panevad neerupealiste koore kortisooli ja neerupealiste säsi epinefriini tootma – mõnikord kutsutakse neid „stressihormoonideks.“ Kui kortisool ja epiferiin vabanevad, toodab maks rohkem glükoosi, mis annab stressiolukorras rohkem energiat.

Seedeelundite süsteem. Stress võib inimest mõjutada sööma palju rohkem või vähem kui tavaliselt. Kui süüa rohkem või erinevaid toite või suurendada tubaka või alkoholi tarbimist, võib kogeda näiteks kõrvetisi. Kõhus võivad „lennata liblikad“ või olla isegi valu või pööritus. Tõsine stress võib esile kutsuda ka oksendamist. Stress võib mõjutada seedimist ja seda, milliseid toitaineid sisikond imab. Samuti võib see mõjutada toidu liikumiskiirust läbi keha, võides põhjustada nii kõhulahtisust kui ka -kinnisust.

Reproduktiivsüsteem. Meestel võib stressi ajal tekkinud ülemäärane kortisoolikogus mõjutada reproduktiivsüsteemi normaalset toimimist. Krooniline stress võib halvendada testosterooni ja sperma tootmist ja põhjustada impotentsust. Naiste puhul võib stress põhjustada menstruaaltsükli ärajäämist või ebaregulaarsust või valusamaid perioode. Samuti võib stress vähendada seksuaaliha.

Slaid 3



Nõustajale: Jaga laiali tööleht ja juhi tähelepanu töölehe esimesele ja teisele punktile.

Õpilastele: Tööleht koosneb mitmest erinevast osast. Palun täida ära esimene punkt, kus sul tuleb kujutada mõistet „stress“. Seejärel kirjuta teise punkti juurde 3 iseloomulikku sõna, mis sul tuleb meelde selle mõistega. Sõbra stressi juurde kirjuta, kuidas sina iseloomustad oma pinginaabri stressi. Selleks on sul aega 5 minutit. Kui see on valmis, arutage oma pinginaabriga kirja pandu üle.

Nõustajale: Arutlege õpilastega, kas stressivaba elu on võimalik. Kui on, siis kuidas? Kui ei ole, siis miks? Eestis on stressiga kehvad lood – seda on liiga palju. Ligi 70% Eesti õpilastest kurdab stressi ja ülepinget (Õpetajate leht 16. aprill 2010). Umbes 40% Eesti töötajatest on stressis. Arutlege õpilastega nii ulatusliku stressi põhjuste üle. Palu õpilastel nimetada ka rohkem stressitekitavaid ameteid ja vähem stressitekitavaid ameteid.

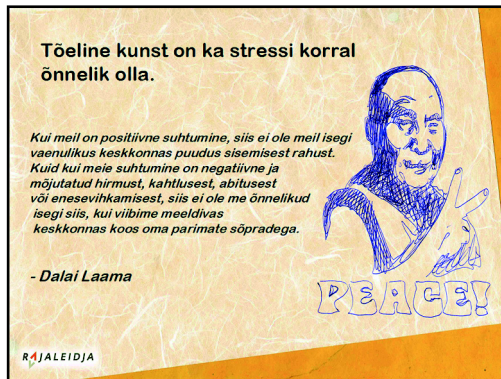
Rohkem stressi tekitavad: minoor, lennujuht, politseinik, piloot, õpetaja, ehitaja
.....

Vähem stressi tekitavad: pankur, arvutispetsialist, kosmeetik, lilleseadja

Kõige vähem stressi tekitavad: muuseumitöötaja, raamatukoguhoidja ...

Kuidas on lood nende endaga? Palu õpilastel täita **küsimustik (töölehe kolmas punkt)**, millest selgub nende vastuvõtlikkus stressile. Küsimustiku täitmiseks on aega 5 minutit.

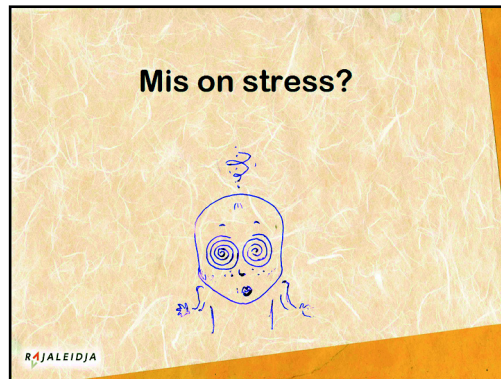
Slaid 4



Õpilastele: Meie kogemus maailmast sõltub meie meeleolust. Kui oleme pinges, vihased või hirmunud, näeme ka end ümbritsevat läbi nende seisundite poolt tekitatud filtrite. Kui oleme rõõmsad ja rahulikud, paistab maailm helgem. Me ei saa muuta maailma, saame vaid muuta oma suhtumist. Seega, kui räägime stressist, räägime tegelikult oma sisemaailmast – sellest, mida mõtleme ja tunneme. Kui jätame oma sisepinged lahendamata pikaks ajaks, siis need kuhjuvad ning võivad tekitada pikaajalist stressi, depressiooni ja füüsilisi haigusi. Seetõttu on tähtis hoolitseda oma meeleseisundi eest ning püüda säilitada positiivseid mõtteid ja emotsioone. Samas on tähtis püüda muuta ka välistingimusi, mis meis pingeid tekitavad. Näiteks kui meis tekitab pingeid tänavamüra, saame selle summutamiseks paigaldada helikindlad aknad, kui suhted tekitavad pingeid, saame pidada lähedastega läbirääkimisi meile pandud kohustuste osas jne.

Tegelikult ei ole stress tingimata negatiivne nähtus. Vähesed teavad, et teatud kogus stressi võib meile ka kasulik olla. See aitab meil pingeliste olukordadega toime tulla, muudab meid ärksamaks, paneb meid tegutsema ja võib koguni eluaastaid juurde anda. Küsimus on ainult selles, kuidas me stressi suhtume ja kuidas sellega toime tuleme.

Slaid 5



Õpilastele: Stress tuleneb ladinakeelsest sõnast *stringere*, mis tähendab pingule tõmbama. Stressi mõiste võttis kasutusele 1926. aastal Kanada endokrinoloog Hans Selye.

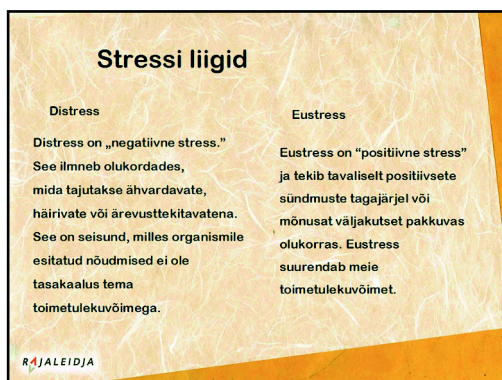
Stress on organismi mittespetsiifiline (üldine, sarnane kõigi haiguste ja kahjustuste korral) vastus keskkonna või situatsiooni esitatud nõudmistele. Selye käsitleb stressina igasugust kohandumisega seotud reaktsiooni, hoolimata sellest, kas olukord on meeldiv või ebameeldiv. Sündmused võivad olla nii meeldivad kui ka mittemeeldivad, stressi põhjustab kohanemine ikka (nt malemäng, kallistamine). On ainult üks stressivaba seisund – surm.

Stressi on justkui viiuli mängimine. Kui tõmmata poognaga üle viiulikeelte, siis õige pinge all olles kostab viiulikeeltelt kaunis heli. Kui viiulikeeled ei ole parajalt pingul ja on lõtvunud, siis kostab madal ning loid heli. Kui jällegi viiulikeeli üle pingutada, siis kostab pinisev kõrge heli ning viiulikeeled võivad katki minna. Niisamuti on ka inimesega. Kui stressi on liiga palju, võivad tekkida ülemäärased pinged, mis põhjustavad erinevad häired. Liiga vähe stressi ei ole ka hea, sest siis on inimene tüdinud, tuim ja särata. Teatud koguses on stress hea ja vajalik.

Stress on seisund, kus me tõlgendame olukorda nõudlikumana kui oma suutlikkust sellega toime tulla. Stressi kogetakse näiteks juhul, kui usume, et peame midagi rohkem, paremini või kiiremini tegema kui suudame. Stressi võivad tekitada muutused meie elus, nt abiellumine.

Nõustajale: Räägi õpilastele oma sõnadega, mis on stress. Näiteks võid rääkida stressitekitavate olukordade kuhjumisest: töökoha vahetus, kolimine, lahkuminek, lähedase inimese surm, puhkus ja reisile minek, abiellumine jne.

Slaid 6



Õpilastele: Eristatakse positiivset ja negatiivset stressi. **Negatiivne stress** ehk **distress** ilmneb olukordades, mida tajutakse ähvardavate, häirivate või ärevust tekitavatena. See on seisund, milles organismile esitatud nõudmised ei ole tasakaalus tema toimetuleku võimega. Inimesele tundub, et olukord ei ole tema kontrolli all, mis röövib temalt energiat. Näiteks paljudel õpilastel valmistab esinemine teiste inimeste ees ärevust ja tekib halb pingeline ehk distress. Distressil võib aga olla palju negatiivseid tagajärgi, näiteks traumeerivaid elusündmusi üle elanud inimene võib kergemini haigestuda. Negatiivseteks tagajärgedeks on ka ennastkahjustav käitumine. Kuna inimesed on erinevad, on ka distressi põhjused erinevad.

Kuigi tavakõnepruugis anname me stressile enamasti negatiivse tähenduse, pole stress sugugi mitte alati negatiivne. Näiteks esinemine teiste inimeste ees võib mõneski tekitada vaimustust ning ta võib seejuures kogeda hoopiski head pinget ehk eustressi.

Positiivset stressi ehk **eustressi** kogetakse siis, kui nähakse enda ees olukorda, mis on väljakutset esitav ja proovile panev. Kuigi eustressi tekitav olukord nõuab organismilt samuti kohanemist ja pingutust, saabub selle möödudes rahulolu ja heaolu tunne. Kui stress on suunatud sinu eesmärkidele, annab see jõudu, energiat, elujõudu ja muudab meeleolu suurepäraseks. Näiteks malemäng, kirglik kallistus.

See, kuidas stressitekitavad sündmused mõjuvad, oleneb kõige rohkem sellest, kas inimene tõlgendab situatsiooni positiivse või negatiivsena. Stressiolukorra tajumisel on suur roll inimese isiksusel. Osad inimesed suhtuvad oma elu sündmustesse optimisemi, teised pessimismiga. Samas erinevad inimesed üksteisest ka stressitaluvuse poolest. („Mitte stress ei tapa meid, vaid meie reaktsioon sellele“ H. Selye)

Nõustajale: Palu õpilastel täita **töölehel neljas ülesanne**. Seejärel küsi õpilaste arvamust väidete kohta ning anna teada, et tegu oli stressi kohta käivate muutidega. Mitte ükski vastus ei ole tõene ning järgneva arutelu käigus selgub miks.

Slaid 7



Õpilastele: Keskkonnasündmusi, mis kutsuvad esile stressireaktsioone, nimetatakse stressoriteks. Erinevatel inimestel kutsuvad stressireaktsiooni esile erinevad sündmused. Näiteks vali muusika raadiost meeldib ühele, teist aga häirib oluliselt. Samas erinevad inimesed ka selle poolest, kuidas nad samadele stressoritele reageerivad. Näiteks eesseisev eksam või vajadus otsustada oma tuleviku üle põhjustab mõnes tugeva pingeseisundi, teine aga suudab selles olukorras rahulikult jääda. Mõned inimesed tunnevad end mugavalt kui lähevad „laia maailma,“ ilma mingi ettevalmistuseta, kuid teistele on see mõeldamatu. Too oma elust mõni näide, mis on seotud kooliaja ja/või karjääriplaneerimisega.

Nõustajale: Individuaalne stressikogemus sõltub inimese hinnangutest:

1) Sündmusele endale

Sündmusi võib hinnata positiivseteks, neutraalseteks või negatiivseteks oma tagajärgede poolest. Negatiivse hinnangu saanud sündmust hinnatakse selle poolest,

- kui palju kahju see inimesele tegi – näiteks äsja töö kaotanud mehe enesehinnang võib langeda või ta kogeb tugevat häbitunnet oma tööasu kokku pakkides;

- kui palju kahju see veel teha võib – näiteks töö kaotanud mees võib mõelda probleemidele, mida sissetuleku alanemine võib põhjustada talle ja tema perele;
- negatiivseid sündmusi võib hinnata ka väljakutse aspektist, ehk millist kasu sündmus endaga kaasa võib tuua – näiteks töö kaotanud mees tunnistab, et see sündmus põhjustab küll mingil määral kahju, kuid see võib anda ka võimaluse midagi uut proovida. Näiteks otsib töö kaotanud mees endale uue töö ja toimunud muutus pakub talle vaheldust.

2) Enda toimetulekuvõimalustele

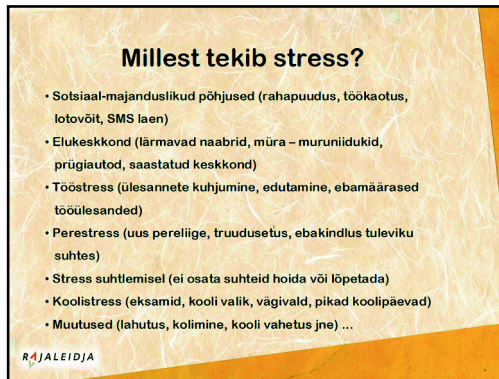
Hinnatakse oma ressursse, kuivõrd inimene on võimeline toime tulema sündmusest tingitud kahju, võimaliku kahju ja esitatud väljakutsega – millised on sotsiaalsed (pere ja lähedaste toetus), materiaalsed (kas on säästetud raha, kas on võimalus raha laenata, kas abikaasa toetab), emotsionaalsed (kas töö kaotusest tekib masendus, kas eesseisev väljakutse põhjustab ärevust jne) ja muud ressursid.

Subjektiivne stressikogemus kujuneb nendele kahele aspektile antud hinnangu tagajärjel. Kui sündmuse tekitatud kahju tajutakse suurena ja oma toimetulekuvõimalusi vähestena, on stressikogemus tugev, kui aga vastupidi, siis on ka kogetav stress minimaalne.

Stressi kogevad aeg-ajalt kõik inimesed ja stressireaktsioon on vajalik, kuna aitab meil ootamatute ja pingutust nõudvate olukordadega paremini toime tulla koondades kokku organismi varud ja valmistades inimese ette eesseisvaks pingutuseks. Samas võib pidev stress kurnata organismi ja viia mitmete haiguste ning probleemideni (südame rütmihäired, kõrge vererõhk, depressioon, immuunsüsteemi häired).

Selleks, et üleliigset stressi oma elus vältida ja võimalikke terviseprobleeme ennetada, võiks teadlikult tähelepanu pöörata stressiga toimetulemise võimalustele.

Slaid 8



Õpilastele: Stress on isiklik asi. Stressi olemus sõltub inimese eluolust, tööalast, pereelust, sissetulekust, elukäigust ja paljudest teistest teguritest, tänu millele on igaüks ainulaadne isiksus.

Nõustajale: Lase õpilastel täita **töolehe viies ülesanne**. Seejärel moodustada grupid. Grupitööna (4–8 õpilast) kirjutada paberile, mis tekitab õpilastes kõige rohkem stressi, nimetada nii positiivse kui negatiivse stressitekitajaid. Kuidas tekitab stressi karjääri planeerimine? Aeg 5–10 minutit. Seejärel lase gruppidel tulemused ette lugeda.

Too õpilastele mõni näide või seleta lahti näiteks elukeskkonnast tulenev stress ja tööstress.

Elukeskkonnal on tähtis osa mitte üksnes kehalise, vaid ka vaimse tervise tagamisel. Korterite suurus ja mugavus, asula heakord, ümbruskonna loodus, õhu puhtus või saastatus, tänavamüra, joogivee ja toidu kvaliteet – kõik need tegurid mängivad olulist rolli nii inimese enesetunde kui ka tema stressitaseme kujundamisel. Nüüdisaja linlaste enamik näib oma elu-olu mugavusi hindavat ennekõike füüsiliste jõupingutuste vältimise seisukohalt, olles jätnud elukeskkonna tervislikkuse mitmed teised kriteeriumid õigustamatult tagaplaanile. Püüame järgnevalt vaatluse alla võtta need elukeskkonna tegurid, mis vaimse tervise tagamise ja stressi profülaktika seisukohalt olulisemad.

Tööstress. *Mul on liiga palju tööd. Ma lihtsalt ei jaksa enam. Üks töö ajab teist taga ja kuidagi ei saa kõike õigeaks ajaks tehtud. Sel tööl pole perspektiivi. Ülemustel pole vist midagi targemat teha, kui mõttetuid ülesandeid välja mõelda. Kui kauaks seda tööd üldse jätkub?* Sellised mõtted võivad olla tööstressi tunnuseks. Mõõdukas

närvipinget on tööl mitte üksnes vältimatu, vaid koguni soovitatav – see sunnib end mobiliseerima, võimed mängu panema. Ametikoht, millega pidevalt kaasneb psüühiline alakoormus, ei paku enamikule tervetele ja töökatele inimestele erilist pinget. Paljud selliste levinud kutsealade esindajaist nagu õpetajad, autojuhid, raamatupidajad või müüjad on valmis kinnitama, et nende töö on täis närvipinget. See ei tähenda aga mitte alati kõrgeenenud stressi vastaval tööalal.

Kroonilise ajapuuduse ja suure tööpinge tunne on miski, mida paljud inimesed ise endale alateadlikult sisendavad – nii selleks, et tähtsate asjadega hõivatud isikuna teiste silmis tunnustust võita, kui ka selleks, et arvatud “ülekoormuse” olukorras endale ise vähem kohustusi võtta. Kiire tempo, kõrge vastutus või suur töökoormus tekitavad stressi seda enam, mida rohkem nendega kaasneb järgmisi “subjektiivseid” asjaolusid: töö ei paku huvi, selle tegemiseks puudub kutsumus, suhted juhi või kolleegidega on halvad, töökohal valitseb korralagedus, firmas esineb käegaloomise meeoleolusid jne.

Tänapäevalgi leidub tuhandeid töökohti, kus stressi ja rahulolematust lisavad sellisedki tegurid nagu müra, vilets valgustus, liiga madal või kõrge temperatuur, niiskus, vibratsioon, tolm ja haisud, inetud kõledad tööruumid, aegunud töövahendid ja masinad – kõik see, mida traditsiooniliselt füsioloogilisteks töötingimusteks on peetud.

Slaid 9

Millest stress koosneb?

Stressi märke:

<p>Füsioloogilised</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hingamisraskused • Väsimus, unehäired • Peavalud, kaela- ja seljavalud • Kõrvetised • Seedehäired, kaalumuutused • Tõusnud vererõhk 	<p>Käitumuslikud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Söömisharjumuste muutumine • Sõltuvusainete kasutamine • Hammaste krigistamine • Kõlunte närimine • Hooletu väljumine • Tegevuste edasilükkamine
<p>Kognitiivsed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halb keskendumisvõime • Mälu halvenemine • Negatiivne (enese)hoiak • Hajameelsus, segadus • Halb otsustusvõime • Muretsimine 	<p>Emotsionaalsed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Närvilisus, ärevus • Tujumuutused • Ärritus, vähapursked • Kergesti nutma hakkamine • Kannatamatus • Lootusetus/abitus, ebakindlus

R. JALEIDJA

Õpilastele: Liiga palju stressi kurnab meid vaimselt ja füüsiliselt ning on üks haigestumise põhjusi. Pikemaajaline suur stress viib

- füsioloogiliste tagajärgedeni nagu kõrge vererõhk ja kolesteroolitase, südamehaigused, maohaavad, infektsioonid, diabeet ja vähk;

- käitumuslike tagajärgedeni nagu korduvad põhjuseeta puudumised, läbipõlemine, õnnetused, agressiivsus ja vägivald;
- emotsionaalsete tagajärgedeni nagu ärevus, depressioon, sotsiaalne tagasi-tõmbumine, suitsidaalne käitumine;

Hea on teada, et stress on juhitav ja stress ei tulene enamasti mitte ränkrasketest pingutustest, vaid oskamatuses oma koormust reguleerida. Tihti on see seotud harjumusega ennast pidevalt mingi kehalise või vaimse pinge all hoida, ilma et endale vajalikul määral lõõgastumist lubataks. Lõõgastumine on niisiis sama oluline kui keskenduminegi. See alandab vererõhku, vähendab pulsi ja hingamise sagedust, lõdvestab lihaseid, parandab ainevahetust, tõstab organismi hapnikuga varustatust, lisab enesekindlust, lubab väsimusest välja puhata ja tagab hea une.

Nõustajale: Lase õpilastel täita töölehe kuues ülesanne.

Slaid 10



Õpilastele: Stressiga toimetulekul eristatakse järgmisi toimetulekustiile:

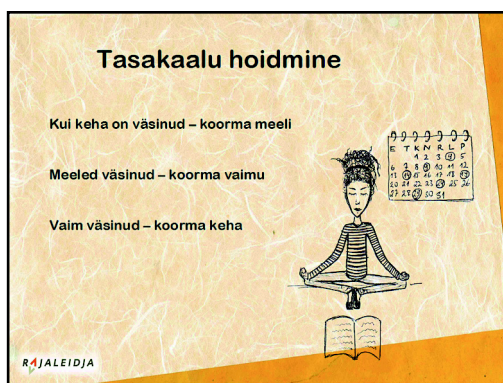
1. **Probleemi lahendamisele keskendumine** – püüd teha midagi konstruktiivset pingelises olukorras, et leida lahendus (nt töö kaotanud mees loeb ajalehekuulutusi, et leida tööpakkumisi, paneb end kirja töötukassas, küsib tuttavalt ega tal ei ole tööd pakkuda).
2. **Emotsioonidele keskendumine** – püüd reguleerida stressiolukorra poolt tekitatud emotsioone (näiteks metsas jalutamine, kontserdile minek, vannis käimine, nutmine, naermine).

3. Toetuse otsimisele suunatud toimetulek – minna psühholoogi või karjäärinõustaja juurde.

Enamus inimesi kasutab kõiki toimetulekustiile ja nende efektiivsus sõltub olukorrast, millega püütakse toime tulla. Töölastes probleemides kasutatakse kõige rohkem probleemilahendust (tegutsemine olukorra muutmiseks või teistelt abi otsimine). Kõik lähenemised on head ja õiged, kui need ei kahjusta inimest ennast ega teisi.

Väärad lähenemised: joomine ja suitsetamine, agressiivsus.

Slaid 11



Õpilastele: Stress ei tulene enamasti mitte ränkasketest pingutustest, vaid oskamatuses oma koormust reguleerida. Tihti on see seotud harjumusega endas pidevalt mingi kehalise või vaimse pingele alal hoida, ilma et endale vajalikul määral lõõgastumist lubataks.

Pinge ja lõõgastumise vahele jääb keskendumine – seisund, milles puudub ülemäärane pingutus või lõdvestumise hajevilolek. Kui keskendumist saab ülearu, tekib kurnav pinge, kui liiga vähe – hajeviloleku loidus. Looduses on keskendumise-lõõgastumise teatud analoogideks näiteks avanemine ja sulgumine, tõus ja mõõn, kiirus ja aeglus, sisse- ja väljahingamine. Vastasseisundite vaheldumise korrapärane rütm ning nende mõõdukus on olulised elujõu allikad.

Lõõgastumine on niisiis sama oluline kui keskenduminegi. See alandab vererõhku, vähendab pulsi ja hingamise sagedust, lõdvestab lihaseid, parandab ainevahetust, tõstab organismi hapnikuga varustatust, lisab enesekindlust, lubab väsimusest välja puhata ja tagab hea une.

Tänapäeval kasutatakse mitmeid erinevaid lõõgastustehnikaid, nt vaimsed praktikad jooga ja meditatsioon, millega tegelemise kõrvalproduktiks on stressi vähenemine või kadumine. Samuti kasutatakse erinevaid teraapiaid – näiteks geštalt-teraapia, muusika- ja kunstiteraapia, vabastav hingamine, naeruteraapia jt. Stressiga toimetulekuks kasutatakse ka massaaži ja enesetervendamise meetodeid. Mõned meetodid, näiteks hiina tervistav võimlemine ja võitlustehnika tai chi, nõuavad pikaajalist harjutamist. On aga neidki, mida võid pingelolukorras kohe proovida.

Nõustajale: Küsi õpilastelt, kuidas nemad stressiga toime tulevad. Kui koolis, kodus ja trennis nõutakse pidevat pingutust ja ühiskonnas on levinud suhtumine, et ilma rahata ja eduta pole inimene mitte keegi ja kogu aeg on kõigil kiire, siis kuidas jääda selle juures rahulikuks? Kuidas vältida nendest nõudmistest tulenevaid pingeid?

Slaid12

10 viisi, kuidas end stressist säästa

- Jää iseendaks.
- Sõpru valides eelista inimesi, kellega on hea koos olla.
- Tunnista endale oma hirme, leia, miks need tekkinud on.
- Tööta välja enesekindel, aga realistlik enesekuvand, tunnista endale oma nõrkusi ja tugevusi, rõhu tugevatele külgedele, tööta nõrkadega.
- Ole valmis nii teiste inimeste kui iseendaga kompromisse tegema. See on tugevuse märk.
- Leia igas päevas aega mõtisklemiseks ja lõõgastumiseks.
- Ära lase muretekitavatel situatsioonidel kesta, vaid võta midagi ette!
- Võta aeg maha, aeglusta liikumise ja rääkimise tempot.
- Kui sa ei tea, mida teha, vali alati see, mis tundub õige. Ebaeetiline käitumine ja süütunne viivad otseselt stressini.
- Välti ettekäänete toomist ja teiste inimeste süüdistamist oma probleemides.
- Võta vastutus oma tegude eest endale.

RJA JALEIDJA

Slaid 13

Levinumad võtted stressiga toimetulekuks

- Päevikupidamine
- Sõbraga rääkimine
- Metsas või rannas jalutamine
 - Sportimine
- Muusika kuulamine
- Lemmikloomaga tegelemine
 - Füüsiline töö
 - Lugemine
- Positiivne enesesisendus
(ma ei suuda – saan hakkama küll)

RJA JALEIDJA

Õpilastele: Slaidil olevad „nupid“ on kõige lihtsamini kättesaadavad võimalused stressiga toimetulekuks, kuid võib olla olukordi ja pingeseisundeid, mille lahendamiseks neist võtetest ei piisa. Tõsisemate ja pikaajsemate probleemide või pingete puhul pöördu psühholoogi või mõne muu vaimse tervise asjatundja poole. Seda ei ole vaja karta. **Pingeid tuleb ette kõigil ja kindlasti tuleb oma muredega õigeaegselt asjatundja poole pöörduda, sest probleemid süvenevad ja tegelikult lihtsasti lahendatav olukord võib kõrvalist abi saamata viia sügava kriisini.**

Levinud on ka „alternatiivsed“ meetodid, nt vabastav hingamine, naeruteraapia ja enesetervendamise meetodid, mida saab ise kodus teha –TAT (Tapase Akupressuuri Tehnika), EFT (*Emotional Freedom Technique* ehk Emotsionaalse Vabaduse Tehnika).

Kuidas negatiivsest stressist võitu saada, see sõltub nii probleemide lahendamise oskusest kui ka õigest suhtumisest.

Nõustajale: Lase õpilastel täita **töölehel seitsmes ülesanne**.

Selgita õpilastele, et stressi, pingete, murede ja depressiooni korral on neil rohkem kui üks võimalus. Kõigele leidub lahendus. Probleemile lahenduse leidmiseks tuleks alustada vanemate, sõprade või õpetajaga rääkimisest ja nõu küsimisest. Kui tarvis on professionaalset abi, siis võib pöörduda psühholoogi või psühhiaatri poole. Tähtis on meeles pidada, et spetsialistide külastamise juures ei ole midagi häbiväärset – julgus küsida abi on juba pool võitu.

Oluline on, et noored teaksid, et alternatiivsed meetodid on olemas ning et alati ei ole tingimata vaja süüa rohtusid (antidepressante). Võimalusel võib pöörduda ka mõne alternatiivse praktika esindaja poole või õppida ise ära mõni tehnika, mida saab kodus kasutada. Alternatiivsete meetodite kohta peaks aga enne põhjalikult teavet otsima!

Vabastav hingamine. Vaimse ja füüsilise heaolu ning hingamise avatuse vahel on otsene seos. Lõdvestav ja vabastav hingamine lahustab nii kehalisi kui ka vaimseid pingeid.

Naeruteraapia ehk naerujooga. Naer annab ellu rohkem rõõmu ja harmooniat, parema tervise ning elujõudu. Laps naerab keskmiselt 300-400 korda päeva jooksul. Samal ajal naeravad täiskasvanud päeva jooksul keskmiselt ainult 15 korda. Naerul on positiivne mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele ning stressi, valu ja depressiooni pidurdav toime.

Enesetervendamise meetodid. TAT, EFT töötavad ka püsivate ja intensiivsete traumade puhul, võimaldades minutite jooksul vabaneda inimest aastaid painanud pingetest, ja seda kõike ilma rohtudeta. Need meetodid on traumadest vabanemiseks edukalt kasutanud sõjaveteranid, seksuaalkuritegude ohvrid ja teised intensiivseid traumasid üle elanud inimesed. Rohkem infot leiab internetist (TAT juhend on tõlgitud ka eesti keelde, vt www.tatlif.com).

Slaid 14



Nõustajale: Pöördu tagasi algse küsimuse juurde ja arutle õpilastega, kas stressivaba elu on võimalik. Nüüdseks peaksid nad olema võimelised ka oma arvamust põhjendama. Aruteluks võiks jätta piisavalt aega, et kõik, kes soovivad, saaksid oma seisukoha välja öelda.

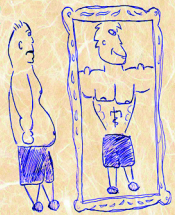
Õpilastele: Elu on juba oma loomu poolest stressirohke. Keegi ei saa oma elu stressi vastu täielikult kindlustada. Stressi tekitavad muutused ja elu muutub ka siis, kui tõmbute sellest tagasi ja peidate end voodi alla. Kui õppida stressi õigesti juhtima, muudab see elu märksa meeldivamaks.

Slaid 15

**Olen stressis,
aga ikkagi õnnelik!**

Oluline on stress ära tunda ja sellega midagi ette võtta. Õpi ära mõni lihtne meetod, kuidas stressiga toime tulla või pöördu spetsialisti poole.

Ära jää oma murega üksil!



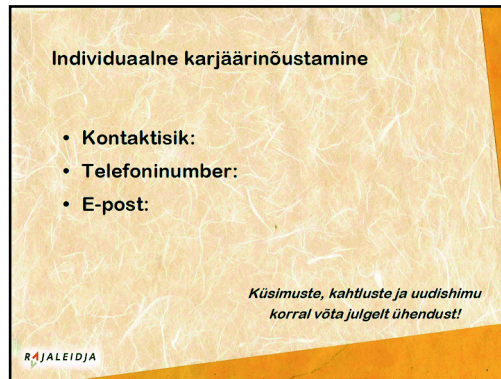
R. JALEIDJA

Õpilastele: Arusaam, et stress on ainult negatiivne, ei pea paika. Stress saab meie jaoks teha mitmeid häid asju. Stress hoiab meid noorena, muudab meid nutikamaks, tõstab tuju. Inimene on loodud aeg-ajalt läbi elama lühikesi intensiivseid pingeperioode. Stress tekitab meis kõrgendatud meeleolu, mis on hädavajalik psüühilise tervise säilitamiseks. Kui elu on pingevaba, võib inimene hakata kõrgendatud meeleolu mujalt otsima, pöördudes kõrge riskiteguriga käitumise poole – uimastid, huligaanitsemine. Stress hoiab meid ebameeldivate või lausa pööraste harjumust küüsi langemast. Suur ja oluline oskus on ka stressi positiivselt suhtuda ning sellest end mitte väga häirida lasta.

Inimesed jätavad tihti elus midagi tegemata, kuna kardavad ebaõnnestuda, naeruvääristatud saada või peavad oma võimeid ja oskusi liiga vähesteks. Kardetakse, et eesmärgi saavutamiseks puuduvad vahendid ning seetõttu tuleb neil pettuda. Tegelikult ei karda inimesed mitte nende elus ette tulevaid sündmusi, vaid tundeid, mida need tekitavad. Meil on võimalik oma elu palju lihtsamaks teha, kui õpime ära mõne tõhusa meetodi, kuidas raskete sündmuste mõjudega toime tulla. Kui me võime olla kindlad, et saame hakkama ebaõnnestumisest või mõnest „negatiivsest“ sündmusest tulenevate tunnetega, siis ei ole stressil meie elule enam eriti olulist mõju.

(„Stress on elu vürts“ H. Selye)

Slaid 16



Nõustajale: Kokkuvõtteks lase õpilastel individuaalselt täita **töölehe kaheksas ülesanne**.

Paku ka individuaalse karjäärinõustamise võimalust.

Kasutatud kirjandus

Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest. Eesti tervisekasvatuse keskus, 1997

Wilson, E. Kindlusta oma elu stressi vastu. 52 hiilgavat ideed kontrolli haaramiseks. Ersen, 2009

Tööleht „Mina ja stress“

1. Kujutle (joonista) allolevasse kasti mõiste „stress“

2. Minu stress

- 1.
- 2.
- 3.

Sõbra stress

- 1.
- 2.
- 3.

3. Minu vastuvõtlikkus stressile

Hinda igat väidet 5-pallilises süsteemis:

- 1 - lause käib täpselt minu kohta
- 2 - lause on minu puhul enamasti kehtiv
- 3 - keskmine
- 4 - lause ei ole minu puhul enamasti kehtiv
- 5 - lause ei käi üldse minu kohta

Kirjuta iga lause ette oma vastuse number.

1.	Söön vähemalt ühe korraliku, tasakaalustatud toidukorra päevas.
2.	Vähemalt neljal ööl nädalas magan 7–8 tundi.
3.	Lähedastega on mul head suhted.
4.	Mul on lähedane inimene, kellele ma võin loota.
5.	Vähemalt 2 korda nädalas teen trenni kerge higistamiseni.
6.	Ma ei suitseta.
7.	Ma ei tarbi alkoholi.
8.	Oma kasvu kohta on mul kaal normis.
9.	Mu sissetulekutest piisab mu peamiste väljaminekute katteks.
10.	Usk (mitmesugustesse asjadesse) annab mulle jõudu.
11.	Mul on vähemalt üks sõber, kellele võin usaldada oma saladusi.
12.	Mul on küllaldaselt sõpru ja tuttavaid.
13.	Võtan regulaarselt osa mõne ringi tööst.
14.	Mu tervis on hea (kaasa arvatud nägemine, kuulmine, hammaste seisund).
15.	Suudan vabalt rääkida oma tunnetest ka siis, kui olen väga vihane.
16.	Räägin regulaarselt oma kodustega kodustest probleemidest (kodutööd, raha, igapäevased asjad).
17.	Vähemalt kord nädalas teen midagi oma lõbuks.
18.	Suudan oma aega otstarbekalt kasutada.
19.	Joon mitte rohkem kui ühe tassi kohvi (teed, cocat) päevas.
20.	Leian päeva jooksul veidi aega vaikseks puhkamiseks.

Selleks, et teada saada, kui vastuvõtlik Sa stressile oled, tuleb saadud punktid kokku lugeda ja tulemustest lahutada 20.

Kui saadud tulemus on:

kuni 30 ei ole stressile vastuvõtlik

30 — 50 oled stressile vastuvõtlik

50 — 75 suur vastuvõtlikkus stressile

üle 75 väga suur vastuvõtlikkus stressile

4. Kirjuta iga väite taha, kas väide on tõene (T) või väär (V)

1. Kõikidel inimestel esineb samasugune stress.
2. Stress on alati halb.
3. Stress on kõikjal ja sinna ei saa midagi parata.
4. Kõige tuntumad stressi vähendamise tehnikad aitavad mul stressiga toime tulla.
5. Kui ei ole sümptomeid, siis ei ole ka stressi.
6. Ainult tõsisemad stressi sümptomid vajavad meie tähelepanu.

5. Stressi liigid on: DISTRESS ja EUSTRESS (aega 5-10 minutit)

Mis tekitab minus stressi?

Minu positiivset stressi põhjustab

Minu negatiivset stressi põhjustab

Kuidas tekitab minus stressi karjääri planeerimine?

6. Stressikogemus koosneb erinevatest komponentidest: kognitiivne, emotsionaalne, füsioloogiline ja käitumuslik osa. Märki vastav komponent õige pealkirjana õigesse lahtrisse.

Stressi märke:

<ul style="list-style-type: none"> • Hingamisraskused • Väsimus, unehäired • Peavalud, kaela- ja seljavalud • Kõrvetised • Seedehäired, kaalumuutused • Tõusnud vererõhk
--

<ul style="list-style-type: none"> • Söömisharjumuste muutumine • Sõltuvusainete kasutamine • Hammaste krigistamine • Küünte närimine • Hooletu välimus • Tegevuste edasilükkamine
--

<ul style="list-style-type: none"> • Halb keskendumisvõime • Mälu halvenemine • Negatiivne (enese)hoiak • Hajameelsus, segadus • Halb otsustusvõime • Muretsemine

<ul style="list-style-type: none"> • Närvilisus, ärevus • Tujumuutused • Ärrituvus, vihapursked • Kergesti nutma hakkamine • Kannatamatus • Lootusetus/abitus, ebakindlus

7. Ümbersõnastamine

Eneseusku kõigutav sõnastus	Enesetunnet parandav sõnastus
Ta solvas mind.	
Olen murest murtud.	
Pöen kroonilist migreeni.	
Tunnen, et ei jaksa enam.	
Närvid on sassis.	

8. Minu stressiga toimetuleku nipid

1. Jään iseendaks.
2. Leian igas päevas aega ja võimalusi mõtisklemiseks ja lõõgastumiseks.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

RONGIGA VÕI AUTOGA?

Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess

Näidiskava „Rongiga või autoga?“ on mõeldud gümnaasiumi (sobib ka kutsekooli) õpilaste grupinõustamiseks kestusega 2x45 min.

Kava eeldab, et õpilased on kokku puutunud enesetundmise ja edasiõppimise ning töömaailma teemaga. Planeerima saab asuda alles siis, kui teame, millised me oleme, millised on meie võimed, oskused, vajadused ja millised on antud ajahetke võimalused.

Kui grupp ei ole eelnevalt kokku puutunud enesetundmise teemaga, siis tuleb rõhutada, et selle nõustamise raames saavad nad algteadmised, millele igauks saab leida juurde enesele vajalikku infot.

Grupi vajadused

Gümnaasiumiõpilasel ei ole kujunenud karjääriotsuste tegemise hoiakud ja oskused ning seepärast ei ole nad tihti valmis sisenema kaasaegsesse muutuvasse töömaailma. Karjääriplaneerimise põhitõdedega tutvumine aitab teadvustada planeerimise olulisust oma elu kavandamisel.

- Miks on vajalik koostada isiklikku karjääriplaani?
- Kuidas koostada karjääriplaani?

Eesmärk

Karjääriplaneerimise olulisust teadvustav ja esmase karjääriplaani koostamisega toimetulev noor.

Selle saavutamiseks on teema arenduse põhipunktideks:

1. Karjääriplaneerimise kahe peamise tee – sirgjoonelise ja mitmevariandilise võimaluse käsitlemisega tutvumine;
2. Planeerimise põhiküsimuste ja etappide seostamine;
3. Enesetundmise põhiteooria kordamine, enesekaardistamine;

4. Karjääriplaanide erinevate variantide käsitlemine, praktiliste oskuste kujundamine.

Teema käsitus

Nõustajale: Näidiskava slaidid asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine. Vajadusel täienda slaidikava, lisa esimesele ja viimasele slaidile puuduvad andmed. Tuleta meelde elulisi, humoorikaid näiteid slaidide juurde (näited oma elust mõjuvad noorele kõige paremini). Paljunda töölehed. Otsi töölehe viimase ülesande jaoks valmis kontakt-aadressid, et juhul, kui õpilased ei tea, saad neid kohe aidata.

Selle näidiskava juurde kuuluv tööleht „**Mälupulk**“ on mõeldud noore aktiveerimiseks – kogu nõustamise vältel peaks ta püüdma täita ülesandeid, teha märkmeid. Enamike ülesannete täitmisele saab nõustaja kohe teema läbimisel suunata. Töölehe paremas veerus on nn spikker – „mälupank“, mis jääb sellest teemast noorele peale nõustamist alles. Kohe alguses on vaja noortele selgitada ka seda, et kahe tunni jooksul ei jõua süveneda kõikidesse alateemadesse, mis karjääriplaneerimise juures on vajalikud (võimed, temperamenditüübi väljaselgitamine jms). Selle töölehe vasaku veeru e. „mälupulga failide“ täitmise käigus selgubki, milliste teemadega veel peaks tegelema, kas noor saaks ise hakkama või tuleb abi otsida.

Töölehega tegutsemise lihtsustamiseks on näidiskava lõpus lühijuhend nõustajale, kus on kirjeldatud konkreetseid, ainult töölehega tehtavad tegevused.

Teoreetilisest materjalist: Teoreetiline materjal slaidide kirjelduse juures ei ole mõeldud kogu ulatuses õpilastele ette kandmiseks. See on nõustajale taustaks ja vajadusel abivahendiks õpilase küsimustele vastamisel. Soovitav on jätta rohkem aega praktilisele tegevusele, kus õpilane juba realselt analüüsib iseennast (alates 6. slaidist).

Slaid 1



Nõustajale: Tutvusta ennast. Uuri grupi ootusi, valmisolekut ja häälestust karjäärplaneerimise temaga tegutsemiseks.

Motiveeritust võib tõsta sissejuhatav miniülesanne: „Olukorra ehk tegevusetuse analüüs“. Me oleme tavaliselt väga teadlikud oma tegevuse positiivsetest tagajärgedest, oluliselt vähem negatiivsetest tagajärgedest, aga veel vähem **tegevusetusest ja selle tagajärgedest**.

Õpilastele: Täida töölehe esimesel lehel skeem: Kui ma ei tee karjääriplane, siis mis juhtub/ei juhtu? Kui ma teen karjääriplane, siis mis juhtub/ ei juhtu.

Nõustajale: Selle tegevusega (võib ka alustuseks koos arutada) peaks jõudma tulemuseni, et kui me ei planeeri, siis tõenäoliselt ei saavuta soovitud tulemusi.

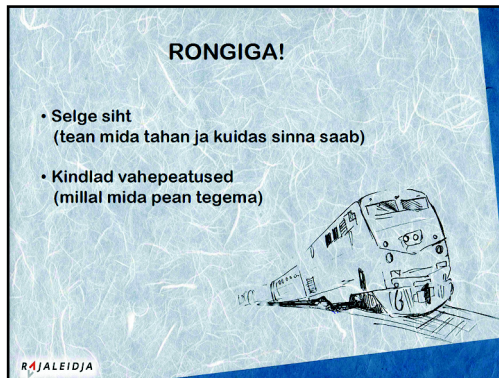
Analüüs aitab välja tuua tegevuste või tegevusetuse positiivsed ja negatiivsed tagajärjed ning seetõttu olla teadlikum oma valikutest.

Õpilastele: Oma edasist eluteed kavandaval noorel tuleb esmalt leida enda isiksuseomadustele ja vajadustele vastav valdkond, milles ta soovib tööd saada. Seejärel leida sobiv eriala, õppida ja hankida kogemusi, pidades silmas endale püstitatud kaugemaid eesmärke. Oluline on juba õpinguid kavandades mõista, et valitavast erialast sõltumata tuleb ka pärast õpingute lõpetamist kogu elu valmis olla pidevateks muutusteks, enese pidevaks täiendamiseks, vajaduse korral ka ümberõppeks.

Igaühel meist on hetk, mil ta peab mõtlema, kuidas edasi...

Sa teed esimesi elulisi valikuid. Selleks, et need valikud vastaksid sinu ootustele ja reaalsele võimalustele, on vaja planeerida oma eluteed. Karjääriplaneerimine on elukestev muutuste, õppimise ja otsustamise protsessi teadlik juhtimine.

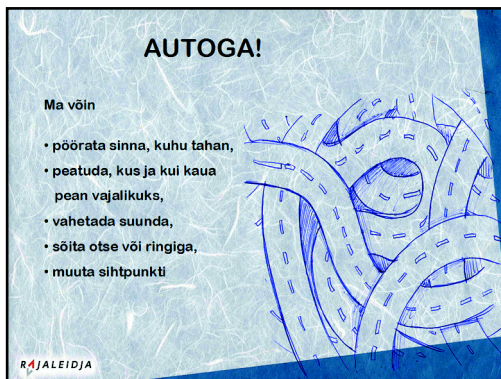
Slaid 2



Õpilastele: Inimesed on erinevad. Mõned teavad juba varakult ja üsna täpselt, millist tööd tahavad teha. Nad uurivad, koguvad infot, kuidas vajalikku eriala omandada, millised on võimalused sellel erialal tööd leida. Nad liiguvad järjekindlat enda valitud suunas. Neile on **karjääritee nagu rongiga sõit** – kindlal ajal, ettemääratud peatused ja teada sihtpunkt.

Kas sul on „kindel lõppjaam“ teada (valmis otsus, mille poole püüelda), kas sa tead vahepeatuse – millises koolis saad õppida seda eriala, kas oled mõelnud sobivale töökohale, teinud plaane pere ja elukohaga seoses, et saavutada lõppeesmärk = olla enda ja oma eluga rahul?

Slaid 3



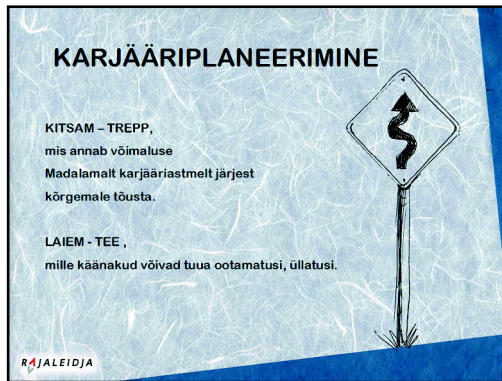
Õpilastele: Paljude jaoks on edasine elutee mitmete variantidega. Nad otsivad iseennast, püüavad leida oma võimetele ja vajadustele sobivaid võimalusi. Nende jaoks on karjäär nagu **suur magistraal**, mida mööda sõites võid pöörata sinna, kuhu tahad, peatuda seal, kus pead vajalikuks ja kui kaua pead vajalikuks, vahetada suunda, sihtpunkti, sõita otse või ringiga...

Mõlemad teed on iga inimese jaoks reaalsed. Millisele teele sina liiklema lähed, sõltub väga paljudest asjadest – kui täpselt oled osanud sihte seada, millised on võimalused, kas oled valmis muutusteks jne.

Kas tead/veel ei tea kuhu ja kuidas tahad jõuda? Või tahaksid näha ka muid võimalusi? Arvad, et sul on veel aega otsustada?

Tööleht MÄLUPULK: 1. FAIL – Kuidas olen valmis? Vasta küsimustele ilma pikemalt mõtlemata.

Slaid 4



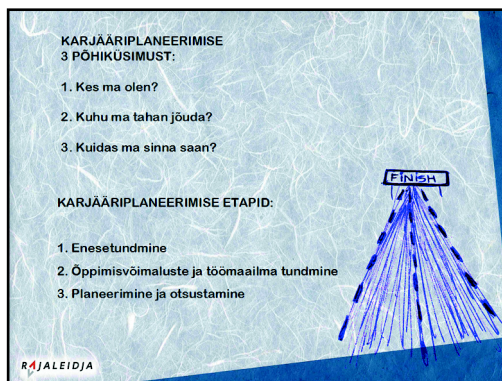
Õpilastele: Nii „rongiga“ kui ka „autoga“ oma karjääriteel sõites on PLANEERIMINE VÄGA TÄHTIS, et vältida sihituid otsinguid ja seega ka aja- ning vahendite kulutamist. Nüüdisajal on karjääriplaneerimisest saanud elukestev protsess. Karjäär on liikumine uude valdkonda, ametikohasisene arenemine ja kasv, olulised muutused seoses perekonnaga, elukoha muutusega jne. Karjäär võib olla ka liikumine üha suurema isikliku vabaduse suunas – eraettevõtlus, kaugtöö, töö vabakutselisena.

Karjääriplaneerimine kitsamas mõttes on isikliku karjääri kavandamine ühe asutuse või elukutse raames. Sageli kujutatakse seda trepina, mis annab võimaluse madalamalt karjääriastmelt järjest kõrgemale tõusta.

Karjääriplaneerimine laiemas mõttes on kestev protsess, mis on suunatud enese ettevalmistamisele elukutsevalikuks, tööleminekuks või muutuste tegemiseks oma elus üldse, arvestades erinevaid elurolle. Karjääri laiemas tähenduses kujutatakse ette teena, mille kulgemist üldiselt teatakse, kuid mille käänakud võivad tuua ootamatusi, meeldivaid aga ka ebameeldivaid üllatusi.

Sinu jaoks on karjääriplaneerimine enamasti seotud järgmise õpingutee valimisega, enese proovilepanekuga erinevas huvitegevuses, esmase töökogemusega või ka pärast kooli lõpetamist tööle asumisega. Eelseisvad küpsuseksamid, gümnaasiumi lõpetamine ja järgneva haridustee või töökoha valik tähendavad sinu jaoks olulisi muutusi, sellega seonduvat vastutust ja toimetulekut muutunud olukorraga.

Slaid 5



Õpilastele: Karjääriplaneerimise 3 põhiküsimusele saab vastuse läbi planeerimise etappide analüüsi.

1. **Kes ma olen? – ENESETUNDMINE.** Tundes enda omadusi (temperament, võimed, iseloom, väärtused jt isiksuseomadused) saab teha häid otsuseid.

2. **Kuhu ma tahan jõuda? – ÕPPIMISVÕIMALUSTE JA TÖÖMAAILMA TUNDMINE.** Mida rohkem on informatsiooni ümbritseva maailma võimaluste kohta, seda rikkalikum on valik otsuste tegemisel.

3. **Kuidas ma sinna saan? – PLANEERIMINE JA OTSUSTAMINE.** Planeerides seod oma isiksuseomadused ja keskkonna võimalused ühtseks tervikuks ning saad vastu võtta otsuse, mille põhjal on võimalik tegutsema asuda. Otsuste langetamisele järgneb tegutsemine ja analüüsimine. Vajadusel tuleb otsust korrigeerida ja tegutseda vastavalt sellele.


Nõustajale: lisamaterjal Rajaleidja portaalis *Karjääriplaneerimise protsess ja etapid* www.rajaleidja.ee/index.php?id=84842

Slaid 6

VAATAN PEEGLISSE

Milline teeline olen?

- **ISELOOMUOMADUSED** (endasse, teistesse ja töösse suhtumine)
- **VÕIMED** (sõnalised, numbrilised, kujundilised, kehalised, muusikalised, suhtlemisalased, enesetunnetamisalased, loovus)
- **TEMPERAMENT** (kas tean oma temperamenditüüpi ja sellele sobivaid tegevusvaldkondi?)



RAJALEIDJA

Nõustajale: 6. ja 7. slaidi juures tuleb rõhutada, et seda nimekirja, millega kirjeldad iseennast, saab ja peabki pidevalt täiendama. Ka enne karjääriplaani koostamist tuleb veelkord mõelda, kas kõik vajalik sai kirja, et seda paremini rakendada kavandatu elluviimisel. Samas on seda enesekirjeldust hea kasutada nt CV koostamise abivahendina. Vt lisa http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G_mnaasiumi__petajaraamat_22_05_08.pdf

NB! Selle alateema juures ei jõua kindlasti kõike ära rääkida. Teooria on abiks õpilaste küsimustele vastamisel ja siis, kui on kasutada rohkem aega.

Õpilastele: **Isiksuseomadused** mõjutavad oluliselt karjääriplaneerimist, sest nende järgi teeb iga inimene valikuid isikupärasel moel. On selliseid omadusi, mida mõjutab enam pärilikkus (nt närvisüsteemi ja temperamenditüüp, vaimsed võimed), ja selliseid, milles on keskkonnatingimustel oluline osakaal (nt iseloom, väärtused, hoiakud). Olulisemad isiksuseomadused on temperament, vaimsed võimed, iseloom, väärtused. Need omakorda jagunevad konkreetsemateks tunnusoonteks.

Iseloomu mõjutab ja arendab oluliselt keskkond. See kujuneb temperamendiomaduste põhjal. Iseloomuomadused mõjutavad karjäärivalikut ja tööl toimetulemist. Iseloomuomaduste puhul saame rääkida endasse suhtumisest (tagasihoidlikkus, julgus jne), teistesse suhtumisest (abivalmidus, siirus jne), töösse suhtumisest (töökus, hooletus jne) ja tahteomadustest (iseseisvus, visadus jne).

Võimete alged on sünnipäraselt ette antud ja me saame oma võimeid elu jooksul tegevuse kaudu arendada. Võimed ja intelligentsus on omavahel tihedalt seotud.

Et **temperamendiomadused** mõjutavad sinu tööstiili, siis on otstarbekas leida enda temperamendile vastav/sobiv tegevusala ja töökeskkond. Puhtaid temperamenditüüpe on harva, enamasti on tegemist segatüüpidega.

Koleerikutele on iseloomulik ekstravertsus ja neurootilisus, melanhoolikud on introverdid ja neurootikud, flegmaatikud introverdid ja stabiilsed ning sangviinikud on ekstraverdid ja stabiilsed.

Stabiilsete inimeste tunded on püsivad, need ei ole äärmuslikult tugevad ega ka liiga nõrgad.

Neurootilised inimesed on tundlikud ja rahutud, nende tunded vahelduvad kiiresti.

Introverdile sobivad rohkem süvenemist ja teatud rutiini nõudvad tööülesanded. Talle meeldib töötada aeglasemalt ja korralikult. Rohkeid sotsiaalseid kontakte nõudev ja väga vaheldusrikas töö võib introverdi muuta ülirutuvaks.

Ekstravert tahab töötada kiiresti ja vaheldusrikkalt tugevat erutust esilekutsuvates olukordades, sest ta ei erutu nii kergesti. Rahulik olukord ei paku talle piisavalt pinget ja seetõttu võivad olla tegevuse tulemused tagasihoidlikud. Introvertidel läheb koolis õppimine paremini, eriti keerulistest ainetes. Ekstraverdid püüavad valida sellise ameti, mis on seotud suhtlemisega, introverdid eelistavad enam üksi tegutseda. Ekstraverdid vajavad tööl vaheldust, introverdid stabiilsust.

Tööleht MÄLUPULK: 2. FAIL – Vaatan peeglisse. Lõpeta laused ilma pikemalt mõtlemata.

Slaid 7

VAATAN KOHVRISSSE

TEELE ON MUL KAASA VÕTTA:

- OSKUSED (üldoskused, erioskused)
Kogemused (eelnevast tegevusest nt. vabatahtlikuna, õpilasorganisatsioonides, tööalased jms)
- HARIDUS (koolid, kursused, mis on lõpetatud või lõpetamisel)
- HUVID (vaimsed, materiaalsed, sotsiaalsed)



RAJALEIDJA

Nõustajale: Vt lisa http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G_mnaasiumi__petajaraamat_22_05_08.pdf

Õpilastele: **Oskused** kujunevad ja arenevad tegevuses. Üldoskusi saad kasutada erinevates olukordades (nt suhtlemis-, organiseerimis- ja arvutioskus). Erioskused on vajalikud konkreetsete tööülesannete täitmisel (nt masinakirjaoskus, programmeerimine, lillede istutamine). Kohanemisoskused aitavad sul paljudes olukordades nii töö kui ka eraelus hakkama saada, ülekantavaid oskusi saab ühest töösituatsioonist teise üle kanda ja neid mitmes olukorras kasutada, spetsiifilised oskused on seotud konkreetsete tööülesannetega. Et tööandjad eelistavad sageli töötajaid, kellel on olemas oskuste pagas, siis tasub sul hakata enda oskuste arendamisele juba varakult mõtlema ja sellega tegelema.

Kogemused täienevad kogu elu jooksul, samas on väga oluline märgata neid kogemusi, mida oled juba kogunud. Kui sa ei ole käinud veel töö, siis kindlasti on sul mõni kogemus kodustest suurematest töödest – remontimine vms.

On olemas materiaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed **huvid**. Inimene, kellel on materiaalsed huvid, valib enamasti selliseid erialasid ja ametikohti, kus on võimalik väga hästi teenida. Vaimsete huvidega inimesele on tähtis töö sisuline pool ja sageli on nad ka kultuurihuvilised ning vastavate teadmistega. Sotsiaalsete huvidega inimesed tahavad palju suhelda, olla ühiskondlikult aktiivsed ning sageli ka kuulsad.

Eakohaste huvidega tegelemine on sulle väga kasulik, sest see võib soodustada nii eriala- kui ka teiste karjäärivalikute tegemist.

Tore, kui ameti valikut õnnestub ühitada huvidega. Kui see ei ole võimalik, on oluline, et vaba aja tegevustes oleksid huvid peamisel kohal.

Tööleht MÄLUPULK: 3. FAIL – Vaatan kohvrissi. Milline pagas oma eelnevast tegevusest on sul teele kaasa võtta? Kirjuta üles oma tähtsamad oskused, kogemused, senine haridustee (ka saavutused õppimises), huvid.

Slaid 8

MIS PEAKS VEEL KINDLASTI KAASAS OLEMA?

INFO

- Millised on minu unistuste ameti prognoosid?
- Kas töö leidmine on reaalne ja võrdlemisi lihtne või peaksin ise ettevõtjaks hakkama, et töökohti luua?
- Kus seda eriala õpetatakse?
- Milline õppekava on ühes või teises koolis (samanimeliste erialade võrdlus ja enese jaoks otsustamine - mis mulle sobib)?
- Mis peab mul olemas olema, et sellesse kooli sisse saada (haridustase, lõputunnistuse hinded, muud kogemused...)?

RÄJALEIDJA

Õpilastele: Info otsimine ja selekteerimine on karjääriplaneerimise üks väga tähtis osa. Töömaailma tundmaõppimine aitab leida vastuseid küsimustele: millised on sinu unistuste ameti prognoosid, kas töö leidmine on reaalne ja võrdlemisi lihtne või peaksid ise ettevõtjaks hakkama, et töökohti luua.

Info õppimisvõimaluste kohta selgitab, kus seda eriala õpetatakse, milline õppekava on ühes või teises koolis (samanimeliste erialade võrdlus ja enese jaoks otsustamine – mis sulle sobib), mis peab sul olemas olema, et sellesse kooli sisse saada (haridustase, lõputunnistuse hinded, muud kogemused).

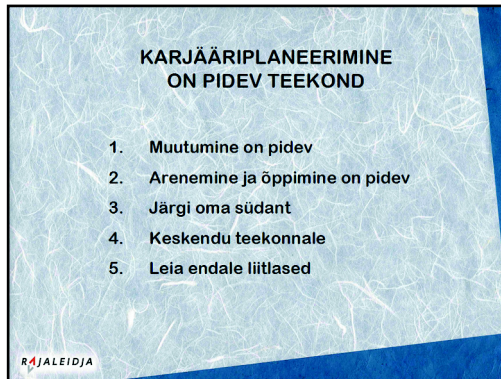
Selleks, et leida oma võimetele, teadmistele ja loomuomadustele sobiv väljund tööelus, tuleks suurendada teadmisi erinevatest infoallikatest ja otsuste langetamiseks tuleb teada piisavalt adekvaatset infot.

Karjääriinfo kogumiseks on mitu viisi – sa võid iseseisvalt infot internetist hankida, külastada karjäärispetsialiste, koole ja ettevõtteid või küsitleda erinevates töövaldkondades töötavaid inimesi jne.

Tööleht MÄLUPULK: 4. FAIL – Minu infopank. Milliseid põhilisi asju pead sa teadma, et teha otsust edasiõppimise või töö otsimise kohta? Millistest allikatest võiksid leida vastuse just sind huvitavatele küsimustele?

Nõustajale: Kui jääb aega, võib selle ülesande teha ka rühmatööna. Jagada grupp 4–5-liikmelisteks rühmadeks ja ajurünnaku meetodil lasta arutada, millist infot vajab koolilõpetaja ja kust seda võib saada. Oma rühmatöö tulemused sõnastavad suurele lehele (või tahvlile). Nõustaja abiga lisatakse veel variante (või „spikrit“ kasutades). Selle tulemusena saab igaüks oma töölehele kirjutada just teda ennast puudutava info.

Slaid 9



Nõustajale: Gümnaasiumi õpilane on võrreldes põhikooli õpilasega küpsem otsuseid langetama. Ka mõistetakse selles vanuses paremini erinevaid otsust mõjutavaid tegureid ja üldjuhul osatakse näha erinevaid võimalusi. Samas mõjutavad noort endiselt nii eakaaslased kui ka ümbritsevad täiskasvanud. Eelistatud elukutsed on õpilase jaoks sageli seotud prestiižikusega, majandusliku heaolu ja erinevate töökohtade poolt pakutavate soodustustega. Kuid prestiižel alal võib hõlpsalt läbi kukkuda, kui eeldused puuduvad. Isegi kõrge töötasu ei pruugi rahuldust pakkuda, kui töö sisu seda ei võimalda. Tuleb avastada oma kutsumus, mis on eelduseks pühendumusele. Viimast ootavad ju tööandjad tänapäeval igalt töötajalt, sõltumata ametist.

Õpilastele: Karjääri planeerides pead silmas pidama, et

- 1. Muutumine on pidev.** Muutused majanduses, ümbritsevas maailmas ja inimese endaga toimuvad pidevalt ja paratamatult. Näitena uued ametinimetused, millest me ei ole enne kuulnudki (arborist, nanomeedik, animaator, ...).
- 2. Arenemine ja õppimine on pidev.** Et püsida tööturul konkurentsivõimelisena, on vajalik pidev enesetäiendamine ja õppimine.
- 3. Järgi oma südant.** Valikute tegemisel on hea järgida südame häält, sest siis on tulemused kõige paremad ja inimene on oma eluga rahul. Ära tee valikut selle järgi, kus nt. sõber õpib.
- 4. Keskendu teekonnale.** Liikumine töömaailmas on pidev protsess, mitte ühekordne otsus ning seetõttu on vajalik silmas pidada tervet teekonda, mis koosneb erinevatest etappidest. Püüa läbimõeldult oma plaane teostada. Ära torma sihitult!

5. **Leia endale liitlased.** Otsuste tegemine võib olla vahel päris keeruline ja seetõttu on hea otsida endale liitlasi. Nendeks võivad olla pereliikmed, sõbrad, tuttavad, nõustajad.

Slaid 10



Nõustajale: Selleks, et leida oma võimetele, teadmistele ja loomuomadustele sobiv eriala, peab õpilane tegema endas ühe põhjaliku ekskursiooni. See tähendab endale sadade küsimuste esitamist, varem täidetud töölehtede ülevaatamist, nendest kokkuvõtete tegemist. Kui õpilane pole selle peale mõelnud, siis võiks suunata teda uurima ka enda nõrku külgi, sest just sellest võib olla abi tegeliku kutsumuse leidmisel.

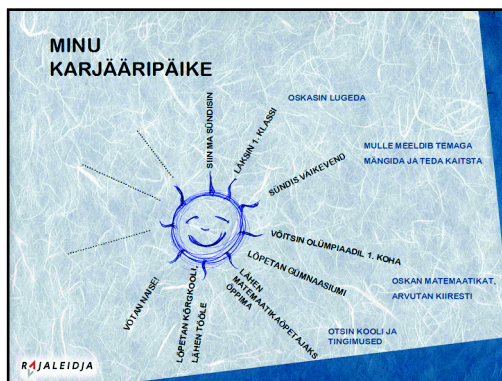
Õpilastele: Eduka elutee üheks aluseks võib olla **isiklik karjääriplaan**, milles saad võtta arvesse kõik seniõpitu – oma isikuomadused, oskused, huvid, väärtused, töömaailma suunad, haridusvõimalused ja isiklikud eesmärgid.

Vaatame lähemalt 3 võimalust, aga sa võid enda karjääriplaaniga jaoks ka ise huvitava variandi välja mõelda. Tähtis on, et seal oleksid kajastatud kõik planeerimise etapid ja vastused kolmele põhiküsimusele!

Nõustajale: Soovitav on valida üks variant kolmest karjääriplaneerimise näitest (vastavalt grupi omapärale), mis teha koos läbi. Teistele võiks viidata ja mõne üksiku näite abil (mille õpilased võiksid ise pakkuda) näidata teiste variantide koostamise võimalusi.

Võib ka kiiresti tutvustada kõiki kolme varianti ja anda õpilastele aega (10 minutit) ühe täitmiseks omal valikul. Pärast mõne võib lausega analüüsida, mis ühe või teise variandi juures oli huvitav.

Slaid 11



Õpilastele: Karjäärpäike on lõbus viis oma eluteed kujutada. Päikesel on kindlad punktid, mis märgivad tähtsamaid seni toimunud sündmusi sinu elus. Mis need on olnud, kuidas need on sind mõjutanud, mida oled nendest õppinud?

Tööleht MÄLUPULK: 5. FAIL – Minu karjäärpäike. Märgi päikese tippu oma sünniaeg ja kirjuta sealt edasi sümboolsete vahedega päikesekiirtele tähtsündmused.

Mis on juba toimunud – saab üsna täpselt aastatega paika panna. Mis on, samuti täpne – vanus, praegune tegevus (kool vms). Mis tuleb – lähimad aastad väiksemate vahedega, kaugemad näiteks 10 aasta kaupa – mida planeerid. NB! Alati tuleb üle öla tagasi vaadata, enne kui hakkad ettepoole liikuma.

Nõustajale: Karjäärpäike on hea planeerimise kujund ja sobib eriti hästi kujundliku mõtlemisega noortele, kes saavad skemaatiliselt oma plaane joonistada. Annab ka esimese kogemuse sellest, et planeerimine ei pea alati olema nn „kuiv“ plaani kirjutamine.

Slaid 12



Nõustajale: See on loominguiline ülesanne, mis aitab planeerimist teisest küljest näha. Inspireeri, õhuta noori olema üllatuslikud, kasutama erinevaid loominguilisi väljundeid (vanasõnad, kõnekäänud, joonistused, lauluread vms).

Raamat koosneb kolmest osast:

1. PEALKIRI (elu kese, fookus)
2. KIRJUTATUD PEATÜKID (millised on minu elu mõjutanud sündmused, asjaolud jms)
3. KIRJUTAMATA PEATÜKID (tulevikuväljavaade, mis saab edasi)

Õpilastele: Igaüks on läbi elanud selliseid sündmusi, mis on eriti meelde jäänud (nt mõnusalt veedetud suvepäev, venna-õe sünd, jalgrattaga sõitma õppimine, mingi töö tegemise kogemus) või isegi edasist elukäiku muutnud (nt elukoha vahetus, uus sõber). Tuleta selliseid kogemusi meelde.

Tööleht MÄLUPULK: 6. FAIL – Minu elu raamat. Pane oma elu raamatule PEALKIRI (elu kese, fookus). Anna igale tähtsale sündmusele pealkiri, nagu see oleks alustanud uut peatükki sinu elus. Sellest saab sinu elukäigu lühike visioon – mida olen teinud, mida unistan teha. Ole loominguiline ja avatud.

Slaid 13



Õpilastele: Mõnikord meeldib meile olla konkreetne ja ratsionaalne. Sel puhul on võimalik oma karjääri kavandada ka PLAANI koostamisega selle kõige otsemas mõttes. Plaanide koostamise ja vormistamisega puutuvad täiskasvanud oma elu jooksul erineval viisil alati kokku. Järgnev näide on sellest, mis peaks ühes tööplaanis olema (eesmärgid, analüüs olemasolevast ja tulevikuks vajalikud sammud).

Kaugema eesmärgi all mõeldakse, millises ametis sa ennast tulevikus näeksid, aga ka muid eluliselt tähtsaid eesmärke (kodu, pere, hobid jms).

Lähim õpiplaan peaks näitama kätte need koolid, kust oma eesmärgi saavutamiseks vajaliku hariduse ja elukutse saad.

Väärtused, oskused, võimed, huvid saad kaardistada selle järgi, milliseid eelnevaid analüüse oled enda kohta juba teinud. Siit näed ka, mida peaksid enese kohta veel uurima.

Takistusteks võivad olla senised õpitulemused, majanduslikud põhjused jms. Kas saad neid ületada?

Tegutsemise (otsustamise) juures on tähtis enesele selgeks teha, et kui esimene valik ei õnnestu kohe, siis mida teen edasi.

Tööleht MÄLUPULK: 7. FAIL – Minu karjääriplaani. Täida karjääriplaani nende märksõnadega, mis sul tänaseks päevaks on olemas, mida tead.

Slaid 14



Nõustajale: Grupinõustamise lõpuks selguvad õpilase töölehel tühjad kohad. Mõni on osanud kõik harjutused/ülesanded täita, mõni aga mitte. Siin on igapäevane vaja näidata, et nende „tühjade kohtadega“ tuleb hakata ise tegelema – mida ma pean enese ja oma võimaluste kohta veel juurde uurima. Siit edasi ka lahenduse näitamine – **kui ise ei oska, ei tea, siis tuleb abi otsida** karjäärikoordinaatorilt, karjäärinõustajalt, karjäärinfo spetsialistilt, internetist: www.rajaleidja.ee (Rajaleidja – noorele – kelleks saada?)

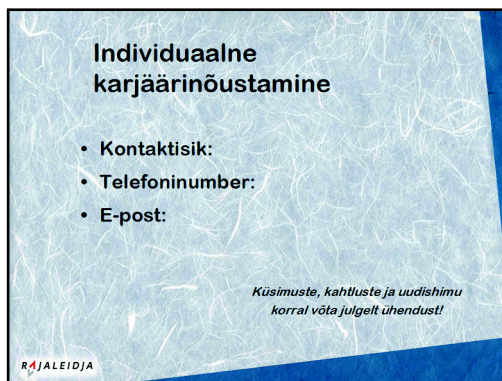
Õpilastele: Kes saab sind aidata karjääriplaanide koostamisel, eneseanalüüsimisel, kutsevalikul? Kust sa need inimesed leiad?

Tööleht MÄLUPULK: 8. FAIL. Pane kirja kõige lähema karjäärikoordinaatori, -nõustaja, -info spetsialisti aadressid. Kas tead ka mõnda nime? Küsi oma grupinõustajalt abi!

Slaid 15



Slaid 16



Nõustajale: Paku individuaalse karjäärinõustamise ja keskuse karjääriinfo spetsialistiga kohtumise võimalust.

Kasutatud kirjandus ja veebimaterjalid

Amundson, N.E. Aktiivne kaasamine nõustamises. Koolitusmaterjal 2009, Tallinn

Abiks valikutel. Õppima? Tööle? Ettevõtjaks? Eesti Töötukassa, 2009

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Valikaine õpetajaraamat gümnaasiumidele. SA Innove, 2007, www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/G_mnaasiumi__petajaraamat_22_05_08.pdf

Grupinõustamine. Teooria ja praktika. SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus, 2010

Karjäärinõustamine. Karjäärinõustaja käsiraamat. SA Innove karjääriteenuste arenduskeskus, 2009

Planeerimisabiline. Tööturuamet, 2003

www.rajaleidja.ee

TÖÖLEHE TÄITMISE JUHEND NÕUSTAJALE

Tööleht on mõeldud õpilase aktiviseerimiseks – kogu nõustamise vältel peaks ta püüdma täita ülesandeid, teha märkmeid. Enamike ülesannete täitmisele saab nõustaja kohe vastava alateema läbimisel suunata, s.t tööülesande täitmise ajal osutab slaidil olevale materjalile. Õpilane täidab töölehte paralleelselt nõustaja selgitustega.

Töölehe paremas veerus on nn **spikker** – „**mälupank**“, mida ta saab kasutada ja mis jääb sellest temast noorele peale nõustamist alles.

Kohe alguses on vaja noortele selgitada seda, et kahe tunni jooksul ei jõua süveneda kõikidesse alateemadesse, mis karjääriplaneerimise juures on vajalikud (võimed, temperamenditüübi väljaselgitamine jms).

Selle töölehe vasaku veeru ehk „mälupulga failide“ täitmise käigus selgubki, milliste teemadega veel peaks tegelema, kas noor saaks ise hakkama või tuleb abi otsida.

Töölehe täitmist **alustame** sissejuhatava miniülesandega. Me oleme tavaliselt väga teadlikud oma tegevuse positiivsetest tagajärgedest, oluliselt vähem negatiivsetest tagajärgedest, aga veel vähem tegevusetusest ja selle tagajärgedest.

Olukorra e. tegevusetuse analüüsi juures on oluline näidata, et antud kontekstis on väga tähtis mõelda karjääriplaanide peale. Kui me seda ei tee, siis ei juhtu ka midagi või läheb kõik isevoolu ja juhuslikkuse teed, kui me ei planeeri, siis tõenäoliselt ei saavuta soovitud tulemusi.

Analüüs aitab välja tuua tegevuste või tegevusetuse positiivsed ja negatiivsed tagajärjed ning seetõttu olla teadlikum oma valikutest.

MÄLUPULK 1. Kuidas olen valmis? Õpilane vastab küsimustele ilma pikemalt mõtlemata, et püüda sõnastada enda siht kõige esmasemal ja lihtsamal moel. Vastused küsimustele annavad teabe sellest, kas noor on üldse mõelnud edasise tegutsemise peale.

MÄLUPULK 2. Vaatan peeglisse. Õpilane püüab lõpetada laused ilma pikemalt mõtlemata. See osa teeb kokkuvõtte eelnevatest teadmistest iseenda kohta ja näitab kätte kohad, millega võiks edaspidi rohkem tegeleda (nt testide, eneseanalüüside vms kaudu).

MÄLUPULK 3. Vaatan kohvrissi. Milline pagas oma eelnevast tegevusest on õpilasel teele kaasa võtta? Oskuste, kogemuste, senise haridustee (ka saavutuste) ja huvide kirjapanekul tuleks noortele tuua lihtsamaid näiteid ja suunata iseendas neid otsima.

MÄLUPULK 4. Minu infopank. Milliseid põhilisi asju peaks teadma, et teha otsust edasiõppimise või töö otsimise kohta? Millistest allikatest võiks leida vastuseid?

Kui jääb aega, võib selle ülesande teha ka rühmatööna. Jagada grupp 4–5- liikmelisteks rühmadeks ja ajurünnaku meetodil lasta arutada, millist infot vajab koolilõpetaja ja kust seda võib saada. Oma rühmatöö tulemused sõnastavad suurele lehele (või tahvlile). Nõustaja abiga lisatakse veel variante (või „spikrit“ kasutades). Selle tulemusena saab igaüks oma töölehele kirjutada just teda ennast puudutava info.

JÄRGMISE KOLME MÄLUPULGA ülesannete tegemine sõltub ajavarust. Võib teha kõik läbi – siis lühivariantidena ja märkida, et ise võiksid valida enesele meeldiva karjääriplaani vormi ja sellega tõsisemalt töötada. Võib aga anda lühiülevaate ja konkreetsemalt tegelemiseks valida ühe variandi (nt vastavalt grupi enamuse soovile või nõustaja valikule).

MÄLUPULK 5. Minu karjääripäike. Karjääripäike on hea planeerimise kujund ja sobib eriti hästi kujundliku mõtlemisega noortele, kes saavad skemaatiliselt oma plaane joonistada. Annab ka esimese kogemuse sellest, et planeerimine ei pea alati olema nn „kuiv“ plaani kirjutamine.

Õpilane märgib päikese tippu oma sünniaja ja püüab sealt edasi sümboolsete vahedega märkida nn „päikesekiirtele“ enda jaoks olulisi tähtsündmuseid. Nõustaja võiks oma näidise tahvlile ette teha – see lihtsustab ja kiirendab tegutsemist.

Mis on juba toimunud – saab üsna täpselt aastatega paika panna. Mis on, samuti täpne (vanus, praegune tegevus – kool vms). Mis tuleb – lähimad aastad väiksemate vahedega, kaugemad näiteks 10 aasta kaupa – mida planeerid.

MÄLUPULK 6. Minu elu raamat. Taas väga loominguline ülesanne. Õpilane püüab pealkirjastada oma elu raamatut (elu kese, fookus, mõni siht, eesmärk). Seejärel paneb igale toimunud tähtsale sündmusele pealkirja. Kirjutamata peatükkide alla saab koondada tulevikuväljavaate – mida noor unistab teha, kuhu jõuda. Ikka ainult pealkirjadena. Siin on tähtis fokuseerimise ja sõnastamise oskuse arendamine. Nõustaja innustab olema loominguline ja avatud.

MÄLUPULK 7. Minu karjääriplaan. See vorm on kõige lakoonilisem, aga nõuab kõige rohkem teoreetilisi eelteadmisi. Mitmed noored tahavad just sellise konkreetse kavaga tegeleda. Sobib ratsionaalse mõtlemisega noorele.



MÄLUPULK 8. Kes aitab? Nõustaja valmistab ette kõige lähema karjäärikoordinaatori, -nõustaja, -info spetsialisti kontaktandmed ja julgustab noori vajadusel abi otsima, selgitab, mida üks või teine spetsialist teeb.


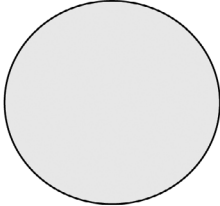



Kui ma ei tee karjääriplane, siis juhtub:.....; ei juhtu.....!
 Kui ma teen karjääriplane, siis juhtub:.....; ei juhtu.....!

Tööleht „Mälupulk“

<p style="text-align: center;">1. Kuidas olen valmis?</p> <p>Kas Sul on „kindel lõppjaam“ - valmis otsus? </p> <p>Kas Sa tead „vahepeatusi“ – millises koolis saad õppida seda eriala? </p> <p>Kas oled mõelnud sobivale töökohale? </p>	<p>Karjääriplaneerimine kitsamas mõttes on isikliku karjääri kavandamine ühe asutuse või elukutse raames.</p> <p>Karjääriplaneerimine laiemas mõttes on kestev protsess, mis on suunatud enese ettevalmistamisele elukutsevalikuks, tööleminekuks või muutuste tegemiseks oma elus.</p>
<p style="text-align: center;">2. Vaatan peeglisse:</p> <p>Mulle iseloomulikud omadused</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Minu võimed</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Oma temperamentitüübilt olen</p> <p>.....</p>	<p>Iseloomuomadused on võrdlemisi püsivad käitumise, mõtlemise või tunnete erinevused (endasse, teistesse ja töösse suhtumine)</p> <p>Võimed on eeldused teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamiseks, mis arenevad ja avalduvad tegevuses (sõnalised, numbrilised, kujundilised, kehalised, muusikalised, suhtlemisalased, enesetunnetamisalased, loovus)</p> <p>Temperament põhineb inimese närvisüsteemi tüübil ja avaldub tema käitumises ja väljendusliigutustes (ekstravertne, introvertne; stabiilne, ebastabiilne; koleerik, sangviinik, flegmaatik, melanhoolik)</p>

<p style="text-align: center;">3.  Vaatan kohvrise</p> <p><u>Teele on mul kaasa võtta:</u></p> <p>Oskused</p> <p>Kogemused</p> <p>Haridus</p> <p>Huvid</p>	<p>Oskused on teadmistel ja vilumustel põhinev tegevuste edukas sooritamine erinevates tingimustes. Üldoskused (ülekantavad/siirdeoskused) – nt suhtlemis-, kohanemis-organiseerimis-, arvutioskus. Erioskused/spetsiifilised – näiteks programmeerimine, autoremontimine, õmblemine</p> <p>Kogemused (eelnevast tegevusest, nt vabatahtlikuna, õpilasorganisatsioonides, tööalased jms)</p> <p>Haridus (koolid, kursused, mis on lõpetatud või lõpetamisel)</p> <p>Huvid - aktiivne valiv suhtumine midagi teada saada või teha (vaimsed, materiaalsed, sotsiaalsed)</p>
<p style="text-align: center;">4.  Minu infopank</p> <p>Mida pean teadma?</p> <p>Kust <u>mina</u> saan infot otsida?</p>	<p>Infot võib otsida: raamatutest ja teatmekirjandusest, haridusmessidelt, nt Teeviit, Intellektika, Suunaja, Orientiir, Lingid tulevikku!, Mul on mõte! jt Internetist, nt www.rajaleidja.ee Töötukassa infoost teavitamis- ja nõustamiskeskustest, Karjäärikohvikust, konverentsidelt, seminaridelt, infopäevadelt konkurssidelt, veel aitavad: trükised, plakatid, flaierid, voldikud, infostendid, erilehed, raamatukogud, koolide kodulehed, poteus.net, www.rajaleidja.ee</p>

<p style="text-align: center;">5.  Karjäärpäike</p> <div style="text-align: center; margin-top: 50px;">  </div>	<p style="text-align: center;">Mis oli, mis on, mis tuleb.</p>				
<p style="text-align: center;">6.  Minu elu raamat</p> <p style="text-align: center;">.....</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;"><i><u>Kirjutatud peatükid</u></i></td> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;"><i><u>Kirjutamata peatükid</u></i></td> </tr> <tr> <td style="height: 300px;"></td> <td style="height: 300px;"></td> </tr> </table>	<i><u>Kirjutatud peatükid</u></i>	<i><u>Kirjutamata peatükid</u></i>			<p><u>Kirjutatud peatükid</u> – millised sündmused on avaldanud minu senisele elule mõju – mida olen sellest õppinud?</p> <p><u>Kirjutamata peatükid</u> – tähised minu tulevikus.</p> <p>Ole loominguline – vanasõna, luule- või laulurida, vahva metafoor, joonis jne 😊</p>
<i><u>Kirjutatud peatükid</u></i>	<i><u>Kirjutamata peatükid</u></i>				

<p style="text-align: center;"> 7. Karjääriplaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Kaugem eesmärk ■ Lähim õpiplaan ■ Minu väärtused ■ Minu oskused ■ Minu võimed ■ Minu huvid ■ Ametid ja elukutsed, mis mind huvitavad ■ Takistused eriala valimisel/kooli sisse saamisel ■ Tegutsemine - põhivalik, varuvariant 	<p><u>Kaugem eesmärk</u> – tuleviku amet, aga ka kodu, pere, hobid jms. <u>Lähim õpiplaan</u> – koolid, kust oma eesmärgi saavutamiseks vajaliku hariduse ja elukutse saad. <u>Väärtused, oskused, võimed, huvid</u> – eelnevate analüüside põhjal. <u>Takistused</u> – nt senised õpitulemused, majanduslikud põhjused jms. <u>Tegutsemine</u> – kui esimene valik ei õnnestu kohe, siis millised variandid veel on.</p>
<p style="text-align: center;"> 8. Mulle kõige lähem spetsialist asub:</p> <p>Karjäärikoordinaator</p> <p>Karjäärinõustaja</p> <p>Karjääriinfo spetsialist</p>	<p><u>Sind aitab</u> Karjäärikoordinaator, karjäärinõustaja, karjääriinfo spetsialist</p> <p><u>Internet:</u> www.rajaleidja.ee Rajaleidja – noorele – kelleks saada?</p>

KUIDAS HÕIKAD, NÕNDA KAJAB

Suhtlemine kui oluline oskus karjääriteel

Näidiskava „Kuidas hõikad, nõnda kajab“ on mõeldud gümnaasiumi õpilaste (sobib ka kutseõppeasutuse noortele) grupinõustamiseks kestusega 2x45 min. Teema käsitlese kaudu teadvustatakse suhtlemise ja suhete olulisust, õpitakse tundma olulisemaid suhtlemisoskuseid ning võimalusi, kuidas kasutada suhtlemisoskusi oma karjääriteel.

Grupi vajadused

1. Millised suhtlemisoskused aitavad igapäevaelus suhtlemisele ja kontaktide hoidmisele kaasa?
2. Kuidas efektiivsemalt suhelda, teadvustades suhtlemise olulisi aspekte?

Eesmärk

Suhtlemisoskuste olulisust teadvustav ning oma suhtlemisoskusi analüüsiv ja efektiivse suhtlemise võtteid teadev noor.

Selle tagamiseks on teema arenduse põhipunktideks:

1. Suhtlemine ja suhtlemise olulisus;
2. Suhtlemise viisid: verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine;
3. Hea suhtleja võtmeoskused;
4. Kuulamisoskused;
5. Suhtlemise edukust mõjutavad tegurid;
6. Suhtlemistõkked;
7. Efektiivse eneseväljendamise võtmed;
8. Suhtlemine kui oluline oskus karjääri planeerimisel.

Teema käsitlus

Nõustajale: Näidiskava slaidid asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine. Vajadusel täienda slaidikava, lisa esimesele ja viimasele slaidile puuduvad andmed. Vaata üle kõik ülesanded õpilastele, tee nad endale suupäraseks.

Pane õpilased istuma ringi. Jaga kätte töölehed ja selgita, et neid saab täita töö käigus ja hiljem täiendada. Lõika välja huulekontuurid.

Vali etteantud tekstist see osa, mis sulle sobib. Harjutuste läbiviimisel anna teada selleks planeeritud aeg.

Näidiskava juurde kuuluvad tööleht „Mina suhtlejana“ ja „Küsimustik“, mis täidetakse pärast esitluse lõppu. Tööleht „Täissõnumite harjutamine“ on soovituslik. Näidiskava juurde on pakutud ka täiendavaid teemasid ja harjutusi (Lisateemasid suhtlemisoskuste arendamiseks), mida võib kasutada näiteks emakeele või klassijuhataja tunnis.

Slaid 1



Õpilastele: Mida tähendab pealkirjas väljendatud mõte: „Kuidas hõikad, nõnda kajab?“

See on suhtlemise põhitõde ja näitab, et kuidas suhtleme teistega, nii vastatakse ka meile.

Nimetage veel vanasõnu või kõnekäände suhtlemise kohta. (Kes tuult külvab, see tormi lõikab; Kuidas küla koerale, nõnda koer külale; Meest sõnast, härگا sarvest ...).

Millest need meile räägivad?

Läbi teistega suhtlemise õpid rohkem tundma ka iseennast. Suhtlemise käigus me peegeldame oma sisemaailma. Olenevalt sellest, mida pakume suhtlemisel teistele, saame ka ise vastu.

Suhtlemine aitab sul maailmas hakkama saada, lubab sul ka ennast maailmale paremini tutvustada (sõprade leidmine, töö otsimine), pakub võimalusi eneseväljenduseks, suhete loomiseks ja nende nautimiseks ning aitab sul vajalikku informatsiooni saada. Suhtlemisoskus on üks olulisemaid oskusi, mis mõjutab meie igapäevaelu, suhteid ja käekäiku.

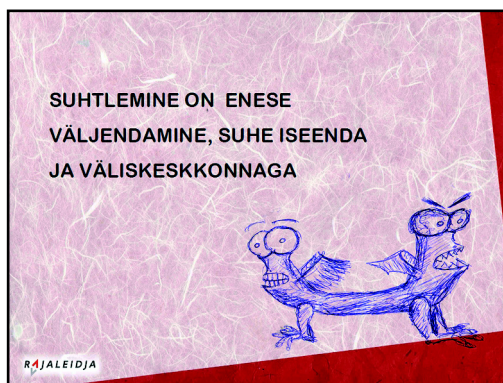
Missuguseid võimalusi annab hea suhtlemisoskus? Tooge näiteid ametitest, kus hea suhtlemisoskus on ülioluline.

Hea suhtlusoskus annab elule värvi, sellest sõltub meie rahulolu iseenda ja eluga laiemas mõttes. Suhtlemisoskusi on võimalik õppida.

Nõustajale: Lase õpilastel tuua näiteid selle kohta, kuidas enese väljendamine avalikkuse ees võib mõjutada teiste suhtumist meisse. Too võimalusel näiteid isiklikust kogemusest.

Veel vanasõnu suhtlemisest ja kõnelemisest: „Enne mune, siis kaaguta“, „Enne mõtle, siis ütle“, „Kes palju räägib, see vähe teab“, „Kopika eest asja, rubla eest lärmi“, „Mis meelega peal, see keele peal“, „Palju kisa, vähe villa“, „Suuga teeb suure linna, käega ei kärbsesepasagi“, „Tark teab, mida räägib, rumal räägib, mida teab“.

Slaid 2



Õpilastele: Me elame inimeste keskel, vajame suhtlemist ja ka leiame seda kõikjalt

enda ümber. Suhtlemisvajadus on üks peamistest vajadustest. Suhtlemine on inimeseks olemise alus. Sa saad selleks, kes sa oled, läbi suhtlemise ja suhtlemise kaudu oled seotud teiste inimestega.

Kui sa annad sõbrannale/sõbrale soovitusi (nt missugust ametit valida, millise huvialaga tegeleda, missugust kooli valida), siis põhinevad need väärtustel, millega antud teemad on seotud. Sinu arvamus pärineb sinu kogemustest. Sa oled õppinud ennast väljendama, mõtlema ja rääkima teatud asjadest teatud harjumuspärasel viisil.

Suhtlemisprotsessis õpitakse suhtluspooli tundma. Kui tunned, et kellegagi on sul hea ja lihtne suhelda ning te olete milleski sarnased, on olemas eeldus sõpruse tekkimiseks.

Sõprusest võib kujuneda ka armastus. See on tunne, mis koosneb ühteaegu nii ärevusest, hellusest kui ka turvalisusest. Armastusega käib kaasas ka purunenud lootus ja pettumused, südamevalu ja hingepiin. Kuid just katsumused avardavad sinu hinge ning sa hakkad paremini mõistma nii iseennast kui ka teisi. Tavaliselt on pere sinu esimene kogemus emotsionaalsest toest ja armastusest. Siin sa õpid oma perekonna väärtushinnanguid, reegleid (miks need olemas on), kuidas teistega koos elada ning kuidas olla heades ja harmoonilistes suhetes teistsuguste inimestega.

Suhtlemine muutub koos meie enda ja keskkonnaga. Suhtlemine võib otseselt ja kaudselt mõjutada meie tulevikku. Näiteks sellised lihtsad laused nagu "Kas sa kirjutad mulle?", "Helista mulle õhtul", "Kas sa armastad mind?", samuti „Sinust saab kindlasti kuulus õpetaja, kunstnik, poliitik, sa oskad väga hästi konflikte lahendada“ võivad meie valikuid oluliselt mõjutada.

See, kuidas sa suhtud teistesse inimestesse ja kuidas sa nendega suhtled, räägib eelkõige sellest, missugune inimene sa ise oled. Hea suhtlemisoskuse alus on iseenda mõistmine. Kui sa mõistad iseennast, suudad sa ka paremini mõista teisi. Suhtlemine on nagu meekonnatöö, mille tulemus sõltub igast inimesest. Inimene suhtleb kogu oma isiksusega, kogu oma olemusega.

Nõustajale: Soovitus: Suhtlemisoskuse ja enesekindluse arendamiseks võiks olla igas koolis näitering ning õpetajad võiksid kasutada oma aine õpetamisel näitemängulisuse elemente. Suhtlemiskompetentsus kujuneb ja täiustub suhtlemise käigus. Seda soodustavad:

- eneseanalüüs – nii õnnestumiste kui ebaõnnestumistega seoses;

- kunst, kirjandus, teater;
- koolitus, sealhulgas erialane kirjandus.

Slaid 3

SUHTLEMISE VIISID	
VERBAALNE EHK SÖNALINE	MITTEVERBAALNE
• Vahetu	• Kehakeel
• Rääkimine ja	• Hoiak
• Kuulamine	• Žestid
• Vahetu	• Välimus
• Rääkimine ja	• Näoilme
• Kuulamine	• Riietus

RAJALEIDJA

Õpilastele: Ainult sõnade abil antakse teabest edasi 7%, heli abil (kaasaarvatud hääletoon ja intonatsioon) 38%, mittesõnaliste vahendite kaudu 55%.

Sõnalist kanalit kasutatakse teabe edastamiseks. Sõnadeta kanal on isikuvaheliste suhete väljendaja. Mõnel juhul asendab see ka sõnalist suhtlemist.

Sageli analüüsivad poliitikute väljaütlemisi tuntud kehakeele-lugejad. Kehakeele peamisi märke teades on võimalik endast teadlikult teatud muljet jätta või vastupidi – oma tõelisi motive ja tõdemusi varjata.

Erinevad suhtlemisviisid toimivad pidevas koosmõjus.

Slaid 4



Õpilastele: Suhtlemise kõige tähtsam vahend on keel kui märgisüsteem, suhtlemise kõige olulisemaks osaks võib pidada kõnelemist. Sõnal on tohutu jõud ning kui osata seda eesmärgipäraselt kasutada, on võimalik saavutada soovitud tulemusi.

Olenevalt sõnakasutusest võid teha teise inimese õnnelikuks või teda alandada. Juba Vana-Kreekas ja Vana-Roomas olid oraatorid ehk sõnakunstnikud ühiskonnas suure mõjujõuga inimesed.

Eduka karjääri eelduseks on hea suhtlemisoskus, kuid kui sa pole eriti kõneosav, püüa seda kompenseerida mõne muu tugeva oskusega, nt kuulamisoskus, empaatiavõime ja tolerantsus ning mõjutamisoskus. Sõnalist väljendusoskust on võimalik õppida.

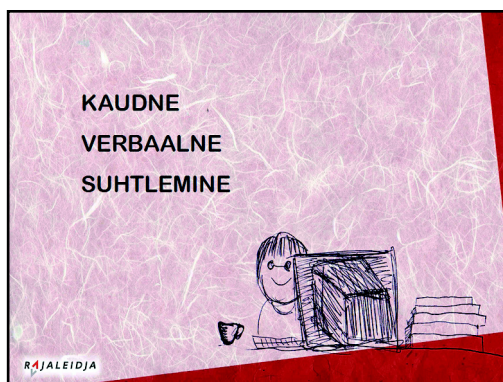
- Harjuta kõneosavust teatris või teatriringis käies.
- Tunne võõrsõnu.
- Väldi nn parasiitsõnu.
- Räägi selgelt ja pigem aeglaselt – nii jääb sulle aega lause korralikult läbi mõelda.
- Erista olulist ebaolulisest.
- Rõhuta oma lauses olulisemaid kohti intonatsiooniga.
- Tunne partneri vastu huvi – ära räägi kogu aeg iseendast.
- Võta vajadusel appi kehakeel.

Avalikule kõnele ja kõnelejale esitatavad olulisemad nõuded:

- asu kõnelema alles siis, kui on teistele midagi öelda,
- kõnele ainult teemal, mida valdad,
- ärata oma kõnega kuulajate huvi antud teema vastu.

Nimetage meie aja Eesti edukamaid kõnemehi ja mõjuvõimu omavaid inimesi. (Lennart Meri, Heinz Valk ja Edgar Savisaar – laulva revolutsiooni kõned).

Slaid 5



Õpilastele: Kaudsel sõnalisel suhtlemisel toimub suhtlus kommunikatsioonivahendite kaudu, samuti suhtlemine läbi vahendajate, nt tõlk, advokaat.

Kaudne suhtlemine on ka meedia (internet, raadio, televisioon, ajakirjandus) poolt edastatava informatsiooni vastuvõtmine, samuti oma sõnumite edastamine meediale (intervjuud, artiklid jm).

Oleme kõik kogenud, et läbi vahendajate on suhtlemine teistsugune kui inimesega silm-silma vastu seistes, mis nõuab sageli rohkem julgust. Vahenduskanalite kasutamine muudab veidi suhtlemisstiili ja võib ka lõppkokkuvõttes informatsiooni moonutada.

Tuleb arvestada, et meediakanalid võivad võimendada sinu poolt väljaöeldut ja üks repliik võib oluliselt mõjutada sinu edaspidist elu. Siin on abiks reegel: hoida enda teada asjad, mis sind ennast või sinu lähedasi kahjustada võivad. Arvesta kindlasti

ka sellega, et internetis säilib sinu poolt lendu lastud repliik väga kaua. See võib mõjutada sinu õpinguid, karjääri või suhteid kodustega.

On inimesi, kes teadvustades sõna võimu kasutavad anonüümse kommenteerimise võimalust, püüdes loobuda vastutusest. Julged inimesed ja head suhtlejad ei vaja anonüümsust.

Samas võimaldab internetisuhtlus endast maailmale ja sõpradele rohkem teada anda (facebook, twitter jms).

Slaid 6



Õpilastele: Vahel me isegi ei märka, kui palju anname teistele endast informatsiooni oma meeleolu, žestide ja kehakeele kaudu. On uuritud, et teatud kehahoiakud, käte või jalgade asend, viiped, peakallutus ja paljud teised märgid annavad meile partneri kohta uskumatult palju varjatud informatsiooni.

Miimika, poos, žestid ja silmside annavad rääkijale märku, kas kuulaja saab sinust aru ja elab kaasa. Ainitine silmavaatamine võib tekitada ebamugavustunde. Silmside õige kestus on tunnetatav. Laske rääkijal pilguga harjuda: vaadake talle otsa kuni ta seda talub, siis keerake pilk ära. Järgmise vaatamisega võite silmside kestust pikendada. Oluline on ka kaugus, millelt suheldakse. Meil kõigil on oma privaatruum, see erineb rahvusesti ja inimesesti. Kui näed, et rääkija tunneb end ebamugavalt, proovi vahemaad suurendada.

Kehakeel mängib väga suurt rolli suhtluste sõlmimise juures. Ujedad inimesed väldivad tavaliselt silmsidet ja kehalist kontakti ning nende näoilme on ükskõikne. Selline

hoiak ei ole just ligitõmbav, pigem annab signaali: „Ärge segage mind.“ Enda kehakeelt on võimalik teadvustada, kehakeel on midagi, mida lausa õpetatakse!

Missugune kehahoiak on suhtlemisele kutsuv, julgustav või huvi tekitav?

Huvi väljendamiseks sobiv kehakeel: Astu teisele inimesele lähemale ning proovi tajuda (lugedes tema kehakeelt), milline on mugav kaugus teise inimese jaoks. Loo silmside.

Avatud kehahoiak annab märku, et oled valmis kuulama. Ristatud käed ja jalad viitavad kaitsepositsioonile.

Naerata, see on ilmselgelt kõige universaalsem viis näidata heasoovlikkust ja avatust.

Nooguta, võid puudutada vestluskaaslast. Kergelt kätt või õlga puudutades annad märku oma soojadest tunnetest. See ei sobi kindlasti kõikides suhtlussituatsioonides.

Žestid, näoilme, emotsioon

Põhilised suhtlemisliigutused on kogu maailmas sarnased. Üsna lihtsalt tunneme ära, kas inimene on õnnelik, kurb, vihane või kuri. Kuid ka naeratus võib väljendada rõõmu asemel üleolekut ja parastamist.

Nii sõnalise kui mittedõnalise keele kasutamisel on hea tunda rahvuse kultuurilist eripära, sest üks liigitus või žest ei pruugi erinevates kultuurides omada sama tähendust. Näiteks kui jaapanlane kõrvetab enda sõrme, haarab ta pöidla ja põletada saanud sõrmega kinni enda kõrvalestast. See käitumisviis tuleneb faktist, et kõrvalestadel on võrreldes meie teiste kehaosadega kõige madalam temperatuur ja ei maksa arvata, et selle žestiga üritatakse demonstreerida, et kõrvarõngad on kadunud.

Harjutus: Vesteldes paarilisega kasuta alljärgnevat mitteverbaalseid märke. Mida need sulle ütlevad?

- Sõrmede trummeldamine
- Kella vaatamine
- Kulmu kortsutamine, naermine
- Ei vaata otsa
- Kõvasti kokkupigistatud huuled

- Õlad längus pea maas
- Käed risti rinnal või puusas
- Kätega vehkimine
- Üksisilmi vahtimine
- Õlale patsutamine

Nõustajale: Toodud harjutuse näited võib esitada keegi õpilastest. Harjutuseks kuluv aeg: 5–7 minutit.

Slaid 7



Õpilastele: Kas välimus on tõesti nii tähtis? Aga muidugi! Välimus on esimene, mida inimese puhul märgatakse. Mõnel juhul välistad juba esimesel hetkel verbaalse suhtlemise just välimuse tõttu. Välimus peegeldab väga sageli inimese sisemist maailma – rõõmu, muret, ka usulisi ja muid eelistusi.

On levinud ka kindel riietumisstiil teatud sündmuste puhul. Tooge näiteid meie kultuurist.

Miks noored riietuvad sageli eriliselt? Mis võib olla selle eesmärk?

Sa ei pea muutuma kellekski teiseks! Lihtsalt katseta vahel teistsuguse soengu või riietumisstiiliga. Kui lähed töövestlusele ja sinu igapäevasteks riideesemeteks on mustast nahast pikk mantel, tanksaapad ning oled kulmudest nabani needitud, loobu oma tavapärasest väljanägemisest kasvõi mõneks ajaks. Mida vähem „häirivaid“ detaile

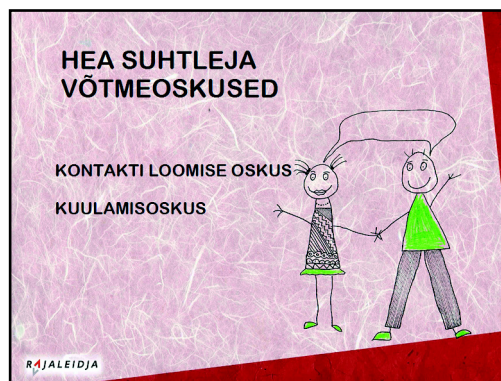
sinu juures märgatakse, seda sügavamale sinu sisse näeb sinu suhtluskaaslane. Kui sind on kollektiivis omaks võetud, ei pane keegi pahaks, kui oma endise mina juurde tagasi pöördud.

Vestlus teemal SUHTLEMISVIISID

1. Milline suhtlusviis on edukam töö otsimisel, kas kaudne või otsene? Millised on konkreetsed võimalused tööandjaga kontakteeruda?
2. Tooge näiteid vahetu suhtlemise kohta töötamise protsessis (vestlus, töointervjuu).
3. Millega peab arvestama töointervjuul olles? (Mida on vaja esile tuua, millest pole mõtet rääkida, milliseid signaale anname mitteverbaalse suhtlemise kaudu).
4. Mis võib mõjutada tööandja otsust sinu töölevõtmisel? (Tööandjat mõjutavad nii sõnaline väljendus kui ka sõnatud väljendusvahendid. Üliolulisel kohal on enesekindlus, positiivne ellusuhtumine, mitte vähem olulised pole aga ka väljanägemine ja käitumislaid).

Nõustajale: Vestluse võib läbi viia ka eraldi teemana emakeele või klassijuhataja tunnis.

Slaid 8



Õpilastele: Kuidas alustada suhtlemist?

Vestlusesse astumise esimene etapp on tavaliselt kõige suuremat pingutust nõudev, sest tihti tähendab see oma mugavustsoonist väljaastumist ja mõne hirmu ületamist.

Esimene samm, vestluse alustamine on alati seotud riskiga. Peast käivad läbi mitmesugused mõtted: äkki ta ei mõista mind ja naerab mu välja, võib-olla on ta hoopis välismaalane! Tavaliselt meeldib inimestele see, kui keegi tunneb nende vastu siirast huvi.

Kui soovid alustada suhtlemist võõra inimesega, võid proovida mõnda klassikalist võtet.

- Küsi informatsiooni, nt: „Kas siin on pangautomaati?“
- Tee kompliment, nt: „Kui kena pluus!“
- Väike nali, nt: „Siin pubis saab õhtu enne otsa, kui oma joogi kätte saab.“
- Aktuaalne sündmus, nt: „Vihm on nii tugev, et ma vist ei jõuagi täna koju.“
- Alati võib kindla peale mina rituaalsete küsimustega: „Tere, mis Teie nimi on?“, „Kuidas läheb?“

Rituaalsete küsimuste pluss on see, et nende väljamõtlemine ja vastamine ei nõua erilist peamurdmist. Samas on miinuseks see, et vastuseks võib tulla kõigest põgus märkus.

Kui sul on piisavalt julgust ja pealehakkamist, võid öelda teisele täpsemalt välja, mida tunned ja tahad: „Te olete väga paeluv inimene ja ma tahaksin Teiega mõne hetke vestelda, et Teid paremini tundma õppida.“ Selline otsekohene lähenemine nõuab kõige rohkem julgust, kuid samas võib anda ka kõige paremaid tulemusi.

Võid kasutada ka nn jääsulatamise meetodit. Selle eesmärk on luua kontakt ja jõuda ühisele lainele, et mõlemal oleks turvaline tunne vestlusesse astuda. Jää sulatamiseks on vaja soojust, mis tuleb sinu seest. Selleks pead olema avatud ja selle näitamisel mängib suurt rolli kehakeel. Jääsulataja otsingul keskendu sarnasustele ja erinevustele. Alati on hea vestlust alustada millestki, mis teid seob: naudite sama muusikat, imetlete aknast avanevat vaadet, ootate samas järjekorras. Kontrastide märkamine julgustab samuti eneseavamist: „Mina küll ameerika mägedel ei julge käsi üles tõsta!“

Kui mugavalt sa tunned ennast võõra inimesega suheldes?

Slaid 9



Õpilastele: Suhtlemine on palju enamat kui rääkimine. Hea suhtleja on inimene, kes suudab teise inimesega suhestuda ehk tekitada tunde, et ta mõistab sind ja saab sinust aru. Selle kinnituseks on oluline osata kuulata ning anda vajalikku tagasisidet.

Sageli läheb vestlus untsu just puuduliku kuulamisoskuse tõttu, kui oleme pinges ja pigem ootame, et saaksime ise rääkida.

Hea suhtlemise edu seisnebki sageli just **kuulamisoskuses**.

Ma loodan, et sa juba tead põhimõtet, et iga inimese jaoks on kõige tähtsamaks inimeseks tema ise ja kui sa tema vastu siirast huvi tunned, oled võitnud rohkem kui andnud. Mõtle korraks kas sinul on olnud olukordi, kus sa oled kokku sattunud mõne inimesega, kes ainult lobises ning enamasti ainult endast?

Vaikne kuulamine on oskus kaasvestlejat tähelepanelikult, vaikides ja katkestamata kuulata. Selline käitumine eeldab vaimset ja füüsilist keskendumist ning aitab väljendada arusaamist, toetust ja huvi. Vaikse kuulamise juurde kuuluvad noogutamine ja julgustavad lühirepliigid või signaalid nagu: räägi, ma kuulan, ahaa, jaa ... Kuulaja poolt on oluline väljendada tähelepanelikkust. Vaikiv kuulamine on ootav, rääkija poole pööratud poos, osavõtlik näoilme, peanoogutused, välise käitumise rahulikkus, kuulamist kinnitavad signaalid.

Aktiivne kuulaja annab kuuldust oma sõnadega tagasisidet, peegeldab rääkijale seda, kuidas temast on aru saadud. Ta teeb seda kolmel põhjusel:

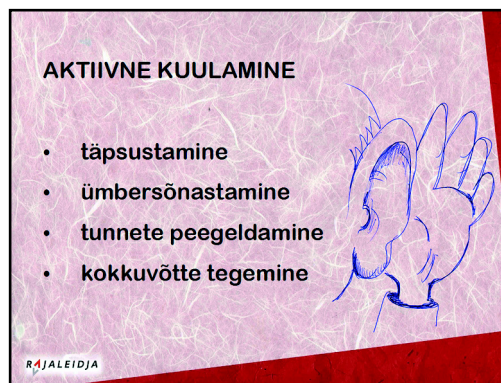
- Veendumaks, et ta on kõigest õigesti aru saanud;
- Kinnitamaks kõnelejale, et teda on kuulatud;

- Innustamaks kõnelejat ennast veelgi rohkem avama;

Oluline on ka verbaalsete ja mitteverbaalsete suhtlemisvahendite koosmõju jälgimine. Vahel võib inimese keha keel anda sõnadest erinevat infot.

Aktiivne kuulamine on oskus, mis väljendab kõige paremini kolme abistavat omadust – empaatiat, aktsepteerimist, ehedust. See on tagasipeegeldamise viis, mis ütleb rääkijale, et te aktsepteerite ja mõistate teda. Aktiivne kuulamine on vastuvõtu ja tagasiside andmise protsess, milles on tähtsad osad mõlemal, nii rääkijal kui kuulajal.

Slaid 10



Õpilastele: **Täpsustamine** aitab saada täiendavaid fakte ja täpsustada saadud infot. See on väga oluline ka rääkija jaoks, kuna võib aidata rääkijal probleemi endale selgemaks saada. Näiteks: kas te kordaksite palun..., ma ei saanud õieti aru, kas..., palun selgitage lähemalt... Küsida võib detailideni välja, vahel on need väga olulised. Täpsustamine toimub tavaliselt küsimuse vormis ja seda kasutatakse peale kaaslaste ebaselget sõnumit.

HARJUTUS: Täpsusta!

Leia endale paariline ja esita talle neli suletud küsimust tema päeva kohta. Märgi üles, mida sa teada said. Esita nüüd kaks täpsustavat küsimust sama päeva kohta. Pane samuti kirja, mida uut sa teada said.

Küsi üks avatud küsimus selle päeva kohta. Pane tulemus kirja. Vaadake küsitlus üle. Analüüsige, millised olid iga küsimuse/vastuse eelised ja puudused.

Ümbersõnastamine annab vestlejale teada, et teda on kuulnud ja kuulatud. See annab sulle võimaluse kontrollida oma arusaamist öeldust ning annab vestlejale võimaluse vajadusel oma sõnumit täpsustada. See on kaaslase poolt öeldud sama mõtte või olulisema väljendamine teiste sõnadega. Sobivad mina-teated: „Nagu ma aru sain, juhtus sinuga...“. Kuulaja lähtub vaid vestleja mõtetest ja tunnetest, jättes enda omad hetkel kõrvale. Ümbersõnastamise näiteid: nagu ma sinust aru sain, sa arvasid siis, et...

Ümbersõnastamine võimaldab interpreteerida keerukat sõnumit, näiteks panna juriidilise keele sõnum vajadusel lihtsasse kõnekeelde. Kui sa ümbersõnastamist ei kasuta, võid raisata aega tegeldes oletustega ning avastada hiljem, et oled mõistnud öeldut valesti.

HARJUTUS: Ümbersõnastamine

Leia endale partner, vestelge omavahel ja leidke teema, mille kohta on teil erinevad seisukohad. Vahendiks on väljalõigatud huuled. Te hakkate omavahel vestlema lähtudes järgmisest reeglist: korraga räägib ainult see partner, kelle käes on huuled, korraga võib öelda ainult ühe väite.

1. I partner esitab väite. II partner kordab kuuldot väidet oma sõnadega nii, nagu ta sellest aru sai ja ootab väite esitanud kaaslase käest märguannet ümbersõnastuse õigsuse kohta.
2. II partner esitab omapoolse väite, tema väidet sõnastab ümber I partner. Saanud märguande nõustumise kohta, esitab oma uue väite.

Harjutuse jaoks on aega 7 minutit.

Mida te tähele panite? Milliseid raskusi esines seda harjutust tehes?

Tunnete peegeldamine on oma arusaamise väljendamine teise tundeseisundist. Seda on võimalik väljendada nii sõnaliselt kui näoilme või žestide kaudu. Kui inimene on mures, on oluline teda nn emotsionaalselt ventileerida. Mida rohkem inimene oma tunnetest räägib, seda avatumaks ta muutub.

Ma saan aru, et sa oled kurb, vihane..., mulle näib, et sa tunnend end veidi..., sa paistad olevat kohutavalt....

Kokkuvõtete tegemine. Kokkuvõte on übersõnastamise ja peegeldamise laiendamine. Võib teha ka vahekokkuvõtteid osa või teema lõpus. Siin võetakse kokku mitu sõnumit või ühe sõnumi erinevad osad, räägitu põhiideed ja kõneleja tunded selle kohta. Tavaliselt piisab kokkuvõttest: „Ma saan aru, et sinuga juhtus selline lugu ja sa oled nüüd kurb“. Kuulaja ei pea kohut mõistma, lohutama ega lahendusi pakkuma, tavaliselt piisab lihtsalt kuulamisest. Kui siiski tundub, et on vaja veel midagi, on kõige lihtsam rääkijalt küsida, mida tema heaks teha saab.

Hea kuulaja tunneb siirast huvi oma partneri vastu. Tehnikatest pole kasu ka siis, kui teine inimene kuulajat tegelikult ei huvita.

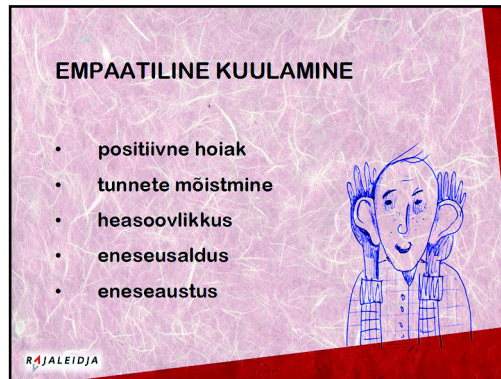
Oluline on olla tolerantne oma vestluskaaslase suhtes. Tolerantsus on inimese või ühiskonna võimelisus taluda, tunnustada ja usaldada harjumuspärasest erinevat. Sallivus ei pruugi alati tähendada heakskiitu või mõistmist, kuid enamasti sisaldab austust või erineva aktsepteerimist. Iga inimene on unikaalne ja kordumatu ning igaühel on õigus oma arvamusele. Seda aktsepteerides on teiste ja iseendagi mõistmine lihtsam.

HARJUTUS: Milline oled sina kuulajana? Kas sa inimestega suheldes tõesti kuulad või mõtled, mida ise järgmiseks öelda? Üritad sa kuidagi võistelda või kardad kuidagi piinlikku olukorda jääda? Vestle sellest oma paarilisega.

Kui sa ei suuda pakkuda inimesele huvi ja tähelepanu, mida sa ka ise kangesti vajad, hakkab sinu seltsis igav. Anna inimestele võimalus endast rääkida ja tõesti kuula neid huviga ning sinust saab hea suhtleja, kelle seltsis on alati meeldiv olla.

Nõustajale: Vali toodud harjutuste hulgast üks. Enne 1. harjutuse läbiviimist selgita avatud ja suletud küsimuste mõistet. Suletud küsimustele vastatakse ühe sõna või lausega. Eeldatavalt teatakse vastust, see tuleb ainult lihtsalt meelde tuletada. Näiteks kas-küsimusele saab vastata lihtsalt jaa või ei. Ligi 80% kõigist küsimustest on suletud küsimused. Avatud küsimused nõuavad pikemaid arutlusi, seletusi või kirjeldusi. Õpilased saavad avaldada oma arvamust või väljendada tundeid. Miks-, millal-, kuidas-küsimused nõuavad pikemat mõtlemist, järelduste tegemist või hinnangu andmist.

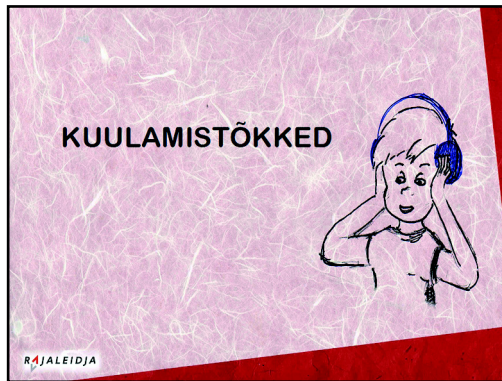
Slaid 11



Õpilastele: Empaatia on võime mõista teiste inimeste tundeid. Empaatia tugineb eneseteadvusele – mida avatumad me oleme iseenda emotsioonidele, seda osavamini me tundeid loeme. Empaatilise kuulamise eesmärk on tabada teate emotsionaalset tähendust ja teate tähtsust kõneleja jaoks. Empaatilise kuulamise eeldus on positiivne hoiak ja eneseaustus: olen valmis ära kuulama teise seisukohti, ei torma vastu vaidlema ega suru oma arvamust peale. Kui endaga hästi läbi saadakse, on kerge ka teisi aktsepteerida. Depressiivsel inimesel on raske olla hea kuulaja – tal on hulk negatiivseid mõtteid nii iseenda kui teise kohta. Ta võib reageerida kõnelejale viha või kurbusega, võib võtta juttu kui vihjet enda kohta. Empaatilisele inimesele on kergem ennast avada.

Empaatiline kuulamine = peegeldav kuulamine + positiivne hoiak + eneseaustus. Eneseaustus on heasoovlik suhtumine iseendasse. Selle alus on tõepärane enesetunnetus, eelarvamusteta suhtumine. Kui endaga hästi läbi saadakse, on kerge ka teisi aktsepteerida.

Slaid 12



Õpilastele: Igapäevases suhtluses kasutame sageli alateadlikult ka kuulmist segavaid võtteid:

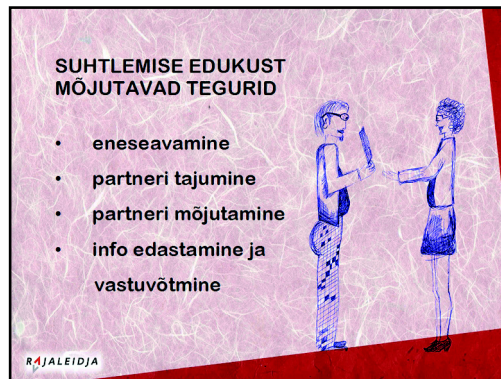
1. analüüsimine: „Sa oleksid pidanud teisiti tegema, siis oleks kõik kindlasti paremini läinud.“
2. hinnangute andmine: „No see oli nüüd küll vale/loll/mõttetu tegu!“
3. äraparandamine ja lohutamine: „Pole midagi, küll sa üle saad! Ära nüüd nuta!“
4. oma loo jutustamine: „Aga tead, mis minuga täna juhtus...“
5. teise kogemuse pisendamine ja võrdlemine: „Oh, see pole midagi, mis sinuga juhtus! Tahad ma räägin hoopis, mis Mariga juhtus!“
6. süüdistamine ja parastamine: „See on kõik sinu enda süü! Said nüüd, mis tahtsid!“
7. õpetamine ja manitsemine: „Ära karda! See pole üldse nii hull! Tee hoopis nii...“

Kuna kogu meie elu koosneb suhtlemisest, siis pole vist ühtegi eluvaldkonda, kus me ei võidaks ühe olulise suhtlemisoskuse juurdeõppimisest. Seepärast – õpi südamega kuulama!

Lihtne harjutus empaatilise kuulamise harjutamiseks on kujutleda enda kõrvale seisma tühi korv, kuhu on võimalik visata kõik pähe tulevad mõtted, üleskerkivad tunded ja hinnangud. Soovi korral võidki realselt võtta korvi, üleskerkivad mõtted paberile kirjutada ja realselt korvi visata. Hiljem võid sa need üle lugeda ja hinnata oma empaatiavõimet.

Nõustajale: Harjutust võib õpilastel soovitada teha omaette olles kodus.

Slaid 13



Õpilastele: Eneseavamine võib tunduda sama hirmutav kui langevarjuhüpe. Tagasihoidmine võib jätta meid aga väga paljust ilma. Eneseavamine aitab meil

- iseennast paremini tundma õppida – sageli muutuvad meie mõtted, tunded ja vajadused meile arusaadavaks alles siis, kui need sõnadesse paneme;
- inimsuhteid põnevaks teha ning lähedust luua – kui mõlemad tahavad oma tegelikkuda avada, muutub suhe sügavamaks;
- laiendada suhtlusringkonda – kui avame ennast teistele, saavad ka nemad julgust ennast avada ning vestlusteemade ring laieneb isegi nende seltskonnas, kes pole meile eriti lähedased;
- leevendada murettekitavaid tundeid – avameelne vestlus on tervendava mõjuga;
- saada juurde energiat – avameelne vestlus võib kergendada südant.

Eneseavamine on sisemise tasakaalu küsimus – millal kellele ja kui palju rääkida. Äärmustest tuleks hoiduda.

Kuidas on võimalik tajuda suhtlemispartnerit?

Mis on see, mis meid kõige esmalt mõjutab?

Mida tuleb arvestada, et olla suhtluspartneri jaoks arusaadav? (suhtlusviisi, tema kultuuritausta, arusaamisi...).

Info edastamine ja vastuvõtmine saab toimuda efektiivselt siis, kui mõlemad partnerid soovivad olla teisele arusaadavad ja püüavad häälestuda ühele lainele.

Nõustajale: Eneseavamisel võivad esineda tõsised tõkked. Ühiskond vaatab eneseavamisele üldiselt viltu ja endast rääkimist ja oma tunnete arutamist väljaspool kitsast pereringi peetakse ebaviisakaks ja kohatuks. Sageli hoidutakse tundeid avaldamast tõrjumise, karistuse või ärakasutamise kartusest.

Seisukoha võtmine eeldab ka selle tõestamist.

Suhtlemise alguses üritatakse partnerit tajuda tema välimuse ja kõne kaudu. Juba esimeste minutite järel võib üldjoontes öelda, kas see inimene tundub sümpaatne või mitte. Protsessi arenedes me võtame vastu sisemisi otsuseid järgnevate sammude astumiseks.

Edukas suhtlemine eeldab tolerantsust partnerite vahel.

Vastavalt selle, kuidas me partnerit tajume kõigi oma meeltega, saame me anda ka ise teadlikult ja mitteteadlikult informatsiooni. Informatsioon võib esineda faktide kujul, tunnete kujul, mõtete kujul teistest või endast ning teie endiste ja praeguste soovide või vajaduste kujul.

Slaid 14



Õpilastele: Suhtlemist võivad takistada või keerulisemaks teha erinevat laadi suhtlemistõkked.

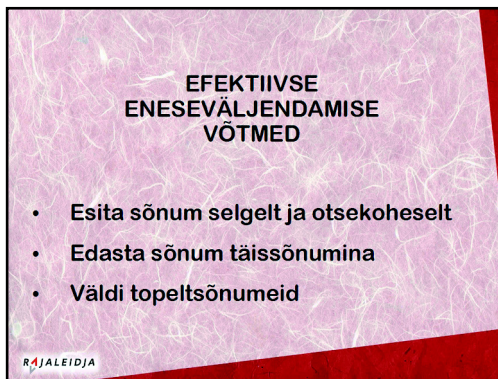
1. Keskkonnast ja situatsioonist tingitud suhtlemistõkked:

- müra sidekanalis: kehv kuuldavus, vilets nähtavus, halb käekiri;

- keelebarjäär: võõrkeele mittetundmine, slängi tarvitamine, arusaamatu terminoloogia;
 - suhtlejate staatusevahet, professionaalsest või ametkondlikust;
 - isoleeritusest tingitud mõistmisraskused;
 - situatsioonilised tegurid: kellaeg, ruum, koht, kõrvaliste isikute juuresolek;
2. Teate edastaja loodud suhtlemistõkked:
- sõnumit asutakse edasi andma ilma psühholoogilise kontaktita;
 - seisundi tõttu või asjatundmatusest väljendutakse keeleliselt segaselt, arusaamatult, ollakse liiga monoloogiline;
 - eelarvamused kuulajate suhtes, eelarvamus esitatava suhtes;
3. Teate vastuvõtjast tingitud suhtlemistõkked:
- lähtutakse jäigast ootusmudelist;
 - psühholoogiline barjäär, eelarvamused teate edastaja, teema suhtes;
 - keevaline reaktsioon mingile ärritajale;
 - omaenda esinemise ettevalmistamine.

Millist suhtlemistõket oled sina kogenud ja kasutanud?

Slaid 15



Õpilastele: Hea omavaheline tunnetus tagab efektiivsema infovahetuse.

Sõnumeid on võimalik anda edasi nii, et neid on lihtsam mõista, kuid sageli anname sõnumeid edasi ebamääraselt, enda tundeid ja mõtteid varjates. Ütle selgelt ja konkreetselt välja, mida tahad ja tunned. Ole konkreetne, kuid taktitundeline.

Täissõnumid – anname edasi seda, mida me tõeliselt näeme, tunneme, mõtleme ja soovime; ei jäta olulisi seiku välja ega varja oma tundeid. Kui on oluline midagi väljendada, siis pole mõtet esitada liigseid küsimusi. Täissõnumeid saad edastada ainult siis, kui oled iseendas selgusele jõudnud. Oluline on mõelda sellele, mida ise tunned ja mida teine tunneb. Püüa tajuda, mis tujus teine on, ehk on tal väga valus, kas ta on võimeline sind kuulama? Tähtsaid sõnumeid saab edastada tavaliselt siis, kui ollakse segamatult kahekesi.

Mitte kõik olukorrad ega inimsuhted ei nõua täissõnumeid. Näiteks automehhaaniku või müüjaga saab tulemusrikkalt suhelda ka ilma südant puistamata. Lähisuhetes võivad sõnumid, millest midagi tähtsat on välja jäetud, saatuslikuks saada.

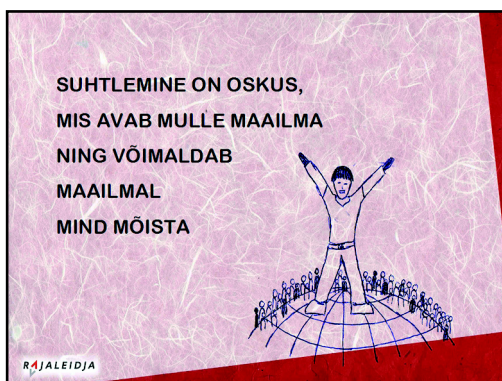
Topeltsõnum võib olla selline, kus sõnad ja keha räägivad erinevat keelt. Jõua endas selgusele, püüa kõigepealt mõista iseenda vajadusi, siis on teistel sind lihtsam mõista.

Risustatud sõnumid sisaldavad tundeid või mõtteid varjatult.

HARJUTUS: Tööleht „Täissõnumite ettevalmistamine“.

Nõustajale: Harjutus vii läbi võimalusel.

Slaid 16



Õpilastele: Suhted teistega sõltuvad sellest, missugused on suhted iseendaga. Suhtes teiste inimestega tuleb olla aus enda ja teiste vastu. Alles siis, kui sa kui sa oled osanud ennast teistele avada, avavad teised sulle ennast. Kui välimus peegeldab seda, millised me olla tahame, siis suhtlemine näitab seda, kes me oleme.

Tööandjad soovivad tööle võtta hea suhtlemisoskusega inimesi. Tänapäeval ei ole ühtegi ametit, kus ei peaks suhtlema teiste inimestega. Kuidas meile meeldiks õpetaja, poliitik, nõustaja, kelle eneseväljendusoskus jätab soovida.

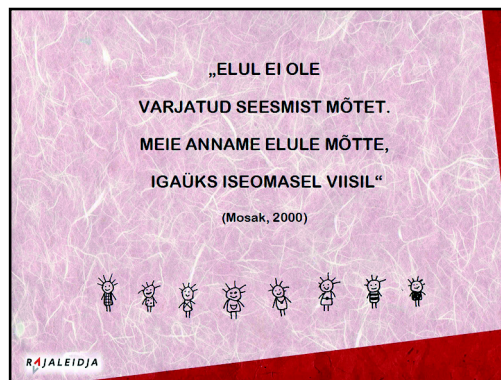
Too veel näiteid ametitest, kus suhtlemine on eriti oluline. Too näiteid oma elust, kus sinuga suheldi meeldivalt ja meeldejäädvalt (kaupluses, eksamil...).

Vestlus teemadel:

Milliseid suhtlemisoskusi on vaja 1) klienditeenindajal, 2) ettevõtjal, 3) õpetajal?

Milliseid suhtlemisega seotud oskusi on vaja töö otsimisel?

Slaid 17



Õpilastele: Jumalad otsustavad pidada koosoleku. Üks ütleb: „Meil on probleem, mida arutada. Lõime inimese ja nüüd nad tulevad küsivad ja näägutavad. Meil on vaja peidupaika.“

Üks pakub: „Peidame taevasse!“ Teine: „Ei, ma tunnen inimesi, nad ehitavad raketid, tulevad ja leiavad meid üles.“

Mõtlevad.

Üks ütleb: „Peidame end Maa keskmesse. See on kuum, sügaval, sealt nad meid ei leia.“

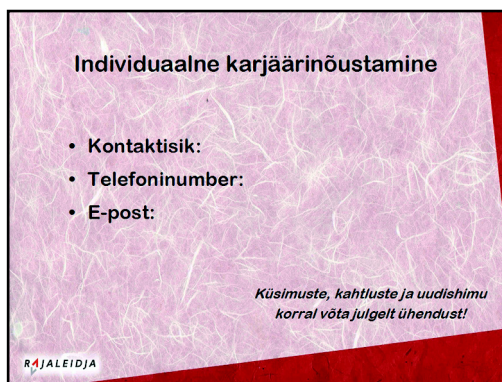
„Ei, see pole hea mõte. Nad ehitavad puurid ja püüavad meid välja.“

Mõtlevad.

Üks väike Jumal, kes istub nurgas, ütleb: „Mina tean. Peidame end nende sisse!“

Nii, et kõik vastused on meis endis!!!

Slaid 18



Nõustajale: Paku ka individuaalnõustamise võimalust.

Kasutatud kirjandus ja veebimaterjalid

Davis, M., Fanning, P., ja McKay, M. Suhtlemisoskused. Väike Vanker, 2004

<http://www.elamuskooolitus.ee/>

<http://mentorile.weebly.com/>

Soovitav kirjandus

Carnegie, D. Kuidas võita sõpru ja mõjutada inimesi. Tea Kirjastus

Tööleht „Mina suhtlejana“

Hinda oma suhtlemisoskusi. Lisa ka põhjendus ja soovi korral oma mõtteid.

OSKUS	TUGEV	NÕRK	OLULINE ARENDADA
Arusaamine iseenda soovidest ja eesmärkidest			
Kontakti loomine			
Sõnaline väljendusoskus			
Kuulamisoskus			
Teise inimese tunnetamine			
Kehakeele mõistmine ja väljendamine			
Koostöövalmidus			
Tolerantsus			
Empaatia			
Eneseavamise võime			
Loomulikkus suhtlemisel			
Personaalne ruum suhtlemisel			

Tööleht „Küsimustik“

Kui palju Sa tead suhtlemisest? Vasta nii põhjalikult, kui oskad.

- Kirjuta oma sõnadega, MIS ON SUHTLEMINE?

- Nagu iga teinegi tegevus, on ka suhtlemine õpitav. Jälgides inimesi enda ümber, võtad Sa üle meeldiva ja püüad ilmselt vältida kord juba ebaõnnestunud käitumisviisi. Too oma elust 2 positiivse käitumise näidet.

1. näide:

2. näide:
- Too oma elust üks negatiivse käitumise näide.

- Siia kirjuta inimesed, kellega Sa ühel tavalisel päeval kokku puutud. Alusta hommikust!

Tööleht „Täissõnumite harjutamine“

1. situatsioon

Vanemad tulevad 16-aastasele alatasa ja korduvalt meelde, et ees on eksamid.

Noor vastab: „Tean-tean, te ei pea mulle seda kogu aeg meelde tuletama!“

SINU TÄHELEPANEKUD

MÕTTED

TUNDED

SOOVID

2. situatsioon

Kaks vastarmunut hakkasid ühtäkki fantaseerima lastest ja abiellumisest.

Neiu: „Ega me pole liiale läinud?“

SINU TÄHELEPANEKUD

MÕTTED

TUNDED

SOOVID

Koosta mõlema situatsiooni puhul täissõnum.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Loe nüüd pakutud variante ja võrdle oma täissõnumeid nendega.

1. situatsioon

„Te olete mulle eksameid juba neli korda meelde tuletanud ja mulle jääb mulje, et te peate mind lolliks või vastutustundetuks. Mul on tunne, et te jälgite iga mu sammu ja see ajab mind vihaseks. Las ma valmistun eksamiteks nii, nagu heaks arvan, ja kui ma läbi kukun, siis räägime.“

2. situatsioon

„Me oleme ainult kaks nädalat koos olnud ja juba fantaseerime abielust. Ma kardan, et ühel meist hakkab hirm ja ta tõmbub tagasi. Kas sellised fantaasiad on sulle ikka meeltmööda?“

Lisateemasid suhtlemisoskuste arendamiseks

Kuidas suhelda „keerulise inimesega?“

Kas „keeruliste inimestega“ on võimalik suhtlema õppida? Võib-olla on lihtsam neid lihtsalt vältida?

Alati ei ole see võimalik. Ja vahel võib juhtuda, et aastaid kõrvuti ühes klassis käinud inimesed saavad tõelisteks sõpradeks alles aastate pärast – kui selgub, et inimestel on ühised huvid või maailmavaade. Väga tihti osutuvad ka keerulised inimesed täiesti „normaalseteks“!

Ära mõista suhtlemispartnerit hukka – enamasti tead sa tema kohta liiga vähe, et talle mõnd kõlavat hüüdnime anda. Pealegi – kõik, mis sa teise kohta ütled, räägib SINUST ENDAST. Ja vead, mida me teiste juures tähele paneme, on tihti kitsaskohtadeks meie endi elus.

Kuidas siis keerulise vastasega suhelda? Kõige valutum teile mõlemale on, kui säärast suhtlemist saaks nimetada „viisakas“. Arvesta sellega, et lihtne ja viisakas käitumine ei anna ka sinu partneril sinu kohta midagi muud kui „Lihtne. Viisakas“ arvata. Kuni sa ei ole välja selgitanud, mida sa soovid, et too „keeruline kaaslane“ sinust arvab, piisab sellest täiesti.

Appi, ma ei jaksa suhelda!

Täiesti mõistetav! Kuna suhtlemine hõlmab absoluutselt kõike meie ümber, on üsna loomulik, kui sellest väsid. Ka siin aitab lihtne viisakus. Mitmetunniseid ja tüütavaid vaidlusi on võimalik ära hoida lihtsalt viisakate repliikidega: „Olen hetkel väsinud, räägin sellest hea meelega homme,“ või „Pean selle teema enda jaoks läbi mõtlema, et saaksin sulle vastata“.

Kui oled suhtlemisest väsinud, võta tööpoolest puhkus. Kuula muusikat, maali või kõige parem – mine rattaga sõitma. Füüsiline liigutamine aitab mõtteid korrastada ja end uuesti laadida.

Kui oled tähelepanelik, õpid tasapisi suhtlema iseendaga – tajuma enda vajadusi ja neid hindama.

VEEL HARJUTUSI

“Suhete peegeldused”

Kirjuta enda jaoks üles vastused järgmistele küsimustele: kes on olnud mulle mingil eluperioodi olulised inimesed? Võid nende hulka soovi korral arvata ka filmi-, raamatu- või avaliku elu tegelased. Mida oled neilt õppinud või nende tõttu kogenud?

“Räägi minust”

Eesmärgid: kõnemaneeeri, sõnakasutuse ja sõnastusstiili teadvustamine, info muutumine teise inimese esituses, oma rolli tundmaõppimine.

Rühm: kuni 16 osalejat.

Harjutuse kirjeldus: valmista ette 2–3 minuti pikkune ettekanne mõnest elukutsest ja selle sobivusest sinu oskuste, teadmiste, kogemuste ja isikuomadustega. Vali paariline, keda tunned kõige vähem, ning esita talle ettekanne. Paarilised tutvustavad kuulnud teksti ülejäänud rühmaliikmetele nii, et üks paarilistest istub toolile ning teine seisab tema selja taha. Seisja esitab paariliselt kuulnud ettekande. Teised rühmaliikmed esitavad küsimusi, seisja vastab neile istuja asemel ning tema rolli etendades. Istuja kuulab ja jälgib toimuvat sekkumata. Seejärel vahetatakse kohad. Harjutus lõpeb osalejate tunnete ja mõtete ning saadud kogemuste aruteluga.

„Vestlus“

Vali klassist kaaslane, kellega oled viimasel ajal kõige vähem suhelnud ja alusta vestlust. Vestluse teema valib see, kes tahab ennast proovile panna. Lõpetades vestluse püüa meenutada, mida sa märkasid ja kuidas sa end tundsid. Mida sa tundsid ülesannet täitma minnes, kas teil tekkis omavahel silmside? Mida sa nägid, milliste sõnade, näoilme, žestidega partner reageeris? Kuidas sa end pärast seda vestlust tundsid? Mis läks korda? Mis oleks võinud olla teisiti?

See ülesanne aitab ennast paremini tundma õppida suhtlemise alustamisel.

Käesolev trükis on jätk 2010. aastal valminud väljaandele „Grupinõustamine. Teooria ja praktika“. Raamatusse on koondatud kuus näidiskava põhikooli, gümnaasiumi ja kutseõppeasutuse õpilaste grupinõustamiseks.

Kavad valmisid piirkondlike teavitamis- ja nõustamiskeskuste karjäärinõustajate ühise töö tulemusena. Teemade valikul lähtuti sellest, millistes küsimustes koolinoored kõige sagedamini karjäärinõustaja abi vajavad.

Iga näidiskava juurde kuulub slaidiprogramm, mis aitab teemat visuaalselt illustreerida. Praktilised ülesanded on koondatud töölehtedele, mida õpilased nõustamise käigus täidavad. Slaidid ja töölehed asuvad www.rajaleidja.ee/grupinoustamine.

Näidiskava juhendab nõustajat teema käsitlemisel, slaidide esitlemisel ja praktiliste tegevuste läbiviimisel. Teoreetiline materjal ei ole mõeldud täismahus õpilastele tutvustamiseks – see on pigem taustainfo, kust nõustaja saab mõtteid teema arendamiseks ja noorte küsimustele vastamiseks.

Tuleb rõhutada, et tegemist on näidiskavadega. See on vaid üks võimalik viis teema käsitlemiseks. Kavasid võib ja tulebki kohandada konkreetse grupi vajadusi ja ootusi arvestades.

Loodame, et iga karjäärinõustaja leiab siit midagi kasulikku gruppidega töötamiseks.

ISBN 978-9949-9111-3-4 (trükis)

ISBN 978-9949-9111-4-1 (pdf)