

TIIMI JA TOETAVATE SUHETE OLULISUS

KOOS JÕUAB KAUGEMALE!



Sissejuhatus teemasse tegevuse juhendajale

- Eesmärk ei peaks olema kaugele jõuda üksinda. Kaugele jõudmine sünnib inimeste võrgustikus ja oskusest seda enda ümber teadlikult luua.
- Tugi on mitmekesine. Vahel on vaja teadmisi ja oskusi, teine kord hoopis emotsionaalset tuge, praktilist abi või ausat tagasisidet. Üks inimene ei pea andma kõike – hea võrgustik koosneb erinevatest inimestest.
- Tugi peab sobima vajadusega. Vahel on vaja nõu, vahel ainult kohalolekut. Küsimus „mida sa praegu vajad?“ on sageli kasulikum kui kohe pakutud lahendus.
- Abi küsimine on oskus, mitte nõrkus. See eeldab oma vajaduse märkamist, sõnastamist ja usaldust. Nagu iga oskust, saab ka seda harjutada!
- Toetamine jätab toetatavale valiku ja vastutuse. Kui ootused muutuvad tingimuseks, mille täitmisest sõltub suhte olek, siis hakkab tugi koormama.
- Ka toetajad võivad väsida. Treener, lähedane või sõber vajab ise samuti tuge ja piire. Pidev ühepoolne toetamine viib kurnatuseni.

- Eriarvamused kuuluvad tiimi juurde. Eesmärk ei ole konflikte vältida, vaid leppida kokku, kuidas neid lahendatakse ja kuidas antakse ausat tagasisidet nii, et suhe säilib.
- Toetav keskkond ei muuda rasket olukorda olematuks, kuid võib vähendada sellega kaasnevat koormust ja aidata inimesel kauem tegutsemisvõimelisena püsida.
- Märkamine on tegu! Sageli ei küsi abi just see, kes seda kõige rohkem vajab. Vahel aitab konkreetne pakkumine – „tulen homme kaasa“ – rohkem kui üldine „anna teada, kui vaja“.
- Toetavad suhted ei piirdu tiimiga spordis. Noore tugivõrgustikku võivad kuuluda võistkonnakaaslased, treenerid, pereliikmed, sõbrad, õpetajad ja spetsialistid. Nendes suhetes ei ole noor ainult toe saaja: ka tema saab teisi kuulata, julgustada, aidata ja koostöösse panustada.



Arutelu- ja refleksiooniküsimused

- Keda sa Magnuse tiimis märkasid? Milline oli igaühe roll – ka neil, kes ei olnud spordiga otseselt seotud?
- Lapsepõlvesõber Marek ei teadnud alguses odaviskest midagi. Miks ta sellegipoolest sobis Magnuse kõrvale? Mis on tiimis vahel olulisem kui teadmised?
- Millist tuge vajab Magnus teekonna eri etappidel: pärast isa surma, tipphetkel ja vigastuse järel? Kuidas vajadus muutus?
- Kuidas muutub tiimi roll siis, kui esinevad tagasilöögid? Mille poolest on lihtsam toetada võitjat kui kaotajat?
- Mida võis Magnuse teekond maksta tema toetajatele? Kes toetas toetajaid?
- Mille poolest erineb toetamine survestamisest? Kas filmis oli hetki, kus ootused muutusid koormaks?
- Millist rolli mängisid avalikkus, meedia ja pealtvaatajad? Kas neid võib pidada tiimi osaks?
- Kas abi küsimine on sinu jaoks lihtne või raske? Mis põhjustel?
- Kes sinu elus täidab neid rolle, mida filmis täitsid Magnuse treener, sõber ja lähedased?
- Mida saaksime teha selleks, et meie grupis (nt klassis või treeningrühmas) oleks abi küsimine lihtsam?





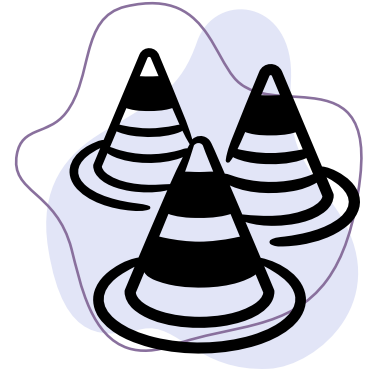
Praktilised ülesanded ja töölehed

Tegevus „Juhitud rada”

Eesmärk: kogeda erinevat liiki tuge ja märgata, milline tugi millises olukorras päriselt aitab. Samuti kogeda vastutust, mis kaasneb teise inimese toetamisega.

Kestus: 25–30 minutit.

Vahendid: toolid, kotid või koonused takistusteks, soovi korral silmasidemed.



Ruumi keskele tehakse takistusrada: toolid, kotid ja muud esemed, mille vahelt tuleb läbi liikuda.

Noored töötavad paarides. Üks paariline sulgeb silmad (või kasutab silmadele katet), teine juhendab.

Rada läbitakse kolm korda, iga kord erineval viisil.

1. Kaugelt – juhendaja seisab raja serval ja tohib kasutada ainult sõnu.

Puudutada ei tohi.

2. Kõrval – juhendaja kõnnib kõrval ja kasutab sõnu, kuid ei puuduta.

3. Vaikides – juhendaja hoiab kätt kaaslaste õlal ja juhatab teda ilma sõnadeta.

Seejärel vahetatakse rollid. Takistusi võib iga ringi järel veidi ümber tõsta.

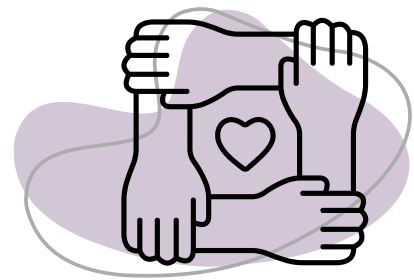
Ohutus: liigutakse aeglaselt, joosta ei tohi. Igaüks võib tegevuse igal hetkel katkestada. Juhendaja eemaldab ruumist teravad ja libedad esemed.

Arutelu pärast tegevust:

- Milline kolmest viisist tundus kõige turvalisem? Kas kõige turvalisem oli ka kõige kasulikum?
- Mis pani sind juhendajat usaldama? Mis usaldust vähendas?
- Kas said sellist tuge, mida sa vajasid, või sellist, mida su paariline pidas vajalikuks?
- Kuidas oli olla juhendaja rollis? Millal tekkis vastutuse tunne ja millal kiusatus teha teise eest ära?
- Mis juhtus siis, kui juhiseid oli liiga palju või liiga vähe?
- Kus on päriselus need kolm olukorda: nõu kaugelt, kõrval kõndimine ja sõnadeta kohalolek?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et tugi ei ole seda parem, mida rohkem seda on. Kõige kasulikum tugi vastab sellele, mida inimene parajasti vajab – seepärast tasub küsida „mida sa praegu vajad?“ enne, kui asuda aitama.

Tegevus „Minu tugimeeskond“



Eesmärk: aidata noortel märgata oma tugivõrgustikku ning mõelda, kellelt ja millist abi nad saavad küsida.

Kestus: 15–20 minutit.

Noor kirjutab töölehe keskele enda nime ja selle ümber inimesed või organisatsioonid, kelle poole ta saab raskuste korral pöörduda.

Tugimeeskonda võivad kuuluda näiteks pereliikmed, sõbrad, õpetajad, treenerid, spetsialistid ja teised usaldusväärsed täiskasvanud.

Iga inimese juurde märgitakse, millist tuge ta võiks pakkuda:

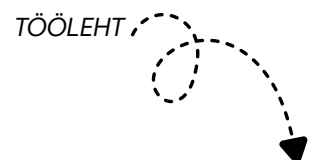
- kuulamine ja emotsionaalne tugi;
- nõu või uue vaatenurga pakkumine;
- praktiline abi;
- erialane või professionaalne abi;
- julgustamine või lihtsalt kohal olemine.

Seejärel valib noor ühe inimese, kelle poole tal oleks vajaduse korral võimalik pöörduda, ning sõnastab võimaliku abipalve.

„Mul on praegu keeruline, sest ... Kas sa saaksid mind aidata sellega, et ...?“

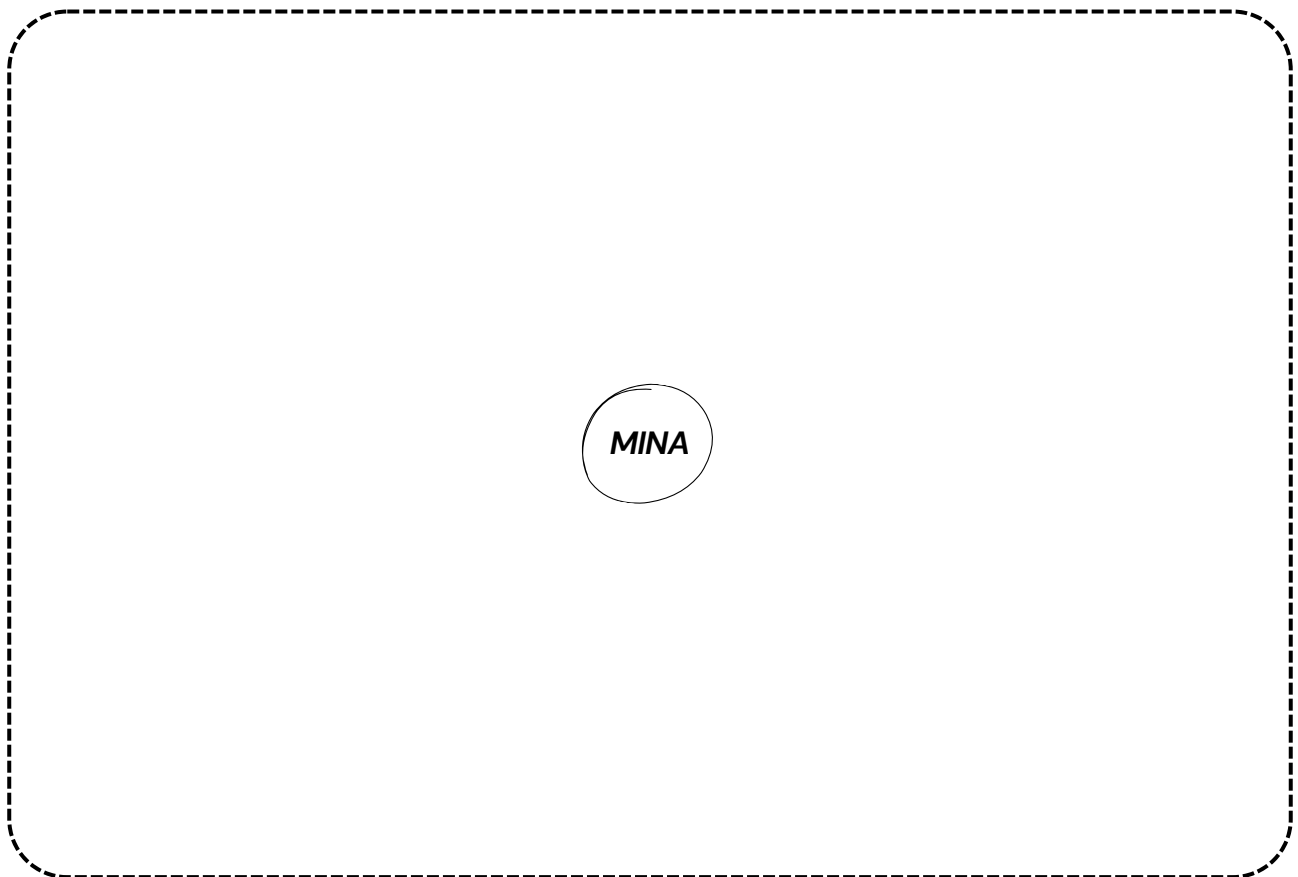
Jagamine paarilise või rühmaga on vabatahtlik. Tegevuse juhendaja rõhutab, et abi küsimine, vastuvõtmine ja teistele toetumine on targad toimetulekustrateegiad.

Juhendajale: kui mõne noore ring näib tühi, ära too seda rühmas esile. Otsi võimalust rääkida temaga hiljem eraldi ja tuleta meelde, et võrgustikku saab teadlikult juurde ehitada – ka kooli tugispetsialisti, treeneri või noortekeskuse kaudu.



TÖÖLEHT „MINU TUGIMEESKOND“

Ringi keskel oled sina. Kirjuta enda ümber inimesed, kelle poole sa saad raskuste korral pöörduda. Tugimeeskonda võivad kuuluda näiteks pereliikmed, sõbrad, õpetajad, treenerid, spetsialistid ja teised usaldusväärsed inimesed su ümber. Võid kirjutada ka nimede asemel nende initsiaalid.



A large dashed rectangular box for drawing. In the center is a small circle containing the word **MINA**.

Märgi iga inimese juurde, millist tuge ta võiks pakkuda:

- kuulamine ja emotsionaalne tugi;
- nõu või uue vaatenurga pakkumine;
- praktiline abi;
- erialane või professionaalne abi;
- julgustamine või lihtsalt kohal olemine.
- ... (mõni muu toe liik)

Vali üks olukord, milles sa praegu rohkem tuge vajaksid. Mõttele välja, kelle poole sa saaksid pöörduda ja millist tuge sa vajaksid. Sõnasta võimalik abipalve.

„Mul on praegu keeruline, sest ... Kas sa saaksid mind aidata sellega, et ...?“

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Ükski tulemus ei sünni üksi. Isegi individuaalalal on sportlase taga inimesed, kes õpetavad, ravivad, kuulavad ja usuvad. Abi küsimine ei võta sinult midagi ära – see on osa oskusest raskustega toime tulla. Kui tundub, et sul ei ole kellelegi helistada, ei tähenda see, et sind ei toetataks. See tähendab, et võrgustikku on vaja teadlikult ehitada, üks inimene korraga. Alusta ühest sammust: kirjuta ühele inimesele, kellega tahaksid rohkem rääkida, või mine ühe küsimusega kooli tugispetsialisti juurde.