



Õppematerjal

SISSEJUHATUS ÕPPEMATERJALIDESSE

KUIDAS? KELELLE? MIKS?

Lõime spordipsühholoogia teadmistele toetudes filmile “Magnus Kirt: Tagasitulek” hariduslikud materjalid. Materjalide eesmärk on toetada noori filmis nähtuvate psühholoogiliste teemade mõtestamisel, nende üle arutlemisel ja enda kogemuste analüüsimisel. Kuigi materjal lähtub spordist, on paljud käsitletavad teemad olulised ka õppimises, huvitegevuses ning teistes arengu ja sooritusega seotud olukordades.

Materjale saab kasutada nii treeninggrupis, koolitunnis või individuaalses töös noorega. Juhendajaks võib olla õpetaja, treener, lapsevanem või mõni teine noorega töötav täiskasvanu. Materjalid on mõeldud eelkõige noortele alates 8. klassist ehk ligikaudu 14. eluaastast. Juhendaja saab oma rühma vanust, arengutaset ja vajadusi arvestades hinnata, millised teemad ja tegevused sellele sobivad ning kuidas kohandada aruteluküsimusi, selgitusi ja ülesandeid.

Filmi vaadates leidsime neli peamist psühholoogilist teemat, millele tähelepanu pöörata:

- 1. Psühholoogiline vastupidavus**
- 2. Keerulised dilemmad ja rasked otsused**
- 3. Tiimi ja toetavate suhete olulisus**
- 4. Muutustega kohanemine**

Alustuseks vali teema, mida soovid noortega käsitleda. Iga teema alguses on juhendajale mõeldud teemasse sissejuhatavad põhimõtted, mis aitavad teemat avada ning arutelu suunata. Seejärel leiad aruteluküsimused, mida saab käsitleda individuaalses vestluses, väikestes rühmades või kogu grupiga. Lõpetuseks katavad igat teemat erinevad tegevused, harjutused ja töölehed. Töölehti saab täita kohapeal või anda pärast ühist arutelu iseseisvaks mõtisklemiseks.

Kõiki materjalis olevaid tegevusi ei pea järjest läbima. Vali nende seast just need, mis sobivad sinu grupi, eesmärgi ja olemasoleva ajaga. Harjutusi võib vastavalt osalejate vanusele, grupi suurusele ja kontekstile kohandada.

Oluline ei ole jõuda ühe „õige“ vastuseni. Materjalide eesmärk on aidata noortel märgata oma mõtteid, tundeid ja käitumist, kuulata teiste vaatenurki ning siduda käsitletud teemad enda kogemustega. Soovime teile sisukaid arutelusid, avatud meelt ja uudishimu materjalide kasutamisel!

PSÜHHOLOOGILINE VASTUPIDAVUS

TEGUTSEMINE RASKUSTE KESKEL

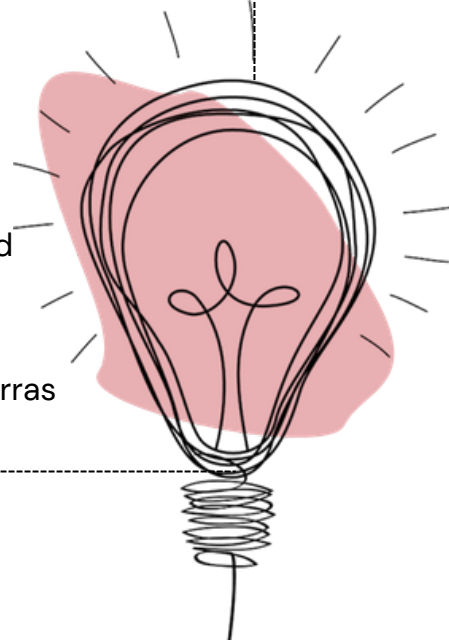
1

Sissejuhatus teemasse tegevuse juhendajale

Mida nimetatakse psühholoogiliseks vastupidavuseks?

Psühholoogiline vastupidavus on raskete või proovile panevate elukogemustega kohanemise protsess ja selle tulemus. See ei ole üks kindel isikuomadus ega üksikoskus, vaid kujuneb inimese ja tema keskkonna vastastikmõjus. Vastupidavust toetavad kognitiivne, emotsionaalne ja käitumuslik paindlikkus, erinevad toimetulekuoskused ning kättesaadavad sotsiaalsed ressursid.

Hea kohanemine ei tähenda tingimata algse eesmärgi saavutamist ega varasema olukorra taastamist. See võib tähendada ka muutunud olukorras toimiva, tervist hoidva ja tähendusliku edasiliikumise viisi leidmist.



Psühholoogilise vastupidavuse põhimõtted:

- Psühholoogiline vastupidavus sõltub olukorrast ja kättesaadavatest ressurssidest. Inimene võib ühes olukorras hästi toime tulla, kuid teises vajada rohkem aega, oskusi või teiste tuge. Ühes olukorras raskustesse sattumine ei tähenda, et inimene ei ole vastupidav.
- Vastupidavus ei tähenda, et inimene oleks kogu aeg tugev, rahulik või positiivne. Raskustega kohanemine võib olla pikk ja muutlik protsess.
- Raskete tunnete kogemine ei ole vastupidavuse vastand. Pettumus, viha, hirm, tüdimus ja lootusetus võivad olla loomulik osa raskustega kohanemisest.
- Vastupidavust toetab psühholoogiline paindlikkus: võime kohandada oma mõtlemist ja käitumist ning tegutseda sihipäraselt ka ebamugavate tunnete, kahtluste ja ebakindluse juuresolekul.
- Vastupidavus võib väljenduda ka kannatlikkuses. See ei tähenda passiivset ootamist, vaid valmisolekut teha järjepidevalt väikeseid samme ka siis, kui tulemused ei ole kohe nähtavad.
- Psühholoogiline vastupidavus ei kujune ainult inimese enda jõupingutuste tulemusel. Seda toetavad suhted ja keskkonnas kättesaadavad ressursid, näiteks lähedased, treenerid, meeskonnakaaslased ja spetsialistid.
- Abi küsimine, abi vastuvõtmine ja teistele toetumine ei näita nõrkust. Need on olulised toimetulekustrateegiad, mis võivad toetada raskustega kohanemist.
- Vastupidavus ei taga alati soovitud tulemuse saavutamist. Kõike ei ole võimalik kontrollida ning hea kohanemine võib tähendada ka eesmärgi, tegutsemisviisi või tulevikuplaani muutmist.



Arutelu- ja refleksiooniküsimused

- Millised hetked filmis panid Magnuse psühholoogilise vastupidavuse kõige enam proovile?
- Milliseid tundeid võis Magnus taastumise ja korduvate tagasilöökide ajal kogeda?
- Millistes Magnuse mõtetes, valikutes ja tegudes väljendus tema psühholoogiline vastupidavus?
- Kuidas väljendus Magnuse sihikindlus ka neil hetkedel, kui ta ei tundnud end lootusrikkalt või kahtles oma tegevuse mõttekuses?
- Kes kuulusid Magnuse tugivõrgustikku? Millist rolli mängisid nad tema toetamisel?
- Mida sai Magnus oma olukorras kontrollida või mõjutada ning mis ei olnud tema kontrolli all?
- Kas Magnuse lugu võib pidada psühholoogilise vastupidavuse näiteks ka siis, kui ta oma algset eesmärki ei saavutanud? Miks?
- Mida saame Magnuse loost õppida raskuste ja tagasilöökidega toimetulemise kohta?



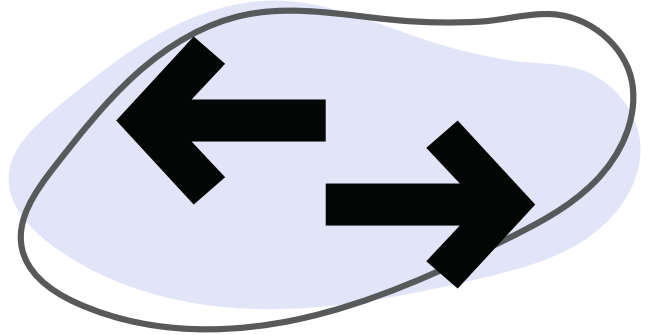
3

Praktilised ülesanded ja töölehed

Tegevus „Kus sina seisad?”

Eesmärk: arutleda psühholoogilise vastupidavuse üle ning märgata sellega seotud erinevaid arusaamu.

Kestus: 15–25 minutit.



Tegevuse juhendaja loeb ette väite. Väitega nõustujad liiguvad ruumi paremale ja mittenõustujad vasakule. Kes pole kindel või arvab, et vastus sõltub olukorrast, võib jääda keskele.

Tegevuse juhendaja viskab pehme jutupalli ühele osalejale, kes põhjendab oma seisukohta või toob näite. Seejärel saavad sõna teise seisukoha esindajad. Kuuldud argumentide põhjal võib oma asukohta muuta. Tegevuse juhendaja võtab arutelu kokku, seostab selle filmiga ning vajaduse korral täpsustab psühholoogilise vastupidavuse põhimõtteid vastavalt teoreetilistele lähtepunktidele.

Ühes tunnis võib valida 5–6 väidet.

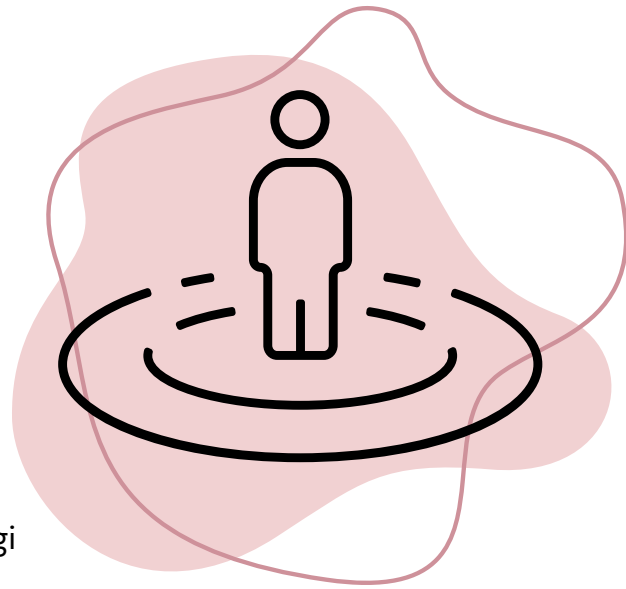
Väited:

1. Vastupidav inimene jääb ka raskes olukorras positiivseks.
2. Hirmu, kahtluste või lootusetuse kogemine näitab, et inimene ei ole vastupidav.
3. Vastupidavus võib väljenduda sihipärase tegutsemises ka siis, kui inimene kahtleb oma tegevuse mõttekuses.
4. Kannatlikkus tähendab eelkõige ootamist, kuni olukord paraneb.
5. Väikeste sammude tegemine võib näidata vastupidavust ka siis, kui tulemusi pole veel näha.
6. Tõeliselt vastupidav inimene peab raskustega ise hakkama saama.
7. Abi küsimine ja vastuvõtmine on targad toimetulekustrateegiad.
8. Puhkamine või tempo vähendamine võib olla osa vastupidavusest.
9. Vastupidav inimene ei anna kunagi alla.
10. Kui eesmärk jääb saavutamata, ei olnud inimene piisavalt vastupidav.
11. Mõnikord võib eesmärgi muutmine või sellest loobumine olla tark ja julge otsus.
12. Magnuse lugu võib pidada vastupidavuse näiteks ka siis, kui tal ei õnnestunud tippporti tagasi tulla.

Tegevus „Kontrolli ringid“

Eesmärk: aidata noortel eristada seda, mida nad saavad kontrollida või mõjutada, asjaoludest, millega tuleb arvestada ja mida ei saa ise muuta.

Kestus: 15–20 minutit.



Noored joonistavad paberile kolm üksteise sees paiknevat ringi (või kasutavad järgmisel lehel olevat töölehte):

1. Saan kontrollida – minu valikud ja tegevused.
2. Saan mõjutada – saan olukorda suunata, kuid ei otsusta tulemust üksi.
3. Ei saa kontrollida – asjaolud, mida ma muuta ei saa ja millega tuleb arvestada.

Kõigepealt valitakse filmist üks Magnuse jaoks keeruline olukord ning paigutatakse sellega seotud asjaolud ringidesse. Seejärel võib iga noor teha sama mõne enda eesmärgi või raskuse põhjal.

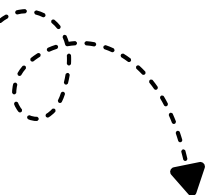
Arutelu lõpetuseks küsib Tegevuse juhendaja:

- Millele tasub Magnusel või sinul oma energia suunata?
- Miks püüame vahel kontrollida seda, mis ei ole meie võimuses?
- Mida tähendab kontrollimatu asjaolu aktsepteerimine?
- Millise väikese tegevuse saad valida kontrollitavate asjade ringist?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et aktsepteerimine ei tähenda olukorraga nõustumist või selle meeldivaks pidamist. See tähendab olukorra tunnistamist sellisena, nagu see praegu on, et teha teadlik valik edasise tegevuse kohta.

„Tegele sellega, mis
on sinu kontrolli all“
on üks stoitsismi
keskseid põhimõtteid.

TÖÖLEHT



TÖÖLEHT „MIS ON MINU KONTROLLI ALL?“

1. Vali filmist üks Magnuse jaoks keeruline olukord ja kirjuta ringide vasakule poolele Magnuse olukorraga seotud mõtted:

- Mida sai Magnus ise valida või teha? (sisemine ring)
- Mida sai Magnus mõjutada, kuid mitte täielikult kontrollida? (keskmine ring)
- Mida ei saanud Magnus ise muuta? (väline ring)

2. Vali nüüd enda jaoks üks keeruline olukord ja kirjuta ringide paremale poolele selle olukorraga seotud mõtted:

- Mida saad ise valida või teha? (sisemine ring)
- Mida saad mõjutada, kuid mitte täielikult kontrollida? (keskmine ring)
- Mida ei saa ise muuta? (väline ring)

Magnuse olukord

Minu olukord

SAAB KONTROLLIDA

SAAB MÕJUTADA

EI SAA KONTROLLIDA

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Me ei saa kontrollida kõike, mis meiega juhtub. Küll aga saame sageli valida, kuidas olukorrale reageerime, millele oma tähelepanu ja jõupingutused suuname ning mida järgmisena teeme.

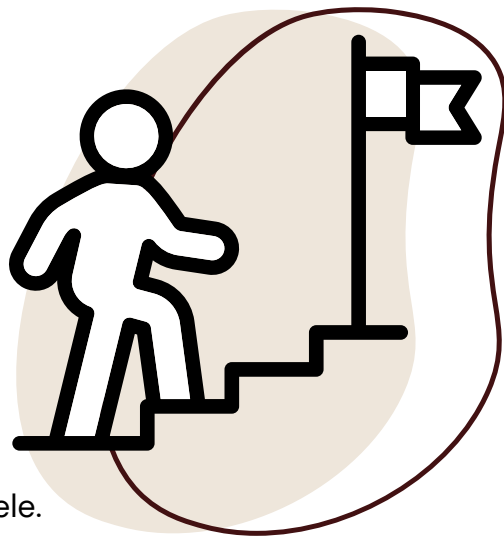
Üldiselt on kõige kasulikum keskenduda sellele, mida saad ise kontrollida – näiteks oma valikutele, ettevalmistusele ja tegutsemisele. Seda, mida sa kontrollida ei saa, näiteks teiste inimeste arvamusi või juba juhtunut, tasub püüda aktsepteerida sellisena, nagu see praegu on, ning sellega oma edasistes valikutes arvestada.

Aktsepteerimine ei tähenda, et olukord sulle meeldib või et sa sellega nõustud. See tähendab, et sa ei kuluta kogu oma energiat võitlusele millegagi, mida sa praegu muuta ei saa, vaid suunad selle võimaluse korral järgmisele kasulikule sammule.

Tegevus „Suur eesmärk ja järgmine väike samm“

Eesmärk: õppida jagama suur või kauge eesmärk väiksemateks ja juhitavateks tegevusteks.

Kestus: 15–20 minutit.



Noor valib ühe enda jaoks olulise eesmärgi ja kirjutab selle töölehele.

Seejärel vastab ta küsimustele:

1. Milline võiks olla minu eesmärgile lähemale viiv vahe-eesmärk?
2. Mida saan selle saavutamiseks lähiajal teha?
3. Milline on kõige väiksem konkreetne samm, mille saan teha juba täna või sel nädalal?
4. Millist tuge või vahendeid ma selleks vajan?
5. Kuidas saan aru, et olen selle sammu teinud?

Näiteks:

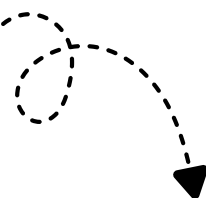
Suur eesmärk: tahan pärast vigastuspausi uuesti regulaarselt treenida.

Vahe-eesmärk: leida mulle praegu sobiv treeningkoormus.

Järgmine väike samm: räägin sel nädalal treeneriga ja lepime kokku esimese treeningu.

Tegevuse juhendaja rõhutab, et kannatlikkus ei ole passiivne ootamine. See võib väljenduda järjepidevas väikeste sammude tegemises ka siis, kui lõpptulemus ei ole veel nähtav.

TÖÖLEHT



TÖÖLEHT „LIIGUN ENDA EESMÄRKIDE POOLE“

Mõtle ühele eesmärgile, mis on sulle praegu oluline. See võib olla seotud spordi, õppimise, suhete, tervise või mõne muu eluvaldkonnaga. Kirjuta eesmärk töölehele ja vasta allolevatele küsimustele, et leida järgmine jõukohane samm selle poole liikumiseks.

MINU JAKS OLULINE EESMÄRK:

- Milline võiks olla minu eesmärgile lähemale viiv vahe-eesmärk?
- Mida saan selle saavutamiseks lähiajal teha?
- Milline on kõige väiksem konkreetne samm, mille saan teha juba täna või sel nädalal?
- Millist tuge või vahendeid ma selleks vajan?
- Kuidas saan aru, et olen selle sammu teinud?

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

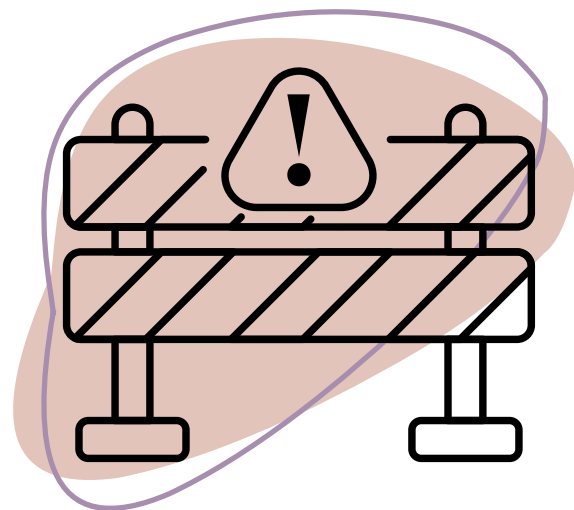
Suur eesmärk võib tunduda kauge või isegi üle jõu käiv, eriti siis, kui sa ei tea veel täpselt, kuidas selleni jõuda. Sa ei pea kogu teekonda korraga ette nägema ega läbima. Keskendu järgmisele väikesele sammule, mida saad praegu ise teha.

Väikeste sammude astumine aitab edasi liikuda paremini kui kogu teekonna suhtes täieliku selguse või kindluse ootamine. Suurte eesmärkideni jõudmine nõuab sageli kannatlikku ja järjepidevat tegutsemist. Kannatlikkus ei tähenda lihtsalt ootamist, vaid edasi liikumist ka siis, kui tulemus ei ole veel nähtav.

Tegevus „Tagasilöögi tegevusplaan“

Eesmärk: valmistuda võimalikeks takistusteks ning harjutada paindlikku probleemilahendust.

Kestus: 15–20 minutit.



Noor valib ühe eesmärgi või tegevuse, mille saavutamisel võib esineda takistusi, ja paneb töölehele kirja. Seejärel koostab ta potentsiaalse tegevusplaani, vastataes järgmistele küsimustele:

- Võimalik tagasilöök: mis võib takistuseks saada?
- Esimene lahendus: mida proovin kõigepealt?
- Kui see ei tööta: mida teen teisiti?
- Kellelt küsin abi või nõu?
- Mida saan olukorrast õppida?
- Millal võiks olla mõistlik eesmärgi või tegevusplaani muuta?

Noored võivad oma tegevusplaane paarilisega arutada ning aidata teineteisel leida vähemalt ühe alternatiivse lahenduse.

Tegevuse juhendaja rõhutab, et tagasilöök ei tähenda automaatselt ebaõnnestumist ega algusesse naasmist. Psühholoogiline vastupidavus võib väljenduda oma tegevuse kohandamises, toe kasutamises või vajaduse korral eesmärgi muutmises.

TÖÖLEHT

A dashed line that starts from the word 'TÖÖLEHT' and curves downwards and to the right, ending in a solid black arrowhead.

TÖÖLEHT „TAGASILÖÖGI TEGEVUSPLAAN“

Tagasilöögid ja ootamatud takistused on eesmärkide poole liikumise loomulik osa. Need ei tähenda tingimata, et oled ebaõnnestunud või et eesmärgist tuleb loobuda. Mõnikord on vaja proovida teist lahendust, küsida abi, anda endale rohkem aega või kohandada oma eesmärki.

Mõtle ühele enda jaoks olulisele eesmärgile või tegevusele, mille poole praegu liigud. Selleks võib olla näiteks spordis arenemine, vigastusest taastumine, võistluseks valmistumine või mõni õppimise, suhete või tervisega seotud eesmärk. Kasuta järgmisi küsimusi, et valmistuda võimalikuks tagasilöögiks ja kavandada, kuidas saad selle korral edasi tegutseda.

Minu eesmärk *Mida soovin saavutada?*

Võimalik tagasilöök

Milline takistus või tagasilöök võib eesmärgi poole liikumisel ette tulla?

Minu esimene lahendus

Mida saan takistuse tekkimisel kõigepealt proovida?

Minu varuplaan

Kui esimene lahendus ei tööta, mida saan teha teisiti?

Minu tugi

Kellelt saan vajaduse korral abi või nõu küsida? Kuidas saab see inimene mind aidata?

Olukorrast saadud teave

Kas see olukord annab mulle kasulikku teavet selle kohta, mida võiksin edaspidi teha teisiti?

Plaani või eesmärgi kohandamine

Mille järgi saan aru, et võiksin oma tegevusplaani või eesmärki muuta?

Minu järgmine samm

Millise väikese ja konkreetse sammu saan nüüd teha? Millal ma selle teen?

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Tagasilöök ei tähenda automaatselt ebaõnnestumist ega seda, et oled tagasi alguses. See annab sulle uut teavet olukorra ja senise plaani toimimise kohta. Psühholoogiline vastupidavus ei tähenda alati sama lahenduse proovimist või eesmärgi poole liikumist iga hinna eest. See võib väljenduda ka selles, et hindad olukorda uuesti, proovid teistsugust tegutsemisviisi, küsid abi või kohandad oma eesmärki.

Tegevus „Vastupidavus ilma sundpositiivsusetä“



Eesmärk: õppida eristama lihtsustatud positiivseid loosungeid toetavatest ja tegelikkust arvestavatest sõnumitest.

Kestus: 15–20 minutit.

Tegevuse juhendaja ütleb ühe tavapärase lihtsustatud julgustuslause või kirjutab selle tahvlile, näiteks: „Mõtlen positiivselt!“ Noored arutavad paarides või väikestes rühmades, kuidas seda lauset muuta nii, et sõnum:

- tunnistaks inimese raskeid tundeid ja olukorda;
- pakuks mõistmist või tuge;
- aitaks leida järgmise võimaliku sammu, kuid ei lubaks kindlat positiivset tulemust.

Seejärel tutvustavad paarid või rühmad oma sõnastusi. Koos arutatakse, millised sõnumid võiksid keerulises olukorras päriselt toetada ja miks. Sama tegevust võib korrata veel paari lihtsustatud julgustuslausega. Näiteks:

Lihtsustatud julgustus	Toetavam sõnum
„Mõtlen positiivselt!“	„On arusaadav, et sul on praegu raske. Mis võiks sind hetkel aidata?“
„Ära ole kurb!“	„Sinu tunded on arusaadavad. Ma olen sinu jaoks olemas.“
„Kõik läheb kindlasti hästi!“	„Me ei tea veel, kuidas kõik laheneb, kuid sa ei pea sellega üksi toime tulema.“
„Ära anna kunagi alla!“	„Mõtleme koos, kas praegu tasub jätkata samal viisil, midagi muuta või valida uus suund.“

Lõpus arutatakse:

- Miks võib heatahtlik julgustus mõnikord inimest mitte aidata?
- Milline sõnum tunnistab inimese tegelikku kogemust?
- Kuidas saab pakkuda lootust ilma kindlat tulemust lubamata?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et keerulistel aegadel saame toetavaid ja tegelikkust arvestavaid sõnumeid pakkuda nii iseendale kui ka teistele. Sellised sõnumid ei eita raskeid tundeid ega luba kindlat positiivset tulemust, vaid aitavad inimesel tunda, et tema kogemust mõistetakse, ning leida tuge või järgmise võimaliku sammu.

VALIKUD JA TAGAJÄRJED

OTSUSTAMINE, DILEMMAD JA RISKID

1

Sissejuhatus teemasse tegevuse juhendajale

Otsustamine

Otsustamine tähendab ühe tegevussuuna valimist erinevate võimaluste seast. Otsustamine võib olla teadlik ja kaalutletud või kiire ja automaatne. Automaatseid otsuseid mõjutavad sageli emotsioonid, harjumused, intuitsioon ja varasemad kogemused.

- Otsustamisel tasub hinnata valikute võimalikke lühi- ja pikaajalisi tagajärgi ning küsida, milline valik sobib kokku enda väärtustega.
- Emotsioone peaks käsitlema kui informatsiooni allikat, mitte enda vaenlast. Küll aga tasub hoida mees, et tugeva emotsiooni, väsimuse, valu või ajasurve korral tasub olulist otsust võimaluse korral rahulikumas seisundis uuesti kaaluda.
- Hea otsus ei taga alati head tulemust. Otsuse kvaliteeti saab hinnata selle järgi, milline teave oli otsustamise hetkel olemas ja kui põhjalikult võimalusi kaaluti.

Dilemmad

Dilemmaga on tegemist siis, kui ükski valik ei ole ainult hea: iga võimalus annab midagi, kuid nõuab ka millestki loobumist.

- Raske otsuse puhul ei ole alati võimalik leida valutut lahendust. Abiks on iga valiku plusside, miinuste ja võimalike tagajärgede kaalumise.
- Väärtused aitavad otsustada, millisest kasust või võimalusest ollakse valmis loobuma ja mida peetakse kõige olulisemaks.
- Kahtlused, ebakindlus või emotsioonide olemasolu ei näita tingimata, et valik on vale – need kuuluvad sageli raskete otsuste juurde. Nendest lahti saamine ei peaks olema omaette eesmärk!

Risk

Risk tähendab võimalust, et valiku tulemus erineb soovitud või loodetust. Valikuga võib kaasneda nii võimalik kasu kui ka võimalik kahju ning alati ei ole nende tõenäosust võimalik täpselt hinnata.

- Kaalutletud riski korral mõeldakse läbi võimalikud kasud ja kahjud, hinnatakse nende tõenäosust ning püütakse võimalikke kahjusid vähendada.
- Riski teadlik võtmine tähendab võimalike tagajärgedega arvestamist, kuid mitte vastutamist kõige eest, mida ei olnud võimalik ette näha ega kontrollida.
- Täielikku kindlust ei ole sageli võimalik saavutada. Eesmärk ei ole teha eksimatuid otsuseid, vaid valida olemasoleva teabe põhjal võimalikult teadlikult ja vajaduse korral oma otsust hiljem kohandada.



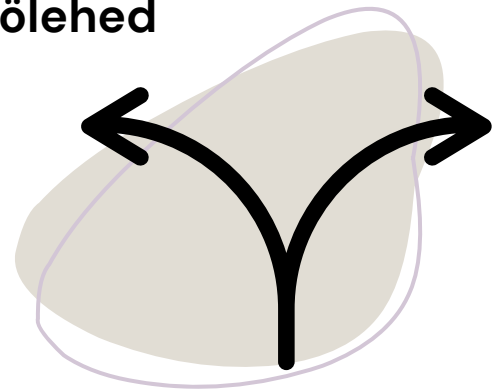
Arutelu- ja refleksiooniküsimused

- Milliseid suuri otsuseid pidi Magnus filmis nähtu põhjal tegema? Milline neist tundub kõige keerulisem ning miks?
- Mille põhjal vastavad otsused said ikkagi tehtud? Millise teabe pinnalt Magnus otsustas? Mida ta otsustamise hetkel veel teada ei saanud?
- Isa õpetus “alustatu tuleb viia lõpuni” andis Magnusele jõudu ja inspiratsiooni ka raskematel aegadel. Millal aitab selline põhimõte otsustada ning mis hetkel see võib muutuda koormaks? Kuidas seda ära tunda?
- Mis erinevus on kaalutletud riskil ja mittekaalutletud riskil? Kust läheb piir aruka ja liigse riski vahel? Tooge näiteid kõigepealt filmist ja seejärel enda elust (nt spordis).
- Kas otsuseid saab hinnata ainult tulemuse järgi? Mis on veel otsustamise juures oluline, lisaks lõpptulemusele? Kas hea otsus saab lõppeda halvasti ja halb otsus hästi?
- Millal on eesmärgi muutmine või selle nimel tegutsemise lõpetamine otsus ja millal alla andmine? Mille järgi neid eristada?
- Milline otsus on sinu enda elus praegu lahtine? Mida sa Magnuse loost enda otustusprotsessi kaasa võtaksid?





Praktilised ülesanded ja töölehed



Tegevus „Otsustamise kaalukoda“ (paaris- või rühmatöö)

Eesmärk: harjutada dilemma lahtivõtmist – milliseid variante on, mida kumbki variant annab ja võtab ning millise teabe puudumine otsustamist raskendab.

Kestus: 25–35 minutit

Noored jagatakse rühmadesse või paaridesse. Iga rühm saab ühe dilemmakaardi (ka mitu rühma võivad saada sama kaardi, et vastuseid omavahel võrrelda). Rühm töötab kaardiga läbi neli sammu ja paneb vastused kirja:

1. **Variandid** – Millised valikud on tegelikult olemas? Otsige üles ka vähemalt kolmas (või ka isegi neljas) variant lisaks kahele ilmsele.
2. **Kaalukauss** – Mida iga variant annab ja mida see ära võtab? Mis on selle juures pöördumatu? Mida tuleks kindlasti arvesse võtta?
3. **Puuduv informatsioon** – Mida oleks vaja teada, et paremini otsustada? Kellelt seda küsida? Kust seda saaks?
4. **Otsus ja piir** – Milline on rühma valik ning mis on tingimus, mille korral otsust muudetakse?

Seejärel tutvustab iga rühm oma kaarti ja otsust teistele. Kuulajad esitavad ühe küsimuse ja pakuvad ühe kaalutluse, mis võis jääda märkamata. Kui aega on vähem, võib sama kaardi anda kahele rühmale ja lasta neil lahendusi võrrelda.

Variatsioon: rühmadele antakse rollid (sportlane, treener, arst, lähedane). Igaüks kaitseb oma vaatenurka ning rühm otsib lahendust, millega kõik saavad edasi minna. See aitab märgata, et sama teabe põhjal võivad inimesed jõuda erinevate järeldusteni.

Arutelu lõpetuseks küsib tegevuse juhendaja:

- Mis tegi otsustamise kõige raskemaks: teadmiste puudumine, ajasurve, tunded või teiste ootused?
- Kas rühmas oldi eri meelt? Mille poolest argumendid erinesid?
- Kuidas muutus otsus siis, kui lisandus uus teave või uus vaatenurk?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et raskel otsusel ei ole tavaliselt ühte õiget vastust. Oluline on, et valik oleks teadlik: otsustaja teab, mida ta valib, millest loobub ja mille korral ta otsust uuesti kaalub.

"DILEMMAKAARDID"

Lõika kaardid lahti ja anna igale rühmale üks kaart. Kaarte võib kohandada vastavalt rühma vanusele, alale ja kogemusele. Iga kaardi juures vastab rühm neljale juhises etteantud küsimusele.

VIGASTUS ENNE VÕISTLUST

Karl (19) on kolm päeva enne aasta tähtsaimat võistlust saanud vigastuse. Arsti hinnangul on võistlemine võimalik, kuid sellega kaasneb arvestatav oht vigastust süvendada ja taastumist mitme kuu võrra pikendada. Samas ei ole võimalik kindlalt ennustada, kas vigastus võisteldes süveneb. Karl on selleks võistluseks valmistunud kaks aastat ning sarnast võimalust ei pruugi niipea uuesti tulla. Treener kinnitab, et toetab Karli sõltumata tema otsusest. Karl peab otsustama, kas võistelda või võistlusest loobuda.

KLUBIVAHETUS

Mia (16a.) on treeninud sama treeneri juures lapsest saati. Suurem klubi pakub talle paremaid tingimusi ja tugevamat konkurentsi. Samas ei tea Mia, kas ta uues keskkonnas kohaneb ja ennast hästi tunneb. Praegune treener on tema jaoks tähtis inimene ning ta kardab treenerit klubi vahetuse otsusega haavata. Ta peab otsustama, kas võtta uus võimalus vastu või jätkata senise treeneri juures.

GRUPITÖÖ

Kadri on neljaliikmelises rühmatöös, mis saab ühise hinde. Üks rühmakaaslane ei ole nädalate jooksul midagi teinud ega vasta sõnumitele. Esitamiseni on kaks päeva. Kadri võib teha tema osa ise ära enda vaba aja arvelt, rääkida õpetajale ja seega kahjustada suhteid või lasta tööl minna sellisena, nagu see on, mis võib kõikide rühmakaaslaste hinnet mõjutada. Kadri peab otsustama, kuidas toimida.

TÖÖ VÕI KOOL

Sandrile (18a.) pakutakse regulaarset õhtust tööd. Palk on hea ja ta saaks lõpuks ise oma rahaasjade üle otsustada. Vahetused langevad aga arvestuste ja eksamite perioodile, mil õppimiskoormus õhtuti on suurem. Ülemus ütleb, et graafikut muuta ei saa. Ta kardab, et sellist tööpakkumist uuesti ei tule. Sander peab otsustama, kas võtta töö vastu või keskenduda õpingutele.

KOOLIVAHETUS

Rasmus on üheksandas klassis ja saab võimaluse minna gümnaasiumisse teise kooli, kus on tugevam tase ja valiksuund, mis teda huvitab. Koolis ei ole tal aga ühtegi tuttavat ning edasi-tagasi sõitmiseks kulub iga päev kokku poolteist tundi. Oma koolis jääksid alles sõbrad, tuttavad õpetajad ja kindel aeg trenni ja hobide jaoks. Rasmus peab otsustama, kummas koolis õpinguid jätkata.

JÄTKATA VÕI LÕPETADA

Kaarel (20) on taastunud kahest vigastusest, kuid valu tuleb iga raskema nädalaga tagasi. Uue hooaja leping tuleb allkirjastada kuu aja pärast. Jätkates saaks ta veel kord proovida, kui kaugele tal on võimalik spordis jõuda, kuid võtaks teadliku terviseriski. Lõpetades saaks ta suunata rohkem aega taastumisele ja õpingutele, kuid loobuks võimalusest oma sportlikku potentsiaali proovile panna. Kaarel peab otsustama, kas jätkata sportlaskarjääri või valida uus suund.

Tegevus “Veel üks samm” (kogemuslik tegevus ruumis)



Eesmärk: kogeda, kuidas risk, õnnestumis soov ja teiste käitumine isiklike otsuseid mõjutavad, ning märgata, mis paneb inimese jätkama ka siis, kui peatumine oleks mõistlik.

Kestus: 20–30 minutit.

Vahendid: üks täring (või täringurakendus), teip või nöörd stardijoonel jaoks, paber punktide märkimiseks.

Ruumi ühte otsa tehakse stardijoon ja teise otsa märgitakse „tipp”. Kõik osalejad seisavad stardijoonel ja hakkavad tegema samme tipu suunas. Igas voorus koguvad osalejad punkte samm-sammult. Iga vooru alguses küsib juhendaja: „Kes astub veel ühe sammu?”. Kes astub sammu edasi, saab ühe punkti juurde. Kes jääb seisma ja istub maha, lukustab oma punktid ning on selleks vooruks kaitstud. Iga kord peavad nad enne täringuviset otsustama: kas võtta veel 1 punkt ja jääda riski alla või lõpetada ning senised punktid lukustada. Kui nad jätkavad ja täring näitab 6, kaotavad nad selles voorus kogutud lukustamata punktid ja naasevad stardijoonele. Kui tuleb 1–5, midagi halba ei juhtu ja neilt küsitakse uuesti, kas nad tahavad veel ühe sammu teha. Eesmärk on koguda võimalikult palju punkte. Uues voorus võivad kõik uuesti alustada. Voore mängitakse 6–8 tükki. Lõpuks loetakse kokku voorudest saadud lukustatud punktid.

Näiteks:

- teen 1. sammu → mul on 1 punkt → täring 3 → kõik korras;
- teen 2. sammu → mul on 2 punkti → täring 5 → kõik korras;
- nüüd otsustan istuda → 2 punkti lähevad lukku ja ma selles voorus enam ei osale;
- teine inimene jätkab 3., 4. ja 5. sammuni, aga siis tuleb 6 → tema saab sellest voorust 0 punkti.

Soovitus: Selleks, et kogeda rohkem riski võib pärast esimest kolme sammu suurendada riski. Näiteks esimesed 3 vooru – 6 nullib punktid ära; alates 4. voorust 6 ja 3 nullivad tulemuse ära.

Teine ring: mängu korratakse, kuid nüüd otsustavad osalejad paarides ja peavad jõudma ühisele otsusele. Kolmandas ringis võib punktid kahekordistada või lisada muid täringu variatsioone.

Arutelu pärast mängu:

- Mis hetkel sa peatusid ja mille põhjal sa otsustasid? Kas sa lähtusid tõenäosusest või tundest?
- Kuidas mõjutas sinu otsust see, mida teised tegid? Kas keegi jätkas ainult seetõttu, et teised jätkasid?
- Kas keegi jätkas sellepärast, et oli juba palju kogunud? Mida see varem kogutu otsustamisel tegelikult tähendas?
- Kuidas muutus sinu otsustamine pärast esimest kaotust? Kas sa muutusid ettevaatlikumaks või julgemaks?
- Paarides otsustamine: mis oli teistsugune, kui otsus tuli teha koos?
- Mille poolest sarnaneb see mäng olukorraga, kus sportlane kaalub, kas teha veel üks katse või lõpetada?

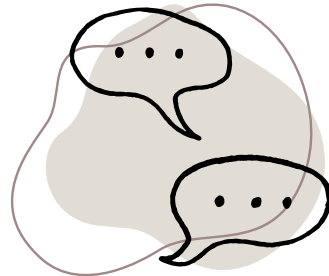
Tegevuse juhendaja rõhutab, et mängu tulemus ei näita, kes otsustas hästi. Ettevaatlik osaleja võis kaotada ja riskija võita. Selle kogemusega võiks juhendaja rõhutada seda, et otsuse tulemus ei ole hea indikaator sellest, kas otsustamise protsess oli hea/kvaliteetne või mitte.

Tegevus „Kaks häält meie peas“ (paaris töö ja pärast individuaalne töö)

Eesmärk: märgata, kuidas kohene rahulolu ja pikaajaline kasu otsustamisel omavahel võistlevad ning võtta üks enda jaoks lahtine otsus struktureeritult lahti.

Kestus: 45 minutit.

Vahendid: tööleht igale noorele



Kujundlik häälestus (10min) – õpetaja räägib eelloo

Paljud inimesed tunnevad, et otsustamise hetkel räägib nendega korraga kaks häält. Üks juhhib tähelepanu sellele, mida me praegu vajame või soovime ning mis annaks kiirema rahulolutunde. Teine tuletab meelde meie pikaajalisi eesmärke ja võimalikke tulevasi kasulikke tagajärgi. Näide: Mõtled, kas minna trenni. Üks hääl ütleb, et oled väsinud ja vajad taastumist. Teine meenutab sinu sportlikke eesmärke ja seda, et järjepidevus on sulle oluline. Otsustamiseks tuleb hinnata, kas tegemist on tegeliku taastumisvajadusega või lühiajalise ebamugavuse kõrvale suunamisega. Juhendaja küsib: kas see olukord on tuttav? Keda sa tavaliselt kuulad? Mille põhjal otsuse teed?

Oluline täpsustus õpilastele: üks hääl ei ole hea ja teine halb. Hetkeliste vajaduste täitmisest saadav kohene rahulolu on mõnikord just õige valik, sest räägib sellest, mida sa hetkel vajad, nt puhkus, taastumine ja rõõm. Küsimus on selles, kumb hääl parasjagu otsustab ja kas otsustaja on seda ise märganud.

Grupitöö „Kaks leeri“ (15 min) – Rühm jagatakse kaheks. Üks pool esindab hetkese vajaduse häält („teen seda, mida praegu sooviksin“), teine pool pikaajalise kasu häält („teen seda, mison pikas plaanis kasulikke tagajärgedega“). Juhendaja loeb ette olukorra ja mõlemad pooled ütlevad, mida nad selles olukorras teeksid ja miks:

- Oled pärast mitut rasket treeningut väsinud: kas järgid plaani või võtad puhkepäeva?
- Sul on järgmisel päeval oluline võistlus, kuid samal õhtul toimub hea sõbra sünnipäev.
- Sul on vaja pikkadel treeningutel osaleda, kuid samal ajal vajab lähedane inimene sinu tuge.
- Sa tahad võistelda, kuid tunned valu, mille põhjuses sa ei ole kindel.
- Sul on järgmisel päeval kontrolltöö: kas õpid hilisõhtuni või lähed magama?

Iga olukorra järel võiks pärast argumenteerimist kogu rühmal olla võimalus kaasa rääkida: Mida see valik annab praegu juurde? Milline on selle valiku hetkeline „hind“? Milline võib olla selle mõju pikemas plaanis? Millist lisateavet oleks hea enne otsustamist saada? Milliste väärtustega võiks kumbki valik seotud olla? **Seejärel seotakse see filmiga: Milliseid iga päev korduvaid väikesi otsuseid tegi Magnus ajal, mil koheseid otsuse tagajärgi ei olnud näha?**

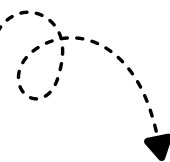
Individuaalne töö „Minu otsuse kaart“ (15 min) – Iga noor valib ühe otsuse, mis on tema jaoks praegu lahtine – see võib olla seotud spordi, õppimise, suhete, tervise, raha või vaba ajaga. Otsus ei pea olema suur ega lõplik. Seejärel täidab ta töölehe. Kui noor ei leia enda otsust, võib ta töölehe täita mõne filmi tegelase kohta. Lõpus võib iga noor jagada paarilisega enda taipamisi ja märkamisi. **Kui noor ei leia enda otsust**, võib ta töölehe täita mõne filmi tegelase kohta.

Arutelu lõpetuseks küsib tegevuse juhendaja:

- Kas otsus muutus töölehe täitmise käigus selgemaks või keerulisemaks? Miks?
- Mille puudumine sind kõige rohkem takistab: teave, aeg, tugi või hoopis midagi muud? Kuidas seda saaks?
- Kas sinu valik on kooskõlas sellega, mis on sinu jaoks oluline? Milliste väärtustega on tehtud valik seotud?
- Milline on kõige väiksem samm, mille saad teha juba sel nädalal?

Tegevuse juhendaja rõhutab, et otsustamine on oskus, mida saab harjutada. Teadlik otsus arvestab mõlemat ajaperspektiivi, võimalikke tagajärgi, tegelikke olusid ja inimese väärtuseid. Kui otsustamiseks on vaja rohkem teavet või tuge, võib teadlik otsus olla ka: „Räägin sel nädalal treeneriga ja kaalun küsimust uuesti kahe nädala pärast.“

TÖÖLEHT



TÖÖLEHT „MINU OTSUSE KAART“

OTSUS, MIS ON MINU JAOKS PRAEGU LAHTINE:

Kirjelda enda kahte võimalikku valikut:

VARIANT A:

VARIANT B:

Mida ütlevad sinu sees olevad kaks häält? Miks see otsus on tekkinud?

HÄÄL, MIS RÄÄGIB LÜHIAJALISEST KASUST:

HÄÄL, MIS RÄÄGIB PIKAAJALISEST KASUST:

Täida tabel mõlemate variantide kohta:

	Variant A – kasu	Variant A – kahju	Variant B – kasu	Variant B – kahju
LÜHIAJALINE – päevad, nädalad				
PIKAAJALINE – kuud, aastad				

Mõtle järgmistele küsimustele (kui vaja aruta paarilisega):

1. Mis on selle otsuse juures minu jaoks kõige olulisem? (Väärtus või põhimõte, mis annab suuna)
2. Mida ma veel ei tea? Kas mul on võimalik infot juurde hankida? Kellelt või kust ma seda saaksin?
3. Mis on siin pöördumatu ja kas oleks vaja kuidagi riske maandada? Kuidas?

Minu otsus praegu ja mille korral ma seda muudan:

Minu järgmine võike samm ja aeg, millal ma selle teen:

SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

Sa ei saa ette teada, kuidas otsus lõpeb. Otsustamise hetkel on sinu käes ainult see, millist teavet sa kogud, kuidas sa variante kaalud, kelle poole sa nõu saamiseks pöördud ja mis on sinu jaoks oluline. Just neid asju saab harjutada ja nende järgi saab oma otsust hinnata ka siis, kui tulemus ei tule selline, nagu lootsid. Raske otsuse juures ei pruugi olemas olla valutat varianti. Kui iga valik midagi ära võtab, ei ole küsimus selles, kuidas kaotust vältida, vaid selles, kas see otsus oli tole aegsete parimate teadmiste põhjal tehtud. Ja kui mõni valik on pöördumatu, on mõistlik anda endale rohkem aega ning küsida veel üks arvamust.

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 siin konkreetne pakkumine – „tulen homme kaasa” – aitab 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?



3

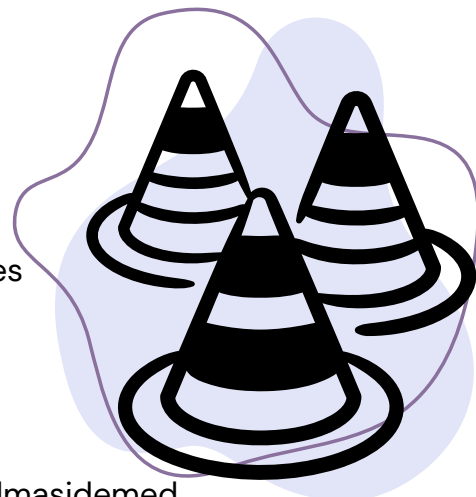
Praktilised ülesanded ja töölehed

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 kaaslase õlal ja juhhib 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 võimalus rääkida temaga hiljem eraldi ja tuletada 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.



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, millega sa praegusel hetkel rohkem tuge vajaksid. Mõtle 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.

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.

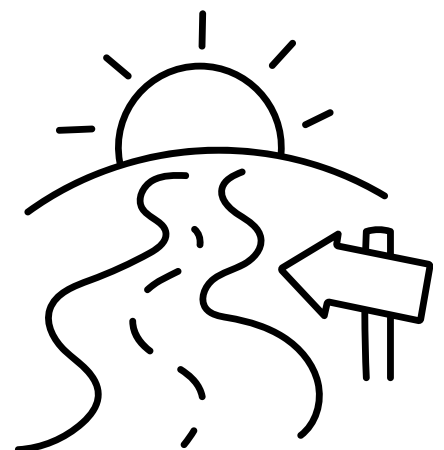
Väärtuspõhine elu

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?



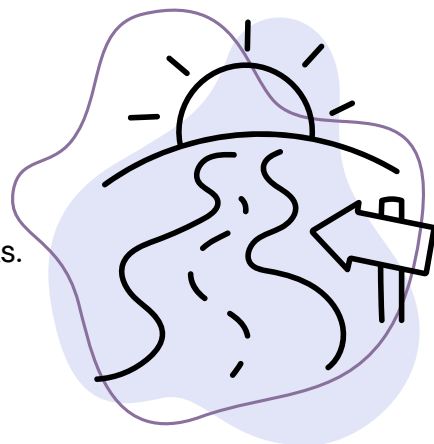
3

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.

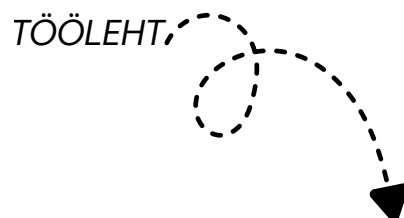
Ka teekond ise võib olla väärtuslik. Selle jooksul õpime, loome suhteid, omandame kogemusi ja avastame enda kohta midagi uut – ka siis, kui me ei jõua algselt kavandatud sihtkohta.

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 „kompass“ 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.

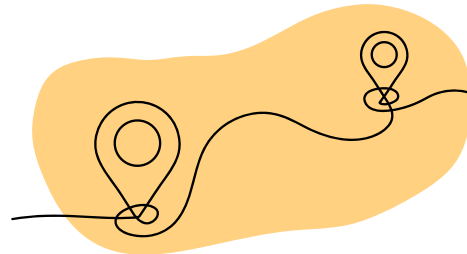


TÖÖLEHT „MAGNUSE TEEKOND“

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 aitaksid need Magnusel tagasilöökidega kohaneda, oma plaane muuta ja uusi teid leida.

- SIHTKOHT

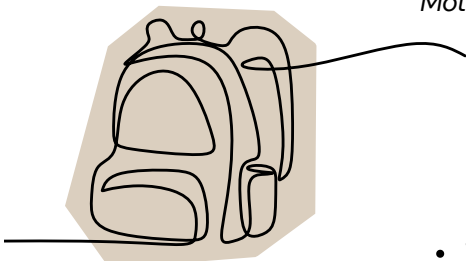
Milline oli Magnuse esialgne sihtkoht? Kuhu ta soovis jõuda ja mida saavutada?



- 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 SIHTKOHAD JA TEED

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

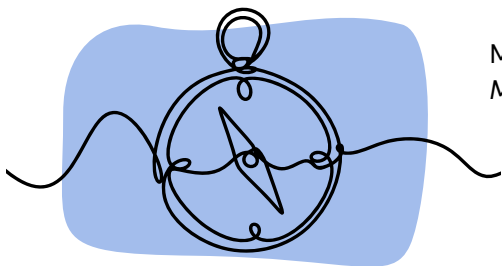
Kuidas sai ta kasutada varem õpitut uutes rollides ja tegevustes?



- KOMPASS

Millised väärtused võisid olla Magnuse eluteekonnal tema „kompassiks“?

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



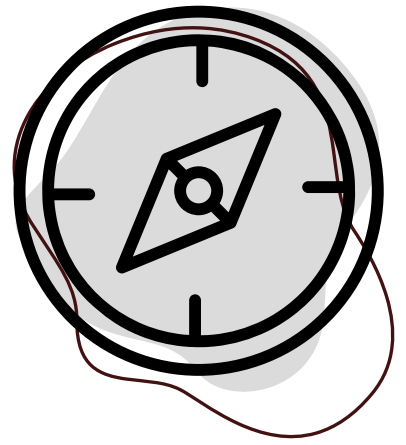
SÕNUM SPORDIPSÜHHOLOOGILT

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.

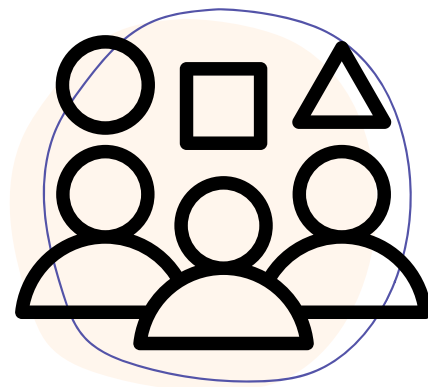
Pärast lühikest arutelu jagab iga rühm ühe näite. Seejärel hakkavad noored uuesti ruumis liikuma ning tegevust korratakse veel kaks või kolm korda.

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.



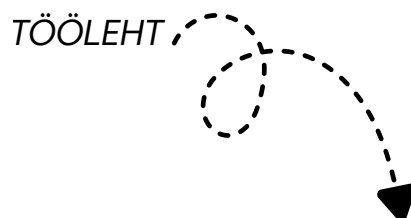
Noor kirjutab töölehe keskele enda nime. Seejärel lisab ta enda ümber rollid, mida ta oma elus täidab. Need võivad olla näiteks sportlane, õpilane, sõber, pereliige, võistkonnakaaslane, muusik, loodusesõber või vabatahtlik. Noor märgib tähega kuni kolm rolli, mis on talle praegu eriti olulised. Seejärel 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“

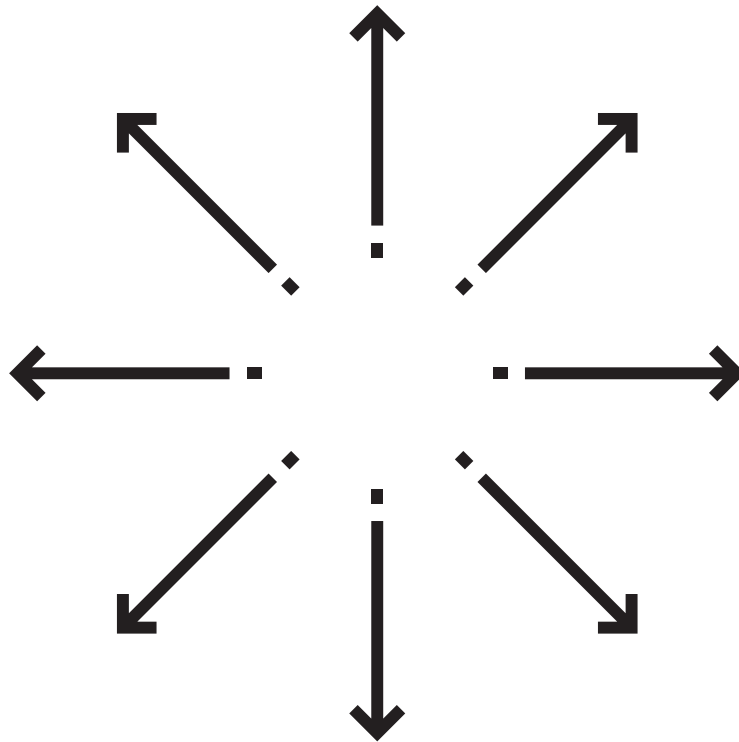
Me täidame oma elus erinevaid rolle. Võime olla näiteks sportlased, õpilased, sõbrad, pereliikmed ja võistkonnakaaslased. Mõni roll võib olla meile praegu eriti oluline, kuid ükski roll ei kirjelda meid tervikuna. Sellel töölehel saad kaardistada oma rolle ning märgata omadusi, oskusi ja kogemusi, mis 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. Mõtlen 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 SPORDIPSÜHHOLOOGLILT

Üks roll võib olla sinu elus väga oluline, kuid sa oled alati enam 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.