



**KUIDAS TOETADA NOORI, ISEENNAST
JA KOLLEEGE ENESEARENGU
TEEKONNAL?**



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Haridus- ja Teadusministeerium



Eesti Noorsootöökeskus



SISUKORD

| | |
|---|-----------|
| SISUKORD | 2 |
| MIS AEG ON PRAEGU? | 4 |
| ENESEJUHTIMINE | 4 |
| ARENGU TOETAMINE | 6 |
| IGAÜKS SAAB HAKKAMA ehk ENESETÕHUSUS | 7 |
| KOGEMUSTE TÄHTSUS | 9 |
| NARRATIIVNE NÕUSTAMINE | 11 |
| HARJUTUSED ENESEARENGU TOETAMISEKS..... | 20 |
| ISIKLIKU MANDALA LOOMINE..... | 20 |
| MINA NOORSOOTÖÖTAJANA OLEN KUI... .. | 24 |
| MINU TEEKOND..... | 27 |
| MINU KIIK | 29 |
| HARJUTUSED ISEENDA JA KOLLEEGIDE TOETAMISEKS | 30 |
| AASTAAJAD..... | 30 |
| MINU ELU PUU | 33 |
| MINU SUHETE LÄHIRING | 34 |
| TUNNUSTAV MINA-TEADE | 35 |
| Allikad | 36 |



Haridus- ja Teadusministeerium



Kõigel on muster. Sinul on muster. Minul on muster. Vanaisa õpetas seda mulle, kui olin seitsmeaastane.

Ta viskas tiiki kivi ning küsis minult, mida ma nägin.

Ma ütlesin, et nägin plartsatust vees.

Ja tema ütles: "Hästi, aga mida sa veel nägid?"

Ja mina ütlesin, et nägin ringe. Väikest ringi ja siis suuremat sõõri ja nii edasi, kuni see haaras endasse kõike kuni tiigi kaldani.

Ta ütles: "Hea küll. Ma tahan, et sa teaksid, et pead olema väga ettevaatlik sellega, missuguse plartsatuse sa maailmas tekitad, sest sinu isiklik ring puutub kokku teise ringiga ja nõnda kuni kaldani välja. Nii et mis laadi plartsatust sa teha kavatsed? Mis on sinu isikliku sõõri sees sellist, mida sa võid teistega jagada?"

(tšerokii-seneka Jamie Sams)

Nii iga noor kui ka noorsootõtaja käib mööda põnevat enesearengu rada. Sel teel kohtume inimestega, keda ühel või teisel moel mõjutame ning kes mõjutavad meid. Tekitame pidevalt suuremaid ja väiksemaid sõõre. Aga milline on meie sõõr ehk roll, ülesanne ja võimalused noore igakülgsel toetamisel? Kuidas saame olla heaks toeks noorte enesejuhitavuse kujunemisel? Kuidas noorte nõustamisel mitte ära unustada iseennast? Kuidas olla toetavaks partneriks ja peegeldajaks oma kolleegidele?

Just nendele küsimustele otsis vastuseid kaheosaline noorsootõtajatele suunatud koolitus 2013. aasta kevadel ja sügisel. Kevad- ja sügiskooli sihiks oli toetada noortega töötavate inimeste valmisolekut ja võimeid noorte igakülgsel arengukeskkonna loomiseks ning tuua noorsootõtajate tegevuspraktikasse mitmekülgsed viise enesejuhitavuse toetamiseks.

Käesolev kogumik sisaldab koolituse käigus käsitletud teemasid ning kasutatud harjutusi, mida oma töös nii noorte kui ka kolleegide toetamisel rakendada. Suured tänud kaaskoolitajatele: Kristi Leps, Reelika Semjonov, Koidu Tani-Jürisoo.

Inspireerivat enesearengu teekonda soovides,

Piret Jeedas

MIS AEG ON PRAEGU?

Võimalus osaleda mitmekülgisel õppimise maastikul ning mõjutada oma elu- ja õpikogemusi on suuremad kui kunagi varem.

Tänane noor õpib väga palju, ent sageli teadvustamata selle väärtust. Tänane õpikeskkond on väga mitmekesine, rikkalik, vahetu ja võimalusterohke, aga ka kompleksne. Ühelt poolt on meil infot rohkem kui kunagi varem, aga kas me oskame seda otsida, analüüsida, integreerida, ümbersõnastada?



See keskkond on täis väga palju SEGADUST ja KAOST, millega kaasneva EBAMÄÄRASUSEGA on sageli raske toime tulla.

Oluliseks muutuvad uued oskused nagu **ISESEISVUS JA LOOVUS, PROBLEEMIDE LAHENDAMINE, SUHETE LOOMINE, VÕIME NÄHA JA LUUA SEOSEID ERI VALDKONDADE VAHEL.** (Mishra 2013).

Tänane aeg kutsub küsima, kuidas aidata noorel kujuneda ennastjuhtivaks õppijaks ja oma arengu suunajaks.

ENESEJUHTIMINE

Piret Jeedas

Õpetamine/juhendamine kannab endas võimalusi elus hakkama saava ja vastutustundliku täiskasvanu kujunemiseks, mille keksmes on isiksuse areng. Isiksust iseloomustab:

- adekvaatne enesetunnetus ja sellest tulenevalt adekvaatne käitumine,
- küllaldane teadmiste hulk enesejuhtimiseks ja individuaalse elustiili kujundamiseks ning kõrge stressitaluvus,



Haridus- ja Teadusministeerium



ARCHIMEDES

- adekvaatne grupitunnetus, enda koha ja rolli tunnetamine suhetes teiste inimestega.

Ennastjuhtiv inimene on iseseisev, algatusvõimeline, positiivse mina-käsitlusega, sisemiselt motiveeritud, kohanemisvõimeline, vastutustundlik. Ta tunneb oma nõrkusi ja tugevusi, oskab ennast motiveerida ja distsiplineerida ning on vajadusel suuteline oma tegevusi ümber hindama ja muutma, oskab ja on valmis uusi tähendusi paigutama olemasolevasse maailmapilti (Vanari 2005).

Enesejuhitud õppimine (*ingl k self-directed learning*) on õppimise protsess, kus inimene võtab esmase initsiatiivi oma õpikogemuse planeerimise, elluviimise ja hindamise eest (Merriam jt 2007). **Enesejuhitud õppimine väljendub valmisolekus planeerida ning juhtida tegevusi lahenduste loomisel ning projektide elluviimisel, näidata üles iseseisvust, rakendada loovat mõtlemist, juhtida oma ressursse (Misra jt 2013).**

Kõrgeim enesejuhitud õppimise vorm avaldub siis, kui toimub **kriitiline refleksioon, alternatiivsete perspektiivide ja tähendussüsteemide uurimine ning isiklike/sotsiaalsete tingimuste muutumine** (Brookfield 1986). Õppijast saab proaktiivne initsiaator, kes kujundab ümber oma isikliku, tööalase, poliitilise, sotsiaalse elu (samas 1986).

KUIDAS KUJUNDADA ENESEJUHITAVUST TOETAV ÕPIKESKKOND NOORELE, ISEENDALE, KOLLEEGIDELE, MIS OLEKS MITMEKESINE, RIKKALIK, VAHETU JA VÕIMALUSTEROHKE ?

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| Kogemusterikas ja loov | Teha omavahel koostööd |
| Võimalus luua seosesid | Lua tähendust |
| Esitada küsimusi ning kahelda | Ühendada erinevaid ideid |
| olemasolevas | Katsetada |
| Rakendada oma oskusi | Võtta riske |
| Mõtestada ja analüüsida | |

ARENKU TOETAMINE

Piret Jeedas

Juhendajana ja suunajana tuleb pidevalt küsida iseendalt, ikka ja jälle, mille nimel?

Inimese arengul on erinevaid sihte: Jung (1954) ja Kegan (1982) leiavad, et inimene on pidevas kujunemises iseendaks. Kegan (1982), Labouvie-Vief (1994) ja Mezirow (1991) leiavad, et areng on suunatud suurema kõikehõlmavuse, kompleksuse ja isiksuse sidususe suunas. (viidatud Karpiak 2001).

Michael Ray'lt, kes on loonud unikaalse loovuse temaatilise kursuse Stanfordini Ülikooli juures uuriti, miks on tema koolitus olnud sedavõrd populaarne, et talle on antud tiitel „Silicon Valley kõige loomingulisem mees“. Ray vastab, et ta loob oma kursusel alati sellise õpikeskkonna, kus ta palub inimestel küsida endalt kaks juurküsimust: Kes ma tegelikult olen? Ning mis on minu tegelik töö? Esimene küsimus viitab oma kõrgemale potentsiaalile, kes ma tegelikult võiksin olla. Teise küsimuse võtmes on uurida, mis on minu ülesanne siin elus (Scharmer 2007: 164).

Tegelik töö või ülesanne seostub mõistega elukutse, mille olemust on vaagitud Jaanus Rohumaa ja Markus Järvi (2007): see, kuidas me oma elu siin elame, on tõsine väljakutse. Kutse elule, millelegi, mida inimene peab enda jaoks eluks, mis inimest elustab, ega sureta. Elamine elule, mis on elav, tuleb läbi tunnetada, läbi mõelda - see on iseenda töö, tohutu väljakutse. Elamine elule seostub eneseületamisega ja loomulikult õppimisega.

Arengu toetamise viise on erinevaid ning tuleb leida üles endale sobivaim viis. Näiteks:

- **kaaslaste tugi** (ingl k *peer support*¹): on kolleegide vaheline vastastikuse toetamise viis, kus kolleegid jagavad oma kogemusi, teadmisi, praktilist abi teineteise toetamiseks.
- **coaching ehk juhendamine**²: on pigem lühiajalise ja konkreetse ülesande, eesmärgi, tulemusega seotud protsess. Suunatud soorituse parendamisele, konkreetse muutuse esilekutsumisele.
- **refleksiivne praktik**³: on oma tegevust analüüsiv, mõtestav valdkonna esindaja. Leiab sobiva viisi ja võimaluse oma tegevuse, väärtuste, põhimõtete analüüsimiseks.

¹ <http://dictionary.sensagent.com/peer+support/en-en/>

² www.intelligentne.ee, www.mindsweeper.ee



Haridus- ja Teadusministeerium



ARCHIMEDES

Koolitaja/noorsootõtaja kui refleksiivne praktik on võimeline õppima tegevuse käigus; tegevuse käigus õppimine eeldab osalejate reaktsioonide märkamist, nende adekvaatse tõlgendamise oskust ja valmisolekut oma seisukohti ümber hinnata.

- **mentorlus:** mentee vajadustest lähtuv isikliku kasvu ja pädevuste arengu toetamise viis/arengumeetod, mis soodustab nii mentee kui ka mentori vastastikust õppimist.

IGAÜKS SAAB HAKKAMA ehk ENESETÕHUSUS

Piret Jeedas

Enesetõhusus (Albert Bandura 1994, 2001) väljendub inimese **uskumuses oma võimetusse soovitud tulemuse saavutamisel (nn efektiivsususkumus)**. Teisisõnu, meie uskumused mõjutavad seda, kuidas me tunneme, mõtleme, motiveerime iseennast ning käitume: inimestel, kellel on kõrge enesekindlus oma võimetusse vaatavad keerulisi ülesandeid kui väljakutseid ning mitte ohtlikke olukordi, mida vältida. Tugeva enesetõhususega inimesed seavad endale kõrgeid eesmärke ning on nende saavutamisele pühendunud, samas taastavad oma enesetõhususe ka võimalike tagasilöökidest puhul. Madala enesetõhususega inimesed vastupidiselt kahtlevad oma võimetus ning hoiavad keerulistest olukordadest eemale, neil on madalad eesmärgid ning madal pühendumus soovitud eesmärkide saavutamiseks. Millised on aga enesetõhususe allikad? Kuidas on võimalik enesetõhusust toetada? Bandura (1994) toob välja neli enesetõhususe allikat:

- **meisterlik kogemus:** edukogemus loob jõulise uskumuse oma tõhususse. Tagasilöökidel on oluline roll mõistmaks, et edu eeldab jõulist pingutamist. Kui inimesed on veendunud, et neil on kõik eeldused selleks, et õnnestuda, jäävad nad kindlaks võimaliku ebaõnne korral.
- **kaasaalamiskogemus:** võimalus näha endale sarnaseid inimesi õnnestumas mõjutab vaatleja uskumusi iseenda võimetusse samasuguste tegevuste õnnestumisel. Teisalt, teiste ebaõnnestumised võivad mõjutada negatiivselt vaatleja usku oma tõhususse. Teiste kogemused on ühtlasi mudeliks mida soovitakse järgida: teiste vaatlemine, käitumine, mõtteviis, kompetentsus edastavad vaatlejale teadmisi või õpetavad talle oskusi, mis aitab omakorda tõsta vaatleja enesetõhusust.
- **sotsiaalne eeskuju:** inimesele sisendatakse veenmise kaudu, et tal on võimed teatud tegevuse sooritamiseks. See omakorda julgustab mobiliseerima suuremateks pingutusteks.

³ Tutvu Donald Schöni mõtetega
<http://www.infed.org/thinkers/et-schon.htm> või Jarvis, Peter. Praktik-uuriija. Praktikast teooriani. EVHL Kirjastus, 2004

Koos sellega kasvab pingutus õnnestumise nimel, mis toetab oskuste kujunemist ja enesetõhususe kasvu. Inimestele, kellele rõhutatakse võimete puudumist, kalduvad väljakutseid vältima ning omavad potentsiaali kergesti raskuste korral loobuda.

- **meeleolu hoidmine:** inimese meeleolu (väsimus, valu, stress) mõjutab inimeste hinnangut enesetõhususele. Positiivne meeleolu rikastab enesetõhusust, rusunud meeleolu hävitab. Seega tuleb vähendada inimeste reaktsiooni stressile ning muuta kalduvust negatiivsetele emotsioonidele.

Teisisõnu, edukogemused loovad meile veendumuse, et meil on eeldused õnnestumiseks ning innustavad meid ennast ületama. Meisterlikke ja häid kogemusi on oluline seega oma eluteel talletada ning meelde tuletada. Elulooline lähenemine ehk oluliste peatükkide kirjapanemine on üks viise eneseanalüüsiks.

ENESETÕHUSUSE TOETAMISE VÕIMALUSED

läbi isikliku eeskuju;

lugude jutustamine;

heade kogemuslugude leidmine, nende analüüs ja heade eelduste avastamine;

luua välisandeid, milles on piisavalt palju kaost ning samas korda;

luua õpikeskkonnad, kus on koos nii noored kui vanad, kogemustega ning vähemkogenenud;

aidata märgata inimestes neid peituvaid ressursse, nt loovi tagasiside ja tunnustamise;

esitada häid küsimusi; mis sind tegelikult innustab? Mõ; mis sind takistab?

toetada eneseanalüüsi, nt autobiograafia kirjutamine.

KOGEMUSTE TÄHTSUS

Reelika Semjonov

Kuidas igapäevaeluga kaasnevas kogemuste virvarris ennast mitte ära kaotada ning osata tähele panna ennast ja oma võimalusi? Kuidas toetada teisi eneseleidmise ja -avastamise teel?

Oma igapäevaelus puutume kokku ülesannete, probleemide ja väljakutsetega, mida me lahendame tuginedes oma **senistele kogemustele**. Kõik see, kuidas me uut sündmust või situatsiooni tajume või kuidas mingis olukorras käitume, on seotud meie seniste kogemustega.

Kogemused mõjutavad seda, mida me märkame ning kuidas tajume enda jaoks uut situatsiooni või sündmust ja selle tähtsust. See, millest huvitume või millele tähelepanu pöörame või millest hoopis hoidume, sõltub meie eelnevatest kogemustest. Varasemad kogemused, olgu siis positiivsed või negatiivsed, soodustavad või takistavad uute sündmuste ja situatsioonide kogemist. Kogemus on situatsiooni subjektiivne märkamine eelmise kogemuse kontekstis (Jarvis 1998, Kuurme 1998).

See, kuidas me uut sündmust või situatsiooni tajume, sõltub meie senistest kogemustest!

Kogemused mõjutavad meie mõtteid, arvamusi, ideid, hoiakuid, käitumist jpm.

Me märkame harva ja ei pea eriti tähenduslikuks neid **kogemusi**, mis ei ole kooskõlas domineerivate sündmuste ja looga, seetõttu võivad need kogemused lugudest välja jääda. Selline kogemuste „moonutamine“ peletab eemale need sündmused, mis aga võivad olulised olla.

Kogemused on üksteisega katkematult seotud. Me laome kogemusi oma elus nagu müüri – üks kogemus teise peale. Nii võib öelda, et kogemused moodustavad meie eluloo seina. Vanemad kogemused on natuke kehvema muljega ja uued kogemused värskema välimusega. Ajaliselt võib kogemusi vaadata kui **oleviku kogemus** (värskem) ja **olemasolev** (mineviku) **kogemus**.

Kogemus on subjektiivne, individuaalne, s.t sinul ja minul ei saa olla ühesugust kogemust.

Veel saab vahet teha **vahetul** kogemusel ja **vahendatud** kogemusel. Kui mingit sündmust või situatsiooni tunnetada või tajuda, siis on tegemist **vahetu kogemusega**. Kui aga keegi teine seda



Haridus- ja Teadusministeerium



sündmust või situatsiooni kirjeldab, siis kuulaja jaoks on tegemist **vahendatud kogemusega**.

Näiteks: kui käite koos Alar Sikuga 8000 m kõrgusel, siis saate **vahetu kogemuse** osaliseks. Kui aga kuulate, kuidas tema räägib mägironimisest, siis see on teie jaoks **vahendatud kogemus**, sest te ju ise ei saanud tunda kui külm võib olla 8000 m kõrgusel või kui raske on seal hingata.

**Kogemus ei ole sündmuse või situatsiooni passiivne läbielamine,
vaid aktiivne ja tähenduslik kokkupuude,
mille käigus tuleb kogetule tähendus anda.**

Kogemusele antud tähendus on subjektiivne ning seetõttu omandab mingi sündmus või situatsioon just meie jaoks unikaalse tähenduse.

Kogemuse mõistmiseks tuleb kogemust reflekteerida. *REFLEKSIOON* EHK ENESEANALÜÜS (eneseteadvustamine): me teeme järeldusi oma tegevusest, mõtetest, arvamustest jne. Siinjuures on oluline teada, et vahetud järeldused on emotsioonide tasandil, mistõttu parem on teha järeldusi mõne aja möödudes pärast esmaste elamuste möödumist.

Refleksioon võimaldab saada PILDI iseendast ja enda kogemustest.

Eneseanalüüsi ajal me tõlgendame kogetut ja anname kogetule tähenduse, näiteks kas see kogemus on minu jaoks oluline või miks see on oluline? Ma võtan seisukoha selles, mida ma kogesin.

Refleksioon – kogemuse tõlgendamine ja kogemusele tähenduse andmine.

Reflekteerida võib kirjutades (päeviku pidamine), rääkides (lugude jutustamine), lugedes, kuulates, joonistades, liikudes.

NARRATIIVNE NÕUSTAMINE⁴

Kristi Leps ja Reelika Semjonov

Narratiivse nõustamise taust

Narratiivse nõustamise lähenemine on inimest austav, mittesüüdistav, kus nõustatavat käsitletakse enda elu eksperdina. Narratiivne nõustamine vaatleb probleeme inimestest eraldiseisvatena ning eeldab, et inimestel on olemas oskused, kompetents, väärtushinnangud, uskumused, kohustused ja võimeid, mis aitavad neil märgata ja muuta oma suhtumist elus ettetulevatesse probleemidesse. Probleemi vaadeldakse kui midagi, mis mõjutab inimese mõtteid, enesetaju ja käitumist, kuid seda ei omistata inimese omaduseks (*a la* arg inimene).

Narratiivse lähenemise puhul on oluline nõustajapoolne uudishimu ja soov küsida küsimusi, millele nõustaja algselt vastust ei tea. Vestlused nõustatavaga võivad võtta mitmeid võimalikke suundi, üks õige suund puudub. Oluline on see, millise eesmärgi seab nõustatav endale, st, millise probleemiga ta tahab tegeleda. Nõustaja ülesandeks on kuulata ja küsida, seejuures mitte midagi eeldada ja oletada nõustatava elu kohta. Eelhoiakud ja „diagnoosimine“ tuleb narratiivse lähenemise kasutamisel ukse taha jätta.

Lood

Meie elu koosneb lugudest, mida enda, teiste ja ümbritseva maailma kohta räägime. Kõigil on lugusid selle kohta, millised on meie oskused ja teadmised, mida teeme, mida soovime, millised on meie suhted, huvid, saavutused, töö, mis mul ebaõnnestub, mis läheb hästi. Need lood loovad aluse inimese igapäevaelule ning uskumustele ja hoiakutele, kujundades sel moel meie elu.

*Lood mõjutavad meid ja kujundavad meie elu,
neil on mõju meie mineviku, oleviku ja tuleviku tegevustele.*

Lood hõlmavad narratiivse nõustamise kontekstis sündmuseid, mis on:

- omavahel seotud järjestuses;
- läbi aja kulgevad;

⁴

Morgan, Alice. What is narrative therapy? An easy-to-read introduction; In Dialogue koolitusmaterjal 2012



Haridus- ja Teadusministeerium



ARCHIMEDES

- süžeele vastavad.

Me tegeleme pidevalt toimunud sündmuste ja oma kogemuste mõtestamise ja tõlgendamisega ning loome nii oma elu ja tegemiste kohta palju erinevaid lugusid, ühendades mingi ajaperioodi ulatuses valitud sündmused kokku. Sealjuures leiame võimaluse, kuidas neid lugusid selgitada või neile mingi mõte anda. Lugude mõte ja edasiarendus sõltub sellest, **kuidas** oleme sündmused omavahel järjestusse kokku liitnud, neid **tõlgendanud** ning **tähendusest**, mida oleme seejärel sündmustele andnud. Meie elu ja lood on alati teatud sotsiaalses ja kultuurilises kontekstis ning sõltuv meie maailmakäsitlusest. See kõik mõjutab lugude ülesehitust (süžeed), tõlgendusi ja tähendusi, mida omistame.

Sündmused ja kogemused, mida loosse valime, läbivad meie jaoks muuhulgas nõ läätsete ja filtrite sõela. St me märkame ja peame vajalikuks loosse liita seda, mis meie jaoks on praegusel hetkel aktuaalne, jättes teised sündmused kõrvale ning teeme selle valiku põhjal kogemustest oma järelduse. Nii võib ühe ja sama kogemuse kohta rääkida erinevaid lugusid. Positiivsed ja negatiivsed lood on olemas samaaegselt ja neid tõlgendatakse vastavalt sellele tähendusele, mis antud hetkes on valdav. See tähendus kujundab, milline on meie **domineeriv lugu** teatud sündmuse või kogemuse kohta.

Domineeriva positiivse ja negatiivse loo näide: „Olen hea autojuht“ või „olen halb autojuht“. „Hea autojuhi“ lugu koosneb üldiselt headest kogemustest, mille sekka on võibolla pikitud ka mõni ebaõnnestumine, kuid neid ei peeta nii olulisteks, et need rikuksid loo üldist positiivset tooni. „Halva autojuhi“ loos on kokku saanud justnimelt valdavalt negatiivsed kogemused, positiivsetele kogemustele tähelepanu ei pöörata, need on pigem juhuslikud ega muuda loo tähendust autori jaoks.

Domineeriv lugu mõjutab meid nii praeguses hetkes kui tulevikus, sellest on mõjutatud ka meie eesmärgid ja tegevused.

Kui on olemas domineeriv lugu, siis leitakse pidevalt sündmusi (sh minevikust), mis seda lugu toetavad. Seda lugu korratakse üha jälle. Lisades uusi sündmusi, muutub lugu üha tugevamaks ja tõsemaks. Neist sündmustest, mis selle looga kokku ei käi, ei räägita, need ei ole antud juhul olulised. Nii jäävad tähelepanuta kõik vastuolulised või keerulisemad sündmused, mis seda lugu ei



Haridus- ja Teadusministeerium



ARCHIMEDES

kinnita (eelpool mainitud läätse ja filtrite süsteem). Sellisel juhul on tegu „**õhukese tähendusega**“. Selline lugu on tavaliselt teiste inimeste (nt vanemad, õpetajad) poolt loodud ja jätab vähe ruumi liikumiseks, tõlgenduseks, valikuvõimalusteks, teised võimalikud tähendused jäävad varju.

„**Õhukese tähenduse**“ puhul tehakse „**õhukesi järeldusi**“, mida tihti esitatakse lõpliku tõena. „Olen halb inimene“ on õhuke järelendus, mille varju jäävad head saavutused. Mida aeg edasi, seda rohkem hakkab inimene ise koguma tõestust, mis kinnitab domineerivaid probleemlugusid, nende lugude mõju kujuneb aja jooksul üha tugevamaks, positiivne jääb seejuures üha märkamatumaks. Nii on sellisel domineerival lool tulevikule oluline mõju, sest inimese võimed, oskused, teadmised jäävad probleemloo tõttu nähtamatuks.

Narratiivse nõustamise põhimõte:

*on olemas domineerivad lood ja alternatiivsed lood,
domineerivad süžeed ja alternatiivsed süžeed.*

Alternatiivsed lood

Nõustaja eesmärk on jõuda koos nõustatavaga **alternatiivsete lugudeni**. Need on lood, mille järgi nõustatav sooviks oma elu elada. Nõustaja otsib ja loob vestluste käigus loo nõustatava positiivsest identiteetist, mis aitab probleemi mõju vähendada ja eirata. Alternatiivsed lood võivad sisaldada infot, kuidas ollakse varem probleemidega toime tulnud, kuid need võivad olla ka unistused, ettekujutatud lood. Ka sel juhul need töötavad.

*Alternatiivsed lood võivad vähendada probleemi mõju
ja luua uusi toimetulekuvõimalusi elus.*

Narratiivse nõustamise käigus soovitakse jõuda lugudeni, mis ei toeta või ei sisalda probleeme. Alternatiivsed lood aitavad luua ja omaks võtta uue minapildi ning uued võimalused tulevikuks. Alternatiivse loo leidmiseks palutakse nõustataval palutakse meenutada mõnda lugu oma minevikust, kus probleem ei ole olnud nii suur või kus ta on probleemiga eduka(ma)lt toime tulnud. St otsitakse inimese enda ressursse ja vaadatakse „õhukesest tähendusest“ kaugemale. Nii saab nõustatav võimaluse luua nõustaja küsimustele toetudes uued ja enda jaoks meelepärased lood



Haridus- ja Teadusministeerium



ARCHIMEDES

elu ja suhete jaoks. Need uued alternatiivsed lood annavad aluse uuteks tõlgendusteks ja tähenduste andmiseks ning osutab olemasolevatele isiklikele ressurssidele.

Narratiivse nõustamise I etapp on probleemi eksternaliseerimine. Selles etapis on nõustaja ülesandeks käsitleda koos nõustatavaga vestluse käigus probleemi, eraldades probleemi nõustatava isikust (probleemi eksternaliseerimine), jõuda koos eesmärgini, millega tegeleda ning vältida nõustamise käigus kiireid järeldusi ja „õhukesti tähendusi“. Probleemi eksternaliseerimine on oluline, kuna inimesed räägivad oma probleemidest tavaliselt nii, nagu see oleks osa neist endist, nende omadus, mille tõttu nad ongi „sellised“.

Näiteks: *Ma olen halb esineja. Ma olen häbelik. Ma olen närviline. Ma olen depressiivne inimene.*

Need väited on inimestele negatiivse mõjuga ja on „õhukese tähenduse“ kandjad. Nõustaja on huvitatud sellest, et probleem ja inimese identiteet lahutada. Kui probleem on inimesest eraldiseisev, on võimalik uurida probleemi üksikasjalikumalt.

Probleem on probleem, inimene ei ole probleem.

Nõustaja ülesandeks on koos nõustatavaga probleem ära nimetada, uurida ja hinnata probleemi tekkimislugu, konteksti ning probleemi mõju nõustatavale. Nõustaja poolt on oluline kasutada avatud ja **eksternaliseerivaid küsimusi**, peegeldada ja ümber sõnastada ning vajadusel esitada kontrollivaid küsimusi, et suunata vestlus nõustatava poolt seatud eesmärgi suunas. Probleemi eksternaliseerimine annab nõustatavale uue nägemuse olukorrast, endast, toob kergendustunde ja annab ruumi muutusteks ja valikuteks.

Probleemi eksternaliseerimiseks on vaja muuta keelekasutust, kuid tähtis on ka vestluse põhimõte, mitte lihtsalt kindel oskus või tehnika. Oluline on omadus- või tegusõna muuta nimisõnaks. Masendunud – masendus, häbelik – häbelikkus. Eksternaliseeriva vestluse käigus hoitakse probleemi alati inimesest lahus. Võib soovitada mõelda probleemist kui eraldi asjast, mis istub või seisab kuskil (nt õlal, teisel toolil, toanurgas) ja nõustaja ülesanne on sõnastada nõustatava lauseid ümber „eksternaliseerivat keelt“ kasutades, nt „Häbelikkus takistab sul teiste ees esinemast“.

Kokkuvõtvalt – probleemile leitakse vestluse käigus nimetus/nimi ja see tuleb kindlasti nõustatava poolt. Nõustaja võib aidata probleemi sõnastada, kuid olema sealjuures ettevaatlik ja nimetust vaid soovitama. Kui selgub, et probleeme on rohkem kui üks, võib nõustaja nimetada ja



kirja panna kõik selgunud ja eksternaliseeritud probleemid ning paluda nõustataval need vastavalt olulisusele järjestada. Loomulikult võivad selgunud probleemid olla ka omavahel seotud. Hea on vestluse käigus kasutada probleemi kujutamist joonistamise, voolimise vm loovtegevuse kaudu. See aitab edukalt probleemi inimesest eraldada ja muuta selgemaks, käegakatsutavamaks, väiksemaks.

Vestluse käigus uuritakse kindlasti probleemi mõju ja konteksti, et mõista, millal probleem algas, millal ja millistes olukordades on selle mõju tugevam, millal nõrgem. Probleemi paigutamine ajakonteksti näitab, et probleemi mõju on ajas muutuv. Võivad tekkida uued lood ja sel moel saab nõustaja leida alternatiivseid ehk positiivseid lugusid, mis näitavad nõustatava oskusi ja tugevusi. Nõustaja saab uurida, mis on nõustatava elus toimunud ja kuidas ta teatud juhtudel on probleemi mõju vähendanud.

Oluline on ka probleemi mõju uurimine nõustatava isikule, enesehinnangule, meeleolule ja tunnetele, soovidele ja plaanidele, suhetele teistega, õppimisele ja tööle, tervisele jmt. Vestluse käigus võib mõju kaardistada, et saada selge ülevaade probleemi poolt tekitatud olukorrast. Juba selle teadvustamine aitab hakata probleemi mõju vähendamise tegelema. Oluline on, et nõustaja ei kiirustaks mõjude väljaselgitamisega. Järgmised sammud on lasta nõustataval hinnata ja avaldada oma arvamust selle kohta, et probleemil on tema elule kirjeldatud mõju ning seejärel tuleb paluda nõustataval põhjendada, miks ta hindab probleemi mõju just nii, mida see tema jaoks tähendab. Probleemi mõju ei pea sealjuures olema 100% negatiivne. Mündil on alati kaks külge

Probleemi mõju hindamise juurest on võimalik jõuda infoni, mida nõustatav enda jaoks tähtsaks peab, millised on tema soovid, oskused ja teadmised. Mida ta teeks siis, kui probleem teda nii palju ei mõjutaks. Ja ka aidata nõustataval märgata, millistes olukordades ta on selline, nagu ta tahab, mida ta teeb ise teisiti või mis on teisiti selles olukorras. Nende vestluste kaudu aidatakse kliendil jõuda oma seisukohani probleemi suhtes, muuta probleem väiksemaks, vähendada probleemi mõju ja luua alternatiivseid lugusid. Siit algabki nõustamise teine etapp.

Kõige olulisem siinjuures on aidata nõustataval märgata enda hoiakuid ja uskumusi, mis on aja jooksul tekkinud ning nüüd tema toimimist tugevalt mõjutavad.



Haridus- ja Teadusministeerium



ARCHIMEDES

Narratiivse nõustamise teine etapp – probleemloo ümbersõnastamine

Probleemid püsivad, sest inimene otsib neile just kui kogu aeg kinnitust. Me mäletame ja pöörame tähelepanu rohkem sellele, mis annab probleemloole kinnitust. Me räägime ja meile räägitakse sündmustest, olukordadest, tegevustest ja kogemustest, mis sobivad probleemiga kokku. Ollakse harjunud keskendumisele üksnes probleemile, märkamata lahendusi. Nii käib probleem mööda spiraali edasi ja lõppu pole näha. Näiteks häbelikkus. Meelde tulevad eeskätt kohtumised ja koosolekud, kus inimene läks näost punaseks, hakkas närveerima ja ei saanud sõnagi suust. Igaüks meist võib enda kohta mitmeid selliseid näiteid tuua.

Mida teha, et probleem ja probleemlugu ei oleks domineeriv?

Tuleb hakata otsima sündmusi, juhtumeid, tegusid, mõtteid, mis probleemlugu ei toeta ega kinnita. Me sõnastame probleemloo ümber. Probleemloo ümbersõnastamine ei tähenda uut lugu ega negatiivse loo asendamist positiivsega, vaid olemasolevale probleemloole tuleb lisada midagi uut, leida midagi, mis ei sobi algse looga kokku.

Esimene samm probleemloo ümbersõnastamisel on alternatiivse(te) sündmus(t)e leidmine ja nimetamine. Nõustaja küsib, kuulab ja paneb tähele neid sündmusi ja olukordi või eluperioodi, millal probleemi mõju oli inimese elus väike või mõju puudus. Neid nimetatakse **alternatiivseteks sündmusteks**. Oluline on siinjuures, et alternatiivne sündmus ei pea olema midagi suurt, erakordset, vaid võibki olla tegemist mingi väikese nüansiga. Küll aga võib sellest kujuneda midagi suurt ja erakordset kui nõustatav sellele hiljem tähenduse annab.

Nõustaja on uue vaatenurga pakkuja

Kuna me keskendume ikka ja jälle probleemile ning ei pööra muudele sündmustele ja olukordadele või ka teistsugustele mõtetele ja tunnetele tähelepanu, siis ei tule ka alternatiivsed sündmused iseenesest esile, vaid need tuleb nõustaja poolt esile tuua ja nõustatavale peegeldada. Nõustatav võib alternatiivseid sündmusi mainida juhuslikult probleemloo jutustamise ajal. Nõustaja roll on tähelepanelikult kuulata, et õigel ajal õige küsimus esitada, mis toetab nõustatavat loo jutustamisel ja alternatiivsete sündmuste esiletoomisel. Nõustaja on just kui valvel, et panna tähele lugusid, mis on probleemloost erinevad. Kui nõustaja paneb nõustatava poolt räägitavas loos neid sündmusi tähele, siis on tema ülesanne uurida nende tagamaid ja tähendust nõustatava jaoks.

*Alternatiivsed sündmused on vaevumärgatavad ning
need tuleb nõustaja poolt esile tuua.*

Nõustaja roll on alternatiivsete sündmuste esiletoomiseks toetava vestluse loomine, et julgustada nõustatavat pöörduma tagasi seni tähelepanuta jäänud sündmuste, olukordade, mõtete, kogemuste ja tunnete juurde. Oluline on alustada vestlust nii, et nõustatav oleks huvitatud ja sooviks nende sündmuste ja kogemuste juurde tagasi pöörduda.

Nõustaja võib vestlust alustada nii: *Palun räägi mulle, milline oli sinu jaoks olukord 3 aastat, 3 kuud, 3 nädalat tagasi.*

Seejärel võib nõustaja jätkata küsides: *Milline oli olukord sinu jaoks enne kui probleem sinu ellu tuli? Räägi mulle mõni lugu kui probleem esines sinu elus harva või probleemi mõju oli nõrgem. Mida sa siis tegid?*

Algsest probleemloost erinevate (teistsuguste) sündmuste ja kogemuste esiletoomine ning nende omavaheline seostamine viib järgmise sammuni, milleks on **alternatiivse loo** leidmine ja nimetamine. Siinjuures on oluline, et nõustatav paneb ise alternatiivsele loole nime, nii nagu ta pani probleemloole ise nime, sest ainult nii on see tema jaoks tähenduslik. Kui nõustaja nimetaks ise alternatiivse loo, siis annaks nõustaja sellele tähendus ja mitte nõustatav.

Näiteks võib nõustaja küsida nii: *Kuidas sa seda nimetaksid, mida sa kirjeldasid? Mis nime sa sellele annaksid?*

Häbelikkuse puhul võib nõustaja küsida nii: *Kuidas sa nimetaksid seda, kui sa oled oma häbelikkusest jagu saanud? Mis nime sa nendele tegevustele ja tunnetele paneksid?*

*Alternatiivne lugu seob omavahel seni tähelepanuta jäänud
sündmused, olukorrad, mõtted ja kogemused.*

Alternatiivne lugu aitab nõustataval liikuda eemale senisest probleemloost ning vaadata probleemi distantsilt.

Pärast alternatiivse loo nimetamist, tuleb uurida, mida see nõustatava jaoks tähendab. Alguses ei pruugi nõustatav arugi saada, et mingi sündmus, mõte või kogemus on oluline. Alles siis, kui ta nõustaja abiga sündmuse või olukorra juurde tagasi pöördub ja nõustaja küsib selle tähenduse

kohta, hakkab nõustatav sellele mõtlema. Oluline on siinjuures, et nõustatav ütleks, et alternatiivne lugu on tema jaoks oluline.

Nõustaja võib küsida nii: *Miks ... (nimetada alternatiivne lugu) sinu jaoks oluline on? Mida aitab ... (nimetada alternatiivne lugu) sul edaspidi teisiti teha? Mis tundeid ... (nimetada alternatiivne lugu) sinus praegu esile toob? Kuidas sa endasse nüüd suhtud?*

Nõustamisvestluse lõpetamine

Lood, mida nõustatav räägib, on olulised tema enda identiteedi loomisel ning probleemloo asemel alternatiivse loo nimetamisega võib nõustatav kujundada oma identiteedi ümber. Nõustaja aitab nõustataval jõuda oma elus uutele järeldestele ja uue identiteedi loomisele.

Nõustaja võib lõpetuseks küsida nii: *Mida see kõik ütleb sulle selle kohta, mis on su elus praegu oluline?*

Kokkuvõtteks

Narratiivse nõustamisega jõutakse alternatiivse looni, millega antakse algele probleemloole teine vaatenurk. Narratiivse nõustamise üks olulisemaid põhimõtteid on, et probleem ei ole kunagi 100% edukas, vaid tuleb leida midagi, mis probleemi ei kinnita ning selle ümber lükkab. Seejärel sõnastab nõustatav probleemloo ümber, mis aga ei tähenda uut lugu ega negatiivse loo asendamist positiivsega.

Probleemloo ümbersõnastamine tähendab:

- millegi uue lisamist olemasolevale loole;
- leida midagi, mis ei sobi algse looga kokku – alternatiivse loo leidmine.

Nõustaja ülesanne:

- ✓ aidata vaadata probleemlugu teise nurga alt;
- ✓ leida inimese elus sündmusi, olukordi, mõtteid, tundeid, mis ei kinnita probleemlugu;
- ✓ uurida sündmuste, tegevuste, mõtete jms kohta, kui probleemi mõju oli väike või puudus;
- ✓ kuulata ja panna tähele, mida inimene räägib erinevate eluetappide kohta;
- ✓ peegeldada kuuldut ja küsida küsimusi.



Haridus- ja Teadusministeerium



Alternatiivseks sündmuseks võib olla: mõni sündmus, nõustatava enda tegevus või käitumine, nõustatava mõte või veendumus, aga ka unistus või lootus. Ehk kõik see, mis ei kinnita algset problemlugu ning on sellest erinev.

Kui enamus nõustamismeetodeid on peamiselt keskendunud nõustatava probleemi(de) väljaselgitamisele ja sõnastamisele, siis narratiivse nõustamisega püütakse nõustatava probleemile toimiv ja praktiline lahendus leida.

HARJUTUSED ENESEARENGU TOETAMISEKS

Koostanud Piret Jeedas

ISIKLIKU MANDALA LOOMINE

Vaata ka Koolitajate Enesearengu Mapp, KOMA, <http://www.mitteformaalne.ee/koma.html>

Sõna „mandala“ tuleb sanskriti keelest ja tähendab „maagilist ringi“ ning sümboliseerib terviklikkust. On loominguiline ja visuaalne eneseanalüüs, mille sihiks on uurida inimese tegelikke oskusi, võimeid, kutsumust elus.

Vajalikud vahendid: paberid, (vilt-)pliiatsid, värvid, vanad ajalehed, pildipank (kõik see, mis laseb su mõtetel ja loovusel vabalt voolata)

Aeg: sõltuvalt ülesande läbiviimise viisist kolm tundi kuni mitu päeva

Juhtnõõrid

Samm 1: mandala loomine koosneb erinevatest etappidest. Esmalt oluliste küsimuste uurimine individuaalselt või koos mentori/suunaja/ kolleegiga ning seejärel visuaalselt mandala loomine. Küsimused puudutavad järgmisi valdkondi:

- **Südame ja tähenduse tee uurimine ja avastamine**
- **Sisemiste annete uurimine ja avastamine ning kulgemise kogemine**
- **Väärtuse loomine ja kasumlikkuse teekond**
- **Tööriistade ja oskuste avastamise teekond**

Võta aeg, loo mõnus atmosfäär ja alusta esimese teekonna läbimist.

Vasta nendele küsimustele võimalikult spontaanselt ja vabalt, küsimustesse nõ mitte kinni jäädes. Näiteks võid võtta iga küsimuse jaoks 3 minutit, panna kirja kõik, mis pastakast tuleb ja seejärel liikuda edasi. Samuti on oluline jääda ausaks iseenda vastu – kui mõnele küsimusele puudub vastus, siis väljenda seda kohaselt.

Samm 2: võta ette järgmised küsimused (vt allpool).

Samm 3: kõik etapid on läbitud, lase mõtetel mõni aeg seedida. Vajadusel mitu päeva. Loe oma tähelepanekud läbi ning tähista (nt ringiga, joonides) sinu jaoks olulisemad ja kõnekamad märksõnad, tähised, viidad. Võid olulisimat ka enda jaoks sobivate sümbolitega tähistada. Samuti leida illustreerivaid pilte.

Samm 4: kui oled teekonna küsimused enda jaoks mõtestanud, olulised märksõnad leidnud ja illustreerinud neid jooniste, sümbolite või piltidega, on aeg asuda mandala loomise juurde. Võta enda jaoks sobiva suurusega paber ning joonista sellele ring. Jaga see nelja võrdsesse ossa ning tähista iga osa konkreetse teekonnaga. Ringi keskele jäta ruum oma keseme, tuuma sõnastamiseks/visualiseerimiseks.

Samm 5: loe läbi oma kirjalik analüüs ning leia üles need tähenduslikud sõnad ja kujundid, mida kanda mandalale. Pea silmas, et mandala kannab edasi seda, mis on kõige tähenduslikum ja olulisem. See koht ei ole sügavaks analüüsiks, vaid pigem intuitsioonile tuginevaks tegutsemiseks. Kanna igasse mandala ossa sinu jaoks kõnekad aspektid, sümbolid, pildid. Sa võid kujundada selle just nii värviliseks kui ise soovid.

Samm 6: kui mandala on valmis, vaata seda kaugemalt. Võta aega ja mõtesta enda jaoks (soovitavalt kirjalikult), mida sa mandala loomise käigus kogesid.

1. Mis oli mandala loomisel kõige väärtuslikum?
2. Mis üllatas?
3. Milline neljast mandala osast on Sinu puhul kõige tugevam? Kus märkad kõige rohkem arenguvajadusi?
4. Millised on Sinu võimalused tugevuste hoidmiseks ja edasiarendamiseks?
5. Millised on Sinu võimalused arenguvajadustega tegelemiseks?
6. Mida konkreetset nüüd ette võtad ja millal?

Edasiarendused: mandalat on hea tutvustada oma kolleegidele või näiteks mentorile. Lisaks võib mandalat tähistada nende aspektide esiletoomisega, millele soovid keskenduda vabalt valitud perioodil, näiteks arenguvajadused, millega soovid tegelda järgmise aasta jooksul .

Viited: Lisa Sonora Beam. 2008. The Creative Entrepreneur. Quarry Books.

<http://www.thecreativeentrepreneur.biz>

LÄHENE JÄRGMISELE MÖTTETÖÖLE KUI PÕNEVALE RETKELE ISEENDA ISIKLIKU TSÖÖRI. MIS ON SINU ISIKLIKU TSÖÖRI SEES? ISTU MÕNUSASSE KOHTA, RÜÜPA TASSIKE TEED JA MÖTISKLE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE. PANE KIRJA ESILEKERKIVAD MÄRKSONAD. KUI MÕNE KÜSIMUSE JUURES TAHAKS JOONISTADA VÕI LIHTSALT KRITSELDADA, TEE SEDA.



Südame ja tähenduse tee uurimine ja avastamine

1. Mida ma olen alati soovinud teha oma elus?
2. Millest ma täna unistan?
3. Mis on see, mida ma teeksin hea meelega ka siis, kui ma sellest raha ei saaks?
4. Mis on minu jaoks elus oluline?
5. Mida ma väärtustan?
6. Mille suhtes tunnen tõelist kirge?
7. Mis on see, mida ma üle kõige oma elus teha tahan?

Sisemiste annete uurimine ja avastamine

Kulgemise kogemine

Kulgemine on seisund, milles inimesed on oma tegevusest nii haaratud, et kõik ümbritsev muutub tähtsusetuks. Kogetu ise on aga nii nauditav, et inimesed on nõus selle nimel palju välja käima (Csikszentmihalyi 2007)



1. Mis on see, mida tehes unustan kõik muu?
2. Mis on see, mille eest inimesed mind tunnustavad?
3. Mida ma teen väga hästi?
4. Mida mulle meeldib teha vabal ajal?
5. Milliste hobidega ma tegelen?
6. Kuidas saaksin oma hobide kaudu anda midagi teistele?
7. Millised sisemised anded peituvad minus?
8. Millal ma kogen tõelist kulgemist?
9. Kui mul on võimalus rakendada kõiki oma andeid, siis....

Väärtuse loomine ja kasumlikkuse teekond



1. Kuidas saaksin oma hobidega luua väärtust teistele?
2. Mida ma olen valmis õpetama teistele täna, nüüd ja kohe?
3. Mida ma veel õpetaksin tõeliselt hästi? Mis võiks olla õpetamisel Minu eelis võrreldes teistega?
4. Mis on see valdkond, mille eest võiksid inimesed mulle raha maksta?
5. Mida Minu tarkusest/õpetusest kasusaajad Minus hindaksid?
6. Kui nad räägiksid Minust teistele, siis mida nad ütleks?

Tööriistade ja oskuste avastamise teekond

1. Kujuta ette, et tutvustad kolleegile oma tööriistakasti, kus on kõik minu senised väärt oskused ja teadmised. Mida ma sellest tööriistakastist kõige enam esile tooksin?
2. Millised oskused aitavad mul olla elus edukad ka tulevikus?
3. Milline oskus, kui seda meisterlikult rakendada, aitaks minu edusammudele/kordaminekutele kõige enam kaasa?
4. Kuidas saaksin juba täna seda oskust meisterlikult rakendada?
5. Kes on minu nõuandjate ring ehk tarkade kogu?
6. Millised on need teemad või küsimused, millega täna tarkade kogu poole pöörduksin?



MINA NOORSOOTÖÖTAJANA OLEN KUI...

Vaata ka Koolitajate Enesearengu Mapp, KOMA, <http://www.mitteformaalne.ee/koma.html>

Eneseanalüüs, mis aitab mõtestada oma kujunemise lugu, analüüvides samas oma tugevusi ja arenguvajadusi noorsootöötajana.

Vajalikud vahendid: joonistusvahendid, A3 formaadis või suurem paber, soovi korral taustaks meelepärane muusika.

Aeg: 30 minutit kuni 1 tund

Juhtnöörid

Samm 1: Varu piisavalt aega ja loo endale rahulik ja mugav keskkond, mis võimaldab mõelda ja joonistada.

Samm 2: Võta ette lisatud puumaja tööleht⁵.

Samm 3: Mõtesta ennast kui noorsootöötajat läbi selle kujundi sisuks olevate tähenduslike aspektide ning kirjuta need valitud kujundi erinevatele osadele. Tähenduslikkust aitavad leida erinevad küsimused.

Vundament: Millele ma toetun? Mis on mind mõjutanud? Millised sündmused, inimesed, muudatused, juhused jm on mind suunanud või toonud valdkonda? Millised sündmused elus on mõjutanud minu valikuid ja väärtusi noorsootöötajana?

Konstruksioon: Minu sambad - mis on minu kui noorsootöötaja põhimõtted, metodoloogilised lähenemised, isiklik juhendamisteooria jne.

Seinad: milles olen täna pädev? Ehk millised on minu teadmised, oskused ja hoiakud, mis aitavad mule tulemuslikult tegutseda?

⁵ Tööleht on pärit Koolitaja Enesearengu Mapist KOMA, lk 17. Koostanud Kristi Jüristo.



Haridus- ja Teadusministeerium



ARCHIMEDES

Aknad, ukсед, muud detailid: milles peitub minu ainulaadsus ja isikupära? Mis mind eristab teistest valdkonnas tegutsejatest?

Katus: millist mõju ma tekitan ja loon? Mis on minu tegevuse ja töö tulemus?

Välisilme: millisena ma välja paistan? Kuidas kolleegid, sihtgrupp jt näevad mind noorsootöötajana? Millisena sooviksin väljapoole paista?

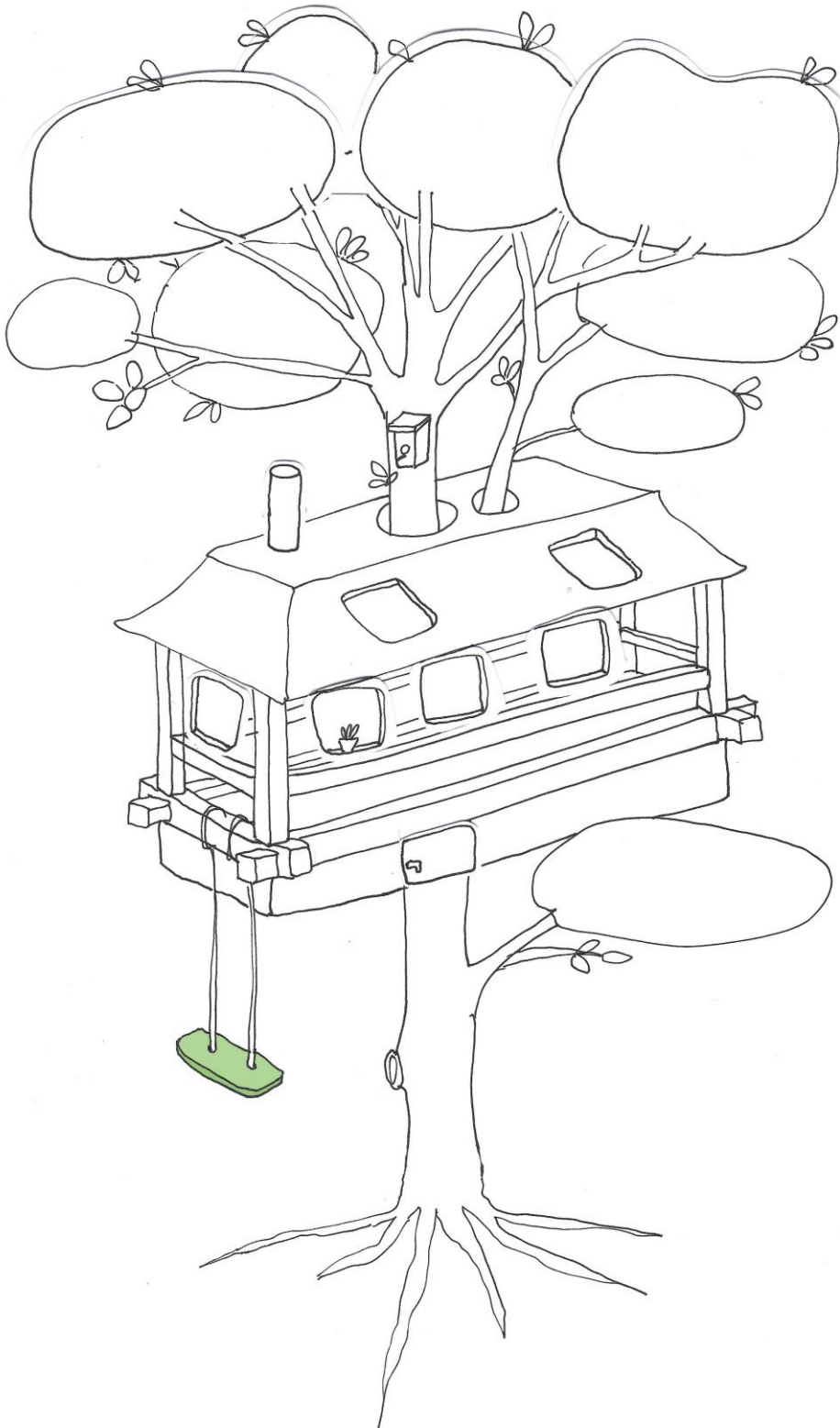
Keskkond: kuidas valdkond laiemalt minu tegevust mõjutab? Millistest välisteguritest olen sõltuv?

Soovi korral võid veel lisada analüüsitavaid aspekte.

Samm 3: Kui mõtte- ja joonistustöö tehtud, vaata ja proovi leida seoseid, arengukohti. Siin on mõned küsimused abiks:

1. Mida näed joonistusel? Milline kujundi osadest, tasanditest on ülekaalus, milline kõige tagasihoidlikum? Miks?
2. Mida avastasid enda kui noorsootöötaja kujunemisloo kohta? Kuidas erinevad tasandid mõjutavad järgnevaid – näiteks, kas ja kuidas on Sinu kujunemist mõjutanud aspektid seotud Sinu tugevustega või erilisusega?
3. Millistel tasanditel märkad kõige rohkem arenguvajadusi?

Edasiarendused: Saamaks tagasisidet ja võimalikku peegeldust teistelt, soovitame tulemust kolleegidega jagada. Kolleegid võivad peegelda, mida nemad kujundil märkavad.



MINU TEEKOND

Toetab inimese eneseanalüüsi ja vaadet iseendasse. Paneb mõtisklema, kus inimene täna on ning mille poole püüdleb. Inimene võib valida konteksti, kas keskenduda ainult tööle, või analüüsida oma elukulgu laiemalt.



Vajalikud vahendid: suur pabertahvli paber, (vilt-)pliiatsid, värvid

Aeg: 1,5-3 h

Juhtnõõrid

Samm 1: leia endale kaaslane/paariline. Sinu ees on suur pabertahvli paber ning sellele võiks kaaslane abil tekkida sinust füüsiline kujutis. Ehk, sa valid mingi kuju endast, mida kaaslane joonistab. Võid visata pikali paberile ning kaaslane joonistab sinust sobiva kontuuri. Paberiile ei pea mahtuma kogu keha, vaid ka mingid elemendid sinu kehast (nt jalad, käed, pea jne).

Samm 2: võta isiklik aeg ja täienda seda lehte järgmiste elementide kaudu. Küsimused on abiks mõtete kirja panemisel. Võib kasutada ka sümboleid. Täiendada pilti fotodega. Kui su lehel nimetatud sümboleid (nt käed, jalad) ei ole, siis lähene loominguliselt ning leia võimalus nende kujutamiseks lehel.

JALAD: millele ma toetun? Mis mind mõjutab? Kust tuleb minu jõud ja energia?

KÄED: millised teadmised, oskused, hoiakud toetavad minu tegutsemist?

SELGROOG: millistele põhimõtetele ma toetun? Mida oma elus/töös väärtuslikuks pean?

SÜDA: milles peitub minu kirk? Anne? Eripära? Kutsumus?

ÕLAD: millist mõju ma loon? Mille eest täna end tunnustan?

SILMAD: millest ma täna unistan? Mille poole püüden, kus peitub minu seniavastamata



Haridus- ja Teadusministeerium



potentsiaal?

Samm 3: jagamine paarides.

Kui pilt on valmis saanud, tutvusta seda oma kaaslasele. Kaaslane on hea kuulaja ja peegeldaja rollis. Pärast kuulamist jagab mõtteid:

- Mida ma märkan?
- Mis on tähenduslik?
- Mis on kõnekas?

Kuulaja võiks tähelepanu pöörata aspektidele, mis on „ridade vahel“ ja mida inimene ei julge kohe avada. Samuti pöörata tähelepanu võimalustele, mida ta ei märka või varjatud annetele.

Samm 4: rääkija teeb kokkuvõtte, mida tema jaoks teekonna pildi loomine ja tagasiside andmine andis:

1. Mis oli teekonna kaardistamisel väärtuslik?
2. Mis üllatas?
3. Mille eest olen tänulik?
4. Mida konkreetset nüüd ette võtan ja millal?

Need on vaid mõned näited võimalikest küsimustest.

Edasiarendused: kui paarilist ei ole, siis võib mõtteharjutuse individuaalselt läbi teha. Aspekte, mida analüüsida võib vastavalt vajadusele/eesmärgile lisada.

MINU KIIK

Eesmärk on suunata inimesi analüüsima oma edukogemusi ja märgata, mida sellest kogemuses tänasesse ellu kaasa võtta.

Vajalikud vahendid: A4 paber ja pliiats.

Aeg: kuni 1 tund.



Samm 1: Kiik sümboliseerib hoogu ja liikumist. Samas ka väljakutset ning võimalikku eneseületust – kui suureks võib kiikudes tõusta hoog... Ole hea ja mõtle tagasi oma viimaste aastate tegevustele elus. Püüa leida üks edukogemus, mis esitas sulle tõelise väljakutse ning „sundis“ sind ennast ületama.

Pane see lugu siin kirja just sellisena nagu ta sul praegu meelde tuleb: kus, miks, kellega, mis juhtus, mis oli tähenduslik....

Lugu on täpselt nii pikk nagu ta sul parajasti tuleb.

Samm 2: loo sügavam uurimine.

Kui oled loo kirja pannud, siis kaevu sügavamale ja uuri:

- Miks ma just selle loo valisin?
- Millest see lugu täna räägib?
- Mida see lugu räägib minust? Minu püüdlustest? Soovidest?
- Mis muudab selle loo minu jaoks edulooks?
- Mida sellest loost jätta selja taha?
- Mida sellest loost endaga täna kaasa võtta?

Edasiarendused: Võimalusel jaga seda lugu kolleegiga, toetava inimesega ning võite uurida ühiselt selle loo mõju.

HARJUTUSED ISEENDA JA KOLLEEGIDE TOETAMISEKS

Koostanud Koidu-Tani Jürisoo

AASTAAJAD

Aastaringi, inimese elu, kogukonna arengu mudel

Harjutus sobib hästi oma hetkeolukorra (või organisatsiooni seisundi) teadvustamiseks, esiletoomiseks. Samuti suurema empaatia loomiseks erinevate alagruppide vahel organisatsioonis (n. kui on suur osa „vanu olijaid“ ja suur grupp „verinoori“).

HARJUTUSE KÄIK:

Samm 1: Põrandale märgitakse ära 4 aastaega: kevad, suvi, sügis ja talv. Seda tehes võib tähelepanu juhtida ka päikesetõusule ja –loojangule, ilmakaartele, inimese elukaarele (sünd ja edasine areng)

Samm 2: Juhendaja tutvustab aastaringi olemuslikke omadusi, võib sellesse kaasata ka osalejaid. Tutvustamist alustatakse kevadest.

KEVAD: idakaar, päikesetõus, sünd, lapselikkus, värskus, tärkamine, uus algus, ootused, unistused; panustatakse väga palju, külvatakse palju erinevaid seemneid, ei teata, mis lähevad kasvama ja mis mitte; vilju veel ei näe, on lootus; rõõmustatakse pisikeste asjade üle; peab olema usku, ettekujutus lõpptulemusest

VAJADUS: et märgataks väikeseid edusamme; teiste entusiasmi ja turvatunnet

SUVI: keskpäev, kuumus, noorus, kõik mähiseb, vohab, kasvab; soojus, küllus, värvid; väga palju tegutsemist ja erinevaid muljeid; töö ja higi valamine; ei panda enam eriti väikeseid detaile tähele; palju on ka umbrohtu; võib tekkida üleväsimus, kurnatus, enesekesksus, mõttetuse tunne

VAJADUS: eristada olulist ebaolulisest, et tunnustataks tema suutlikkust, märgataks tööpanust, et teised on koos temaga olemas

SÜGIS: videvik, lõikuspidu, viljad, kogemus, küps täiskasvanuiga, küllus; kirevus, küps värvirikkus, varumine, sissetegemine, ka distantseerumise algus, väsimus ja kõledus, roiskumine, suured sajud ja luituvad värvid; või tekkida hirmu, lootusetust ja üksildust

VAJADUS: rahulikku aega kokkuvõtete tegemiseks, tähistamiseks; et keegi temaga koos rõõmustaks viljade, tehtu üle ja mõtestaks seda, mis on toimunud

TALV: puhkuseperiood, suur rahu, avarus; eakas inimene, kõik on nähtaval, mis enne oli peidus, varjatud; lume all valmivad uued seemned, uued võimalused hakkavad paistma; samas on toimunud ka surm, hukkumine, külmakahjustused;

VAJADUS: olla kõrvaltvaataja, integreerida; õppida loobuma ja leppima; jagada oma suurt pilti ja kogemust

Samm 3: Inimesed kõnnivad omaette mööda aastaringi, meenutavad, millal ja kuidas on nad olnud selle erinevates osades. Lõpuks jäävad seisma sinna, kus nad enda arvates hetkel end tunnevad olevat.

Samm 4: Jagamine samas sektoris seisjatega:

- Mille pärast ma sellise valiku tegin? Kuidas ma siis olen jõudnud ja millise tundega olen praegu siin?

Grupp arutab ja tutvustab pärast ka teistele:

- Mida see aastaag meie jaoks tähendab?
- Mida me teistele/oma organisatsioonile anname/suudame panustada?
- Mida me ise vajame (et hästi toime tulla, edasi liikuda jmt.)?

Samm 5: grupid tutvustavad eelpooltoodud punkte. Teisi grupe tuleks siin ka kaasata viimase 2 punkti juures.

Võib teha ka teise ringi:

- Kus on kogu meie organisatsioon praegu?
- Mida see meie jaoks tähendab?
- Mida meie organisatsioon vajab ja kuidas seda saada?

Siin võivad erinevatel inimestel olla erinevad arvamused, need võiksid kõik samaväärsetena üksteise kõrval kõlada.

Samm 6: Tähtis on kokkuvõtteks teadvustada ka see, mis aastaajast jääb inimese elus või organisatsiooni arengus puudu, mis on üle-ekspluateeritud (nn. kevade-inimene, kes väga palju algatab, kuid ei jõua nautida sügisest hoidistamist ja lõikuspidusid või nn. talve-inimene, kes kergesti kõrvalseisja rolli võtab ja eemaldununa tegevusi pealt vaatama jääb). Tavaliselt on isiksusliku arengu väljakutse kergesti saavutatava aastaaja vastas (kevad- sügis; talv-suvi).



MINU ELU PUU

Harjutus sobib oma elu põhisuuna, väärtuste ja rollide mõtestamiseks.

HARJUTUSE KÄIK

Samm 1: Joonista paberile oma Elu Puu, millel on kas 7 vilja, 7 oksa, 7 osa vmt.

Samm 2: Nüüd vaata seda ja mõtle oma elu peale. Millised on sinu elu tähtsaimad suunad, püüdlused, eluvaldkonnad? Mis käivitab sinus kire, mis on sulle väga oluline?

Visanda need sümbolite abil, 1 sümbol igasse vilja ja soovi korral kirjelda ka sõnaliselt. Need ei pea olema kategoriseeritud või väga viimistletud, pane kirja see, mis parasjagu paberile tulla tahab.

Vaata, kas said kirja ka need osad elust, mis on sulle väga olulised, kuid millele sa eriti palju aega ja energiat ei pühenda.

Samm 3: Nüüd vaata oma puud ja kirjuta iga vilja või oksa juurde, milliste rollide kaudu sa neid elu olulisi osi teostad. Tööta rahulikult oma pildiga ja lisa rolle. Milliseid rolle oleks sulle juurde vaja, et oluline sinu elus kasvaks ja väljenduks?

Samm 4: Jaga paarilisega oma mõtteid ja tundeid Elu Puu kohta just nii palju, kui pead vajalikuks. Räägi, kuidas sa saad oma Elu Puud väetada ja kindlustada nende viljade(okste) pideva kasvu ja arengu. Mida tahad oma tänastes rollides ümber teha ja kuidas sa selle saavutad?

(K.Tani-Jürisoo)



MINU SUHETE LÄHIRING

Harjutus sobib oma töö- ja isikliku elu alaste suhete mõtestamiseks.

HARJUTUSE KÄIK

Samm 1: Igaüht meid ümbritseb suhete ring - sotsiaalne aatom, kuhu kuuluvad inimesed meid mõjutavad. Mõtle oma tööalaste suhete peale just praegu. Kes on need inimesed (inimgrupid), kes sulle on olulised ja kes sind mõjutavad, ükskõik, kas positiivselt või negatiivselt.

Samm 2: Märgi paberi keskele ennast ja joonista enda ümber oma sotsiaalne aatom. Vaata seda ja mõtle iga inimese peale. Mida ta sult ootab? Kuidas ta sind toetab/takistab? Jmt.

Samm 3: Moodustage väikesed grupid (soovitavalt 3 inimest). Aatomi omanik paigutab maha ringi enda ümber märkmepaberilehed, kuhu peale on kirjutatud inimeste nimed, kelle ta oma aatomisse paigutas. Tema enda asemele astub 1 grupiliige. Teine grupiliige juhendab aatomi omanikku. Aatomi omanik astub järgemööda iga inimese asemele ja ütleb midagi selle inimese rollist iseendale (*n. Ma olen Ma märkan juba ammu, et sa oled üle väsinud ja ma tahan sulle öelda, et ...*). Lõpetuseks astub aatomi omanik ise enda kohale ja kogeb, kuidas on olla just seal just selliste inimeste keskel. Kui ta tahab midagi muuta, kedagi ümber paigutada lähemale või kaugemalt või kellelegi midagi iseendana öelda, siis teeb ta seda.

Samm 4: Kõik teevad järgemööda oma sotsiaalse aatomi läbi.

Samm 5: Oma kogemuse jagamine väikeses grupis. Jagamise ajal tuleb tähele panna seda, et keegi ei hakkaks õpetama, lahendusi pakkuma või olukorda diagnoosima. Igaüks on oma aatomi ja elu ekspert ning jagab seda, kuidas tal oli seda harjutust teha ning milliseid tundeid, ahhaa`sid ja kavatsusi tal tekkis.



TUNNUSTAV MINA-TEADE

Annab teisele teada, milline tema käitumine sulle positiivset mõju või meeldivat emotsiooni tekitas.

Tunnustav mina-teade sisaldab:

- teise inimese käitumise või selle tulemuse kirjeldust (hinnanguvaba)
- selle positiivse mõju või meeldiva emotsiooni väljaütlemist

Mõned näited:

“Mulle meeldib, kuidas sa...”

“Mul oli Sinu ideid tänasel kogunemisel väga huvitav kuulata...”

“Mul oli väga hea meel, et sa olid nõus minuga selle tunni ära vahetama, tänu sellele sain ma”

„Ma imetlesin seda, kuidas sa koosolekul sõnastasid erinevate osapoolte arvamused ja sain sellest idee, kuidas seda ise oma meeskonna juhtimisel teha.”

HARJUTUS:

Mõtle kellelegi, kelle tegu või käitumine on sulle viimasel ajal meeldinud, valmistanud rõõmu, toonud kasu või lihtsalt avaldanud head mõju.

Kirjuta siia üks tunnustav mina- teade sellele inimesele.

.....

.....

.....

.....





Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Haridus- ja Teadusministeerium



Eesti Noorsootõttõ Keskus



Allikad:

Bandura, A. 1994. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

Bandura, A. 2001. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. - *Annual Review Psychology* , Vol 52, 1-26.

Brookfield, S.D. (1986). *Understanding and facilitating adult learning*. Open University Press

Google Images

Järvi, M. & Rohumaa, J. 2007. *Kutsumus*. Ööülikool.

http://www.ylikool.ee/et/13/jaanus_rohumaa

Karpiak, I. 2001. Writing Adult Life: Adult Learning and Teaching Through Autobiography.- *Canadian Journal of University Continuing Education*, Vol 26, 1, 31-50.

Merriam, S.B., Caffarella, R.S. & Baumgartner, L.M (2007). *Learning in Adulthood*. John Wiley & Sons, Inc.

Mishra, P., Fahnoe, C.,Henriksen, D.(2013). Creativity, self-directed learning and the architecture of technology rich environments. - In TechTrens, Vol 57, no 1, Jan/Febr 2013.

Märja, T., Lõhmus, M., Jõgi, L. (2003). *Andragoogika: raamat õppimiseks ja õpetamiseks*. Rmt. Tallinn: Ilo Kirjastus.

Vanari, K. (2006). *Enesejuhitavuse kujunemine kõrghariduse omandamisel*. [Magistritöö]. Tallinn: Tallinna Ülikool.

Saarinen, E. & Lonka, K. (2004). *Muutumised. Vaimse kasvamise poole*. Hermes

Allikad:

Scharmer, O. 2007. *Theory U. Leading From the Future as it Emerges*. Cambridge, Massachusetts: The Society of Organizational Learning Ltd.