

KOHANEMINE MUUTUNUD OLUDES

AKTSEPTEERIMINE, VÄÄRTUSED JA IDENTITEET



Sissejuhatus teemasse tegevuse juhendajale

See teemaplokk eeldab eelnevatest teemadest küpsemat arutelu ja põhjalikumat mõtestamist, mistõttu soovitame seda käsitleda eelkõige gümnaasiumiealiste noortega.

Aktsepteerimine

Aktsepteerimine tähendab tegelikkuse tunnistamist sellisena, nagu see praegu on, ning sellega oma valikutes arvestamist. See ei tähenda, et olukord meeldib, tundub õiglane või et inimene loobub püüdest midagi muuta. Aktsepteerimine aitab eristada seda, mida saab veel mõjutada, asjaoludest, mida muuta ei saa. Nii saab inimene suunata oma jõupingutused võimalikele ja tähenduslikele tegevustele.

Väärtuspõhine elu

Väärtused väljendavad seda, mis on inimesele elus oluline ning milline ta soovib oma valikutes ja tegudes olla. Väärtuspõhine elu tähendab võimaluste otsimist nende väärtuste elluviimiseks ka piiratud või muutunud tingimustes. Konkreetne eesmärk või tegevus võib muutuda kättesaamatuks, kuid selle taga olevaid väärtusi saab sageli järgida teisel viisil. Täisväärtuslik elu ei eelda ideaalsete tingimuste olemasolu ega tähenda raskuste puudumist.

Identiteet

Identiteet on inimese arusaam iseendast – sellest, kes ta on, millised omadused, oskused ja väärtused teda iseloomustavad ning milliseid rolle ta oma elus, suhetes ja ühiskonnas täidab. Olulised tegevused ja rollid, näiteks sportlaseks olemine, võivad saada identiteedi keskseks osaks. Inimene on siiski alati enam kui üks tegevus, saavutus või roll. Avaram enesekäsitus aitab märgata, et ühe rolli muutumise või lõppemise järel jäävad alles inimese väärtused, omadused, suhted, teadmised ja kogemused, mida saab rakendada uutes rollides.



Neid teemasid saab siduda ***eluteekonna metafooriga***. Meil võivad olla sihtkoht ja kavandatud marsruut, kuid teeolud võivad ootamatult muutuda. Aktsepteerimine tähendab tegelike teeolude tunnistamist ja nendega arvestamist. Väärtused toimivad kompassina, aidates valida uut teed ka siis, kui esialgne sihtkoht ei ole enam saavutatav. Identiteet on avaram kui üks roll või teekond: meiega liiguvad edasi senised omadused, oskused, kogemused ja suhted, mida saame rakendada uutel teedel ja uutes rollides.



Arutelu- ja refleksiooniküsimused

- Millisest suurest unistusest ja eesmärgist pidi Magnus lõpuks loobuma?
- Miks võib kaua taotletud eesmärgist loobumine olla raske ka siis, kui otsus on mõistlik?
- Mille järgi võiks inimene otsustada, kas jätkata, muuta tegutsemisviisi või eesmärgist loobuda?
- Mis vahe on allaandmisel ja olukorra aktsepteerimisel? Kuidas see erinevus Magnuse loos väljendus?
- Kas eesmärgi või elusuuna muutumine tähendab, et varasem töö läks raisku? Miks või miks mitte?
- Millised uued rollid ja tähenduse allikad tekkisid Magnuse ellu ning milliseid sportlasena kujunenud omadusi, oskusi ja kogemusi sai ta neisse kaasa võtta?
- Millised väärtused võisid jääda Magnusele oluliseks ka pärast sportlaskarjääri lõppu? Kuidas sai ta neid uuel viisil ellu viia?
- Kuidas saame toetada inimest, kes peab loobuma talle väga olulisest eesmärgist või tulevikuplaanist?





Praktilised ülesanded ja töölehed

Tegevus „Elu kui seikluslik teekond“

Eesmärk: aidata noortel mõista, kuidas saab muutunud oludes tegelikkusega arvestada, lähtuda oma väärtustest ning kasutada varasemaid oskusi, kogemusi ja toetavaid suhteid uue tee leidmiseks.

Kestus: 30–40 minutit.



Juhendaja tutvustab noortele järgmist metafoori.

Elu võib võrrelda seiklusliku teekonnaga. Igal hetkel võib meil olla plaan: kuhu tahame jõuda, millist teed mööda liikuda ja kui kaua teekond võiks kesta. Paraku ei saa me täpselt teada, mis ootab järgmise nurga taga. Tee võib muutuda, ette võib tulla takistusi ning mõnikord selgub, et esialgset marsruuti või sihtkohta ei ole enam võimalik valida.

Teekonnal on meil siiski kaasas kaks olulist abivahendit. Meie väärtused on nagu kompass, mis aitab valida suunda ka siis, kui esialgne plaan enam ei toimi. Meie seljakotis on oskused, teadmised, kogemused ja suhted, mida saame muutunud olukorras kasutada. Vajaduse korral saame õppida uusi oskusi, küsida abi oma kaasteelistelt ja täiendada seda, mida endaga kaasas kanname.

Kohanemine ei tähenda tingimata teekonnast või meile olulisest loobumist. See tähendab valmisolekut märgata muutunud olusid ning vajaduse korral valida uus tee, liikumisviis või sihtkoht. Me ei pruugi täpselt teada, kuhu lõpuks jõuame, kuid saame valida, millises suunas liigume ja millistest väärtustest oma valikutes lähtume.

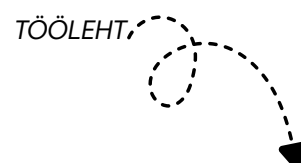
Ka teekond ise võib olla väärtuslik. Selle jooksul õpime, loome suhteid, omandame kogemusi ja avastame enda kohta midagi uut – ka siis, kui me ei jõua algselt kavandatud sihtkohta.

Pärast metafoori tutvustamist arutavad noored paarides või väikestes rühmades järgmisi küsimusi. Nad võivad kasutada näiteid spordist, õppimisest, suhetest või teistest eluvaldkondadest.

1. Millised „sihtkohad“ võivad inimesel erinevatel eluetappidel olla?
2. Millised ootamatud takistused või muutused võivad inimese esialgset plaani mõjutada?
3. Mis vahe on uue tee valimisel ja enda jaoks olulisest loobumisel?
4. Kuidas võib väärtuste „kompas“ aidata siis, kui esialgne plaan enam ei toimi?
5. Milliseid oskusi, teadmisi, kogemusi ja suhteid võib inimene oma „seljakotist“ leida?
6. Kas teekond võib olla väärtuslik ka siis, kui inimene ei jõua esialgsesse sihtkohta? Miks?

Juhendaja rõhutab, et uue tee või sihtkoha valimine ei tähenda tingimata ebaõnnestumist. Kohanemine võib tähendada muutunud oludega arvestamist ja sellise uue tegutsemisviisi leidmist, mis võimaldab liikuda endiselt inimese jaoks olulises suunas.

Pärast arutelu täidab iga noor iseseisvalt töölehe „Magnuse teekond“. Töölehe täitmise järel võib vastuseid arutada paarides või kogu rühmaga. Noortel palutakse oma mõtteid võimaluse korral filmis nähtu või kuulduga põhjendada. Erinevad tõlgendused on lubatud ning isiklike kogemuste jagamine on vabatahtlik.



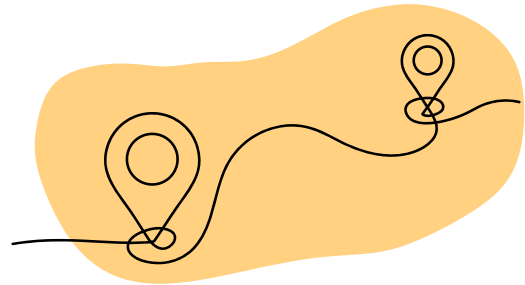
TÖÖLEHT „MAGNUSE TEEKOND“

Mõtles Magnus elust kui teekonnast. Sellel teekonnal on sihtkohad ehk eesmärgid, kompass ehk väärtused ning seljakott, milles on tema oskused, teadmised, kogemused ja toetavad suhted. Vasta küsimustele filmi põhjal ning mõtle, kuidas aitasid need Magnusel tagasilöökidega kohaneda, oma plaane muuta ja uusi teid leida.

- SIHTKOHT

Milline oli Magnuse esialgne sihtkoht?

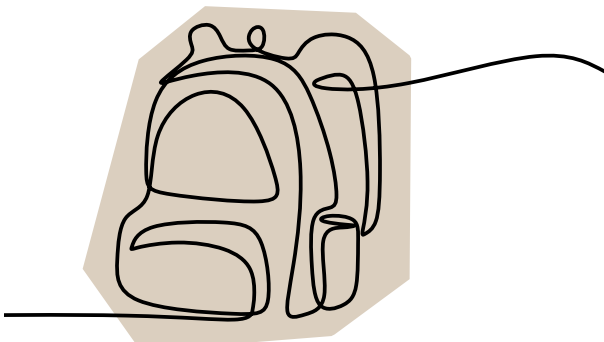
Kuhu ta soovis jõuda ja mida saavutada?



- SELJAKOTT TEEKONNA ALGUSES

Mis oli Magnusel tippsportlase teekonna alguses juba „seljakotis“ kaasas?

Mõtles tema oskustele, teadmistele, kogemustele, tugevustele ja toetavatele suhetele.



- TEEKONNAL KOGUTU

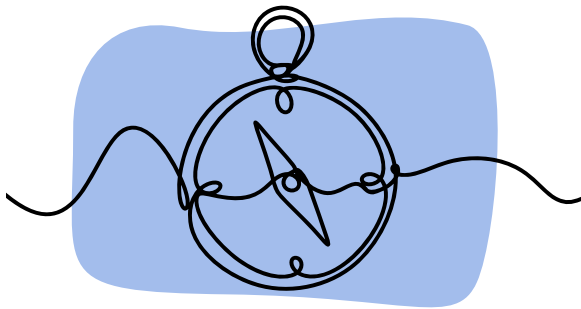
Mida lisandus Magnuse „seljakotti“ taastumise ja tagasilöökidega toimetuleku jooksul?

Milliseid uusi oskusi, teadmisi, kogemusi või suhteid ta sellel teekonnal omandas?

- UUED SIHTKOHAJAD JA TEED

Millised uued sihtkohad ja teed võis Magnus pärast tippspordi lõpetamist leida?

Kuidas sai ta kasutada varem õpitut uutes rollides ja tegevustes?



- KOMPASS

Millised väärtused võisid olla Magnuse eluteekonnal tema „kompassiks“?

Mis võis aidata tal valida suunda ka siis, kui esialgne plaan enam ei toiminud?

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

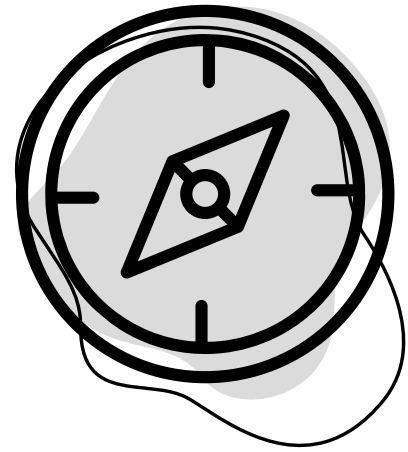
Eluteekond ei kulge alati esialgse plaani järgi. Kui üks tee sulgub, aitavad sinu väärtused suunda hoida ning „seljakotti“ kogutud oskused, kogemused ja toetavad inimesed uut teed leida. Sihtkoha või valitud tee muutmine ei tähenda tingimata ebaõnnestumist – see võib olla osa kohanemisest ja edasi liikumisest.

Tegevus

„Väärtuste kompass“

Eesmärk: aidata noortel mõista, kuidas väärtused saavad väljenduda konkreetsetes tegevustes ja erinevates elurollides.

Kestus: 15–20 minutit.



Juhendaja paigutab ruumi põrandale või seintele väärtuste kaardid, näiteks: areng, julgus, ausus, hoolivus, sõprus, tervis, pühendumine, õiglus, loovus, koostöö, iseseisvus, seiklus, turvalisus ja panustamine.

Noored liiguvad vabalt ruumis ringi. Juhendaja märguande peale peatub iga noor ühe lähedal asuva väärtuse juures. Sama väärtuse juurde sattunud noored arutavad omavahel:

- Millistes tegevustes võib see väärtus väljenduda?
- Millistes rollides saab inimene seda väärtust järgida?
- Milline konkreetne tegu võiks näidata, et inimene lähtub sellest väärtusest?

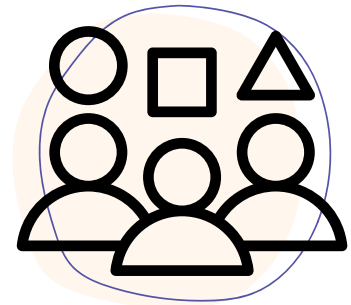
Näiteks võib hoolivus väljenduda sõbrana kuulamises, võistkonnakaaslase julgustamises või pereliikme abistamises. Areng võib väljenduda sportlasena uue oskuse harjutamises, õpilasena abi küsimises või treenerina tagasisidest õppimises.

Pärast lühikest arutelu jagab iga rühm ühe näite. Seejärel hakkavad noored uuesti ruumis liikuma ning tegevust korratakse veel kaks või kolm korda.

Lõpetuseks rõhutab juhendaja, et väärtused ei ole seotud ainult ühe tegevuse või rolliga. Sama väärtust saab väljendada mitmel viisil ning see võib aidata valida tegutsemissuunda ka siis, kui inimese olukord, eesmärgid või rollid muutuvad.

Tegevus

„Minu rollide kaart: kes ma olen lisaks oma kõige olulisemale rollile?”



Eesmärk: aidata noortel märgata oma erinevaid rolle ning mõista, et nende identiteet ei piirdu ühe tegevuse, saavutuse või rolliga. Teadvustada omadusi, oskusi ja kogemusi, mida saab kasutada erinevates rollides ja eluvaldkondades.

Kestus: 15–20 minutit.

Noor kirjutab töölehe keskele enda nime. Seejärel lisab ta enda ümber rollid, mida ta oma elus täidab. Need võivad olla näiteks sportlane, õpilane, sõber, pereliige, võistkonnakaaslane, muusik, loodusesõber või vabatahtlik.

Noor märgib tähega kuni kolm rolli, mis on talle praegu eriti olulised. Seejärel mõtleb ta, millised rollid sõltuvad konkreetsest tegevusest või eluetapist (nt olla õpilane) ning millised võivad temaga pikemalt kaasas käia (nt olla vanemale tütar või poeg).

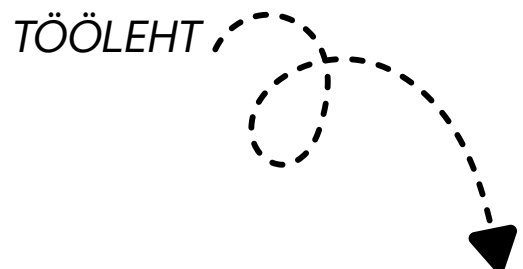
Seejärel vastab noor küsimustele:

- Milline roll on mulle praegu kõige olulisem? (valida saab ka mitut)
- Millised omadused, oskused ja kogemused saan sellest rollist teistesse rollidesse kaasa võtta? (Näiteks võivad sportlasena areneda järjepidevus, koostööoskus ja pingega toimetulek, mida saab kasutada ka õppides, suhetes või tööl.)
- Mis jääks minu juurde alles ka siis, kui minu kõige olulisem roll muutuks või lõpeks?
- Millisele teisele rollile või eluvaldkonnale võiksin soovida rohkem ruumi anda?

Noored võivad soovi korral oma kaarti paarilise või rühmaga jagada.

Tegevuse juhendaja rõhutab, et üks roll võib olla väga oluline, kuid inimene ei ole kunagi ainult selle rolli täitja. Rolli muutumine või lõppemine ei võta ära selles kujunenud omadusi, oskusi, kogemusi ega suhteid.

Juhendajale: rollide kaart võib puudutada noore jaoks tundlikke teemasid, näiteks suhteid, perekonda, vigastust või mõne olulise tegevuse kaotamist. Kaardi ja vastuste jagamine peab olema vabatahtlik. Noorel ei pea olema palju rolle ning ühtegi rolli ei ole vaja hinnata teisest väärtuslikumaks.



TÖÖLEHT „MINU ROLLIDE KAART“

Me täidame oma elus erinevaid rolle. Võime olla näiteks sportlased, õpilased, sõbrad, pereliikmed ja võistkonnakaaslased. Mõni roll võib olla meile praegu eriti oluline, kuid ükski roll ei kirjelda meid tervikuna.

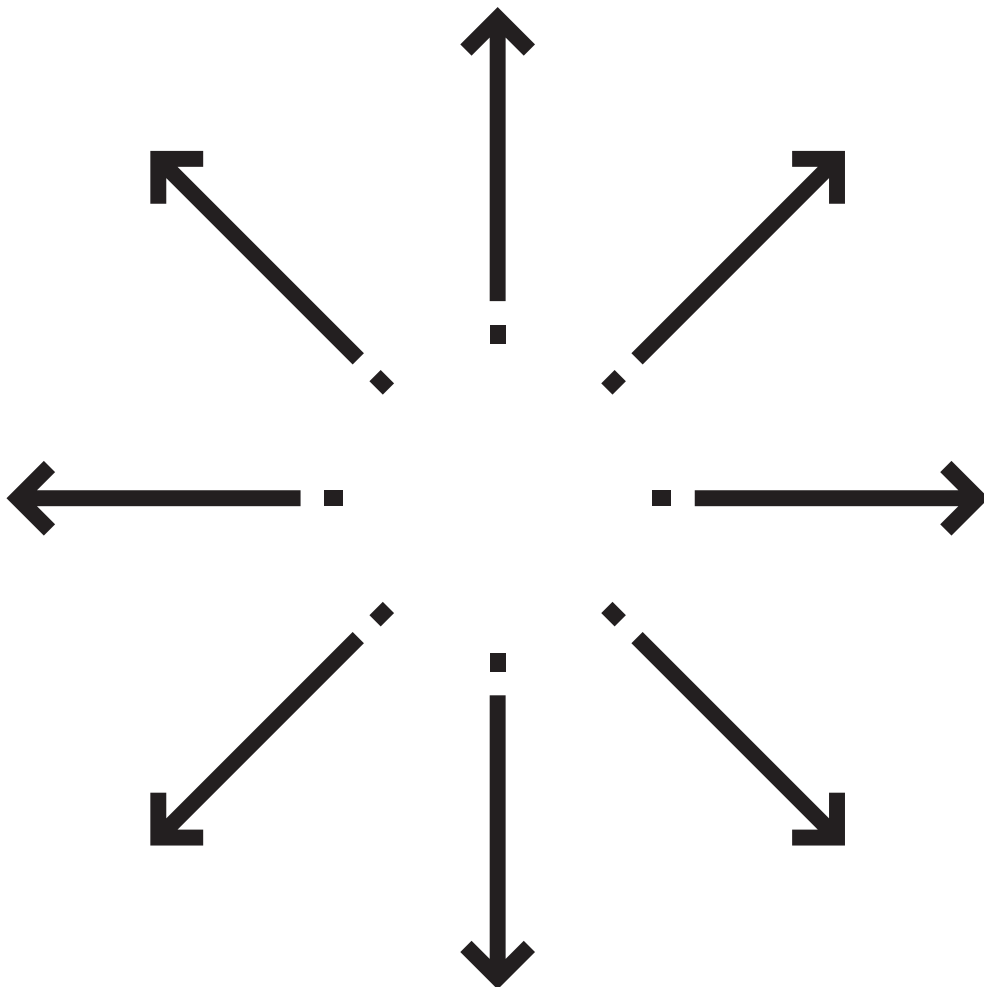
Sellel töölehel saad kaardistada oma rolle ning märgata omadusi, oskusi ja kogemusi, mis liiguvad sinuga ühest rollist teise.

1. Minu rollid

Kirjuta kaardi keskele oma nimi. Lisa enda ümber rollid ja tegevused, mis kirjeldavad seda, kes sa praegu oled. Märgi tähega roll, mis on sulle hetkel kõige olulisem.

Näiteks: sportlane, õpilane, sõber, pereliige, võistkonnakaaslane, muusik, mängur, loodusesõber või vabatahtlik.

- Märgi tähega kuni kolm rolli, mis on sulle praegu eriti olulised.
- Tõmba ring ümber rollidele, mis võivad sinuga kaasas käia ka siis, kui sinu tegevused või eluolukord muutuvad.



2. Mõtle oma kaardi üle

Millised omadused, oskused või kogemused on mulle kasulikud mitmes erinevas rollis?

Mis jääks minu juurde alles ka siis, kui minu kõige olulisem roll muutuks või lõpeks?

Millisele teisele rollile või eluvaldkonnale tahaksin rohkem aega ja tähelepanu anda?

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Üks roll võib olla sinu elus väga oluline, kuid sa oled alati enamat kui sportlane, õpilane või mõne eesmärgi poole püüdleja. Rollid võivad elu jooksul muutuda, kuid neis kujunenud omadused, oskused, kogemused ja suhted liiguvad sinuga kaasa. Neid saad kasutada ka uutes tegevustes ja rollides.