

ARVAMUS

KIRI

Sügiselklus Saunametsas on selleks korraks läbi

Saunametsas toimunud sügiselkudel osales neliteist seltskonda Türi Avatud Noortekeskuse lastetoast, Türi majandusgümnaasiumist, Imavere valla noortekeskusest, Retla põhikoolist ja Türi gümnaasiumist.

Mängu alguses moodustasime küll seltskonnad, kuid mäng ei olnud võidu peale. Võitsid kõik metsa tulnud noored, kes valisid toas kükitamise ja arvuti asemel värsket õhu ning aktiivse liikumise.

Ilm oli mõnusalt sügisene ning õigete riiete puhul oli iga ti lahe metsas mütata. Seitsekümmend kolm seiklejat said puu otsast alla hüpata, ületada võrkteed, läbida taevatreppi, ületada kõisted üksi ning koos sõbraga. Samuti lahendati lahendusi mosaiigmõistatust, meisterdati sõlmi ning harjutati tõelist meeskonnatööd "päikeseratta" harjutuses. Väikeseid ja suuri seikleajaid õpetasid ning turvasid rajal Wild Eventsi instruktori Oliver Endla juhendamisel Türi Lastekaitse Ühingu noortekogu liikmed Mario Juhans, Miret Raadik, Annika Nõulik, Dmitri Onegin ning Martti Trampas.

Kõige viimasena tuli leida aare mis sedakorda osutus söödavaks. Kõik olidki juba metsas müterdamisest väga näljaseks muutunud. Kõik osavõtjad said endale meie noortekogu rinnamängi "ME JÄTAME ENDAST JÄLJE".

Tõepoolest nii aktiivsed ja rõõmsad lapsed nagu seda olid seikluspäeval osalejad, jätsid endast jälje!

Pildid toimumust on vaatamiseks kodulehel www.tyri.ee/tyrilaps. Täname tõhusa koostöö eest Türi Majandusgümnaasiumi huvijuhti Sigrid Naelapead ning kooli õpetajaid, Türi Gümnaasiumi huvijuhti Katre Nukkat, Retla Põhikooli huvijuhti Sirje Kipsi ning Imavere valla noorsootöötajat Reima Nõmmikut, tänu kellele oli Saunametsa laupäeva keskpäeval lapsi ja lõbusaid kilkeid täis! Seikluspäeva toetas Türi vald, Türi Avatud Noortekeskus. Korraldasid Wild Events ja Türi Lastekaitse Ühingu noortekogu.

ERIKI TERAS

Türi Avatud Noortekeskuse noortejuh

Suu laulab, süda muretseb



TIIT SCHÜTS

TG muusikaõpetaja-metoodik, humanitaarteaduse magister (kristlik kultuurilugu)

Protsess võimalikest muudatustest valla hariduselusel sai alguse kevadel haridusastutuste esindajate ümarlauast kolledžis ning TÜ töögrupi poolt esitatud küsitlusest õpilastele ja lapsevanematele. Juuli algul ilmus Rahvalehes Triini Pärna ülevaade uuringu tulemustest, mis annab pildi hetkeolukorrast, ent ei paku valmis retsepti ümberkorraldusteks. Suvi on aga teatavasti aeg, kui kõik osapooled teenitult puhkavad.

Kuni septembrikuu lõpuni oligi soodne aeg „linnalegendide“ tekkeks. Et midagi juhtuma hakkab, sai selgeks nii õpilastele, nende vanematele kui õpetajatele. Koolitajad on paratamatult teinud kimas olukorras, kus puudub adekvaatne info. Valla haridusspetsialisti Külle Viksi artikkel 26. septembri Türi

Rahvalehes leevendab teadmatust ja annab põhjaliku ülevaate senitehtust. Õpetajana tahan aga teada täpselt muudatuste võimalike variante, et näha selgelt, kui suur on kokkuvõtte ja mille arvelt see tuleb. Küsin muurelikult, kes vastutab tagajärgede eest, mida üks või teine muutus kaasa toob?

Nii olulise valdkonna muutmiseks, nagu seda haridus on, vajame pikemat ettevalmistamisperioodi. Puudutab see ju suurt osa Türi linna elanikkonnast. Kõik on ühel meelel, et muutused peavad varem või hiljem tulema, kuid otsustada ei tohi kiirustades ja ülepeakaela! Mind teeb ärevaks olukord, kus osapooli (õpetajad, lapsevanemad, õpilased) huvitavatele konkreetsetele küsimustele olen seni vastuseks

kuulnud „ei tea“, „kõik on võimalik“ või „kõik on olnud volikogu otsusest“. Kui veel septembris-oktoobris puudub selge visioon ümberkorraldusest tervikuna, siis misugune saab olema volikogu otsus detsembrikuus? Milliste võimalike variantide vahel otsustatakse, kui vallavalitsuse analüüsi veel pole ja TÜ lisaanalüüs jõuab alles detsembri alguseks? Kas volikogu liikmed jõuavad nii napi aja vältel ka sisse süveneda ja kuidas jõutakse ette valmistada vajalikud dokumendid kooskõlas seadusega? Millal kaasatakse teadlikult ettevalmistavasse protsessi õpetajad?

Leian, et pigem on tekkinud olukord väga soodne laiemaks ja asjalikuks aruteluks kui muudatuste vastuvõtmiseks sel aastal. Töörahu huvides võiks jätkata endist viisi ka 2009-2010. õppeaastal. Olen isiklikult veendunud, et arukate otsuste tegemiseks vajame aega, siin ei piisa paarist kuust. Tunustades juba tehtud tööd, vajame avalikku arutelu mitmel tasandil.

Tark tege on ära kuulata

lapsevanemate ja õpilaste arvamused ning üle vaadata ka varasemate hariduskomisjonide otsused. Teretulnud on töögrupi koordinaatori (kui selline isik leidub), volikogu liikmete ja haridusspetsialisti kohtumised erinevate huvigruppidega. Võimaluse rõhutamise, et olemasolevat infot saab lugeda veebilehelt, on muutunud viimasel ajal ainuaks vastuseks, kuid see ei saa olla lahendus. Masin ei vasta tekkinud küsimustele. Olulisem on silmast silma rääkida ja vaielda kui vaja.

Iseenesest mõistetavaid asju hariduses ja kultuuris pole, see on pikaajalise arengu tulemus läbi põlvkondade järjepidevuse. Kiired otsused pole mõistlikud ega pruugi anda soovitud tulemust. Rasked ajad selleks ongi, et need üle elada mõistmises ja kokku hoides. Sooviga leida ühiselt parim lahendus, tsiteerin teinekalt koolijuhti, kauaaegset Eesti Koolijuhtide Ühenduse eestseisuse liiget, TG vilistlast Endel Laprikut: „Ärgem unustagem, et kool on laste jaoks. Lapsed on need, kes loevad!“

Stressist on võimalik võitu saada

MAIE KOTKA
psühholoog

Stressis olla ja sellest rääkida on juba palju aastaid moes olnud. Tegelikult on stress juba kiviajast alates olnud inimesele kaitse- või kohanemisreaktsiooniks, et toime tulla väliskeskkonna mõju-eguritega.

Stressi on kahesugust: hea ja halb. Esimese puhul soodustab pinget tõus sise-ressursside käivitumist ja ettevõtet õnnestub. Teise puhul on pinget juba niivõrd suur, et inimese tegevusvõime langeb, tulemus on kesised või puuduvad hoopis, tekib saamatuse, abituse ja väärtusetuse tunne. Lõpuks on inimene seisundis, mis vajab juba meditsiinilist sekkumist.

Oluline on märgata oma tegevusvõime langust, et kohe „härjal sarvist haarata“ ja hakata tegutsema olukorra muutmise eesmärgil. Kui kauaks ootama jääda, võib juba hilja olla.

Mida siis teha?

Kõigepealt tuleb probleemi endale teadvustada (nt olen pinges ja närviline sellepärast, et ...). Järgmine samm on tegevusplaani koostamine: mida, kuidas, millal ja kellega koos ma teen.

Seda aga ei saa teha, kui emotsioonid on kõrge või on nn tühjaks pigistatud sidruni tunne. Siis tuleb alustada endale puhkuse lubamisest, tegelda spordiga (füüsiline koormus aitab emotsionaalsel pingel langeda) või oma meelisharrastusega.

On rida tegevusi, mis aitavad stressi alandada või seda ennetada. Üheks võimaluseks on magada, võtta veeprotseduure, liikuda värskes õhus, sportida, lasta endale massaaži teha, teiseks aga tegelda kunstidega. Päevased pahandused taanduvad, kui siseneda maaligaleriisse, vaadata haaravat filmi või teatrietendust. Meeleolu

muutub, kui teha ise midagi loovat: joonistada, mängida pilli, laulda, tantsida, kirjutada luuletust, kududa, harjavarrele mustri uuristada, aeda kujundada, maja ehitada. Loovtegevus on lõbus mäng, mis lubab hetkeks argipäeva unustada, taastada hingelist tasakaalu, vabandada sisepingest ja ängistusest.

Muusika

Muusika mõju uurides on täheldatud selle komponentide erinevat toimet. Rütmi mõjutab keha rütmilisi protsesse (puls- ja hingamisagedus), meloodia annab tööd mõttetegevusele, äratades assotsiatsioone ja kujutlusi, harmoonial on ühendus tundemaailmaga.

Üldiselt mõjub rütmiline muusikapala ergutavalt, kõrgeid helid võivad tekitada pingeid, madalad toonid aga toimivad rahustavalt. Oluline tähtsus on helitugevusel. Väga vaikne muusika väsitab, nõudes pingutust, liialt vali võib toimida ärritajana või käivitada agressiivseid impulsse. Muusika valikul tuleks lähtuda sarnasusest: näiteks kui ollakse kurb, valida sama meeleolu kandev pala, et ennast tasakaalustada. Alles seejärel asuda kuu-

lama muusikat, mis aitab meeleolu soovitud suunas muuta. Sama tuleks jälgida ka ise muusikat tehdes.

Kirjandus

Inimene, kes kannab hinges lugu, millest jõudu ja elutarkust ammutada, ei vanna nii kergesti eluraskustele alla. Inimesel, kes mäletab oma lapsepõlve muinasjutumaailma, on elus alati käepärast valgustatud latern, mis näitab ummikseisust väljapääsu. Muinasjutude võlu peitub nende maagias, mõistusliku ja irratsionaalse segunemises ning ebaharilikkes oludes. See kõik kokku sunnib harjumuspäraselt nägema uuel viisil ning äratab usu elus hakkama saada.

Näiteks võib meenutada, mil viisil lapsepõlve muinasjutukangelane raskustega toime tuli: kas ta võttis ette pika teekonna meretagusesse riiki, et sinilindu püüda minna, unistas ahjul, kuni leidis kuldkalakese, kellelt üha uusi kinke nõuda, asus vapralt arvukate vastaste rinda pistma või tegi usinasti tööd? Edasi võib endalt küsida: kas on midagi sarnast sellega, kuidas mina oma probleeme lahendada püüan.

Ilukirjandusteoste tege- laste käekäigule ja elusaatusele kaasaelamine muudab meid sallivamaks teiste inimeste mõttemaailma ja eluvalikute suhtes, aidates tunnetada valikuvõimalusi ja lahenduste mitmekesisust enda jaoks. Kellegi teise elu röömudest ja viletsusest lugemine võib pakkuda äratundmist ning teha inimese tugemavaks.

Värvid

Värvid nagu muusika on tundeelu kandjad ja nendega saab mõjutada oma meeleolu. Erksad värvid edastavad optimismi, suhtlemisjulgust, ambitsioone; pastelsed toonid vaoshoitust; tumedad viitavad vajadusele olla omaette.

Meelisvärvid muudavad keskkonna mõnusamaks, neid kasutame riietuses, jumestuses. Värvieelistused pole aga alati ühesugused, nad muutuvad koos emotsioonide vahetumise ja elumuudatustega. Täna valitud värv iseloomustab inimest selles hetkes. Kui inimene on liialt kaua halli või musta kandnud, viitab see probleemide olemasolule, sellele, et midagi tema elus on tasakaalust väljas.

Et ennast maha rahustada, võib võtta pintslit ja värvid ja lihtsalt midagi teha. Joonistusannet pole selleks vaja. Paremakäelistel on soovitatav maalida vasaku käega ja vastupidi, sest siis pääsevad tunded vabamalt esile. Värvivalikul tuleks algsel eelistada olemasolevale tunde vastavat, mõne aja möödudes aga valida teine, kolmas jne vastavalt sellele, kuidas rahunemine toimub. Võib ka lihtsalt oma tunded paberile kritseldada, lastel käel teha, mida too tahab.

Tants

Tants pakub hea võimaluse loovaks liikumiseks. Tavis on vaid julgust lasta oma kehal vabalt muusikas liikuda. Tants pole sugugi ainult naiste pärusmaa, see pakub ka meestele naudingut ja lõõgastust, kui mitte niivõrd hingeliselt, siis füüsiliselt kindlasti.

Ja lõpetuseks:

Kui keha on väsinud –
koorma meeli;
meeled väsinud –
koorma vaimu;
vaim väsinud –
koorma keha.