

Nõustamise ABC



Haridus- ja Teadusministeerium

Käesolev teatmik on valminud Haridus- ja Teadusministeeriumi poolt rahastatud projekti „Tallinna ja Harjumaa loimitud nõustamismudeli pilootprojekti” raames.

Väljaandja: Tallinna Noorsootöö Keskus
Koostajad: Kaire Karon, Lana Randaru
Toimetaja: Margit Metsaäär
Kujundaja: Mihkel Ronk

Tallinn 2007

Sissejuhatus

Elus tuleb inimestel ette mitmesuguseid küsimusi ja probleeme. Kui vanasti lahendati probleemid traditsiooniliselt (sageli võttis arusaamatuste puhul otsused vastu perekonnapea kõikide pereliikmete eest), siis praeguses keerulises maailmas traditsioonilised probleemilahenduse viisid alati ei kehti. Seepärast püütakse probleeme lahendada kas üksinda või siis sõprade abiga. Sellest aga alati ei piisa ja seetõttu saavad heade otsuste tegemisel kaasa aidata nõustajad.

Nõustajad töötavad väga erinevates valdkondades. Kui tahad osta maja, siis saab Sind aidata kinnisvaranõustaja, kui soovid endale isiklikku treeningplaani, siis aitab selle koostada personaaltreener.

Selles väljaandes tuleb juttu põhiliselt psühholoogilisest ja karjäärinõustamisest ja ka sellest, kuidas erinevad nõustamise liigid on omavahel seotud. Erinevate nõustamissituatsioonide kirjeldamiseks on teatmikus välja toodud dialoogid, mis ilmestavad konkreetseid ja reaalseid olukordi, kus noor võib nõustamist vajada. Dialoogide tegelased ja situatsioonid on väljamõeldud.

Hea lugeja, loodame, et peale selle raamatu läbilugemist, leiad Sa endale häid ideid ja vajadusel ka tee nõustaja juurde.

Julge pealehakkamine on pool võitu!

Koostajad



Nõustamisteenused

Egerti ja Hendo dialoog

Egert ja Hendo said trennis kokku. Alati rõõmsameelne ja jutukas Egert oli kuidagi tujust ära ja palli visates ka kuidagi hajevil.

Hendo: Kuule, Egert, mis sul viga on? Ma näen, et sa oled väga tujust ära. Isegi palli tagudes tundub, et sul on käes rauatükk, mitte kossupall.

Egert: Ah, ei ole midagi.

Hendo: Kuidas ei ole? Mina näen küll asja pisut teistmoodi. Juba eelmisel korral suhtusid trenni kuidagi savilt, aga täna

Nõustamine annab inimesele võimaluse uurida oma elu tähendust olevikus, aga pakub ka alternatiivseid teid, mida ta võiks valida tulevikus.

R.V. Peavy (1997)

Egerti ja Hendo dialoog 1

Egert ja Hendo said trennis kokku. Alati rõõmsameelne ja jutukas Egert oli kuidagi tujust ära ja palli visates ka kuidagi hajevil.

Hendo: Kuule, Egert, mis sul viga on? Ma näen, et sa oled väga tujust ära. Isegi palli tagudes tundub, et sul on käes rauatükk, mitte kossupall.

Egert: Ah, ei ole midagi.

Hendo: Kuidas ei ole? Mina näen küll asja pisut teistmoodi. Juba eelmisel korral suhtusid trenni kuidagi savilt, aga täna oled väga tujust ära. Kui sa minuga ei taha rääkida, siis otsi inimene, kellele sa tahad oma murest rääkida. Jagatud mure on pool muret! Kas sa ikka tead seda vana-sõna?

Egert: Jaa-jah! Sorry, aga ma ei suuda ei sinu ega ühegi teise tuttavaga rääkida.

Hendo: Ma saan sinust väga hästi aru. Mäletad, kui mul Katsiga probleemid olid, siis oli mul vahepeal tunne, et juhe jookseb kokku. Surfasin siis internetis, et millelegi muule mõelda ja sattusin juhuslikult mingite nõustajate peale. Seal oli sisejuhatav

tekst ka, et sinu mure jääb sinu ja nõustaja teada. Ma siis hingasin sügavalt sisse ja kirjutasin oma loo üles ja saatsin ära.

Egert: Kas kasu oli ka?

Hendo: Oli ikka. Sain paari päeva pärast küllalt põhjaliku vastuse, mis avas mul silmad pisut teisest vaatenurgast. Olin seni oma probleemi liiga iseendas hoidnud ja üksinda põdenud. Analüüsisin asjaolud nõustaja näpunäidete valguses veelkord läbi – noh ja edasi sain juba ise hakkama. Igatahes olin ma sellisele interneti värgile väga tänulik.

Egert: Vedas sul siis. Ma neti kaudu ei viitsi, sest viimasel ajal on mul netist suht villand.

Hendo: Ega see pole ainus võimalus. Olen huvi pärast asja tsekkinud. Praegu on mitmeid nõustamiskeskusi olemas. Leia enda jaoks sobiv ja registreeri vastuvõtule.

Egert: No ma ei tea...

Hendo: Ma ei suuda sind sellisena enam välja kannatada. Vaatame koos neid nõustamisvõimalusi ja paneme sind kirja. Julge pealehakkamine on pool võitu ja tundub, et ega hullemaks ikka enam ei lähe.

Egert: Thanx amigo!

Nõustamise olemus

Nõustamisprotsess on Sinu ja nõustaja koostöö. Nõustaja on erapooletu inimene, kes ei ole ise Sinu juhtumiga isiklikult seotud. Oma ala spetsialistina näeb ta Sinu probleemi erinevaid tahke ja aitab leida sobivaid lahendusvariante. Nõustamise eesmärgiks on pakkuda abi selliste elujuhtumite lahendamisel, kus Sa tunned, et enam senistest elukogemustest ei piisa või Sa tahad nõustaja kui eksperdi hinnangut otsusele, mida kavatsed teha.

Nimetagem mõningaid põhjusi, miks nõustamisele tulla:

- Kui Su elus on pingeline olukord, siis saad nõustamisvestluse käigus arutleda, millest antud olukord on tekkinud, millised on lahendusvariandid ja kuidas leida isiklikke ressursse, mis aitavad soovitud eesmärgi saavutada.
- Ka siis, kui Sa tahad iseennast paremini tundma õppida, võid Sa nõustaja juurde tulla ja isegi üllatuda, leides endas omadusi, mille peale Sa varem lihtsalt ei tulnud.
- Kui Sul seisab ees mõni otsus ja tahad nõustajaga kui oma ala asjatundjaga seda probleemi veelkord arutada.
- Kui Sa ei suuda kohaneda uute olukordade ja inimestega.
- Nõustaja on hea kuulaja – tule siis, kui Sa tahad lihtsalt rääkida oma asjadest.

Inimestel on väga palju erinevaid isiklikke probleeme. Nendele lahenduse leidmine nõuab nõustajatelt erinevaid teadmisi, oskusi ja meetodikaid. Seepärast ongi nõustajate hulgas erinevaid spetsialiste (psühholoogid, karjäärinõustajad, sotsiaalnõustajad, kriisinõustajad, õpinõustajad jt). Kõik need nõustamisliigid on omavahel seotud ehk lõimitud.

Kui Sul on vaja tulla oma probleemiga nõustaja juurde, siis on loomulik, et Sa võid olla nõutu – millise spetsialisti juurde

Sa peaksid ikkagi minema? Sellisel juhul on kasu lõimitud nõustamismudelist, millest on ka selles raamatus kirjutatud. See tähendab, et ükskõik, millise nõustaja juurde Sa lähed, leiad nii või teisiti tee õige nõustaja juurde. Saades aru Sinu probleemi olemusest, võib esmane nõustaja soovitada Sul minna teise spetsialisti juurde, kes on rohkem pädevam Sind abistama.

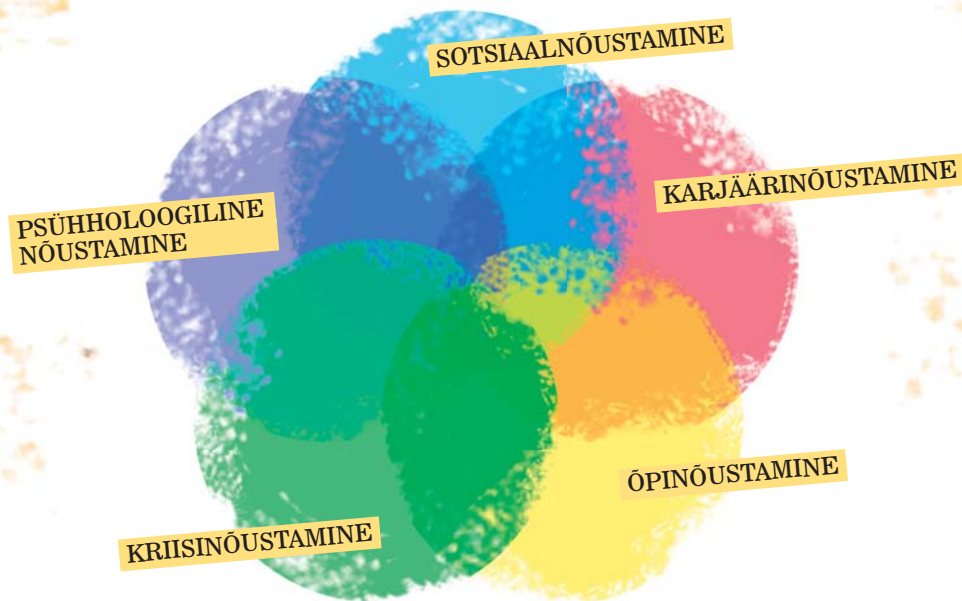
Järgnevate nõustamisliikide kirjelduste juures toome näiteks Egerti juhtumi.

Egerti juhtumi kirjeldus

Egert tuli nõustaja juurde sooviga kooli vahetada või hoopis tööle minna. Ta õpitulemused olid järsult langenud. Kui enne õppis ta põhiliselt headele hinnetele, siis viimasel kuul on ta arvestuslike tööde eest saanud ridamisi puudulikke hindeid.

Nagu näha, on esialgne Egerti jutt küllalt napolisõnaline. Olenevalt sellest, kuidas nõustamisvestlus edasi kulgeb, selgub ka see, millise spetsialisti nõustamist Egert vajab.

Niisiis, tutvu Egerti probleemi viie võimaliku arenguvariandiga ja püüa arvata, millise probleemiga Egert tegelikult nõustaja juurde tuli?



LÕIMITUD NÕUSTAMISMUDEL ehk NÕUSTAMISTEENUSTE OMAVAHELISED SEOSSED

Psühholoogiline nõustamine

Psühholoogilise nõustamise spetsialistiks on psühholoog, kes on hea inimesetundja ja inimese hingeelu mõistja.

Psühholoogilisele nõustamisele võib tulla siis, kui probleem peitub Sinus kui isiksuses. Need küsimused oleksid järgmised: eneseanalüüs ehk iseenda parem tundmaõppimine (näiteks huvid, võimed, iseloomujooned), tugevate tunnete (kõrg viha, hirm, armastus) mõistmine ja nende õige suunamine, stress, rasked elusituatsioonid (näiteks lein), suhtlemisraskused või lihtsalt südamele ära rääkimine jm.

Kui probleem on süvenenud, siis ainult psühholoogilisest analüüsist ei piisa, vaid on vaja pikemaajalist iseenda psüühiliste probleemidega tegelemist ehk psühhoteraapiat.

Psühhoteraapia on meetod, kus rakendatakse mitmeid psühholoogilisi tehnikaid psüühilise häire kõrvaldamiseks või leevendamiseks. 5–10 psühhoteraapilist seansi tuleb kasuks, kui probleem on muutunud nii häirivaks, et takistab iga-päeva elu.

Psühhoteraapilisi seansse viivad läbi psühhoteraapidid.

Psühhoteraapidid on arstid või psühholoogid, kelle lis aerialaks on psühhoteraapia.

Psühhoteraapeut hindab vestluse käigus ja erialaseid teste/küsimustikke kasutades patsiendi probleemide olemust ning kavandab psühhoteraapilist abi.

Egerti juhtumi kirjeldus

Egert tuli nõustaja juurde sooviga kooli vahetada või hoopis tööle minna. Ta õpitulemused olid järsult langenud. Kui enne õppis ta põhiliselt headele hinnetele, siis viimasel kuul on ta arvestuslike tööde eest saanud ridamisi puudulikke hindeid.

Egerti probleemi variant nr 1

Vestluse käigus selgus, et Egerti tüdruk oli paar kuud tagasi ta maha jätnud ja Egert elas oma hinges seda väga üle.

Vestluse jätkudes tuli välja, et Egerti hinged olid suuremad, kui esialgu paistis. Ta ei suutnud keskenduda õppetöösse, sest selle asemel, et õppida, tuli talle tahtmatult meelde, mida nad Ritaga koos olid teinud ja kus käinud.

Masendus oli ka kodust elu mõjutanud. Talle tundus, et pole tähtsust, kas ta koristab kodus või mitte ja seepärast läksid suhted emaga harvemaks, mille tulemusena ta lubas tööle minna ja iseseisvalt elama hakata.

Psühholoogilise nõustamise käigus selgus, et Egerti põhiprobleem ei olnud koolis vaid hoopis suhetes – suhete katkemine Piretiga ja kodused näaklemised. Koostöö psühholoogiga leiti, et Egert vajab psühhoteraapiat, et masendusest üle saada.

Karjäärinõustamine

Karjäärinõustamine on inimese toetamine iseenda tundmaõppimisel ning tulevikuplaanide koostamisel.

Karjäärinõustamise protsessis saad Sa ennast ja ümbritseva töömaailma võimalusi paremini tundma õppida ning sellest lähtudes kavandada oma karjääri — kas minna õppima või teha muutusi teisel eluteel.

Kui psühholoogilises nõustamises on eneseanalüüs seotud väga erinevate isiksusest tingitud eluraskuste paremaks mõistmiseks ja ületamiseks, siis karjäärinõustamine tegeleb isiksuse nende tahkudega, mis on otseselt seotud karjääriplaneerimisega.

Egerti juhtumi kirjeldus

Egert tuli nõustaja juurde sooviga kooli vahetada või hoopis tööle minna. Ta õpitulemused olid järsult langenud. Kui enne õppis ta põhiliselt headele hinnetele, siis viimasel kuul on ta arvestuslike tööde eest saanud ridamisi puudulikke hindeid.

Egerti probleemi variant nr 2

Nõustamise käigus selgus, et Egert oli saanud ühes IT alases projektis tasuvat tööd. Töö oli küllaltki mahukas ja intensiivne. Juba mitu kuud oli Egert seda õpingute kõrvalt teinud, kuid selle tulemusena olid õpitulemused märgatavalt langenud. Egert ei teadnud, mida ette võtta, sest koolis käimisele oli raskusi ja ka trennist ei suutnud ta täit rõõmu tunda. Kuna töö oli huvitav ja tasuv, siis ei tahtnud Egert sellest loobuda, aga ka kooli soovis ta lõpetada.

Antud juhul tuli Egertil koos karjäärinõustajaga leida võimalikud probleemi lahendusvariandid, neid hinnata ja leida antud olukorras tegutsemiseks optimaalne võimalus.

Õpinõustamine

Sa tead kindlasti ütlist, et inimene õpib kogu elu ja arvatavasti oled ka ise veendunud nende sõnade õigsuses.

Milleks siis ikkagi veel õpinõustamine? Aga ikkagi selleks, et leida endas ressursse, mis aitaksid õpinguid ja teisi elurolle paremini ühitada ning teha õigeid valikuid oma õpinguplaanide teostamiseks.

Õpinõustaja on kõrgharidusega spetsialist (pedagoog, psühholoog, sotsiaalpedagoog, karjäärinõustaja), kes on täiendõppe kaudu omandanud õpinõustamiseks vajaliku kompetentsuse.

Õpinõustamine tuleb kasuks ja on vajalik järgmistel juhtudel:

- Kui Sa pead valima, kus oma õpinguid jätkata. See on vajalik pärast kooli

lõpetamist, aga ka hilisemas elus mitmesuguste täiendõppe võimaluste leidmiseks.

- Kui Sa ei tea, milliste õpisuundade ja ainetükkide valimine tuleb Sulle kasuks. Näiteks on kõrgkoolides vaja orienteeruda erinevates ainekavades, et leida enda jaoks sobivad võimalused.
- Kui Sa oled raskustes oma aja planeerimisega. Näiteks tundub Sulle, et õppimiseks ei jätku aega.
- Kui Sa ei tea, milline peaks olema Sinu isiklik õppimisstiil või on õppimisoskused napid. On ju kooliajast teada, et matemaatika õppimiseks on vaja teistsuguseid oskusi kui inglise keele omandamiseks.
- Kui Sa tead, et õppima peab, kuid Sa lihtsalt ei taha seda teha. Sellisel juhul tuleb koos nõustajaga analüüsida õppimiskeskuste põhjusi ja leida Sinu sisemised jõuvarud, mis aitaksid Sul õpingutes edasi minna.

Egerti juhtumi kirjeldus

Egert tuli nõustaja juurde sooviga kooli vahetada või hoopis tööle minna. Ta õpitulemused olid järsult langenud. Kui enne õppis ta põhiliselt headele hinnetele, siis viimasel kuul on ta arvestuslike tööde eest saanud ridamisi puudulikke hindede.

Egerti probleemi variant nr 3

Egert oli olnud sügisel tõsiselt haige. Nüüd tuli tal arvestusi järgi teha ja üks ainetsükkel oli juba lõppenud. Pärast haigust püüdis ta järjest kõik tööd ära teha ja paralleelselt võlgnevused likvideerida. Kõik ei läinud päris nii nagu ta oli planeerinud. Mõne arvestusliku tööga ta ei saanud kohe hakkama ja ka võlgnevuste likvideerimine nõudis rohkem aega kui plaanis oli. Egert arvas, et kui ta õppimisega hakkama ei saa, siis võiks võib-olla hoopis tööle minna ja hiljem õpinguid jätkata.

Pärast nõustaja juures käimist, sai Egert aru, et ta peab oma aega täpsemini planeerima ning võlgnevuste likvideerimiseks tuleb seada kindlad prioriteedid.

Kriisinõustamine

Sa oled harjunud oma igapäevase eluga ja arvatavasti ei mõtle sellele, et elu võib ootamatult muutuda. Elumuutused ei pruugi olla otseselt seotud Sinuga, vaid ka Sulle lähedaste inimestega. Kriisilukorrad võivad olla järgmised: lähedase inimese surm, raske haigus, õnnetusjuhtumite tagajärjed, suhete katkemine kallite inimestega, elukohamuutused, töölt koondamine, „läbipõlemine“, suutmatus liisingut maksta jne. Kriisinõustamise eesmärgiks ongi sellistes olukordades inimese psüühilise tasakaalu taastamine. See aitab Sul uue olukorraga kohaneda – tõsta eluga toimetuleku võimet ja vastupidavust stressile. Koos nõustajaga saad Sa arutada tekkinud olukorra võimalusi ja leida uued eesmärgid.

Mõistmaks kriisilukorra ületamise olemust, on alljärgnevalt kirjeldatud selle protsessi staadiumid:

Šokk. Kohe pärast traumeerivat sündmust (näiteks lahkuminek, surm) on inimene segaduses ja emotsionaalselt küllaltki tuim. See on nagu omapärane kaitse, et tugevad negatiivsed tunded ei saaks meid täielikult oma võimusesse. Näiteks öeldakse mõnikord, et alles ta kaotas oma lähedase inimese, aga ta on nii tuim, nagu poleks midagi juhtunud. Tegelikult on ta alles šokis ja ei ole sellest veel välja tulnud.

Olukorra eitamine. See tähendab hirmu ja vastupanu sellele, mis on juhtunud. „See ei ole tõsi, minuga ei saa ju seda juhtuda.“ Suureneb inimese sõltuvusvajadus teistest inimestest. Siin saab meist igaüks oma sõpradele esmast kriisiabi anda – olles heaks kuulajaks, kui sõber tahab rääkida ja pakkudes seltsi igapäevastes tegevustes (näiteks poes käimine, söögi valmistamine). Kasuks tuleb ka toimetuste jätkamine, mis olid päevakorras enne traumeerivat sündmust (näiteks osalemine trennis, sõpradega rääkimine, usklik kirikus käimine jne).

Uue olukorra mõistmine. Mõistetakse, et traumeeriv sündmus on just temaga

seotud ja loobutakse selle eitamisest. Lepitakse olukorraga ja kaalutakse uusi võimalusi. Tehakse plaane, kuidas edasi elada.

Tulevikule keskendumine. Tehakse plaane ja viiakse neid ellu. Keskendutakse tulevikule ja tegutsetakse parema olukorra saavutamise nimel. Saadakse tunded kontrolli alla. See tähendab, et antud sündmus ei ole kogu aeg mees, vaid siis, kui me seda soovime ja ka nutt ei tule suvalisel hetkel peale. Astutakse konkreetseid samme, et elu läheks edasi.

Eelnevast nähtub, et **psühholoogilisest kriisist üle saamine ei ole lihtne.** Olenevalt inimese psüühilistest iseärasustest ja kohanemisvõimest kulgeb kriisilukorrad väljatulemine erinevalt, eriti on vaja aega endise psüühiline tasakaalu taastamiseks.

Sügavamast kriisiseisundist väljatulemiseks alati klassikalisest kriisinõustamisest ei piisa, vaid tuleb pöörduda psühhiaatri poole.

Psühhiaater on arst, kes tegeleb psüühika- ja käitumishäirete diagnoosimise ja raviga.

Psühhiaater räägib inimesega ja otsustab, millise häirega on tegemist ja valib selle leevendamiseks sobiva ravimi. Kriisilukorras võib psühhiaatri poolt määratud ravist olla kasu näiteks siis, kui on unehäired, ei suudeta kontsentreeruda tööülesannetele, tugevad tunded on muutunud häirivaks jne.

Egerti juhtumi kirjeldus

Egert tuli nõustaja juurde sooviga kooli vahetada või hoopis tööle minna. Ta õpitulemused olid järsult langenud. Kui enne õppis ta põhiliselt headele hinnetele, siis viimasel kuul on ta arvestuslike tööde eest saanud ridamisi puudulikke hindede.

Egerti probleemiarengu variant nr 4

Vestluse käigus selgus, et paar kuud tagasi oli Egert sõber raskesse avariasse

sattunud ja kuigi olukord oli stabiliseerunud, viibis ta ikka veel reanimatsioonis.

Avarii õhtul oli neil plaanis ühele sünnipäevale minna. Kuna trenn oli olnud väga väsitav ja järgmisel päeval oli koolis tähtis arvestuslik töö, siis otsustas Egert ikkagi koju minna, et järgmiseks päevaks korraldada välja puhata.

Egertit vaevas südametunnistus. Ta arvas, et kui ta ei oleks autost lahkunud, siis oleks ta jõudnud avarii ära hoida. Praeguseks olid Egertil tekkinud unehäired ja häirivad peavalud.

Kuna Egert kohe abi ei otsinud, siis on tal praeguseks välja kujunenud ilmsed tervisehäired. On ilmne, et ainult nõustamisest siin ei piisa, vaid tuleb ka psühhiaatri vastuvõtule minna, et peavaludele ja unetu- sele leevendust saada.

Sotsiaalnõustamine

Sotsiaalnõustamine on isikule vajaliku teabe andmine sotsiaalsetest õigustest ja seaduslike huvide kaitsmise võimalustest ning abistamine konkreetsete sotsiaalsete probleemide lahendamisel edaspidise toimetuleku soodustamiseks.

Inimene ei ela üksinda maailmas. Ta on seotud keskkonnaga, mis teda nii või teisiti ümbritseb. Keskkonnas tingimustest sõltub Sinu elukvaliteet ja arenguvõimalused.

Sotsiaalse nõustamise eesmärgiks ongi **parandada inimese toimetulekuoskusi ümbritsevas keskkonnas.**

Sotsiaalnõustaja on lõpetanud sotsiaalteaduskonna ja oskab orienteeruda ühiskonnaprobleemides, vastavas seadusandluses ning teab võimalusi inimeste aitamiseks.

Sotsiaalnõustamisest on abi näiteks parema koostöö saavutamisel kooli ja kodu vahel. Samuti on see kasulik inime-

sele, kes on rahalistes raskustes. Sellisel juhul on vaja saada infot riikliku abi ja omavalitsustepoolse toetuse kohta. Sotsiaalnõustamine on hädavajalik perevägivalla all kannatajatele, aga ka erivajadustega inimeste puhul.

Egerti juhtumi kirjeldus

Egert tuli nõustaja juurde sooviga kooli vahetada või hoopis tööle minna. Ta õpitulemused olid järsult langenud. Kui enne õppis ta põhiliselt headele hinnetele, siis viimasel kuul on ta arvestuslike tööde eest saanud ridamisi puudulikke hindeid.

Egerti probleemi variant nr 5

Edaspidises vestluses selgus, et Egerti ema oli kaotanud töö. Erialase töö leidmine emal ei edenenud, aga ka muud tööd ta ei soovinud. Kuna Egert elas emaga kahekesi, siis oli pere rahalistes raskustes. Egert oli selle pärast väga mures ja kaalus tõsiselt tööle minekut. Kuna praegu oli koolis pingeline eksamite periood, siis soovis ta töötamist edasi lükata. Teda huvitas, kas praegu oleks võimalik mingsugust rahalist toetust saada.

Egerti ja Hendo dialoog 2

Hendo ja Egert said üle pika aja trennis kokku.

Hendo: Yo, Egert! Rõõm sind näha. Sa oled harvemini hakanud trennis käima.

Egert: Kuule jah. Üritan trenni teha vähemalt kord nädalas, aga siis täie tambiga.

Hendo: Mis siis vahepeal juhtus?

Egert: Käisin siis lõpuks karjäärinõustaja juures.

Hendo: No ja siis?

Egert: Arutlesime, kuidas erinevaid elurolle omavahel sobitada. Sa tead mu tööd. Ma ei tahtnud sealt ära tulla, suht äge koht

on. Kool hakkab ka vaikselt läbi saama, tahaks ikka kevadel ära lõpetada.

Hendo: Kuidas sa selle kõigega nüüd hakkama saad? Eelmisel korral olid küll õige sodi omadega.

Egert: Tsekkisin koolis, mis variandid veel on peale igapäevase kohalkäimise, et arvestuslikud värgid ära teha. Sain õpsidega asjad selgeks. Praegu mõtlen, miks ma ise selle peale ei tulnud.

Hendo: Teinekord on tõesti vaja kellegagi rääkida oma stuffist, et näha oma asju teistmoodi.

Egert: Kuule jah, trennist viis korda nädalas pean küll loobuma. Ma lihtsalt ei jõua, sest kodus on nüüd jube palju õppida.

Hendo: Vähemalt tegid õigesti. Ega kõike korraga ei jõua.



Psühholoogiline nõustamine

Hanna ja Meriti dialoog

Hanna ja Merit said Viru keskuses kokku. Mõlemal oli teineteist nähes hea meel.

Merit: Õnnitlen, Hanna! Ma kuulsin, et sa lähed mehele.

Hanna: Päris nii see ka ei ole. Me lihtsalt kihlusime.

Merit: Õnnitlen ikka!

Hanna: Aitäh! Ma peaksin tõepoolest õnnelik olla, aga mu hinges närib ja ma ei tea, mis teha. Aga mis

Hanna ja Meriti dialoog 1

Hanna ja Merit said Viru keskuses kokku. Mõlemal oli teineteist nähes hea meel.

Merit: Önnitlen, Hanna! Ma kuulsin, et sa lähed mehele.

Hanna: Pärisküll see ka ei ole. Me lihtsalt kihlusime.

Merit: Önnitlen ikka!

Hanna: Aitäh! Ma peaksin tõepoolest õnnelik olema, aga mu hinges närib ja ma esitan endale kogu aeg küsimusi. Kas ma tegin ikka õigesti? Kas see, mis ma Steni vastu tunnen, on ikka õige armastus?

Merit: Millest küll sellised kahtlused? Te olete juba mitu aastat koos olnud.

Hanna: Seda küll. Aga ma mõtlen, et akki tuleb mõne aja pärast uus ja tõeline armastus. Mida ma siis küll peale hakkan?

Merit: Kuule, Hanna, mida sa ometi räägid! Te ju kihlusite, järelikult te meeldite teineteisele. Pealegi oled sa rääkinud, et teil on nii palju ühist, isegi õpite sama eriala.

Hanna: Sul on õigus, aga kõik see on muutunud nii tavaliseks. Ma mäletan seda aega kui ma Steniga alles kohtusin, siis olid päevad päikest täis ja südant täitis

enneolematu rõõmutunne ja kui teda ei olnud, siis miski nagu näriskogu aeg hing. Nüüd olen ma selle ajaga võrreldes liiga rahulik ja ma ei oska seda kuidagi seletada.

Merit: Sa ajad mind päris segadusse. Võib-olla sa peaksid mõne asjatundjaga rääkima. Mäletad, kui ma gümnaasiumis mate õpsiga tülis olin ja ma arvasin, et mul jääb kool sellepärast lõpetamata. Siis ma käisin psühholoogi juures. Tol korral oli see küll õige otsus. Pärast hakkasid asjad laabuma ja ma tegin isegi matemaatika riigieksamit päris hästi ära.

Hanna: Jaa, jaa! Ma mäletan, mis sa pärast seda ütlesid. Sa olid teotahteline ja valmis õpetajaga suhtlemisel muutusi tegema – see olevat üks võimalusi edaspidistest konfliktidest hoiduda. Tagantjärele võib öelda, et sul õnnestus see väga hästi. Mis minusse puutub, siis ma isegi ükskord mõtlesin minna psühholoogilisele nõustamisele, aga ma ei taha, et Sten sellest teada saaks.

Merit: Milles probleem? Kui sa ise Stenile ei räägi, siis ei saa ta sellest kuidagi teada. Nõustamine on ju konfidentsiaalne. Minu käest ei küsitud isegi nime ega kooli.

Psühholoogilise nõustamise protsess

Psühholoogiline nõustamine on selline nõustamine, mille käigus saad oma isiklike probleeme arutada. See aitab neid selgemini näha ja edaspidiseid tegevusi kavandada. Psühholoogi juurde võib minna ka niinimetatud väikeste probleemidega. Selleks võib olla mõne Sinu isiksuseomaduse täpsustamine või lihtsalt südameasjadest rääkimine.

Nõustamisprotsess on Sinu ja psühholoogi koostöö. See toimub usalduslikus ja hinnanguvabas õhkkonnas. Teie ühendatud teadmised ja kogemused aitavad vastuseid otsida just Sinu küsimustele – analüüsitakse põhjusi, mis on viinud probleemse olukorrani, arutatakse selle muutmise võimalusi ning püütakse leida uusi vaatenurki. Loomulikult jäävad Sinu probleemid ainult Sinu ja nõustaja teada.

Mis psühholoogilise nõustamisprotsessi käigus tegelikult toimub?

Ülevaate sellest annab psühholoogilise nõustamise ABC.

A Probleemi määratlemine

Kui Sa tuled nõustaja juurde, siis Sa arvatavasti oskad seletada, mis on Sinu probleem ja millist abi nõustajalt ootad. Alati see nii ei ole, sest olukord, millega Sa rahul ei ole, on tingitud hoopis teistest põhjustest, kui Sulle esialgu paistab. Nii võib juhtuda, et pilt Sinu praegusest seisundist, on vaid pinnavirvendus võrreldes Sinu tõelise probleemiga. Praktika näitab, et sageli on mureobjektis inimestevahelised suhted. Üldreeglina osatakse uusi suhteid küll sõlmida, aga heade suhete hoidmine on märksa raskem. Ebaõnnestunud suhete lõpetamine on aga lausa traumeeriv. Probleemi selgitatakse ja täpsustatakse

psühholoogilise vestluse käigus, abivahenditena kasutatakse teste, küsimustikke ja mitmesuguseid harjutusi paberil.

Testid

Mõnikord, kui Sa tunned ennast halvasti ja arvad, et oled võib-olla haige, siis on esimene asi ennast kraadida. Niiviisi saad teada, kas Sul on põhjust muretseda algava gripi pärast, või oled lihtsalt liiga väsinud. Nii nagu kraadiklaas arstiteaduses, on testid psühholoogilises nõustamisprotsessis üheks abivahendiks. Mõned noored tahavad nõustamise alguses kohe testi teha ja pärast seda alles oma probleemist rääkida. Loomulikult on ka selline võimalus olemas.

Psühholoogilises nõustamises kasutatakse testimist probleemi täpsustava meetodina, aga ka oma isiksuseomaduste paremaks mõistmiseks. Tuntumad on niinimetatud isiksusetestid, mille tulemuste põhjal ongi Sul võimalik koos psühholoogiga analüüsida mitmesuguseid isiksuseomadusi. Kui testi tulemusi võrrelda enesehinnanguga, siis näed kui hästi Sa ennast tunned ja millest võivad olla tingitud Sinu probleemid.

Mida Sa peaksid testimisest veel teadma?

- Test on nõustamisprotsessi abivahend, mitte otsustaja.
- Ükski test ei mõda kõiki isiksuseomadusi.
- Iga testi tegemisel on kindel eesmärk. Lähtuvalt Sinu probleemist, ei olegi võib-olla vaja Sul testi teha.
- Testi tulemusi tuleb kasutada koos teiste andmetega (Sinu arvamus enese kohta, olukord, mida tahad muuta, Sinu senised kordaminekud jm).
- Nii nagu nõustamisprotsess tervikuna, on ka testitulemused konfidentsiaalsed (ainult Sulle ja nõustajale teada)..
- Testimine on vabatahtlik, mitte kohustuslik.

Isiksuseomaduste kirjeldused

Sageli küsitakse, mida ma testi tegemisega teada saan?

Selguse mõttes toome järgnevalt kõige tuntumate isiksuseomaduste kirjeldused. Neid omadusi on nimetatud ka „viieks vaalaks“, sest teoreetikute arvamusel lähtudes, saab just neid faktoreid analüüsides vastuse paljudele isiksust puudutavatele küsimustele.

1. Avatus näitab, kuidas inimene tunneb huvi ümbritseva elu ja oma sisemaailma vastu.

Kui Sa oled avatud inimene, siis oled Sa laia kujutlusvõimega ja originaalne. Sul on palju huvisid, oled uudishimulik ja lähed kaasa kõige uuega.

Vastupidisel juhul oled Sa pigem traditsioonidest kinnipidav ja praktiline. Sa oled realistlik inimene, kes ei tegele tühja unistamisega. Sa ei armasta suuri muutusi oma elus.

2. Ekstravertsus näitab inimese kalduvust kogeda positiivseid (rõõm, õnn jne) emotsioone.

Kui Sa oled ekstravertne inimene, siis oled Sa jutukas, seltsiv, optimistlik ja tõenäoliselt naljaarmastaja. Sinu jaoks on loomulik tegevus suhtlemine, teiste inimeste juhtimine ja uute suhete loomine.

Vastupidisel juhul oled vaoshoitud tõsine ja vaikne. Sa ei ole seltskonnainimene ja eelistad olla ja tegutseda üksi või koos paari sõbraga.

3. Meelekindlus näitab kalduvust kontrollida oma soove ja impulsse.

Kui Sa oled meelekindel inimene, siis oled edasipüüdlik ja usin. Sul on kindlad sihid silme ees, mille poole Sa püüded. Sinu distsiplineeritus, hooliku ja korralikkus aitavad edu saavutamisele kaasa.

Vastupidisel juhul Sa üldreeglina ei planeeri oma tegevusi ja seeläbi kaotad palju võimalusi oma elus, sest lased sündmustel kulgeda oma rada pidi.

4. Neurootilisus näitab, kas inimesel on kalduvust negatiivsete emotsioonide (hirm, kurbus, süü, viha jne) kogemiseks. Kui Sa oled neurootiline inimene, siis Sa oled väga tundlik ja emotsionaalne. Mõnikord on Sul raske oma tundeid vaos hoida. Muutused võivad Sind stressi viia. Vastupidisel juhul oled Sa rahulik, enesega rahulolev. Pingelistes olukordades Sa suudad otsida lahendusi ja ei kaota pead.

5. Sotsiaalsus näitab kalduvust usaldada teisi inimesi ja aidata neid.

Kui Sa oled sotsiaalne inimene, siis oled Sa kaastundlik, heasüdamlik ja kergeusklik. Sa oled inimene, kes on valmis teisi omakasupüüdmatult aitama.

Vastupidisel juhul oled umbusklik ja skeptiline. Sa võid näidata oma negatiivset suhtumist teistesse inimestesse ning Sulle ei meeldi koostöö.

Sinu julgustuseks võib öelda, et testide kasutamine nõustamisprotsessis aitab Sul iseennast uut moodi mõtestada. Testi tulemused näitavad Sinu kui isiksuse individuaalse erinevuse olemust. Sa näed, mis on seni olnud takistuseks ja millised on need omadused, mis aitavad Sul elus uusi võimalusi luua.

Seega võib testi tagasiside anda olulise tõuke Sinu probleemi olemuse määratlemisel ja sellest lähtuvalt väljavaate edaspidiseks tegutsemiseks.

Hanna probleem

Kas on õige, et ma abiellun Steniga?

Antud etapp psühholoogilises protsessis on läbitud, kui Sa oled oma probleemi sõnastanud ja seega tead, millisele küsimusele Sa tahad lahendust leida.

B Alternatiivide ehk erinevate tegutsemisvariantide leidmine

Kui probleem on selge, siis tuleb leida võimalikud tegutsemisvariandid. See on väga oluline, sest sageli keskenduvad inimesed probleemidele rohkem, kui nendele lahenduse leidmisele.

Mõnikord on vaieldud, et palju neid võimalusi ikka on — nõustatakse, et alternatiive võib olla äärmisel juhul kaks, mitte rohkem. Kas see ikka nii on?

Teeme siin ühe kujutlusharjutuse.

Kujuta ette, et te istute viiekesi toas.. Äkki astub tuppa karu. Sõltuvalt iga inimese elukogemusest on Sinul ja Su kaaslastel karu suhtes erinevad hoiakud, mis toovad kaasa ka erineva reaktsiooni.

- Karu on ohtlik ja ta tuleb tappa.
- Karu on näljane ja ta eest tuleb põgeneda.
- Karu on ohus ja teda tuleb kaitsta.
- Karu on sõbralik ja seepärast istun rahulikult.
- Karu on armas ja ma tahaksin teda silitada.

Kuidas käituksid Sina? Kas üks kirjeldatud variandist vastab Sinu kui isiksuse olemusele või iseloomustab Sind hoopis mingisugune kuues variant?

Miks siis ikka peab leidma mitu tegutsemisvarianti? Karu näite põhjal tuleb tunnistada, et probleemide lahendamiseks või küsimuste käsitlemiseks on mitmeid võimalusi. Inimestel on kalduvus olla kinni ühes ja ainsas käitumisviisis, mis isegi ei pruugi talle sobida. Selleks, et parima lahenduseeni jõuda, tuleb näha ka teisi võimalusi. Tegevvõimaluste tunnistamine. See avardab meie valikuvõimalusi. Isegi kui osa neist on negatiivsed, annab sobimatute variantide kõrvaljätmine teadmise, et need teed ei ole õiged ja järelikult on allesjäänud võimalu-

sed paremad.

Erinevad lahendusvariandid võid Sa ise leida ja kirjutada need paberile. Samuti võite kahekesi sõbraga korraldada väikese „ajurünnaku“ ja arutleda sobilikke võimalusi.

Psühholoogilisel nõustamisel on see eelis, et Sa saad koos asjatundjaga leida võimalikult palju erinevaid lahendusvariante. Alternatiivide väljatöötamine ei pruugi minna lihtsalt. Mõnikord on vaja veel midagi teada saada või rääkida inimesetega, keda see otsus peale Sinu veel puudutab.

Niisiis, Sa oled koostöös psühholoogiga enda jaoks alternatiivsed tegutsemisvariandid välja selgitanud. Nende valikuvõimaluste olemasolu peaks Su enesetunnet parandama, sest nüüd on Sul märksa rohkem otsustamisvabadust kui nõustamisele tulles.

Hanna arvates on tema võimalikud käitumisviisid järgmised:

1. Lõpetan suhted Steniga.
2. Lükkan pulmapäeva edasi ja kihluspeerioid kujuneb pikaks.
3. Määrän pulmapäeva kindlaks.
4. Lasen Stenil kõik otsustada.

Antud etapp psühholoogilises nõustamises on läbitud, kui Sa oled koos psühholoogiga leidnud oma probleemile mitmeid võimalikke tegutsemisvariante.

C Võimalike tegutsemisvariantide hindamine ja otsustamine

Viimane nõustamisetapp võib olla väga lühike või kujuneda küllaltki pikaks. Arutelu teeb raskemaks väga erinevate valikute vahel otsustamine, aga ka see, kui meie otsus puudutab peale meie ka teisi inimesi.

Otsustamine ei ole Sulle kindlasti võõras tegevus. Tõenäoliselt oled Sa oma elu jooksul palju valikuid teinud ja seega har-

junud otsustama. Aga vaatamata sellele, võib elu tähtsamate valikvariantide kaalumise ja otsustamine olla väga raske. Sellisel juhul on kasulik teada, millised on otsustamise viisid. Samuti tuleb varuda alternatiivide analüüsimiseks piisavalt aega. Kas Sulle tuleb järgmine lause tuttav ette: „Ma ei saa praegu vastata, sest mul on vaja aega, et oma tunnetes selgusele jõuda.“?

Erinevad otsustamisviisid

Isiksuslike probleemide lahendamine „kulli“ ja „kirja“ viskamisega on vastutustundetu nii iseenda ja kui ka oma lähedaste suhtes.

Nii tähtsate otsuste puhul ei saa Sa oma elu juhuslikkuse hooleks jätta. Vastutad ju ikka Sa ise ja seepärast tuleb sellistel puhudel leida mingi sobilikum otsustamisviis.

Otsustamisviisid on järgmised:

Ratsionaalne otsustamine on mõistuse abil (intellektuaalne) otsuse tegemine, mis väljendub inimese võimes teha olemasolevate teadmiste põhjal piisavalt põhjendatud otsuseid. Ratsionaalse otsustamise eelduseks on, et eelnevad nõustamisetapid on tõepoolest läbitud. Seega on teada probleem ja võimalikud lahendusvariandid.

Edasi tuleb talitada järgmiselt:

- Sa pead kaaluma kõikide lahendusvariantidega kaasnevat tagajärki. Siin saab koos psühholoogiga veelkord arutleda, mis on ühe või teise variandi plussid ja miinused. Kuidas lõpptulemused on Sulle kasulikud ja millisel viisil mõjutavad sinu lähedasi? Kas mõne variandi puhul on ajalisi või tegutsemisasukohaga seonduvaid piiranguid? Kas on veel vaja mõningaid asjaolusid täpsustada?
- Esmane otsuse langetamine. Siin teed Sa otsuse enam plusside saanud variandi kasuks. Mis on see positiivne,

mis teeb üht varianti teistest kaalukamaks?

- Langetatud otsuse veelkordne hindamine. Seda on Sul vaja selleks, et veenduda oma otsuse õigsuses. Vajadusel tehakse veel korrektiive.
- Lõpplahendus – valik saab teoks. Kui lõplik otsus on tehtud, siis tuleb mõelda, millised on esimesed sammud, mida Sa teed, et see otsus ellu viia.

Intuiitiivne otsustamine on otsuse tegemine sisetunde järgi. Sellist otsustamist iseloomustab situatsiooni võimaluste kiire ja täpne tunnetamine. Näiteks linnas käies võib mõnikord tekkida tunne, et tuleb pöörata paremale ja kümnekond sammu hiljem näed oma tuttavat, keda polnud tükk aega näinud.

Intuiitiivne otsustamine on oluline järgmistel juhtudel:

- Riskiga seotud olukorrad, kus tuleb kiiresti otsustada. Näiteks tulekahju korral, kus kiirel tegutsemisel on otsustav tähtsus.
- Situatsioonides, kus otsustamise tagajärjed ei ole väga tähtsad. Näiteks kas endale lõunaks praad või supp.
- Probleemi kohta ei ole piisavalt infot, siis tuleb otsustada olemasoleva info põhjal sisetunde järgi.
- Otsustada tuleb lähedaste variantide vahel. Näiteks kas minna tööle Hansapanka või Ühispanka.

Niisiis võib igapäevaste otsuste kõrval ka keerulisemates olukordades sisetunde järgi otsustada. Otsustada on veelgi lihtsam, kui ratsionaalse arutelu tulemus langetab kokku sinu sisetundega.

Otsustamisest iseenesest ei piisa. Vastuvõetud otsus tuleb ka ellu viia ja see nõuab julgust ja tahtepingutust. Sa arvad, et see on väga raske. Siinkohal väike vihje Sulle – arvates, et suudad, Sa suudadki. Tuleb vaid läbi mõelda ja kirja panna esimesed konkreetsed sammud oma eesmärgini jõudmiseks

Hanna võimalike käitumisvariantide hindamine.

1. Lõpetan suhted Steniga.

Praegu oleks see minu jaoks väga valus. Ma küll kahtlen selles, kas meie abiellumine on õige, aga ilma temata tunneksin ma end väga halvast. Pole ju ka see kindel, et ma leian kellegi teise, kes mulle rohkem meeldiks.

2. Lükkan pulmapäeva edasi ja kihlusperiood kujuneb pikaks.

See annab mulle aega, et oma tunnetes ja mõtetes selgusele jõuda. Kui armastus on tõepoolest muutuv ja kirglikud perioodid vahelduvad emotsionaalselt stabiilsemate aegade, siis ei ole sellisel täiendaval ooteajal mõtet. Me tunneme Steniga teineteist juba pikka aega ja oleme oma tunnetes mõlemad teatud kõikumisi üle elanud.

3. Määrän pulmapäeva kindlaks.

Minule tagab see kindlustunde, aga ka teatud emotsionaalse stabiilsuse. Ma ei pea enam mõtlema sellele, kas mu abiellumine on õige samm või mitte. Nõustamisvestluse ajal sain ma aru, et inimestevahelistes suhetes ja eriti armastuses on teatud arenguetapid, mis näitab suhete

küpsust. Ka testi tulemused näitasid, et ma olen avatud inimene ja on loomulik, et ma tunnen huvi oma sisemaailma vastu ja soovin oma otsustele ka emotsionaalset kinnitust.

4. Lasen Stenil kõik otsustada.

Sellisel juhul jääks mul miskit hinge kriipeldama. Ka siis, kui Steni otsus ühtib minu omaga, ei ole ma rahul, sest sellisel juhul on see tema, mitte meie mõlema otsus.

Hanna otsus

Ma valin tegutsemiseks kolmanda variandi – määrän pulmapäeva kindlaks.

Hanna kolm esimest sammu eesmärgini jõudmiseks.

- Lähen koju.
- Räägin ka Stenile oma emotsioonidest ja mõtetest seoses abiellumisega.
- Määrän koos pulmapäeva kindlaks.

Psühholoogiline nõustamise antud etapp on olnud tõhus, kui Sa oled leidnud vastuse oma probleemile ja Sul on tegutsemisvariant, kuidas viia oma otsus ellu.

Hanna ja Meriti dialoog 2

Merit: Tere, Hanna. Kas sa nõustaja juures käisid?

Hanna: Käisin küll.

Merit: Kas sa said oma armastuses selgusele?

Hanna: Jah sain küll. Pealegi sain teada, et ma olen oma isiksuseomaduste tõttu põhjalikum kaalutleja, kui mõni teine ja seepärast piinlen otsuste tegemisel.

Merit: See on sulle tõesti väga omane.

Hanna: Nõustaja juures käimisest oli kasu veel seepärast, et ma sain julgust rääkida Steniga oma emotsionaalsetest piinadest, kas kihlus oli ikka õige või mitte. Stenil oli hea meel, et ma sellest rääkisin. Tuli välja, et ka tema kahtles, et suur vastutus ja nii edasi.

Merit: Kas pulmad ikka tulevad?

Hanna: Tulevad küll. Me mõlemad oleme Steniga selles kindlad.



Karjäärinõustamine

Karini ja Veiko dialoog

Karin: Kas sa oled kunagi käinud karjäärinõustaja juures?

Veiko: Ei ole, miks sa küsid?

Karin: Hakkasin mõtlema, et olen jõudnud juba 11. klassi ja mul on igasuguseid erinevaid mõtteid mida peale kooli lõpetamist edasi teha. Raske on ise otsustada.

Veiko: Mul on üks tuttav, kes käis karjäärinõustaja juures. Praegu on ta 12. klassis, kevadel lõpetab kooli.

Kuhu minna?

Karini ja Veiko dialoog 1

Karin: Kas sa oled kunagi käinud karjääri-nõustaja juures?

Veiko: Ei ole, miks sa küsid?

Karin: Hakkasin mõtlema, et olen jõudnud juba 11. klassi ja mul on igasuguseid erinevaid mõtteid mida peale kooli lõpetamist edasi teha. Raske on ise otsustada.

Veiko: Mul on üks tuttav, kes käis karjääri-nõustaja juures. Praegu on ta 12. klassis, kevadel lõpetab kooli.

Karin: Kuidas tal läks ja mis sellest kasu oli?

Veiko: Ta kunagi rääkis, et õppimine oli käest ära ja eriti halvad hinned olid reaaliainetes. Kuna ta aga tahtis minna majandust õppima, siis matemaatika oli väga tähtis. Minu teada on tal matemaatikaga paremad lood, aga ta mõtleb ka teiste edasiõppimisvõimaluste peale.

Karin: Ma arvan, et käin nõustamiskeskusest läbi ja uurin, millega seal tegeldakse ja äkki nad saavad ka mind aidata. Kas tuled ka kaasa?

Veiko: OK, eks ma ju võin tulla.

Kui Sa soovid minna karjäärinõustaja juurde, siis on Sulle kõigepealt oluline üles leida need kohad, kus karjäärinõustajad töötavad. Eestis on praegu nii, et nad töötavad nõustamiskeskustes, õppeasutustes ja ka personaliotsingu firmades. Kindlasti saad nende kohta rohkem infot, kui vaatad noortekeskuste kodulehekülgi (lisaks võiksid külastada ka Tallinna noorte infoportaali www.taninfo.ee, noorte infoportaali www.nip.ee, Eesti Noorsootöö Keskuse kodulehekülge www.entk.ee). Nõustaja juurde võid minna nii üksi, kui ka mitmekesi koos, võid kaasa võtta ka mõne oma pereliikme. Ilmselt on Sinu jaoks kõige mugavam üles otsida kodukohale lähim nõustamiskeskus, aga võid tulla ka üle Eesti mõnda teise keskusesse, kui Sulle tundub nii sobivam olevat. Karjäärinõustajatel on ka oma kodulehekülg (www.kny.ee), kust saad välja valida enda jaoks sobiva karjäärinõustaja ja temaga ühendust võtta. Nõustamiskeskusesse võid ette helistada ja endale aja kokku leppida, aga kui soovid, siis võid aja kokkuleppimiseks ka ise kohale tulla või meili saata.

Karini ja Veiko dialoog 2

Karin: Kas sa tead mõnda nõustamiskeskust, kuhu me võiksime minna?

Veiko: Tean küll, koolis klassijuhataja rääkis ühest nõustamiskeskusest meie linnas ja jagas meile visiitkaarte. Helistame ja paneme aja kinni.

Karin: Teeme nii, helista sina

Veiko: Helista hoopis sina

Karin: Saadame meili

Veiko: Saadame

Karin: Vaata, vastus juba tuli, saame nädala pärast minna. Saame siis seal maja ees kokku.

Veiko: Ok.

A otsi üles sulle sobiv nõustamiskeskus, lepi aeg kokku

B mine üksi või sõbraga koos

C mine julgesti

Väike ülesanne:

Kust Sa leiad sinu kodukohale kõige lähema karjäärinõustamise võimaluse?

Mida karjäärinõustamine endast kujutab?

Karini ja Veiko dialoog 3

Karin: Tere, jõudsid veidi varem aga ma arvan, et lähme sisse.

Veiko: Ma arvan ka, et otsimise peale läheb veidi aega.

Karin: Näed, siin ongi ukse peal silt.

Veiko: On jah, lähme sisse.

Karin: Kui sa enne mind lõpetad, siis oota selles kõrvalmaja kohvikus ja kui mina enne jõuan, siis ootan mina sind.

Veiko: Nõus.

Nõustamiskeskustes võivad töötada nii **karjäärinõustajad kui ka karjääriinfospetsialistid**. Kui Sul on rohkem küsimusi mitmesuguste infomaterjalide kohta, siis nõustaja suunab Sind edasi karjääriinfospetsialisti poole või küsib ise temalt lisamaterjali. Sageli juhtub nii, et inimesed pöörduvad nõustaja poole koos sõbraga või mõne teise lähedase inimesega, aga kohapeal selgub, et tahaks nõustajaga ikkagi nelja silma all rääkida. Siis võib julgelt seda nõustajale ja sõbrale öelda ja pärast nõustamist saad juba sõbrale ise rääkida vastavalt oma soovile, millest nõustamisel juttu oli. Nõustaja teeb Sulle tavaliselt ka ise sellise ettepaneku, et äkki nii Sina kui ka Sinu sõber soovite kumbki nõustajaga eraldi vestelda. Kõik, mis nõustaja ja Sinu vahel räägitakse jääb Sinu enda teada. Seda nimeta-

takse **konfidentsiaalsuseks** kui nõustamisolukorras räägitut kõrvalistele isikutele ei räägita. Nõustajatel on ametialane kohustus konfidentsiaalsuskokkuleppest kinni pidada.

Tavaliselt võtab nõustamine aega 45-60 minutit ja nõustaja juures võib käia ka mitu korda, ning selleks lepatakse peale esimest nõustamiskorda uus aeg kokku. Kui Sulle tundub, et Sa ei ole päris kindel, kas see, mida Sa küsida tahad, on seotud karjäärinõustamisega, siis ära sellepärast muretse, sest nõustaja oskab Sulle soovitada ka Sinu jaoks vajalikke teisi spetsialiste. Eestis on karjäärinõustajad sageli psühholoogilise kõrgharidusega ja seetõttu oskavad Sulle ka psühholoogiliste probleemide lahendamisel toeks olla. Tih-tipeale võivad elu planeerimisel esilekerkivad küsimused olla väga mitmesugused

ja seetõttu saab neid kõiki karjäärinõustaja juures arutada.

Vahel võib tekkida ka kõhe tunne, kui peab pöörduma nõustaja poole, sest on ju nõustaja siiski võõras inimene ja ei tea ju ka täpselt, mida ta küsib või kuidas nõustamine üldse välja näeb. Nõustaja saab Sinu kõhklustest ja kahtlustest väga hästi aru ja oskab rääkida ka sellise inimesega, kes eriti jutukas ei ole. Ja ega nõustaja ei ootagi küsimustele konkreetseid vastuseid, vaid nõustamisest kujuneb vestlus, kus Sa saad arutada, mõelda, avaldada oma kahtlusi karjäärivalikute ja elu-

tee planeerimisega seoses. Nõustamise käigus saad Sa palju erinevat informatsiooni, õpid ennast ja ümbritsevat maailma paremini tundma ja selle tõttu suudad teha paremaid ja Sulle sobilikumaid otsuseid. Kui Sulle tundub, et küll oleks hea kui nõustaja ütleks, millise valiku Sa peaksid tegema või millise otsuse vastu võtma, siis nõustaja aitab ja toetab Sind valikute tegemisel. **Otsustad ikkagi Sina ise, sest see on ju Sinu elu, mida Sa muudad oma otsustega huvitavaks ja mitmekesiseks.**

A nõustamine on konfidentsiaalne

B võid nõustaja juures käia mitu korda

C nõustaja on professionaal, kellel on vastavad teadmised ja oskused Sinu abistamiseks

Väike ülesanne:

Millised omadused peaksid Sinu arust nõustajal olema?

Milliste küsimustega pöördutakse karjäärinõustaja poole?

Karini ja Veiko dialoog 4

Karin: Tere jälle, kas sa ootad mind juba kaua?

Veiko: Ei, alles tulin, jõudsin juba meile midagi tellida.

Karin: Kuidas läks?

Veiko: Ootamatult põnevalt, lähen kahe nädala pärast uuesti. Aga sul?

Karin: Samad sõnad, ma lähen juba ülehommeste testi tegema.

Veiko: Ma vist tahan ka mõnda testi iseloomuomaduste kohta teha, aga järgmiseks korraks on mul vaja koolide kodulehekülgi uurida.

Põhjusi, miks karjäärinõustaja poole pöördutakse on palju ja nende hulgast kõige sagedasem on see, **kuhu minna edasi õppima kas peale põhikooli või peale gümnaasiumi lõpetamist.**

Põhikooli viimasesse klassi jõudes võib Sul tekkida selline olukord, et tahad kümnendasse klassi minna mõnda teise kooli või ei saa Sa oma koolis jätkata selle tõttu, et kooli nõudmised on kõrgemad kui Sinu õppepõhjus. Sul võib olla tekkinud ka selline olukord, et õppimine on mingil põhjusel allamäge läinud ja Sa ei oska selle olukorraga midagi peale hakata.

Ka gümnaasiumilõpetajate valikuraskused on erinevad. Mõnel inimesel on juba varakult kõik selge ja ta on enda jaoks teinud kindla edasiõppimisotsuse. Aga sagedasti on hoopis nii, et valikuvariante on mitu või ka mitte ühtegi. Kiirustades ja põhjendamatu otsuste tegemisel võib üsna pea selguda, et valitud ala ei ole sobilik. Gümnaasiumilõpetajate jaoks on väga oluline valida õiged riigieksamid, et need vastaksid valitud erialale. Kui inimene on juba mõni aasta tagasi lõpetanud gümnaasiumi ja tahab minna edasi õppima või töökohta vahetada, siis tuleb tal sagedasti

arvestada nii perekonnaga kui ka õppida ning töötada paralleelselt.

Näiteks võib tekkida soov omandada eriala kas kõrgkoolis või kutseõppeasutuses või jätkata perekondlikel põhjustel pooleli jäänud haridusteel alles siis, kui gümnaasiumi lõpetamisest on mitu aastat möödunud. Keerukam on see seetõttu, et paljuga võib olla ununenud ja ka õppimine võib olla võõraks jäänud, samas on aga elukogemusi nii palju, et erialavalik on kindel ja selle nimel ollakse valmis pingutama.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- Õppimisest, sest võib selguda, et vajad vaid veidi abi, et raskustest õppetöös jagu saada ja kool edukalt lõpetada
- Sobivast erialast ja õppimisvõimalustest
- Koolide sisseastumiskatsetest ja konkurssidest
- Sinu tugevatest ja nõrkadest külgedest
- Millised on väljavaated leida uus ja sobilikum töökoht
- Eriala vahetamine ja edasiõppimine

A kogu enda jaoks olulist infot

B arvesta enda isiksuse omadustega

C esita julgelt oma küsimusi ja kahtlusi

Väike ülesanne:

Millises õppeasutuses sooviksid oma õpinguid jätkata?

Veel üks väga oluline küsimus on, **milline eriala Sulle sobib**. Selle peale ei mõtle veel eriti oluliselt need, kes õpivad põhikoolis ja soovivad edasi õppima minna gümnaasiumi. Küll aga esitavad selle küsimuse endale need noored, kes soovivad minna õppima kutseõppeasutusse, kõrgkooli ja ka need, kes lähevad tööle või juba töötavad. Otsuse langetamiseks on hea tunda võimalikult hästi iseenda omadusi ja koguda palju informatsiooni erialade kohta. Kasulik on läbi mõelda, millega siiani on tegeldud, millised on huvialad, võimed ja oskused. Hea on jälgida nende inimeste tööd ja nendega vestelda, kes selle erialaga on endale ametikoha leidnud. See aitab tekkida realistlikul pildil nii erialaga seotud positiivsetest kui ka negatiivsetest külgedest. Mõned erialad on seotud väga kindla elustiiliga (näiteks

varajane tõusmine pagaritel ja kokkadel, töö välitingimustes ehitajatel) ja seetõttu tuleb enda jaoks selgeks mõelda ka see, kas selline elustiil sobib. Huvialadega tegelemine võib aidata leida õige eriala ja on tulevikus sellises õnnelikus olukorras, kus töö ja hobi on ühendatud.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- Millised on isiksuseomadused
- Millised on tugevad küljed, millele saad elus toetuda
- Milliseid nõrku külgi peaksid edasi arendama
- Kas on olemas hea ettekujutus erialadest, mis Sulle sobiksid ja mida Sa saaksid minna edasi õppima
- Milliseid oskusi oled siiani elus omandanud

- A õpi ennast tundma
- B tegele erinevate huvialadega
- C kogu andmeid erialade kohta

Väike ülesanne:

Tahan endas arendada (kirjuta siia, milles tahaksid tublim olla)

Väga paljud tahavad **teada rohkem enda isiksuseomaduste kohta**. Üks hea võimalus enda paremaks tundmaõppimiseks on suhtlemine ja erinevate huvialadega tegelemine. Nõustajaga vesteldes saab läbi arutada erinevaid elusündmusi ja selle kaudu saab nii mõnigi enda omadus selgemaks. Soovi korral võib abiks kasutada ka erinevaid isiksuseteste, mille tulemused nõustaja ära seletab. Nõustamise käigus selguvad nii tugevused kui ka nõrgad

omadused. Saab arutada ka seda, kuidas vajadusel ennast arendada. Enamasti inimesed teavad enda omaduste kohta palju, aga ei oska seda väljendada. Väljendusoskus on õpitav ja mida rohkem sõprade ja lähedastega enda plaane ja kõhklusi arutata, seda rohkem räägitakse ka erinevatest isiksuseomadustest. Nii kujunebki sõnavara, mida on hea siis kasutada, kui tuleb ennast esitleda või enda omadustest ka pisut pikemalt rääkida.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- Mida juba tead enda isiksuseomaduste kohta
- Kas oled mõelnud sellele, millised on Sinu tugevused
- Milliste omaduste arendamisega tegeled praegu

- Milliseid isiksuseomadusi hindavad praegused tööandjad
- Kuidas olla “mina ise” ja elus hästi hakkama saada
- Soovi korral saab täita mitmesuguseid isiksuseteste

A uuri enda isiksust

B õpi endast rääkima vähemalt viie minuti jooksul

C suhtle erinevate inimestega

Väike ülesanne:

Mis Sa arvad, milliseid omadusi arendab suhtlemine teiste inimestega?

Peale hariduse omandamist ja ka juba sel ajal hakatakse otsima endale töökohta ja see on ka üks olulistest küsimustest, mida tahetakse karjäärinõustajaga arutada. **Milline töökoht mulle sobib** ja kuidas seda leida? Praegu on Eestis veel see aeg, kui töökohti on palju ja usina tegutsemise korral on see võimalik ka leida. Keerulisem on siis, kui soovitakse mingit väga erilist töökohta ja inimese nõudmised töökohtadele on väga kõrged. Kindlasti on vahe olemas, kas töökohta otsib endale müüja või balletiartist. Müüjal on töökohta selles mõttes kergem leida, et neid kohti, kus müüjaid vajatakse on palju. Balletiartist aga saab Eestis peaaegu ühe käe sõrmedel üles loetleda need töökohad, kuhu ta saaks kandideerida. Kõige parem on, kui inimene leiab töökohta, mille keskkond sobib tema isiksuseomadustega, teadmiste ning oskustega. Palju vajalikku õpitakse ka konkreetsetel töökohtadel juurde ja head suhtlemisoskused kuluvad marjaks

ära. Kõige tähtsam on tegutseda töökohta leidmise nimel ja äraütlemistele vaatamata otsinguid jätkata. Sageli otsivad endale töökohta gümnaasiumiõpilased ja püüavad õppimist ja töötamist ühendada. On ju tõeliselt tore ise teenida ja endale meelega raha kulutada. Kindlasti peaks igaüks endale selgeks tegema, kas ta jõuab ikka kõike korraga teha. Hariduse omandamine on enamasti siiski olulisem, sest kui haridus käes, siis on lihtsam hea töökohta leida.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- Töökohtadele vajalikust haridusest, oskustest ja kogemustest
- Töökohta otsimise ja leidmise võimalustest
- CV ja teiste vajalike dokumentide täitmisest
- Käitumisest tööintervjuul

- A Otsi infot Sulle sobivatest ja meeldivatest töökohtadest
- B Koosta endale korralik CV ja harjuta tööintervjuud
- C Otsi kohta kuni leiad

Väike ülesanne:

Loetle firmasid, kus tahaksid töötada.

Kuna elu jooksul on mitmesugustes situatsioonides (näiteks töölemine, õppima asumine) vaja CV-d, siis karjäärinõustaja võib aidata selle koostada. CV tuleneb ladinakeelsetest sõnadest curriculum vitae e. elukäigu kirjeldus. Võib tunduda, et seda on väga lihtne koostada ja sellega saab kiiresti hakkama, kuid tegelikkuses läheb aega hoopis rohkem, sest oma tegevused, õpingud ja muu oluline tuleb meelde tuletada ja korrektselt kirja panna. Nõustajaga koos on seda lihtsam teha, sest temal on kõrvaltvaataja pilk ja ta märkab seda, mida oleks veel kasulik CV-sse lisada. Kirja tasub panna kõik positiivne ja meeles pidada, et väljamõeldud asju ei ole mõtet kirja panna, sest valel on lühikesed jalad ja mingil hetkel tuleb luiskamine ilmsiks. Kui üks põhjalik CV on olemas, siis saab seda vastavalt vajadusele kohendada. Kui tahtmist on, siis saab oma andmed kirjutada ka

elektroonilisse CV-sse. Sellist võimalust pakuvad mitmed personaliotsingu firmad (näiteks CV Online ja CV Keskus), kus tööandja saab ise lugeda elektroonilist CV-d ja sealt sobivad kandidaadid välja valida. Sageli küsitakse töötajate käest ka motivatsiooni- või kaaskirja, kuhu pannakse kirja põhjused, miks tööandja just nimelt Sinu peaks tööle võtma. Nende kirjutamist saab samuti koos nõustajaga harjutada ja vajadusel ka mõni konkreetne variant valmis kirjutada.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- CV kirjutamise põhimõtetest ja CV koostamine
- Motivatsiooni- ja kaaskirja koostamine
- Koostatud dokumentide esitamisest valitud töökohale

- A tuleta meelde ja pane CV-sse kirja kõik olulised faktid
- B varu CV ja teiste dokumentide koostamiseks piisavalt aega
- C jälgi kujundust ja õigekirja

Väike ülesanne:

Uuri välja, mis on motivatsioonikiri ja mis on kaaskiri ja pane siia paari lausega kirja.

Töötöingute juures on muidugi üks väga oluline tegevus **tööintervjuu**. Nii mõnigi inimene tunneb selle ees väikest kōhedust, sest on see ju vestlus võõra inimesega ja kindlasti tahaks ennast kõige paremast küljest näidata. Karjäärinõustajaga saab rääkida enda hirmudest seoses intervjuuga ja soovi korral see ka läbi mängida. Kuigi intervjuul võidakse küsida erinevaid küsimusi, siis on teada, et teatud küsimusi küsitakse kindlasti ja nendele on võimalik vastused juba kodus valmis mõelda. Ka seda, kuidas intervjuul käituda, saab kodus harjutada (näiteks kuhu panna käed ja kas jalga tohib

üle teise visata). Paluge oma sõpra, et ta teile intervjuu küsimusi esitaks ja nii saategi vastates juba päris hea kogemuse. Mida rohkem olete intervjuul käinud, seda parem on kogemus ja seda julgem tunne on minna järgmisele.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- Mida intervjuul kindlasti küsitakse
- Milliseid küsimused on Sinu jaoks raske
- Mida teha, kui Sulle tundub, et intervjuu läks kehvasti

- A harjuta tööintervjuud
- B kogu andmeid firma kohta, kuhu lähed intervjuule
- C ära heida meelt, kui Sind ei valitud tööle, proovi uuesti

Väike ülesanne:

Mis Sa arvad, mida intervjuul põhiliselt küsitakse?

Kui oled juba perekonna loonud ja Sul on lapsed, siis kui tahad uut eriala õppida või töökohta vahetada, pead ilmselt tegema jõupingutusi, et kõigea hakkama saada. Palju aitab ka lähedaste toetus ja mõistev suhtumine. Kaasajal on õppimisvõimalused ka üsna paindlikud ning on võimalik valida erinevate õppevormide vahel (päevane õpe, kaugõpe). Karjäärinõustajaga saab kõigest sellest rääkida, kuidas erinevaid elurolle täita ja neid omavahel sobitada. On eluperioode, kus tuleb täita korruga väga erinevaid rolle (näiteks lapsevanem, abikaasa, õpilane, töötaja) ja ka neid eluperioode, kus õpingud on lõpetatud ning sobilik töökoht leitud. Tänapäeva maailmale on tegelikult üsna iseloomulik see, et inimene õpib terve elu vältel,

kas aegajalt uut eriala omandades või siis juba olemasolevate erialaste teadmiste ja oskuste täiendamiseks. Ja loomulik on ka see, et elus tuleb ette nii pingelisemaid kui ka lihtsamaid perioode. Hea planeerimise korral on võimalik paljuga hakkama saada.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- Millised valikud aitaksid Sul ametialast edu kogeda
- Mida elus väärtustad ehk mida pead oluliseks
- Millist infot õppimise ja töötamise kohta vajad
- Erinevate elurollide ühendamise võimalustest

- A tee endale selgeks, mida tahad saavutada
 B uuri infot õppimise ja töötamise kohta
 C pea lugu oma lähedastest ja toetajatest

Väike ülesanne:

Nimeta kolm (või ka rohkem) tähtsat asja, mida tahad elus saavutada.

Inimesed mõtlevad sageli ka sellele, **mida tahaks elus pikemas perspektiivis saavutada**, kuhu tahaks näiteks kümne aasta pärast jõuda. Neid ideid on hea kellegagi arutada ja seetõttu pöördutakse nõustaja poole. Pikaajalised plaanid on head seetõttu, et nendes võivad sisalduda nii unistused kui ka reaalselt ja lihtsamalt saavutatavad eesmärgid. Kui inimene seab endale eesmärgid ja ka nende nimel tegutseb, siis on üsna tõenäoline, et ta saavutab elus niimõndagi. Osa planeeritust elu jooksul muutub, sest muutub nii ümbrus kui ka inimene ja mõttekas on aegajalt oma plaanid üle vaadata ja neisse korrektiive teha. Kui lõpuklassis mõeldakse sellest, et kümne aasta pärast tahaks, et

mul oleks oma maja, siis on vajalik ka see läbi mõelda, kuidas seda saavutada, sest oma maja soetamiseks kulub nii küllalt palju raha kui ka energiat. Kui aga on korralik haridus ja hea töökoht, siis saab ka majaostule või -ehitamisele mõelda.

Karjäärinõustamisel tuleb kindlasti juttu:

- Millest unistad?
- Kui palju oled valmis kaugemate eesmärkide saavutamise nimel pingutama?
- Millised on Sinu kõige lähemad eesmärgid?
- Kuidas on võimalik oma elu planeerida?

- A Unista!
 B Tegutse!
 C Saavuta!

Väike ülesanne:

Millised senised saavutused (ka kõige väiksemad) on Sulle kõige rohkem rõõmu valmistanud?

Karini ja Veiko dialoog 5

Karin: Tere, pole ammu näinud, kuidas sul on vahepeal läinud?

Veiko: Tere, tere, tasapisi.

Karin: Mul on viimasel ajal täitsa kiire olnud. Läksin Eesti Kunstiakadeemiasse ettevalmistuskursustele.

Veiko: Sina ja kunstiakadeemiasse, sul olid ju hoopis muud plaanid.

Karin: Kuule, mõtlesin ikka kunstiala kah proovida. Vahepeal nagu ei viitsinud ja arvasin, et see pole ikka minu jaoks, aga see karjäärinõustamine, kuhu me sinuga koos läksime, pani mind mõtlema.

Veiko: Sul oli vist mingeid muid võimalusi kah?

Karin: Mul on nad veel praegugi olemas, aga kunstiakadeemiaga on see lugu, et kui ettevalmistuskursustel ei käi, siis on ikka väga raske sisse saada. Tahaksin arhitektuuri minna. Mul on ju isa sõber arhitekt ja ma käisin vaatamas, mida ta töö teeb. Enamasti klappis minu ettekujutusega. See oli üllatav, et pidi palju inimestega suhtlema ja enda projekte kaitsma. Tehnikaülikooli erialadele mõtlen ma ka ikka endiselt, aga arhitektuur oleks ikka kõige sobivam ja meeldiks kõige rohkem. Kuule, aga kuidas sinul nõustamisel läks, me ju läksime koos?

Veiko: Käisin täitsa mitu korda, sest tuli ilmsiks, et see, kuhu ma edasi tahtsin õppima minna, oli nii kõrge konkursiga, aga mul kulub spordile nii palju aega, et ei jõua alati kooliasjadel silma peal hoida ja lipsab ka halvemaid hindeid sisse. Lõpuklassis pean vist ikka spordile veits vähem aega kulutama, et gümnaasium korrali-

kult ära lõpetada. No eks profisportlasena saaks ka päris hästi hakkama, aga selle variandi peale pean ma veel mõtlema. Tahan ikka Tartusse sotsioloogiat õppima minna, aga see on nii kõrge konkursiga, et ma oma praeguste hinnetega ei tee ilmselt riigieksameid piisavalt hästi ära. Mõtlesin vahepeal ka lavakasse minna, aga kahtlen, kas tahaksin ikka terve elu näitlemisega või sellele lähedaste valdkondadega tegelda. Korra käin nõustaja juurest järgmisel aastal veel läbi, et kui juba konkreetselt pean ära otsustama. Kuule, aga kas sa teste ka täitsid?

Karin: Kaks testi tegin. Üks oli pikk ja üsna keeruline võimete test ja teisest sain infot selle kohta, milline töökeskkond mulle sobiks. Võimete testis olid mul kõige tugevamad need testiosad, mis olid kujunditega seotud ja mul oli selle üle täitsa hea meel, sest neid eeldusi on arhitektil kindlasti vaja. Mata testid ei olnud nii head, nii umbes keskmisel tasemel. Aga nõustajaga arutasime ja leidsime, et ega ma selle mataga ju eriti tegelnud ei ole ja kui ma selle riigieksami valin, siis ilmselt pean mataga rohkem tegelema. Selle teise testi järgi tuli välja päris üllatavalt, et mulle sobib selline töökeskkond kõige enam, kus saab midagi organiseerida või algatada. Ise olen ennast alati pigem loominguliseks inimeseks pidanud. Aga mine tea, äkki tulevikus tõesti teen oma firma. Mis sinu testidest välja tuli?

Veiko: Mina täitsin ühe pika isiksusetesti ja sealt ma sain nii palju erinevaid omadusi enda kohta teada. Osad olid sellised, mida ma juba teadsin isegi, aga mõni asi tuli ka üllatusena. Ja nõustaja rääkis, et testi tulemused võivad elu jooksul muutuda. Test on väga hea vahend selleks, kuidas enda iseloomuomaduste kohta lisainfot hankida, sest eks ma ju ise tean ka enda omadusi, aga alati on huvitav midagi lisaks teada saada ja selle üle mõtiskleda, et kas see on nüüd just nii või mitte. Sain testist teada ka palju selliseid iseloomu-

omadusi, mida saan näiteks tööintervjuul ära kasutada kui mul palutakse ennast iseloomustada. Teine oli umbes pooletunnine intelligentsustest, kus mul tulid üllatavalt head tulemused ja nõustajaga arutasime, et äkki oleks mul mõttekam veidi rohkem aega õppimisele kulutada, siis on ka lihtsam riieksameid teha. Praegu mul kipuvad võõrkeel ja füüsika vahel kolmed tulema. Inkaga pean kõvasti tööd tegema, sest kui tahan sotsioloogiasse minna, siis on seda vaja ja tänapäeval on üldse võõrkeel väga oluline. Võibolla lähen suvel Inglismaale võõrkeelelaagrisse, saan uusi sõpe ja praktiseerida inglise keelt.

Karin: Ma tahan ka oma inglise keele taset tõsta, see keelelaagri idee on sul päris hea. Karjäärinõustaja rääkis meile ka sellest, et meie koolis on olemas karjäärikoordinaator, ma midagi olen kuulnud temast ka. Võiks tema käest küsida, et äkki hakkab keegi meile keelelaagrisse sõidu sponsoriks. Tema peaks selle karjäärivärgi kohta igasugust infot teadma ja äkki korraldatakse ka meil koolis mingeid karjääriteemalisi üritusi.

Veiko: Ma olen viimasel ajal netist päris palju leidnud erinevate õppimisvõimaluste ja töötamiste kohta. Seal on Rajaleidja portaal, kus igasuguseid huvitavaid asju, nii infot kui ka muud vajalikku. Tahaksin suvel kuskile tööle minna, kooli kõrvalt vist ei jõua ja ema laitis selle mõtte maha. Ütles, et taskuraha saab ta mulle ikka anda. Ma ise mõtlesin ka, et ega ikka ei vea välja ja praegu on ikka head hinded olulisemad kui raha. Auto võin ma endale hiljem osta.

Karin: Ma käisin vahepeal tööl, asendasin kaubalaos ühte tuttavat kaks kuud. Pärast pakuti veel, et kas ei taha jätkata. Mõtlesin päris kaua ja siis leppisime kokku suvekuude peale, siis on rohkem aega, muidu läheb väga rabelemiseks.

Veiko: Suvel ma läheks hea meelega kus-

kile maale tööle. Saab palju värskes õhus olla. Seoses töötamisega tuli mulle meelde, et rääkisime nõustajaga CV kirjutamisest. See on see elukäigukirjeldus, mida töökojad küsivad, kui kuskile tööle tahad minna. Mul oli juba eesti keele tunnis see tehtud. Sul peaks ka olema. Vaatasime selle nõustajaga üle ja mulle tulid veel mõned asjad meelde, mida sain lisada.

Karin: Pean tõesti ka enda CV värskema pilguga üle vaatama, äkki on vahepeal midagi olnud, mida saan sinna lisada. Kuule, ma pean nüüd koju minema, tahan veel enne õppimist "Kodu keset linna" ära vaadata.

Veiko: Räägime õhtul MSN-is edasi?

Karin: Sobib.

Kuidas endas paremini selgusele jõuda?

Kindlasti oled palju kuulnud sellest, kui tähtis on tunda endaomadusi ja arvatavasti on Sul kogunenud küllaltki palju infot selle kohta, mis aitab Sul ennast iseloomustada. Aga võib juhtuda ka nii, et kui keegi Sinu käest küsib (näiteks tööintervjuul), milline inimene Sa oled, siis ei oskagi kohe midagi vastata ja võib-olla mõne aja pärast tuleb paar omadust meelde. Et arendada sõnavara iseenda iseloomustamiseks, püüa läbi teha see väike harjutus:

1. Millised omadused aitavad Sul koolis hakkama saada?

2. Millised omadused aitavad Sul suhelda?

3. Millised omadused aitavad Sul hakkama saada uutest olukordades?

4. Milliste sõnadega iseloomustaksid Sind need inimesed, kes Sind hästi tunnevad?

Arvatavasti on Sul kogunenud enda kohta vähemalt kümnekond sõna ja veel parem kui neid sõnu on rohkem. Nüüd järgneb kõige olulisem: **koosta nende sõnade põhjal ennast iseloomustav lugu**, jälgi kindlasti seda, et see oleks positiivne (sest nii on Sul võimalik seda lugu rääkida ka teistele olulistele inimestele, näiteks tööintervjuul).

A Õpi ennast tundma suhtlemise kaudu
B Pane ennast proovile tundmatutes (mitte ohtlikes) olukordades
C Suhtu enda negatiivsetesse omadustesse positiivselt (nii on nendest kergem võitu saada)

Sellise harjutuse tegemine ei ole ainus viis endast parema ettekujutuse loomisel. Väga palju enda kohta saame me teada igapäevase suhtlemise käigus, erinevaid ülesandeid täites, pingeliste olukordadega hakkamasaamisel.

Psühholoogid räägivad suhtlemisel neljast alast, mis on inimestel erineval määral avalikustatud. **Avatud ala** on selline, kus meil kõigil asub see informatsioon, mida me ise enda kohta teame ja mis on ka teistele ilmselge (näiteks kasv, juuste värv, jutukus, liigutuste kiirus). Mida avatum inimene suhtlemisel on, seda suurem on tema avatud ala. Inimestel on ka palju selliseid elusündmusi ja omadusi, mida nad tahaksid teiste eest varjata ja seda nimetatakse **varjatud alaks**. Mõne inimese varjatud ala on väike, ta räägib teistele meeleldi enda asjadest ja ka isiklikust elust ja sageli võib tänu sellele ka palju teistelt inimestelt enda kohta teada saada. Teine inimene aga soovib palju ainult enda teada jätta ja ei taha, et teised temast eriti palju teaksid. Väga huvitav on **pime ala**, milles olevat teised märkavad, aga inimene ise ei ole sellest teadlik. Siia alla võivad kuuluda mitmesugused käitumisviisid ja iseloomuomadused. Kui inimesele siit midagi negatiivset ilmsiks tuleb, siis ta võib tunda ennast solvatuna ja samas võib ta just selle ala vähendamise kaudu enda kohta palju uut teada saada. Jäänud on veel neljas, **tundmatu ala**, kuhu kuulub kõik see, mis on inimesele endale ja teistele teadmata. Selle ala omadused tulevad ilmsiks siis, kui inimene satub äärmuslikku või ootamatusse olukorda (näiteks mägimatkal olles või lülitub automootor keset metsarada välja). Sellistes olukordades peab inimene käituma teisiti kui tavaliselt ja märkab, et tal on varuks veel terve hulk omadusi.

Väga tähtis!

Kui teed plaane oma elu korraldamiseks, siis on mõned tähtsad punktid, mis aitavad Sul teel püsida.

Kõik meie ümber muutub kiiresti ja ka Sina ise muutud. Oled kindlasti tähele pannud, et juurde on tekkinud palju selliseid erialasid, mida Sinu vanemate koolikäimise ja isegi Sinu koolieelse ajal ei olnud (näiteks mitmesugused arvutispetsialistid, mobiilsidealal töötajad, rekreatsioonispetsialistid jt.). Palju on Eestisse tekkinud rahvusvahelisi firmasid, kus töötades puutud kokku erinevatest riikidest Eestisse tööle tulnud inimestega ja märkad, et võrkeelteoskus on väga vajalik. Kui Sul soovi ja raha on, saad palju reisida erinevatesse maailma paikadesse ja õppida ning töötada ka väljaspool Eestit. Tähtis on nende muutuste hulgas leida oma tee, mis vastab Sinu isiksuseomadustele ja väärtushinnangutele.

Kui lõpetad gümnaasiumi, siis võib tunduda, et oh kui hea, kool on ükskord ometi läbi ja saab lihtsamalt läbi ajada. Tegelikult on hoopis nii, et elu jooksul tuleb pidevalt õppida ja enda teadmisi ning oskusi edasi arendada. See annab Sulle head võimalused leida töökoht, töötada erinevates töögruppides ja suhelda erinevate inimestega.

Kui teed elus valikuid ja võtad vastu otsuseid, siis vahel on tunne, et küll oleks hea kui keegi ütleks, kuidas Sa käituma peaksid ja milline otsus oleks Sulle kõige kasulik. Kõige edukamaid otsuseid teed Sa ikkagi siis, kui arvestad teiste inimeste soovistega ja samas otsustad ise. Kui

- A Unista!
- B Planeeri!
- C Tegutse!

Sinu väga hea sõber läheb õppima näiteks kokaks ja Sa tahaksid sõbratundest temaga koos minna, siis veidi järele mõeldes võid Sa tulla järeldusele, et söögitegemine ei huvita Sind üldse ja parem on oma plaanidele truuks jääda (näiteks tahad minna õppima arstiks). Sõbraga suhelda saad kindlasti ka edaspidi, kuigi ilmselt vähem kui seni.

Teekond eesmärkide saavutamiseks ei pruugi olla kerge ja kiiresti läbitav. Varu kannatust, et leida enda jaoks parimad lahendused ja ära jää poolele teele pidama.

Näiteks kui oled plaaninud, et tahad saada heaks keskkonnaspetsialistiks, elada ja töötada osa aastast väljaspool Eestit ja omada ka ilusat ning mugavat kodu, siis oleks mõistlik juba gümnaasiumis erinevates projektides osaleda ja peale gümnaasiumi jätkata õpinguid ning arendada koostöösidemeid oma valdkonna spetsialistidega. Kui oled ka algatusvõimeline ja Sulle meeldib organiseerida, siis saavutad peagi selle, et Sind kaastakse ka rahvusvahelisesse projektidesse. Loodetavasti oled juba jõudnud selleks ajaks ka veidi oma koduse elu-olu sisseseadmisele mõelda. Ja arvatavasti nõustud sellega, et kõik see võtab aega Sul kümnekond aastat kui mitte rohkem.

Vahel on hea oma plaanidest kellelegi rääkida ja kuulata, mida teised arvavad. Nii võid saada mõnegi huvitava ja kasuliku idee, kuidas oma elu korraldada. Nendeks inimesteks võivad olla Sinu lähedased, sõbrad, tuttavad, õpetajad, nõustajad ja ilmselt on siit lootelust veel mõned puudu. Need inimesed saavad Sind raskuste tekkides ka aidata ja varsti märkad, et oled jällegi teel.

Reinu lugu

Rein elas koos ema ja isaga väikelinnas. Ta oli oma vanemate ainuke poeg. Hea ja mõnus oli koolis käia, sest kool oli lähedal ja ei pidanud bussiga sõitma. Kooliklass oli väike ja õpetajad küsisid vastama kõiki õpilasi päris sageli. Mõnes mõttes oli see hea, sest sundis õppima ja ei saanud laiselda. Algklassides tahtis Rein nagu paljud teisedki poisid saada autojuhiks. Autode vastu oli tal huvi küll, sest peres oli auto ja isa näitas Reinule hea meelega, kuidas ta vahel autot parandas ja muid toimetusi tegi. Isa ise töötas elektrikuna ja ema polikliinikus meditsiiniõena. Suvepuhkused veedeti sageli koos. Vanemad tahtsid väga, et Rein läheks edasi kõrgkooli õppima. Autojuhi elukutsesse suhtusid nad heatahtlikult ja samas arvasid, et kui Rein suuremaks saab, siis tekib tal juurde uusi mõtteid. Reinu hinded olid üsna head, vahel olid ainult võrkeeles kolmed. Eriti hästi läksid reaallained ja loodusõpetus. Kui Rein jõudis kaheksandasse klassi, siis hakkas ta põhjalikumalt mõtlema selle peale, kuhu minna edasi õppima. Paljud sõbrad tahtsid minna kutseõppeasutusse ehitust õppima ja Reinul oli selle tõttu kurb olla, et ta pidi ilmselt paljudest sõpradest ja koolikaaslastest loobuma. Vahepeal ta isegi mõtles, et läheb nendega kaasa, et pärast on hea koos kuskile tööle minna. Siis aga rääkis ta oma plaanidest isale, kes küsis tema käest hoopis, et mida Sa tegelikult ise edasi õppida tahaksid? Selle peale ei osanudki Rein midagi öelda. Koos isaga vaatasid nad internetist kõikide kutseõppe-

asutuste kodulehekülgi, aga kuna Reinul ei olnud veel endas erilist selgust, siis ta ei osanud midagi välja valida. Reinu ema soovitas Reinul käia ära Teeviidal, et see on suur mess ja kõik õppeasutused tulevad üle Eesti kokku ja toimub ka muud põnevat. Ema pakkus ennast Reinuga kaasa, aga Rein ütles, et läheb koos sõpradega. Kui ta oli Teeviidal ära käinud ja seal palju materjali kaasa võtnud, siis ei osanudki ta sellega esialgu midagi peale hakata. Aga mõne aja pärast otsustas ta siiski üle vaadata, milliste koolide teatmikud ta messilt kaasa võttis ja mida huvitavat ja kasulikku seal enda jaoks on leida. Isa ütles, et tema vaataks ka neid teatmikke hea meelega ja Rein arvas, et võiks juba siis koos vaadata. Kui nad isaga peaaegu kõik teatmikud olid läbi vaadanud, siis ütles Rein lõpuks, et tegelikult on ta juba tükk aega mõelnud ikkagi gümnaasiumisse minna ja ta on ka kuulnud, et saab oma kooli 10. klassi hinnete poolest sisse ja edaspidi tahab ta ikkagi kõrgharidust omandada. Üheksanda klassi lõpus läkski kõik Reinu plaanide kohaselt ja nii ta saigi sisse oma kooli 10. klassi. Ta proovis küll ka maakonna ühte teise kooli, aga kahjuks ei õnnestunud sinna hinnete poolest sisse saada. Lõpuks oli ta asjade seisuga isegi rahul, sest maakonnakeskuses oleks tekkinud elamispiinaga probleeme, sest kodus ei oleks jõudnud iga päev käia. Edaspidised plaanid on Reinul seotud praegu Tallinna Tehnikaülikooliga, aga konkreetsemate plaanide tegemiseks on tal veel aega ja ta kavatseb koos teiste klassikaaslastega ära käia ka maakondlikus nõustamiskeskuses, kus töötavad nii psühholoogid kui karjäärinõustajad.

- A selgita välja, milles oled tugev
- B pea nõu lähedastega ja otsi infot
- C otsused võta vastu ise

Johanna lugu

Johanna õppis suurlinna koolis gümnaasiumi viimases klassis. Tal oli kaks venda ja üks õde. Tema oli lastest kõige vanem. Vanemad käisid tööl ja olid üsna vähe kodus ja koduste tööde tegemisest päris suur osa oli laste teha. Igaüks aitas jõudumööda ja kõik tegid kõike. Johannale endale meeldis tegelikult kõige rohkem söögitegemine. Koolis anti küll päris palju õppida, aga eriti nädalavahetustel, kui aega oli rohkem, siis võttis Johanna toiduvalmistamise päris põhjalikult ette ja tegi tervele perele korraliku lõunasöögi. Tal oli kogunenud suur hulk retsepte ja vanaema käest oli ta saanud palju kokakunstialaseid nippe. Peale selle oli ta juba aastaid tegelnud spordiga, nimelt ujumisega. Trennis tuli käia viis korda nädalas ja see võttis päris palju aega, aga Johanna ei raatsinud spordist loobuda isegi mitte paremate koolihinnete nimel. Treener soovitas mõelda oma edasised õpingud ja tegevus spordiga ühendada, sest kätte oli vaieldamatult jõudnud see aeg, kus Johanna pidi otsustama, mida edasi õppida. Vahepeal ta isegi mõtles, et läheb kohe peale gümnaasiumi lõpetamist tööle, sest koka abilisena oli ta juba koolivaheaegadel saanud kätt proovida. Töökoha oleks ta endale oma tuttavate kaudu leidnud, selle mõtte laitsid aga sõbrad ja vanemad kohe maha, sest alati on ju lihtsam tööd leida siis, kui vastava hariduse diplom olemas. Ja pärast võib hakata kahetsema, et ei läinud edasi

õppima. Kõrgkooli Johanna ei soovinud minna, sest koolihinded ei olnud just kõige paremad ja ei olnud ka viitsimist pikki aastaid igasuguseid teooriaid õppida, rohkem oli soov midagi praktilist omandada. Spordiga soovis ta siiski tegelda kõrvalharrastusena ja seetõttu spordiga ta siiski oma edasiõppimisplaane ei seostanud. Ta käis ka kodulinna kutseõppeasutuses lahtiste uste päevadel ja uuris ise järele, mida täpsemalt õppekava sisaldab ja kas see teda ikka huvitab. Ta jäi nähtuga väga rahule ja mõtleb praegu isegi selle peale, et äkki jõuab ta õppimise kõrvalt ka tööl käia, sest raha oli vaja kuna pere oli suur ja Johanna unistus oli endale vanematest lahus oma kodu leida. Varsti peab ta riigieksamid valima ja seetõttu peab ta silmas ka seda, et äkki kunagi soovib ta veel midagi edasi õppida ja võib-olla isegi kõrgkoolis. Aeg läheb ju edasi ja Johanna mõtles, et äkki kunagi kaugemas tulevikus tema plaanid täienevad ja siis on hea, kui gümnaasiumi lõpus on tehtud sellised lõpueksamid, millega saab minna veel edasi õppima. Kuna tal on väga head organiseerimisvõimed, siis üks kaugem unistus on seotud toitlustamise organiseerimisega, aga et selles valdkonnas ennast kindlalt tunda, on vaja erialaseid teadmisi. Praeguseks on ta juba valinud riigieksamid, kindlasti teeb ta lisaks kohustuslikele inglise keele ja matemaatika. Treeneriga saavutas ta kokkuleppe, et käib viimase poolaasta jooksul vähem trennis, et saaks korralikult riigieksamideks valmistuda.

- A huvialadega tegelemine aitab eriala valida
- B omandada töökogemusi (näiteks koolivaheaegadel töötades)
- C valmistu hoolikalt riigieksamideks

KASUTATUD JA SOOVITATUD KIRJANDUS JA VEEBILEHED

- Peavy, R. Sotsiodünaamiline nõustamine. Tallinn, 2002
- Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Valikaine õpetajaraamat. Tallinn, 2007
- Stressi teejuht. Tallinn, 1997
- Allen, Roger E. ja Allen, Stephen D. Puhh jahib edu. Olympia, 2000

- Infoportaal
- Tallinna noorte infokeskus
- Ida-Harju Teabe- ja Nõustamiskeskus
- Lääne-Harjumaa Teabe- ja Nõustamiskeskus
- Karjäärikeskus
- Eesti noorteportaal
- Eesti Õpilasesinduste Liit
- Noorte tööportaal
- Kutsehariduse tööportaal
- Tööturuamet
- Karjäärinõustamise Teabekeskus
- Euroopa Noored Eesti Büroo
- Dokumendid, mis on vajalikud Euroopas õppimiseks
- Lahendused internetis: nõustamine
- Tallinna Laste Tugikeskus
- Noore tarbija info
- Raha ja finantsteenuste info, valikuvõimalused
- Eesti Noorsootöö Keskus

www.rajaleidja.ee
www.taninfo.ee
www.koostyykoda.ee
www.keila.ee/knk
www.tulevikuredel.ee
www.nip.ee
www.escu.ee
www.taskuraha.info
www.firstjob.ee
www.tta.ee
www.innove.ee
www.noored.ee
www.europassikeskus.ee
www.lahendus.net
www.lastetugi.ee
www.nupukas.ee
www.minuraha.ee
www.entk.ee