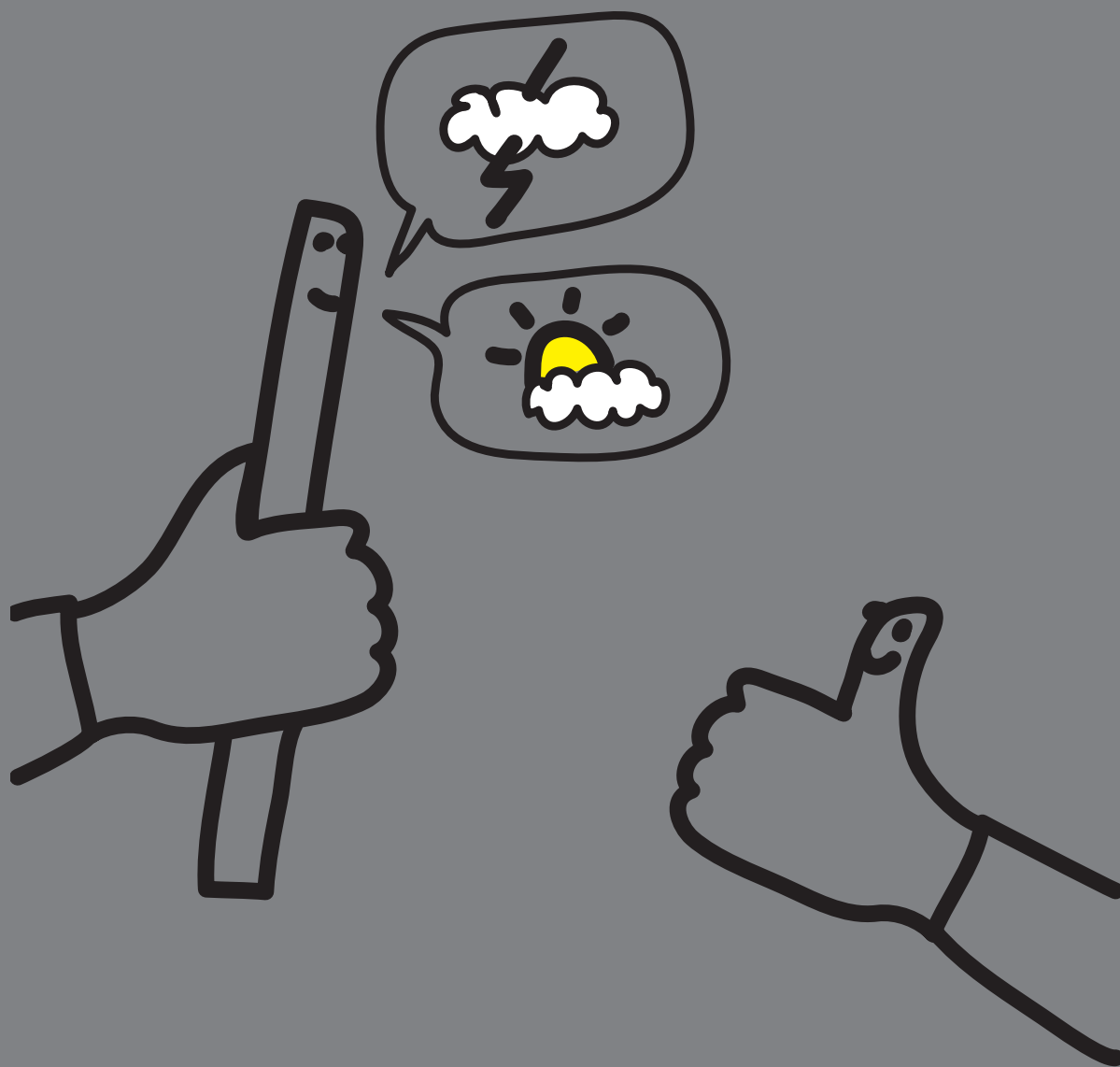


SOTSIAALSE PROGRAMMI

„MURDEPUNKT“

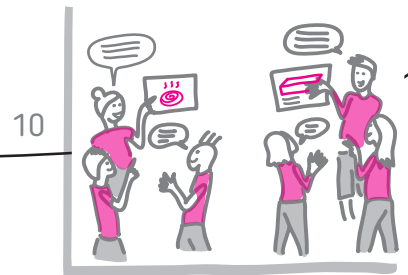
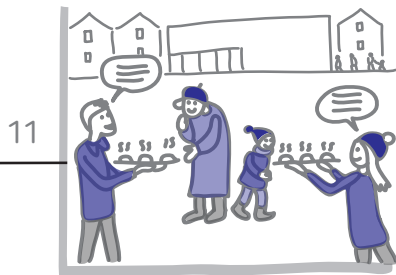
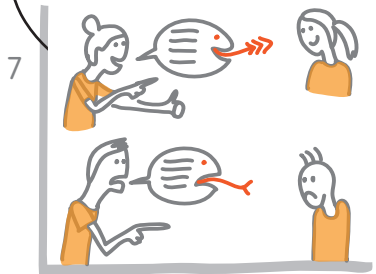
KÄSIRAAMAT RAKENDAJALE



KOOSTAJAD:

Merle Alamaa, Kristel Altosaar, Sergei Drögin, Piret Eit, Annegrete Johanson, Tõnu Jürjen, Anne Õuema

Eesti ANK 2016



SOTSIAALSE PROGRAMMI

„MURDEPUNKT“

KÄSIRAAMAT RAKENDAJALE



Käsiraamat valmis MTÜ Eesti Avatud Noortekeskuste Ühenduse (Eesti ANK) projekti „Murdepunkt” raames Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) toetuste programmi „Riskilapsed ja -noored“ avatud taotlusvooru „Tõrjutud noorte sotsiaalne kaasamine ja õigusrikkumiste ennetamine“ toel. Programmi viivad üheskoos ellu Haridus- ja Teadusministeerium, Justiitsministeerium ja Sotsiaalministeerium. Programmi rakendusüksuseks on Eesti Noorsootöö Keskus ning partneriks Norra Kohalike Omavalitsuste ja Regionaalsete Omavalitsuste Liit.

Suur tänu käsiraamatu koostamisse panustanud projektipartneritele: Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia, Maanteeamet, Politsei- ja Piirivalveameti Lõuna prefektuur.

Suur tänu oma ala ekspertidele, kes aitasid kaasa ideede ja teostusega, et käsiraamatu esimene versioon oleks just selline, nagu see praegu on. Aitäh, Merle Alamaa, Kristel Altosaar, Sergei Drõgin, Piret Eit, Annegrete Johanson, Tõnu Jürjen, Kai Kuuspalu, Marina Paddar, Ly Brikkel, Karin Streimann, Elise Nikonov, Maria Žuravljova, Margus-Tarmo Pihlakas, Hele Riit, Heidi Hansar, Gerttu Aavik, Ljudmilla Atškasov, Egle Saarepere, Inga Karton, Helena Väljaste, Heidi Paabort, Pille Mardiste, Mirjam Ojasaar, Piret Palm, Mirja Jõgi, Heli Erik, Iris Vahtra, Svetlana Reinmets, Illika Orav, Kertu Reva, Virge Tiinas, Michelle Raag, Elin Lemberg, Piret Laidroo, Alexander Arabkin, Terje Tamm, Maarja Mägi, Marje Vokk, Merlis Pajustik, Liis Sarapuu, Aare Treial, Liis Danilas, Reima Nõmmik, Margit Jullinen, Carmen Tsvetkov, Kaija Tamm, Triinu Riis, Helina Aasmaa, Arnika Aadusoo, Irina Antonova, Igor Malõšev, Angelika Sild, Kadi Kaar, Ene Pikner, Kadri Jürgenson, Marika Valter, Anu Tammearu-Mežule, Helena Heidemann, Ave Lübek, Kirly Kadastik ja kõik teised, kes toetasid ühel või teisel moel käsiraamatu loomist!

Väljaandja: MTÜ Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus

Sisutoimetaja: Anne Õuema

Keeletoimetaja: Kairit Henno (Aarum ATB OÜ)

Kujundus: Tanel Rannala ja Siiri Taimla (Joonmeedia.ee)

Trükk: Promoprint.ee

Käsiraamat ei pruugi peegeldada rahastaja või temaga koostööd tegevate organisatsioonide ametlikku seisukohta.

Käsiraamatu reprodutseerimine ja kasutamine hariduslikel, teaduslikel ja mitteäriilistel eesmärkidel on lubatud väljaandjat ning allikat nimetades.

© Eesti ANK, 2016

Sisukord

Käsiraamatu kasutajale.....	6
Eelkohtumine noore ja tema lähivõrgustiku liikmega	16
Grupikohtumine nr 1. Tutvumine. Kokkulepped	22
Grupikohtumine nr 2. Mina koos teistega	34
Grupikohtumine nr 3. Mõtted, tunded ja käitumine	44
Grupikohtumine nr 4. Suhtlemisvahendid ja -stiilid. Kuulamisoskus	54
Grupikohtumine nr 5. Toimetulek keerulises olukorras. Selgeeneseväljendus	70
Grupikohtumine nr 6. Toimetulek kaaslaste survega. Ei-ütlemine	86
Grupikohtumine nr 7. Edasiviiv kriitika ja toimetulek solvanguga. Tunnustamine	100
Grupikohtumine nr 8. Meie väärtused ja ootused. Ettevalmistus väljasõiduks	112
Grupikohtumine nr 9. Koostöö. Seikluslik väljasõit	124
Grupikohtumine nr 10. Algatajad ja heategijad. Hea algatuse ettevalmistamine	158
Grupikohtumine nr 11. Suurem kui meie. Hea algatuse teostamine	166
Grupikohtumine nr 12. Hea algatuse mõju. Tunnustamine ja kokkuvõtted	170
Järelkohtumine noore ja tema lähivõrgustiku liikmega	176
LISAD.....	181
Lisa 1. Kuidas luua head koostööd võrgustikuga ja tutvustada „Murdepunkti“ programmi olulistele partneritele?.....	182
Lisa 2. Nõusolekuvorm programmis osalemiseks.....	188
Lisa 3. Eneseanalüüsi leht.....	190
Lisa 4. Kuidas tunda ära programmi „Murdepunkt“?.....	191
Viited ja soovitatav kirjandus.....	192

Käsiraamatu kasutajale

Miks tasub süveneda järgnevatesse lehekülgedesse?

Need leheküljed esitavad kokkuvõtlikult programmi kesksed ideed ning põhimõtted, mis aitavad kohtumisi ja tegevusi paremini mõista. Siia on kogutud lähtekohad, mida võinuks kirjeldada taas iga kohtumise eel, kuid seetõttu kannataks kohtumiste kavade ladus lugemine.

Programmi katsetamisel saadud tagasisidest tulenevalt julgustavad autorid esitatavasse süvenema ning programmi käigus siinsete selgituste juurde ikka ja jälle tagasi pöörduma. Mitmed töö käigus tekkivad küsimused, mis ettevalmistavas etapis ei pruugi näida olulistena, võivad vastuse saada just siit.

Kellele käsiraamat on mõeldud?

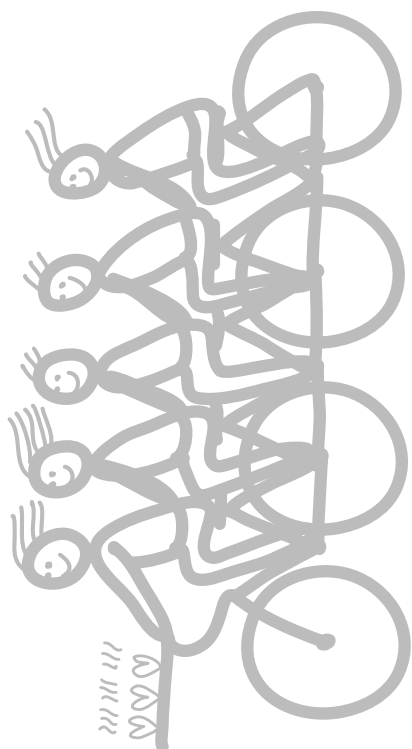
Käsiraamat on mõeldud eelkõige programmi „Murdepunkt“ rakendajatele, pakkudes koolitusjärgset lisatuge ning struktuuri programmi kohtumiste läbiviimiseks. Loodame, et käsiraamat pakub ideid ka teistele noortevaldkonna töötajatele ennetustegevusteks riskinoortega.

Mis on programmi eesmärk?

Programmi eesmärk on suurendada riskikäitumisele kalduvate 13–17-aastaste noorte sotsiaalset kompetentsust. Programmi luues oleme pidanud ühtviisi oluliseks toetada nii noorte enesekohaseid kui ka sotsiaalseid oskusi. [1]

Suurt tähelepanu oleme pööranud noorte vajadustele ja teguritele, millesse panustamine võib toetada noore toimetulekuks vajalikku muutust. Autorite püüdluseks ei olnud ainuüksi riskitegureid maandada, vaid ka kaitsetegureid tugevdada. [2]

Programmi jooksul on läbivalt oluline keskenduda noore sisemise motivatsiooni tõstmisele (lähtuvalt enesemääramise teooriast) [3]. Kui pakume noorele kogemust, et ta saab teha valikuid, võtta vastutust, olla milleski hea ja kaaslaste silmis väärtustatud, püüdleb noor tõenäolisemalt muutuste poole, mis soodustavad tema toimetulekut igapäevases elus [4, 5].



Millised on programmi loojate lähtekohad?

Programmi luues oleme järginud mõningaid põhimõtteid, mille tundmine on kasuks ka käsiraamatu lugejale.

- Esiteks, väärtustasime teaduslikest uuringutest pärit teadmisi selle kohta, mis teeb töö riskinoortega mõjusaks. Sekkumiseks valisime valdkonnad, mis uuringute kohaselt toetavad õiguskuulekat ja toimetulevat käitumist.
- Teiseks, pidasime oluliseks seda, et piisava ettevalmistuse (nii baas- kui ka täiendkoolitus) korral oleks programmi läbiviimine jõukohane noortevaldkonnas tegutsevatele professionaalidele.
- Kolmandaks, programmi kokkupanekul oleme lähtunud noorsootöö põhimõtetest ja kontekstist, mis tähendab noorte arengu toetamist mitteformaalse õppimisega.

Kes on riskikäitumisele kalduvad noored?

Programmi tegevused on kujundatud, mõeldes noortele, keda ähvardab oht sattuda seadusega pahuksisse. Ühelt poolt on programm abiks töös nende noortega, kelle käitumises ilmneb märgatavaid kõrvalekaldeid sotsiaalsetest normidest. Teisalt võiks see olla tõhus vahend, et aidata vältida esmarikkujate kuritegeliku karjääri väljakujunemist. Programm ei ole esmajärjekorras mõeldud korrigeerima juba välja kujunenud ja äärmuslikult õigusnorme eiravat käitumist.

Mis on sotsiaalsed ja enesekohased oskused?

Enesekohaste oskuste all on autorid mõelnud eneseanalüüsi oskusi, enesetõhusust (ehk usku iseendasse) ja oskust juhtida oma käitumist. Sotsiaalsete oskuste all on pööratud tähelepanu sotsiaalsele mõistmisele (ehk teiste vaatenurga mõistmisele), suhetele eakaaslastega ning prosotsiaalsele (ehk abistavale) käitumisele. [6]

Enesekohased ja sotsiaalsed oskused on lõimuvad valdkonnad, seetõttu ei ole kohtumiste ülesehituses eraldi eesmärgiks seatud nende vahele selgete piiride tõmbamist. Pigem on autorid juhindunud põhimõttest, et programm tervikuna peab tasakaalustatult hõlmama kõiki nimetatud valdkondi. [7]

Milline on programmi ülesehitus?

Programm koosneb kaheteistkümnest grupikohtumisest. Ideaalis viiakse need läbi järjestikustel nädalatel, üks kohtumine nädalas. Grupikohtumiste tsükli eel ja järel korraldatakse iga noore ja tema lähivõrgustikust pärit isikuga (nt lapsevanem, vanavanem, tugiisik) perekohtumine. Sel moel suureneb grupitöö tõhusus ning kasvab noore ja tema lähivõrgustiku panus grupitöö tulemuste võimendamisse. [1]

Programmil on iga osaleja jaoks selge algus ja lõpp, mida tähistavad individuaalkohtumised. Grupi kui terviku lõpuks on kasulik grupp ette valmistada juba esimesest kohtumisest alates.

Ühe kohtumise ligikaudne kestus on kaks tundi. Väljasõiduks planeeritud kohtumine on kahepäevane. Igal kohtumisel on sissejuhataav osa, mille käigus grupp häälestatakse toimuvaks kohtumiseks ja käsitletavaks teemaks; keskpaik, kus pakutakse võimalusi teemaga seotud kogemuste omandamiseks ja oskuste õppimiseks, ning kokkuvõttev osa, mille jooksul aidatakse noortel leida seos kogetu ja õpitu ning enda igapäevase elu vahel.

Kõik grupikohtumised on ehitatud üles mitteformaalse õppimise meetoditele, mis pakuvad noortele võimalust õppida mänguliselt uusi elulisi oskusi, saada uusi kogemusi, neid analüüsida ning kanda oskusi üle igapäevasesse ellu.

Programmi eesmärgiks on õpitavate oskuste üldistumine ja kandumine noorte igapäevaellu. Seetõttu on kohtumiste lõpus esitatud ka kodutööd. Need peaks olema mängulised ja lõbusad, jõukohaseks väljakutseks grupiliikmetele. Kodutööd aitavad kohtumisi omavahel siduda.

Juhul kui protsessi käigus ilmneb vajadus lisakohtumisteks noore või tema lähivõrgustiku liikmega, saavad grupijuhid neid korraldada. (Selline vajadus võib näiteks tekkida, kui noore käitumine grupis ei ole võimaldanud mitme kohtumise vältel protsessi tõhusalt juhtida. Ka juhul, kui noore käitumine on tunnustamist väärt, võib sellest teada anda noorele ja tema tugiisikule väljaspool grupikohtumisi.)

Grupijuhid võivad vajadusel teha lisagrupikohtumisi, kui see toetab grupi kujunemist tervikuks ja on abiks programmi või mõne kohtumise eesmärkide täitmisel.

Milline peaks olema grupp?

Grupijuhtide ülesandeks on koostöös oma piirkonna võrgustikuga luua piirkonna eripäradega arvestav süsteem, mis võimaldab programmi vajavatel ja sobivatel noortel sinna jõuda. Programmi rakendamist toetava võrgustiku loomiseks ja töös hoidmiseks leiate abi käsiraamatu lõpus esitatud lisast 1.

Grupi ideaalseks suuruseks on katsetajate hinnangul 8 noort. Grupi minimaalne suurus võiks olla 6 ja maksimaalselt 10 noort.

Grupp peaks olema heterogeenne, s.t grupiliikmed peaksid olema erinevad riskikäitumise avaldumise määrast lähtuvalt. Uurimused näitavad, et kõige keerulisemate käitumisprobleemidega noorte koondamine ühte gruppi võib nende tulevast toimetulekut hoopis kahjustada [1]. Seetõttu on kohaliku ennetusvõrgustiku ja grupijuhtide ühiseks väljakutseks leida grupi kokkupanekul oma piirkonnas erineva käitumisrepertuaariga noorte sobiv tasakaal.

Programm „Murdepunkt“ on loodud 13–17-aastastele noortele. Harjutusi koostades ja kombineerides on silmas peetud noori, kes suudavad abstraktselt mõelda ja asetada end vaimusilmas teise inimese olukorda. Seega on programm üldjuhul eakohane noortele alates 13.–14. eluaastast. Alla 13-aastased osalejad ei ole programmi sihtrühmaks.

Gruppi võib kuuluda mõlemast soost liikmeid, kuid vanuseliselt peaksid nad olema pigem sarnased. Eelistatult tuleks vältida olukorda, et grupis on ainult üks sooliselt või vanuseliselt teistest väga eristuv liige. Eraldi väljakutset pakub väga erinevate intellektuaalsete võimete noorte suunamine ühte gruppi. Teistest silmatorkavalt erinevate intellektuaalsete võimete noor vajab grupijuhtidelt eraldi tähelepanu, vajadusel ka eraldi antud töökorraldusi. Erineva emakeelega noore gruppi liitmine on võimalik, kui noor suudab suhelda grupi töökeeles ning saab tänu sellele grupi tegevuses tõhusalt osaleda.

Grupi kokkupanekul tuleks jälgida, et sellega liituksid noored, kes (1) võiksid grupiformaadis õppides enam kasu saada ja (2) võimaldaksid samal ajal grupil tervikuna toimida.

Kui grupijuhid on eelkohtumise põhjal veendunud, et noor sobib gruppi, ja noor on oma valmisolekut osalemiseks väljendanud, palutakse nii lapsevanemal kui ka noorel kirjalikult kinnitada oma nõusolekut programmis osalemiseks (nõusolekuvormi ühe võimaliku näidise leiate käsiraamatu lisast 2).

Grupijuht ei peaks tundma end halvasti, kui ta peab eeltoodud näitajatele tuginedes mõne soovija või gruppi soovitatud isiku välja jätma. Näiteks, võib juhtuda, et grupist tuleb jätta välja raske psüühikahäirega noor, kes oma käitumist grupis reguleerida ei suuda. Sellisel juhul tuleks vestluses noore ja tema vanemaga aidata noorel leida teisi viise, kuidas oma elus muutusi teha (psühholoogiline nõustamine, individuaalne töö noorega vms).

Äärmuslikul juhul võib tekkida vajadus grupiliige välja jätta juba kohtumiste käigus. Sel juhul tuleb otsus teha võimalikult varakult, et grupi dünaamikat võimalikult vähe kahjustada. Samal põhjusel ei tohiks peale teist grupikohtumist enam uusi noori gruppi lisada. Teisel kohtumisel on mõistlik tuua gruppi uusi osalejaid vaid siis, kui eelkohtumine on andnud kinnitust, et noor võiks gruppi sobida.

Milleks on vaja kahte grupijuhti?

Programmis väärtustatakse koostööd, kvaliteeti ja mitmekülgust. Tandemina tegutsevate grupijuhtide taust ja kogemused võivad olla erinevad juhul, kui see toetab õppeprotsessi läbiviimist. Grupijuhid saavad üksteist toetada ning koos tehtut reflekteerida. Samuti võib riskikäitumisega noorte grupi haldamine olla väljakutseks, mis ei ole ühele grupijuhile alati jõukohane. Eelnevast lähtudes juhivad selles programmis grupikohtumisi kaks isikut.

Enne ja pärast iga grupikohtumist peaksid grupijuhid võtma aega ettevalmistuseks ja refleksiooniks. Abi on käsiraamatu lisas 3 esitatud eneseanalüüsi lehest.

Grupijuhtidel tuleb kujundada ühine arusaam sellest:

- 1) mida kohtumisel soovitakse saavutada;
- 2) millised peaks olema konkreetse kohtumise rõhuasetused;
- 3) millised oskused ja tegevused on antud kohtumisel kõige olulisemad;
- 4) kuidas grupijuhid vastutust jaotavad ja teineteist toetavad;
- 5) kuidas toimivad ja arenevad grupiliikmed eraldivõetult ja kooslusena;
- 6) milline on grupi ja juhtide vaheline koostöö;
- 7) mis läheb hästi;
- 8) milliseid muudatusi on vaja teha.

Milline on grupijuhtide eeldatav ajakulu?

Kuigi enamik kohtumisi kestab umbes kaks tundi, peavad grupijuhid arvestama programmi läbi viies nelja kuu jooksul ühe grupi kohta nädalas keskmiselt 8–10-tunnise ajakuluga. Kohtumiseks valmistumine, vahendite hankimine, arutelud teise grupijuhiga on kõik protsessi olulised osad ning tõhusa grupitöö eeltingimuseks. Arvestama peab eel- ja järelkohtumistele, võrgustikuga suhtlemisele ning ootamatuste lahendamisele kuluva ajaga. Kuna seikluslikku väljasõitu kavandada ja korraldada on küllaltki ajamahukas, tasub grupijuhtidel hakata üheksandat kohtumist ette valmistama samaaegselt teiste grupikohtumistega.

Milline peaks olema grupijuhtide vaimsus?

Grupijuhtide eesmärgiks olgu õpetamine selle sõna kõige paremas mõttes. Kui grupijuhid mudeldavad noortega kohtumiste vältel pidevalt oskusi, mida nad õpetavad, soodustab see muutust noorte käitumises. [7]

Samuti tasuks grupijuhtidel iga kohtumise ja tegevuse juures meeles pidada motiveeriva intervjuerimise vaimsust, mida kirjeldavad:

- 1) **partnerlus** – grupijuhid toovad kohtumistele enda kogemused ja teadmised, noored enda omad; kui mõlemad on väärtustatud, on tulemus parim;
- 2) **esilekutsumine** – noortel on palju teadmisi ja ressursse; kui grupijuhid neid märkavad ja esile kutsuvad, hakkavad need programmi eesmärgi hüvanguks tööle; põhjused muutuseks ja viisid, kuidas muutuda, peavad olema noorte enda omad; kellelegi ei saa oskusi ega teadmisi nii-öelda pähe määrada;
- 3) **aktsepteerimine** – grupijuhid ei saa alati heaks kiita kõiki grupiliikmete tegusid, küll aga saavad nad väärtustada noort kui isikut; grupijuhid saavad noorte suhtes väljendada empaatiat, rõhutada nende autonoomiat ja suurendada nende eneseusku;
- 4) **grupiliikmete heaolust lähtumine** – grupp pole loodud grupijuhi jaoks, vaid grupijuht teenib grupi huve ka siis, kui see on mõnikord ebamugav ja nõuab endale väljakutsete esitamist. [8]

Milliseid suhtlemistehnikaid peaksid grupijuhid eelistama?

Grupijuhid peaksid soodustama noorte eneseavamist, seega on eelistatud avatud küsimuste kasutamine. Samuti aitab grupi toimimisele kaasa see, kui kasutada palju peegeldusi ning toetusavaldusi. Info jagamisel peaksid grupijuhid eelistama 'kutsu esile – anna infot – kutsu esile' mudelit. [8]

Milline peaks olema programmi läbiviimist toetav füüsiline keskkond?

Grupijuhid peaksid hoolitsema selle eest, et tegevuste taustaks olev füüsiline keskkond toetaks grupitööd. Oluline on tagada kohtumisteks segajateta keskkond, mis oleks osalejate jaoks turvaline ega tekitaks võõristust.

Igal kohtumisel võiksid grupijuhid pakkuda grupiliikmetele suupisteid ja karastusjooke, mis aitavad luua hubast ja kodust õhkkonda ning kustutada esmase nälja. Ruumi ja suupistete ettevalmistamiseks tasub varuda piisavalt aega, et noorte saabudes olla nende päralt.

Milleks käsiraamat ja kuidas seda kasutada?

Mõtestatud ja süsteemse arenguprogrammi loomine on suur töö, eriti juhul, kui eesmärgiks on saada igapäevaselt kasutatav versioon. Käsiraamat on nii praegu kui ka tulevikus sarnast programmi rakendavate grupijuhtidele abimaterjaliks ehk orientiiriks, millest oma tööd üles ehitades lähtuda.

Käsiraamatus esitatud ja lahti seletatud programm on eelkõige loodud toimima just sellisena, nagu see on – tervikuna. Igal kohtumisel ja igal tegevusel on programmis oma koht ning eesmärk. Tegevused ja nende järjestus on hoolikalt valitud põhimõttel, et toetada grupi funktsioneerimist ja oskuste õpet just nii, et varem õpitu toetaks järgmisi samme.

Juhul kui käsiraamatut ei jälgita, ei saa oodata ka püstitatud eesmärkide täitumist.

Mil määral võib käsiraamatust kõrvale kalduda?

Nagu eespool öeldud, tuleb ühe grupikohtumise (v.a üheksas kohtumine, seikluslik väljasõit) pikkuseks arvestada kaks astronoomilist tundi. Käsiraamatu kohtumiste peatükkides on toodud kõikide tegevuste, sealhulgas pauside ligikaudsed kestused. Katseprojekt näitas selgelt, et tegevusteks kuluv aeg sõltub kokkuvõttes nii grupi iseloomust, grupijuhtide pädevusest kui ka ootamatutest elulistest seikadest. Kohtumist ette valmistades ja läbi viies on grupijuhtide ülesandeks lähtuda nii grupist kui ka enda pädevustest. Kokkuvõttes vastutavad grupijuhid selle eest, et grupikohtumise tegevused vastavad grupi vajadustele ja tasemele ning mahuvad umbes kahe tunni sisse, ööbimisega väljasõidu puhul varem kokkulepitud ajaraami.

Kui grupijuhid leiavad kohtumiseks valmistudes, et kõikide käsiraamatus toodud tegevuste läbiviimine nende grupis ei mahu etteantud ajaraami, tuleb kaaluda tegevuste lühendamist või väljajätmist. Tegevusi lühendada tähendab valida mõned tegevused käsiraamatus toodud harjutuste seast, näiteks situatsioonide hulgast või aruteluküsimuste loetelust. Kui mõne harjutuse puhul tooks see kaasa liigse kiirustamise või pinnapealsuse, tuleb valikut tehes eelistada harjutusi ja tegevusi, mis kannavad kohtumise eesmärke kõige jõulisemalt. Kindlasti tuleb grupijuhtidel harjutusi välja jättes või järjekorda muutes siduda tegevused omavahel tervikuks, et avaneksid teemade omavahelised loogilised seosed ja grupiliikmete osalus ning õppimine oleks toetatud.

Alternatiivide olemasolul saavad grupijuhid lähtuvalt grupist ning enda eelistustest valida tegevuse, mis aitab nende hinnangul kõige paremini täita kohtumise eesmärke.

Käsiraamatus on grupijuhtidele toodud ka näiteid, kuidas noorte poole pöörduda. Julgustame grupijuhte neid tekste kohandama vastavalt enda isikupärale ja konkreetsele noorte grupile. Samas ei tohiks muudatuste käigus kaduma minna kohtumise ja tegevuse eesmärk ega grupitöö aluseks olev vaimsus.

Programm „Murdepunkt“ on suunatud noorte mitmekülgsel arendamisele. Seetõttu on äärmiselt oluline jälgida, et arutlused vahelduksid tegevustega, mis pakuvad noortele võimalusi ka kehaliseks ja kunstiliseks eneseväljenduseks ning õppimiseks. Julgustame grupijuhte jälgima grupis toimuvat ja viima tegevusi vajadusel läbi veel mängulisemalt ning pakkuma aruteludele vahelduseks omal valikul lühikesi energiamänge. Lõppkokkuvõttes ei ole tähtis, kas jõudsite sihile, pakkudes grupile loovülesande lahendamist kollaažitehnikas ajaleheväljalõigete kleepimise või hoopis legoklotside ladumise abil.

Ideid mängude ja teiste tegevuste oskuslikumaks läbiviimiseks leiate käsiraamatu soovitatava kirjanduse osast.

Kui grupijuhtidel tekib vajadus jätta ära käsiraamatus toodud kohtumiste harjutusi, asendada need teiste tegevustega või lisada omalt poolt uusi tegevusi, võib kerkida õigustatud küsimus, kas kohtumiste raames rakendati sotsiaalsete oskuste programmi „Murdepunkt“. Käsiraamatust inspiratsiooni saaja ja programmi „Murdepunkt“ rakendaja eristamiseks koostasime loetelu programmi kohustuslikest eeldustest ja komponentidest, mille leiate lisast 4.

Mida teha siis, kui grupi vajadused ja käsiraamat ei kõla kokku?

Mõnikord võib uute teadmiste ja oskuste omandamine tunduda ebamugav ja raske, eriti siis, kui proovime asendada juba väljakujunenud mõtte- või käitumismustrit uuega. Grupijuhid võivad mõne teema käsitlemisel kogeda osalejate umbusku ja isegi vastupanu. Kui tajute, et teie grupile on mõned teemad eriti rasked ja võõrad, võib see tuleneda sellest, et olete koondanud gruppi õiged noored – need, kes seda programmi kõige enam vajavad. Esimest korda tunnetest rääkimine (3. kohtumine), solvangu eristamine kriitikast ja toimetulek negatiivsete emotsioonidega (7. kohtumine) on keerulised ka täiskasvanutele.

Kui ebakõla programmi käsiraamatu ja tegelikkuse vahel kujuneb liiga suureks ja edasiliikumine käsiraamatus kirjeldatud moel ei aita kaasa programmi eesmärkide täitmisele, tuleb grupijuhtidel kanda ennekõike hoolt oma grupi liikmete heaolu ja arengu toetamise eest.

Sellisel juhul võivad grupijuhid teha kohtumistes vajalikke muudatusi, kuid need modifikatsioonid ei tohiks viia kohtumiste ja tegevuste eesmärkide saavutamisest kaugemale.

Lähtuvalt programmi ülesehitusest, kohtumiste eesmärkidest ja katsetamise käigus saadud tagasisidest on käsiraamatu autorid tõstnud iga grupikohtumise puhul esile tegevused ja konkreetsed harjutused, mis on programmi eesmärgiks olevate oskuste omandamisel määrava tähtsusega.

Soovitame programmi rakendamise jooksul dokumenteerida kõik grupijuhtide olulised mõtted, tähelepanekud, ettepanekud ja tehtud muudatused. See võimaldab säilitada ja mõtestada praktiseerimise käigus saadud kogemusi ning grupijuhtide mugandusi.

Miks käsiraamatust üksi ei piisa?

Maailmapraktika kõige tõhusamate sekkumisprogrammide aluseks on käsiraamatud. Siiski teame, et käsiraamat ei hakka tööle igas käes. Programmi „Murdepunkt“ käsiraamatus kirjeldatu elluviimine nõuab grupijuhtidelt palju teadmisi ja oskusi, mida üksnes lugedes omandada ei jõua. Alljärgnevalt on esitatud mõned näited kompetentside kohta, mis on selle käsiraamatu kasutamise eelduseks, kuid mille saavutamine jääb välja selle käsiraamatu raamidest.

- Noortega suhtlemine ja nende nõustamine nõuab spetsiifilisi oskusi. Selle programmi raames on keskseks nõustamistehnikaks motiveeriv intervjuerimine, mille rakendamiseks individuaalvestlustes ja grupisituatsioonis on vajalik piisav väljaõpe.

- Grupitöö formaat nõuab grupiprotsesside mõistmist ja nende juhtimise oskust, eriti kõikuva motivatsiooni või käitumuslike iseärasustega osalejate korral. Teoreetiliste teadmiste kõrval on edukuse eeltingimuseks praktiline kogemus koos juhendamisega.
- Programmis kasutatakse mitmeid noorsootöö põhimõtteid ja meetodeid (nt noortealgatuse toetamine ja õpetamine mängu kaudu), mille edukas rakendamine nõuab samamoodi eelnevat õppimist ja harjutamist. Grupijuhid, kes tunnevad end mugavalt harjutusi juhendades, ise nendes osaledes ja grupiliikmetele näiteid ning mudeleid tuues, on vajalikud selleks, et õppimine oleks tõhus ja huvitav.
- Viimaks, iga kohtumise ja tegevuse läbiviimine nõuab õpetatavate teemade piisavalt head tundmist, kohtumise osade läbimõtestamist ja harjutamist. Meistriks saamine eeldab peale lugemise ka praktiseerimist, tagasiside saamist ja sellest õppimist. Kõige paremaid võimalusi nimetatud oskuste omandamiseks pakub koolitus, sellele järgnev igapäevane praktika ja professionaalne tagasiside.

Julgustame programmi grupijuhte tutvuma käsiraamatu lõpus toodud soovitatava kirjandusega ja läbima programmi rakendamist toetavat väljaõpet. Samuti julgustame programmi kasutajaid väljakutset pakkuvate olukordade lahendamisel konsulteerima kolleegide ja võrgustikuga. Programmi edukaks rakendamiseks on samavõrra oluline ka järjepidev kovichioon ja supervisioon.

Soovime edu programmi elluviimisel!

Programmi „Murdepunkt“ loojad





EELKOHTUMINE

noore ja tema

lähivõrgustiku liikmega

Eelkohtumine noore ja tema lähivõrgustiku liikmega

(Enne grupikohtumisi)

Eesmärk

Info kogumine noore ja tema pere kohta. Programmi kohta teabe jagamine. Noorega kontakti loomine ja tema esmane kaasamine programmi, osalusmotivatsiooni suurendamine. Noore lähedase jõustamine ja motiveerimine noort programmis osalemisel toetama.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** eneseaustus, õigus isiklikule arvamusele;
- **teadmisi:** programmi struktuur ja olemus;
- **oskusi:** eneseanalüüsi oskus.

Kohtumise olulisus

Noorte valmisolek programmis kaasa lüüa võib olla erinev. Mõned võivad oodata huvitavaid tegevusi seni saadud eelinfo põhjal, mõned võivad end tunda survestatuna. Juhul kui tegemist on sundkliendiga (osalemast keeldumise valikut ei ole antud) või pseudosundkliendiga (osalemast keeldumise valik on vaid näiliselt antud), tuleb uurida noore motivatsiooni eriti hoolikalt ning võimalusel seda suurendada. Ka noore lähikondsete täiskasvanute hoiak programmi suhtes võib noore käitumist mõjutada. [9]

Noore motiveerituse tõstmise kõrval pakub eelkohtumine grupijuhtidele hea võimaluse saada paremini aru, kes on nende grupiliikmed. Info kogumine noore kohta temalt endalt ja tema lähedaselt isikult võimaldab noore vajadusi ja käitumise iseärasusi paremini mõista. Samuti võib see teave olla oluline, et teha lõplik otsus noore gruppi kaasamise kohta.

Nii noor kui ka teda toetav täiskasvanu vajavad informatsiooni programmi sisu ja vormi kohta. See aitab korrigeerida eelarvamusi ja väärootusi programmi suhtes ning leevendada teabenappusest tulenevat ärevust. Rahulik vestlus grupijuhtidega aitab noortel tulevaste kohtumistega paremini suhestuda ja astuda grupijuhtidega koostöösuhtesse.

Eelkohtumisel tehakse poolstruktureeritud intervjuu, millest võtavad osa mõlemad grupijuhid (edaspidi käsiraamatu tekstis tähistatud 'GJ'), noor ja tema lähedane täiskasvanu (soovitatavalt peamine hooldaja). Vestlust pidada on lihtsam, kui GJ-d enne kohtumist oma rollid jagavad.

Võimalikud on kaks lähenemist:

- 1) üks GJ on juhtiv intervjuueerija ning teine täiendab vajadusel, keskendudes peamiselt märkmete tegemisele;
- 2) GJ-d jagavad juhtrolli vaheldumise ära vestluse faaside kaupa.

Juhul kui noor ilmub eelkohtumisele üksi, võib kaaluda ka ühe GJ kohtumisest eemale jäämist, et mitte luua ebavõrdset võimujaoitust. Ka sel juhul võiks teine GJ vähemalt mõne minuti vältel kohtumisel osaleda ja ennast tutvustada.

Kohtumise soovitatavaks pikkuseks on 1–1,5 tundi.

Poolstruktureeritud intervjuu puhul ei ole tähtis hoida kinni jäigast vormist. Olulisem on luua noore jaoks mugav ja loomulik vestluskeskkond, et täita kohtumisele seatud eesmärgid.

TEGEVUS 1. Kaasamine



Kestus:

10–15 minutit

Vahendid:

grupijuhid peavad enne vestluse alustamist tagama, et ruum, kus kohtutakse, oleks mugav ja segajatest vaba



Vestluse esimeses faasis tutvustavad GJ-d iseennast, eelkohtumise eesmärgid ja saavad tuttavaks noore ning tema saatjaga. Siinkohal tuleks hoiduda liiga intensiivselt infot kogumast, et vältida ülekuulamise õhustikku. Kohtumise esimesed minutid võib kulutada ka suhteliselt vähetahtsatele teemadele, et anda pooltele aega harjuda. Tutvumise käigus tuleb keskenduda noore jaoks tähtsatele asjadele ja keskenduda tema tugevustele.

Näiteküsimusi vestluse algatamiseks.

1. Kuidas te kohale jõudsite?
2. Kuidas teie tänane päev läks?
3. Millega sulle meeldib tegeleda?
4. Mis on teie lapse tugevused?
5. Mis on sinu elus see, millega sa rahul oled?

Vestluse järgmise etapi juurde saab liikuda siis, kui noore ja tema saatjaga on saavutatud piisav kontakt. Hea on üleminekul teha lapsele ja tema vanemale mõni toetusavaldus.

TEGEVUS 2.

Fookuse seadmine

Kestus:

10–15 minutit



Vestluse järgmises etapis pühendatakse grupiga liitumise põhjustele ja ühise sihi leidmisele.

1. Mis põhjusel on noor gruppi soovitatud ja suunatud?
2. Mis asjaoludel suunamisotsus tehti?
3. Milline on noore enda ja vanema hoiak noore osalemise suhtes?
4. Millisena näevad noor ja tema saatja noore jaoks programmi eesmärki?



Selles faasis on mõistlik jagada infot selle kohta, milline on programmi sisu ja vorm. Selleks võib kasutada *kutsu esile – anna infot – kutsu esile* meetodit. Noort ja tema saatjat tuleb julgustada programmi kohta just neile olulisi küsimusi esitama. Peale info jagamist on GJ jaoks oluline aru saada, kuidas infot aru saadi ja mida saadud teave noore ning tema vanema jaoks tähendab.

Juhul kui noor ja/või tema saatja väljendavad tugevat vastumeelsust või huvipuudust programmis osalemise suhtes, tuleks rõhutada pere autonoomiat ehk valikuvabadust (kui tegu ei ole kohustuslikus korras suunatud noorega) ja paluda neil teha lõplik otsus peale vestluse lõppu.

TEGEVUS 3.

Esilekutsumine



Kestus:
30–45 minutit



Selles vestluse faasis on eesmärgiks koguda infot noore toimetuleku kohta ning seostada võimalikke arenguvajadusi programmi eesmärkidega. Samuti on siinkohal oluline aidata noorel leida veenvaid põhjuseid programmis osalemiseks. Ühtviisi olulised on nii noore kui ka tema saatja perspektiivid.

Ühiste eesmärkide leidmisel võib olla abiks teabe kogumine järgmiste valdkondade kohta:

- 1) noore toimetulek koolis;
- 2) noore kooliväline tegevus;
- 3) suhted eakaaslaste ja täiskasvanutega nii kodus kui väljaspool;
- 4) emotsionaalsed ja käitumuslikud iseärasused;
- 5) võimalikud stressorid noore jaoks;
- 6) peres kehtivad reeglid ja nende järgimine;
- 7) vanemlik järelevalve;
- 8) vanema ja lapse ühistegevused;
- 9) pere stressorid;
- 10) pere tugevused ja ressursid.

Juhul kui ühes või mitmes valdkonnas esineb raskusi, tuleks uurida, millist kasu nii noor kui ka tema lähedased võimalikult positiivsest muutusest saaksid ning milline kahju olukorra jätkumisega kaasneb. Kui mõni arenguvajadus seostub selgelt programmi eesmärkide ja kohtumiste sisuga, on kasulik see intervjuerijal ka selgelt noore jaoks sõnastada. Samuti tasub juba siinkohal toetada noore enese usku muutuste võimalikkusesse.

See vestluse faas peaks lõppema kokkuvõttega, mis hõlmab ilmnenuid kasu, mida noor programmis osalemisest võiks saada.

TEGEVUS 4.

Planeerimine

Kestus:

10–15 minutit



Vestluse viimane osa peaks keskenduma tulevikku vaatamisele. Kas see on GJ ja noore jaoks ühine tee või mitte? Juhul kui noor on valmis grupis osalemist proovima ja GJ ei kahtle tema sobivuses, tasub vestlus lõpetada konkreetsete kokkulepetega, kuidas infot vahetatakse ja millal ning kus grupp kohtub.



Juhul kui noor või GJ vajavad otsuse tegemiseks aega, tuleks kokku leppida, millal otsuse tegija sellest teist poolt teavitab.

Kasulik võib olla kontaktide vahetamine noore saatjaga ning kokkulepete tegemine selle kohta, millistel tingimustel kontakti võetakse. Võimalusel lepitakse kokku umbkaudne järelkohtumise aeg.

Vestluse lõpus on sobilik teha kokkuvõtte, osalejaid tänada ning rõhutada noore ja tema lähedase ressursse ja tugevusi.



GRUPIKOHTUMINE NR 1.

Tutvumine. Kokkulepped

Grupikohtumine nr 1.

Tutvumine. Kokkulepped

Eesmärk

Üksteisega tutvumine ja grupi loomine. Ühiste kokkulepete sõlmimine. Programmiga tutvumine. Isiklike eesmärkide seadmine ja grupikohtumistel osalemise motivatsiooni tõstmine.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** avatus, sõbralikkus, motivatsioon;
- **teadmisi:** tutvumine grupiliikmetega, programmi eesmärgid, isiklikud eesmärgid;
- **oskusi:** üksteisega arvestamine, enese tutvustamine, eneseanalüüs, eesmärkide seadmine.

Teema olulisus

Esimesed kohtumised on grupi loomiseks ja käivitamiseks määrava tähtsusega. Esimesel kohtumisel loodud positiivsed suhted teiste grupiliikmete ja GJ-dega innustavad noori kohale tulema ka järgmisele kohtumisele. Seetõttu on esimesel kohtumisel väga oluline teha harjutusi, mis soodustavad grupiliikmete omavahelist suhtlemist ja annavad meeldivaid kogemusi. See on ka kohtumine, mille käigus on õige aeg sõlmida noortega grupi edasiseks sujuvaks toimimiseks vajalikud kokkulepped. [10]

Noortegrupi kohtumiste eesmärgiks on toetada grupiliikmeid enda tugevuste avastamisel ja heade suhtlemisoskuste omandamisel. Oskused, mida grupis õpitakse ja mängudes katsetatakse, aitavad noortel luua paremaid suhteid sõpradega, kodus ja koolis. Esimesel grupikohtumisel on oluline tutvustada noortele peale esmast omavahelist tutvumist grupi eesmärki, peamisi programmi jooksul harjutatavaid oskusi (kuulamine, üksteisega arvestamine, sallivus) ja motivatsiooni tõstvaid sündmusi, mida programmi jooksul koos noortega korraldatakse (seikluslik väljaõit, heategevuslik algatus vm).

Noore motivatsiooni osaleda järgnevatel grupikohtumistel võib suurendada isiklike (suhetega seotud) eesmärkide seostamine grupis pakutavate võimalustega (nt: „Soovin paremaid suhteid koolis/ kodus/ sõpradega“). Endast arusaamine võib võtta aega, kuid eesmärkide sõnastamisele jõudmine on väärt seda selgust, mis sel hetkel noore ellu tekib. Esimene grupikohtumine on parim aeg alustada noore toetamist tema lähikuude (miks mitte ka kaugemate) eesmärkide avastamisel.



Rakendatavad meetodid: arutelu, ajurünnak, loovtegevus, grupitöö, olukorra analüüs.



Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, pehme ese, värvilistest paberitest väljalõigatud puuviljade vms kujutised või pildid, pabertahvel ja tahvlialus, markerid, paberteip, programmi kohtumiste teekonna kaart, seinanäts, paberid A4, ajalehed, ajakirjad, valmislõigatud pildid ja sümbolid, käärid, liimpulgad, viltpliatsid, pastakad.



TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/ algusrituaali loomine*

Eesmärk:

grupiprotsessi sissejuhatamine ja algusrituaali loomine

Kestus:

5 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk (mõni ese, mida kasutatakse kõigi kohtumiste käigus, et anda edasi sõnajärge; võib kasutada mõnda pehmet eset, mida läheb vaja järgmises tegevuses, aga jutupulgaks võib valida ka midagi muud)



GJ-d tervitavad osalejaid ja väljendavad oma rõõmu kohtumise üle, tunnustades kohtuletulnuid.

GJ-d tutvustavad lühidalt ennast ja seejärel programmi.

Programmi võib tutvustada näiteks nii:

„Tere tulemast programmi „Murdepunkt“ esimesele kohtumisele!

Selle grupi mõte on pakkuda meile kõigile võimalust saada rohkem teada enda tugevuste kohta ja õppida juurde oskusi, kuidas luua paremaid suhteid sõpradega, vanematega, õpetajatega, kallimaga jne.

Aga enne, kui räägime programmist rohkem, saame omavahel paremini tuttavaks!”

GJ tutvustab grupile jutu- ehk teatepulka ja saadab selle ringile:

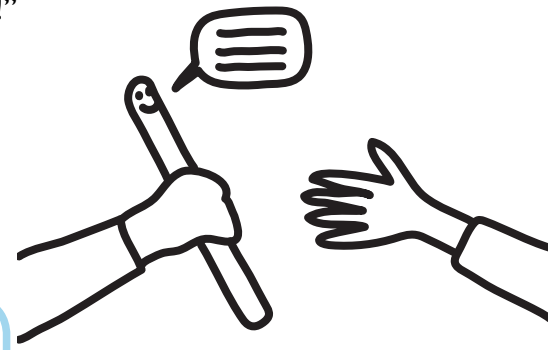
„See on jutupulk. (GJ-d valivad koos grupiga jutupulga tähistamiseks sõna, mis nende hinnangul võiks kõige paremini sobida.) Kui oled saanud

* **SELLISEL MOEL** (kollane joon all) esiletõstetud tegevused ja harjutused on programmi fookuses olevate oskuste õppimisel määrava tähtsusega.

jutupulga enda kätte, siis tähendab see, et sinu kord on midagi öelda. Proovime, kuidas jutupulk töötab! Kui pulk jõuab sinuni, ütle oma nimi!”

TEGEVUS 2.

Soojendusmängud



Eesmärk:

suhte loomine grupiliikmete vahel, meeldiva kogemuse saamine kokkutulnud grupis tegutsemisest

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

mõni pehme ese, nt mänguasi (v.a pall, et vältida mängu muutumist agressiivseks)



2.1. Nimemängud

1. „Ütle enda nimi ja hüüa ühe grupiliikme nime ning viska talle... (pehme ese)!”
2. „Ütle ühe grupiliikme nimi, kellele eseme saaja peab selle edasi viskama!”

2.2. Reaktsioonimäng. Mina sõidan bussiga

Osalejad istuvad toolidel ringis. Ringis on üks tühi tool ja rongi keskel seisab üks grupiliige.

Osaleja, kelle vasakul käel on tühi tool, istub vabale toolile ja ütleb:

1. „Mina sõidan rongiga.”
2. Järgmine osaleja liigub tühjale toolile ja ütleb: „Mina sõidan bussiga.”
3. Kolmas mängija istub vabanenud toolile ja ütleb: „Mina ka.”
4. Neljas mängija peab panema kiiresti käe vabanenud toolile ja ütlema: „Siin sõidab... (ühe grupiliikme nimi)!”

Osaleja, kelle nime hüütakse, proovib kiiresti liikuda vabale toolile.

Ringi keskel olija ülesandeks on püüda samuti istuda vahepeal vabanenud toolile. Teiste grupiliikmete ülesanne on tegutseda nii kiiresti, et ringi keskel olija ei saaks tühjale toolile istuda. See, kes eksib või jääb püsti, tuleb ringi keskele ja mäng jätkub.

2.3. Tähelepanumäng. Kes juhib?

GJ saadab grupiliikmetest ühe vabatahtlikuna ukse taha. Grupp istub ringis. Valitakse välja üks isik, kes hakkab liigutusi tegema, mida teised järele teevad. Väljas oodanud osaleja kutsutakse ruumi tagasi ja ta peab ära arvama, kes gruppi juhib.

Grupiliikmete ülesanne on järgida liigutusi nii, et ei oleks aru saada, kelle liigutusi matkitakse.



TEGEVUS 3. Meie kokkulepped

Eesmärk:

grupi toimimist soodustavate kokkulepete sõlmimine

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

pabertahvel ja tahvlialus, markerid, seinanäts

Kohtumise lisa I.1 „Võimalike kokkulepete näidis”

Ühiselt sõnastatud kokkulepped aitavad luua enda ja teistega arvestavat õhkkonda kõikide kohtumiste vältel.

Kokkulepete kirjapanekuks on hea kasutada suurt pabertahvlit, mis on kõigile nähtaval kohal. (Pabertahvel ja selle alus võiksid grupikohtumiste ruumis alati olemas olla.)

Kokkuleppeid võiks olla kuni seitse ja need võiksid olla sõnastatud positiivselt, kasutamata eitusi.

Samuti tasub mõelda selle peale, mis aitaks suurendada grupi kokkulepetest kinnipidamist.

Kokkulepete kirjapanek võiks lõppeda sellega, et kõik noored ja GJ-d panevad oma allkirjad/nimed kokkulepete lehele, kinnitamaks lepetega nõustumist. (Kui GJ-d tajuvad, et grupp on valmis, siis pakutakse grupiliikmetele ka võimalust panna grupile nimi, mis samuti kirjutatakse kokkulepete lehele. Tavaliselt võtab grupiks kujunemine aega ja esimese kohtumise lõpus ei taju kokku tulnud noored end veel grupina.)

Grupi kokkulepete loomist võib alustada näiteks nii.

1. Milline käitumine aitaks meil luua grupis sellist õhkkonda, et me kõik tahaksime siin grupis osaleda ja see oleks meile kõigile võimalikult kasulik?
2. Mida sa sooviksid, et teised arvestaksid, kui me kohtumistel oma mõtteid ja kogemusi jagame?
3. Millised grupi kokkulepped oleks meil vaja selleks sõlmida?

On oluline, et kõik grupiliikmed saavad avaldada arvamust kokkulepete kohta. Vajadusel võib kasutada hääletamist. Ettepanekud, millega päris kõik grupiliikmed nõus ei ole, tuleb võtta eraldi kaalumisele ja nende mõju grupi toimimisele tuleb lähemalt arutada. (Nt: „Kuidas see kokkulepe võiks takistada/toetada meie toimimist grupina?” „Kuidas võiks olla sõnastatud kokkulepe, mis sulle ka sobib?”)

TEGEVUS 4.

Kui sa oleksid puuvili, mis puuvili sa oleksid?

Eesmärk:

üksteisega tutvumine

Kestus:

13 minutit

Vahendid:

viltpliiatsid, värvilistest paberitest eelnevalt väljalõigatud puuviljade vms kujutised või pildid

(Need võivad olla ka mingite muude esemete kujutised või pildid. Gj annab töökorraldusi vastavalt ettevalmistatud vahenditele.)



Osalevad nii noored kui ka Gj-d.

Gj korraldus:

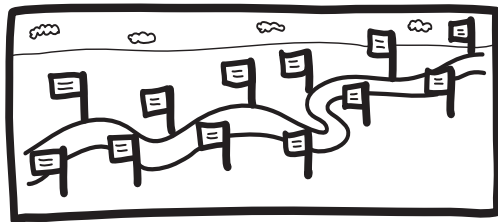
„Vaata ringi keskele laotatud paberpuuvilju (pilte) ja vali see, mis sind enda arvates kõige enam iseloomustab!

Kirjuta selle ühele poole enda nimi ja **enda kohta midagi toredat, mida teised kohe ei märka, aga mida sooviksid teistega jagada!** (Nt „Mul on kaks õde ja kolm kassi“ või „Mulle meeldib jalkat mängida“).

Teisele poole kirjuta midagi, mida sa **tulevikus kindlasti teha soovid**.

Nüüd käi ruumis ringi ja vali endale vestluskaaslane, keda sa kõige vähem tunnend. (GJ-d esitavad korraga ühe küsimuse ja peale vestlemist paluvad GJ-d leida osalejalt uue kaaslane.) Küsi tema kohta ja vasta tema küsimusele:

1. Mis puuvilja/pildi valisid ja kuidas see sind kirjeldab?
2. Räägi midagi toredat enda kohta, mida sooviksid minuga jagada!
3. Mida sa tulevikus kindlasti teha sooviksid?"



TEGEVUS 5.

Programmi „Murdepunkt” kohtumiste lühitutvustus

Eesmärk:

programmi sihtide ja sisu teadvustamine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

programmi kohtumiste teekonna ettevalmistatud kaart

(pabertahvel, paberteip, markerid, vildikad)



GJ-d kutsuvad osalejad taas istuma, et tutvustada lähemalt programmi „Murdepunkt” kohtumisi ja võimalusi.

GJ-d on ettevalmistusena teinud suurtele pabertahvli paberitele **programmi kohtumiste teekonna kaardi**, mis iseloomustab piltlikult teekonda ühelt kohtumiselt teisele. Iga kohtumise võib tähistada näiteks lipukesena, mille juurde saab käsitletavate teemade kohta kirjutada kõige olulisemad märksõnad. Näitlikustamisel on hea pidada meeles asjaolu: vähem märksõnu silma all on lihtsamini haaratav!

Algatuseks uurivad GJ-d noortelt:

„Mida te olete programmi ja kohtumiste kohta juba teada saanud?”
(Siin on hea peatuda 1–2 minutit.)

Grupiliikmetelt saadud infole tuginedes ja kohtumiste teekonna kaardile toetudes tutvustavad GJ-d seejärel lühidalt programmi kohtumiste teemasid ja sisu. Samuti räägivad nad kahepäevasest seikluslikust väljasõidust, mida kavandatakse koos noortega, ja noorte võimalusest ise midagi korraldada (vt grupikohtumine 10 – heategevuslik algatus).

Peale programmi lühitutvustust esitavad GJ-d grupile küsimuse:

„Mida soovite veel programmi ja kohtumiste kohta teada saada?”

Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit



TEGEVUS 6.

Millal sa viimati...?

Eesmärk:

üksteisega tutvumine, grupisisese suhtluse elavdamine

Kestus:

10 minutit



GJ-d annavad ülesande ja ütlevad ühe numbri, selle arvu järgi tuleb moodustada grupp, kellega antud teemal arutleda. Nt ütleb GJ: „Kaks! Räägi kaaslasele, mida sa viimati sõid!” – kaks inimest räägivad omavahel sellest, mida nad viimati sõid.



GJ ülesanne on numbreid välja hõigates ja sel moel grupis vestlejate arvu määrates jälgida, et keegi osalejatest ei jääks üksi. Kui osalejaid koos GJ-dega on kokku vähem kui 12, tuleb mängu juhtival GJ-l oma korraldusi vastavalt kohandada. Näiteks, kui mängijate arv ei jagu kolmega, võib üksijäämist vältida korraldusega: „Vähemalt kolm! Räägi kaaslastele, millal sa viimati kellelegi midagi meeldivat ütlesid? Mis olukord see oli?”

Võimalikud teemad ja küsimused kaaslastega arutlemiseks:

1. Kellega sa viimati telefonis rääkisid?
2. Mida sa viimati Facebookis jagasid/laikisid/postitasid?
3. Millest/kellest sa viimati pilti tegid?
4. Millal sa viimati koolist puudusid?
5. Millal sa viimati kellelegi midagi meeldivat ütlesid? Mis olukord see oli?
6. Jne.



TEGEVUS 7.

Isiklike eesmärkide kollaaž

Eesmärk:

enda motivatsiooni leidmine ja eesmärkide seadmine grupiprotsessis osalemisel

Kestus:

30 minutit

(sh 20 minutit kokku ülesandega tutvumiseks, mõtlemiseks ja kollaaži valmistamiseks + 10 minutit jagamiseks)

Vahendid kollaažiks:

käärid, pabertahvel, paberid A4, ajalehed-ajakirjad, valmisloigatud pildid ja sümbolid, liimid, viltpliatsid, pastakad

Vahendid jagamisringiks:

pabertahvel, markerid

Aeg-ajalt on kasulik mõelda sellele, mida oma elult soovime.

Järgmise sammuna paluvad GJ-d mõelda noortel mõnele enda elu oluliselt häirivale asjaolule ja kujutada ette oma elu siis, kui häiriv olukord on lahenenud.

„Kuidas näeks sinu elu välja kolme kuu pärast (või poole aasta pärast), kui häiriv olukord on lahenenud? Mida tahaksid oma elus muuta?”

Tee selle kohta pilt, kasutades kollaažitehnikat! Vali välja ajakirjadest ja -lehtedest tunde järgi need pildid, mis kujutavad seda, mida sa soovid oma ellu kolme kuu (või poole aasta) pärast! Kleebi pildid sulle sobival moel ühele paberilehele, kirjuta juurde märksõnu või joonista juurde sinu arvates veel vajalikke detaile!”

Loovtegevusele järgneb jagamine grupis. Kuna tegu on väga isikliku infoga, juhivad GJ-d jagamisringi osalejatega arvestades ja neid hoides. Eesmärgiks on toetada noore elus seda, mis teda raskel hetkel võiks toetada.

Tagasiside ringi võiks viia läbi näiteks selliste küsimustega:

1. Nimeta palun üks asi, mis on sinu elus kolme kuu (või poole aasta) pärast teisiti, kui häirivad asjaolud on lahenenud! Jaga grupiga seda, mida oled valmis teistega jagama!

2. Millega saaks meie grupp toetada sind selle eesmärgi/olukorra poole liikumisel?

(Üks GJ juhib jagamisringi ja teine teeb pabertahvlile märkmeid selle kohta, kuidas grupp saab erinevaid noori nende eesmärkide täitmisel toetada. Pabertahvlile tehtud märksõnade põhjal teevad GJ-d kokkuvõtte grupi võimalikust kasust grupiliikmete jaoks.)

Hea on jätta kollaažid ja grupile esitatud ootuste kohta tehtud märkmed alles, et grupikohtumiste lõpus neid vaadata ja hinnata, kuhu grupikohtumiste tulemusena jõuti.

Oluline on jätta kõlama mõte, et igal noorel on õigus valida, mida ta soovib enda ja suhete kohta õppida, ning GJ ülesanne on noort selles toetada noorele sobival moel.

GJ-d võivad seda selgitada näiteks nii:

„Me õpime mitmeid uusi suhtlemisoskusi ja avastame palju põnevat enda ning grupikaaslaste kohta. Meil kõigil on võimalus saada ühisest tegutsemisest palju kasu. Seda otsustab igaüks ise, missugust kasu täpsemalt ta grupis osalemisest soovib saada. Meie ülesanne GJ-dena on aidata teil avastada enda ja suhete kohta seda, mida te teada soovite, ja toetada teid täpselt nii, nagu teie ütlete, et see teile sobib.”

TEGEVUS 8.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne

Eesmärk:

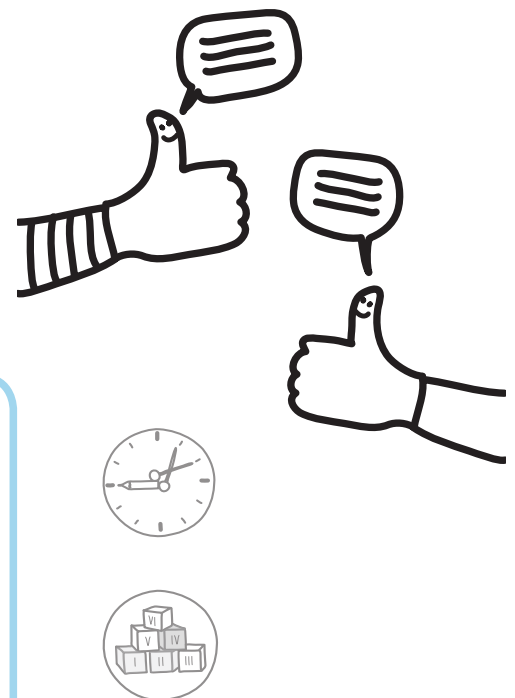
grupikohtumise lõpetamine, uute kogemuste teadvustamine ja grupiliikmete tunnustamine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk



GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte kohtumisest ja paluvad grupiliikmetel nende kogemusi väljendada. Vestlusel aitab sujuda jutupulga kasutamine, millega saab tõmmata tähelepanu sellele, et õigus rääkida on sellel, kelle käes on jutupulk.

Nii noored kui ka GJ-d saavad lõpuringis jagada enda kogemusi. Selline jagamine liidab gruppi ja annab GJ-dele teavet selle kohta, millises faasis on grupp.

Lõpuringis võivad GJ-d küsida näiteks selliseid küsimusi:

1. Mis on see, mida sa siia tulles kõige enam kartsid juhtuvat, aga seda ei juhtunud?
2. Mida sa enda üllatuseks sellel kohtumisel avastasid?

GJ-d annavad grupile (kehtib ka GJ-dele) enne järgmist kohtumist märkamisülesande, et julgustada osalejaid teadvustama enda tugevusi.

Väike märkamisülesanne järgmiseks kohtumiseks:

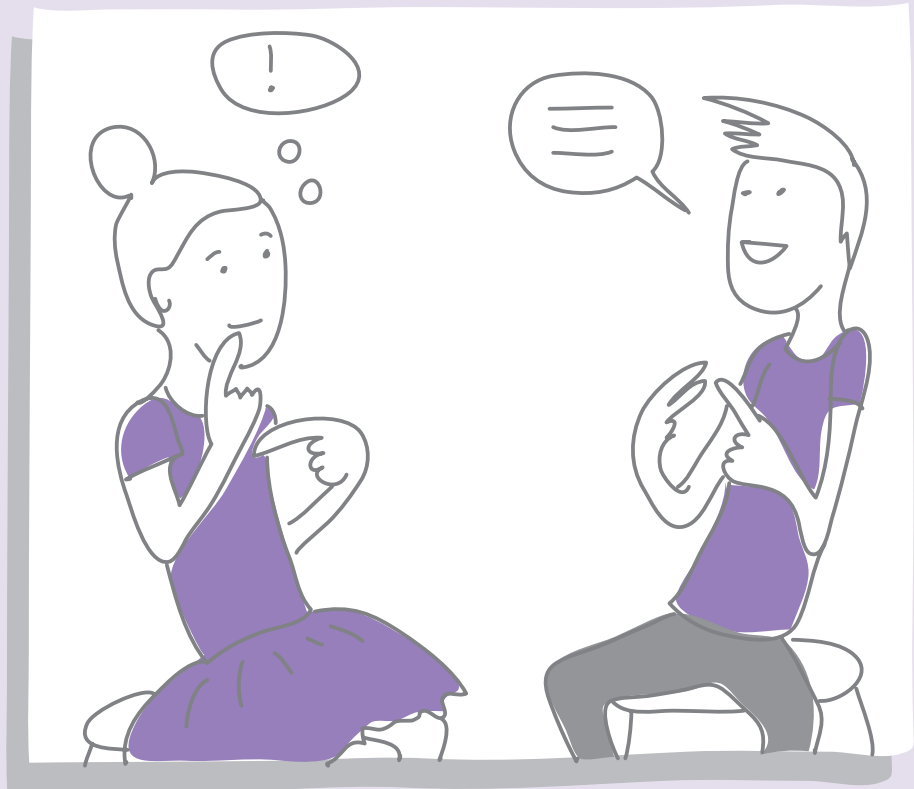
„Püüa vahepeal märgata seda, mis sul hästi välja tuleb! See võib olla ka midagi väga väikest, millele sa varem pole suurt tähelepanu pööranud.”

GJ-d tunnustavad noori ning julgustavad järgmiseks kohtumiseks.

KOHTUMISE LISA NR 1.1.

Võimalike kokkulepete näidis

1. Tulen kohale õigel ajal. Teavitan, kui hilinen või ei saa osaleda.
2. Grupis osaledes olen kaine ja puhas.
3. Kuulan teisi.
4. Arvestan, et kõigil on õigus oma arvamusele.
5. Elektroonilisi seadmeid kasutan peale grupikohtumist.



GRUPIKOHTUMINE NR 2.

Mina koos teistega

Grupikohtumine nr 2.

Mina koos teistega

Eesmärk

Eneseanalüüsi-, eneseväljendus- ja koostööoskuste arendamine.
Eneseavamise ja koostöö positiivsetest külgedest saadav kogemus.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** sallivus, loovus;
- **teadmisi:** grupiliikmete erinevused ja sarnasused; enda unistused ja vajadused;
- **oskusi:** kuulamis-, eneseanalüüsi-, eneseavamis- ja koostööoskus.

Teema olulisus

Inimene on sotsiaalne olend. Sotsiaalsühholoogid teavad kinnitada, et kõige paremini õpime ennast tundma teiste inimestega suheldes [11]. Teised inimesed on meile justkui peegliks. Neilt saame tagasisidet selle kohta, kuidas me välja paistame, kui vajalikud me oleme ja kui hästi meil parasjagu läheb. Samal põhimõttel oleme meie tagasisideallikaks enda kaaslastele. Meie käitumine teiste inimeste suhtes annab neile mõtlemisainet selle kohta, milliseks me neid peame. Alati jääb võimalus, et väljasaadetud signaale tõlgendatakse valesti ja see võib tekitada suhetes arusaamatusi.

Üks on kindel: teistega suhtlemine annab meile võimaluse enda kohta rohkem teada saada, end paremini arusaadavaks teha, mõista teise poole vajadusi ja omandada paremaid suhtlemisoskusi. [12]

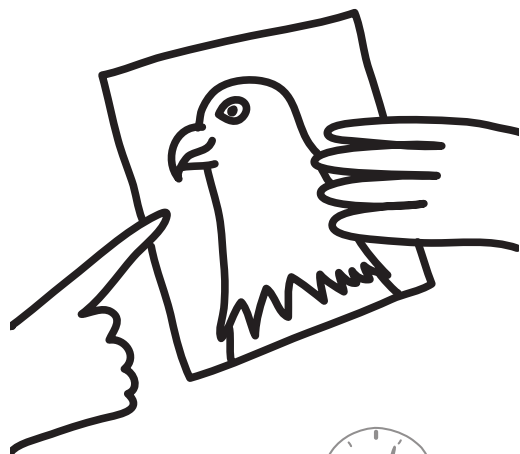
Mida paremini me iseennast tunneme, seda paremini saame läbi teistega ja oskame arvestada nii iseenda kui ka kaaslaste soovide ja vajadustega. [13]

Vt kohtumise lisa 2.1 „Eneseavamine ja mina-kontseptsioon”.

Rakendatavad meetodid: arutelu, grupitöö, analüüs, pantomiim, loovharjutus, tagasiside.

Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, pabertahvel ja tahvlialus, eri värvi markerid, paberid A4, erinevaid tegevusi, emotsioone ja tegevusvahendeid kujutavad pildid, (teema) kaardid, fotod ja/või joonistused, väärtuskaardid, erinevate esemetega täidetud kott või kohver.





TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

13 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk, erinevaid tegevusi, emotsioone ja tegevusvahendeid kujutavad pildid, (teema)kaardid, fotod ja/või joonistused

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga:

„Kuidas vahepeal läinud on?”

„Eelmisel korral lõpetasime väikese märkamisülesande püstitamisega. Mõtlen nüüd ühe tegevuse peale, mille kohta oled märganud, et see tuleb sul hästi välja!

Vali (ringi keskele laotatud piltide hulgast) üks pilt, mis kirjeldab mingil moel seda tegevust!”

GJ-d saadavad ringile jutupulga: „Palun jaga grupiga oma mõtteid selle kohta, mis sul hästi välja tuleb!”

GJ-d teevad kuuldust grupiliikmeid tunnustava kokkuvõtte ja juhatavad sisse kohtumise teema, näiteks nii:

„Kõikidel grupiliikmetel on oma tugevused, mis meie gruppi rikastavad. Täna kohtumise eesmärk on üksteisega veel paremini tuttavaks saada ja üksteise kohta veel rohkem teada saada. Loodetavasti saab igaks ka enda kohta täna midagi uut teada. Kõige paremini õpimegi ennast tundma teiste inimestega koos olles ja suheldes.”

TEGEVUS 2.

Sarnasused ja erinevused grupis

Eesmärk:

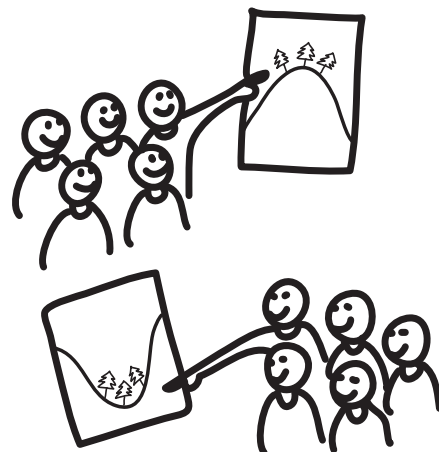
ühisosa ja erinevuste avastamine grupiliikmete vahel, koostööoskuste arendamine

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid



Grupp jagatakse kaheks, näiteks nii:

„Palun võtke ühte viirgu paigale sünnikuude järgi! Siin on jaanuar.” (GJ näitab ära alguspunkti. Kui noored on rivistunud ühte viirgu, palutakse neil nimetada järjest oma sünnikuud.)

„Saite sellega hästi hakkama! Paariks loe! Ühed kogunevad ruumi ühte nurka ja kahed teise nurka.”

(Kummagi grupiga liitub üks GJ.)

„Palun koostage grupis kaks ühist nimekirja ja kirjutage need suurele paberile.

1. Esimeses nimekirjas tooge välja viis asja või tegevust, mis teile kõigile meeldib!
2. Teises nimekirjas tooge välja viis asja või tegevust, mis teile kellelegi ei meeldi!”

Järgneb suure ringi arutelu, mille tarvis võib kasutada näiteks järgmisi küsimusi:

1. Kumba nimekirja oli lihtsam koostada? Mis põhjusel?
2. Kui lihtne oli grupis ühisele otsusele jõuda?
3. Mis aitas teil grupis ühisele otsusele jõuda?
4. Mida sa enda kohta teada said?
5. Mida sa teiste kohta teada said?

TEGEVUS 3.

Positiivsete omaduste *alias*



Eesmärk:

grupiliikmete häälestamine nii enda kui ka teiste positiivsete külgede märkamisele

Kestus:

25 minutit

Vahendid:

pabertahvel ja markerid,

GJ poolt eelnevalt ettevalmistatud väärtuskaardid, kuhu on kirjutatud peale erinevad väärtused ehk omadused (ausus, julgus, truudus, õiglus, optimistlikkus, abivalmidus, kaastundlikkus, sõbralikkus, huumorimeel jne)



Grupiliikmed jagatakse paaridesse (GJ-d võivad selleks kasutada mõnda meetodit, et omavahel saaksid tuttavamaks needki, kes seni on üksteisega vähe suhelnud).

Paaridele jagatakse kätte väärtuskaardid, kuhu on kirjutatud mitmesugused omadused ehk väärtused.

GJ korraldused:

1. Valige ühiselt välja kaks teie mõlema jaoks kõige olulisemat positiivset omadust, mis teile teiste inimeste juures meeldivad!
2. Väljendage neid omadusi koos paarilisega pantomiimis (või mõnel teisel moel, ilma et te selle otse välja ütlete)!
3. Küsimus grupile: mis omadust pantomiimiga väljendati?

Üks GJ kirjutab kõik tähtsaks peetud omadused tahvlile ja GJ-d teevad grupi liikmete silmis tähtsaks peetud omadustest kokkuvõtte.

Küsimused grupiliikmetele (et noor saaks teemat seostada iseenda eluga):

1. Millal viimati mõnda nendest omadustest ise oma käitumises väljendasid? Too näide!
2. Mis aitaks meil rohkem neid omadusi oma käitumises väljendada?



Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit

TEGEVUS 4.

Mina tuleviku maailmas

Eesmärk:

kontakti loomine iseenda tegelike vajaduste ja võimetega

Kestus:

40 minutit

Vahendid:

kott või kohver erinevate „tuleviku maailmaga“ seotud esemetega, sh kostüümidetailid, maskid, mänguasjad, lauanõud vms (laske fantaasial lennata!)



GJ-d juhatavad sisse järgmise harjutuse:

„Kujuta ette, et homme ärkad ja saad aru, et oled sattunud tulevikku! Sa elad korraga ideaalses tuleviku maailmas (oled liikunud kolmsada aastat edasi)!“

Võta kolm minutit, et mõttes uurida, missugune sinu ideaalne maailm välja näeb:

1. Kes on sinu ümber?
2. Kes sa ise oled?
3. **Mis on su nimi?**
4. **Kuidas te sõpradega tulevikus üksteist tervitate?**
5. Kus sa täpsemalt elad?
6. Millega sa tegeled?
7. Kuidas oled tuleviku inimestele kasulik?
8. **Mille poolest teised inimesed sind väärtustavad?**

Kolme minuti möödudes toovad GJ-d ringi keskele asju täis koti või kohvri ja lisavad veel ühe ülesande:

„Siin on esemed tulevikust. Palun leia nende hulgast üks kingitus, mida soovid oma ideaalsest tulevikumaailmast grupiliikmetele tuua.“

9. **Mis kingitus see on ja mis on selle kingituse sõnum praegusele inimkonnale?”**

Grupiliikmed tulevikust esitlevad enda seisukohti GJ palvel suures ringis. Kindlasti palutakse igal tulevikuinimesel öelda oma nimi, tutvustada

enda ideaalse maailma tervitusviisi ja rääkida sellest, kuidas ta oma maailmas on teistele kasulik. Lõpuks palutakse tal anda üle sõnumiga kingitus praeguse ajastu inimkonnale.

Kui aega jagub, võivad teised grupiliikmed küsida igalt esinejalt ka paar küsimust tema maailma ja tegemiste kohta.

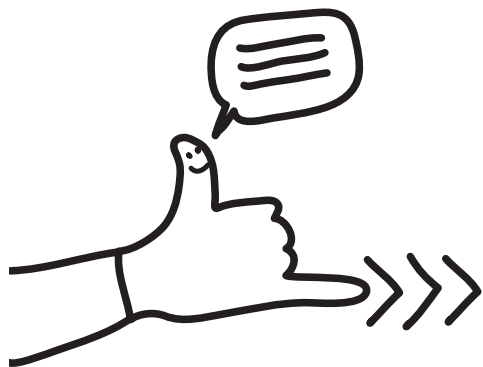
See on harjutus, kus tuleb lasta fantaasial lihtsalt lennata! Igaüks saab mõelda nii ebatraditsiooniliselt kui vähegi võimalik ja luua endale sobiva maailma, suhted, tegutsemise ja olemise viisi.

Harjutusele järgneb analüüs, mille tarvis võib kasutada järgmisi küsimusi:

1. Kui lihtne oli end tulevikumaailma kujutada?
2. Mis valmistas harjutuse juures kõige suurema üllatuse?
3. Mis on sõnum, mille sa tulevikust enda praegusesse ellu kaasa võtad?
4. Kuidas see sõnum aitab sul muuta oma hetke elu sarnasemaks sinu ideaalse maailma eluga?

(Selle harjutuse analüüs võib minna sujuvalt üle lõpuringiks.)

(Vt vajadusel selle harjutuse asemele sobivaid alternatiive kohtumise lisast 2.2.)



TEGEVUS 5.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne

Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:

10 minutit

GJ-d teevad kohtumisest lühikese kokkuvõtte ja saavad jutupulga ringile, et kuulda kõikide osalejate tagasisidet.

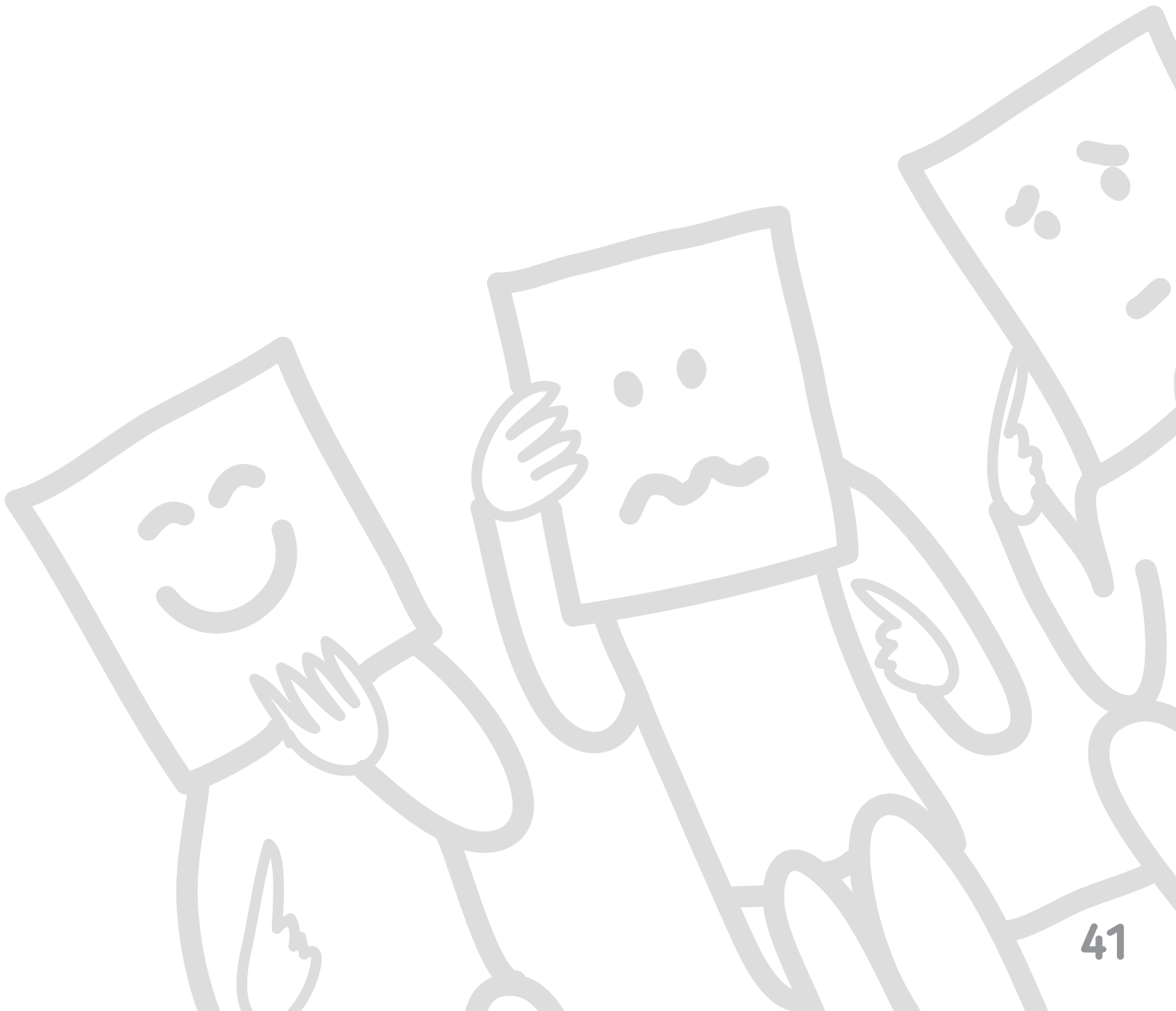
Tagasisideringi võib juhatada näiteks selliste küsimustega:

1. Mis sulle täna eriti meeldis?
2. Mis võiks järgmine kord olla teisiti?
3. Mida olulist enda kohta täna teada said?

GJ-d esitavad järgmise **koduse märkamisülesande:**

„Jälgi nädala jooksul oma mõtteid ja tundeid! Pane tähele, mida sa mõtled siis, kui oled rõõmus, ja mida sa mõtled siis, kui oled vihane!”

GJ-d tunnustavad ja tänavad noori eneseavamise ja koostöösse panustamise eest ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.



KOHTUMISE LISA NR 2.1.

Eneseavamine ja mina-kontseptsioon

(GJ taustainfoks)

Eneseavamise all mõistetakse info edastamist teistele inimestele iseenda kohta. See hõlmab peale sõnalise väljenduse ka mittesõnalist väljendust, nagu žestid, miimika ehk näoilmed, kehahoiak ja hääletoon. Eneseavamine teeb inimsuhted sisukaks ja aitab luua lähedust. Eneseavamine on tahtmatu – see toimub alati, kui oleme teiste inimeste keskel. Isegi kui me teistest välja ei tee, annavad meie vaikimine ja kehahoiak midagi mõista. [14]

Inimeste teadlikkus endast võib olla erinev. Kaaslased meie ümber võivad teada meie kohta seda, millest me ise teadlikud ei ole. Olenemata vanusest ja eluetapist on inimesel alati midagi enda kohta avastada.

Mina neli tahku

Avatud mina on osa meie isiksusest, mis on teada nii endale kui ka teistele. See sisaldab kõiki meie teadlikke tegusid ja ütlushi.

Pime mina moodustab isiksuse osa, mis on meile endale tundmatu, kuid teistele teada. Need on meie harjumused, maneerid ja kaitsemehhanismid, millest me ise teadlikud ei ole, kuid mis on teistele hästi näha ja teada.

Varjatud mina tähistab seda osa meie isiksusest, mis on meile endile teada, kuid teistele tundmatu. Seal on peidus kõik meie saladused – mõtted, tunded ja soovid, mille soovime jätta enda teada.

Tundmatu mina tähistab seda isiksuse osa, mis on tundmatu nii meile endile kui ka teistele. Siia kuulub meie ettearvamatu käitumine kriisiolukorras, samuti kõik alateadvusega seonduv, nagu unenäod jms. [14]

KOHTUMISE LISA NR 2.2.

Alternatiivid fantaasiaharjutusele „Mina tuleviku maailmas”

Alternatiiv 1

„Räägi enda kohta kolm asja (fakt, sündmus, meelistegevus), millest üks on väljamõeldis ja kaks on tõesed! Teiste ülesandeks on arvata ära, mis ei vasta tõele.”

Alternatiiv 2

„Kui oleksid loom, siis mis loom (taim, loodusnähtus, muusikastiil, spordiala, ehitis, värvus, materjal vms) sa tahaksid olla? Miks just see?”

(Nt: „Ma tahaksin olla bernhardiin, sest siis ma oleksin suur ja sõbralik koer, kes on truu oma perele ja oskab aidata hädasolijaid.”)

Alternatiiv 3

„Mõttele enda peale suhetes teistega! Mis sa arvad, kuidas teised sind iseloomustaksid? Kelleks sa end ise pead? Võid kasutada kujundlikku mõtlemist, näiteks võrrelda end mõne loomaga, spordialaga, muusikastiiliga vms.”

(Nt: „Minu vend võib pidada mind tigidaks ja kadedaks ussiks. Aga tegelikult olen ma sõbralik ja lahke koer.”)

„Õpetajad võivad pidada mind kergesti ärrituvaks ja urisevaks kutsikaks. Tegelikult olen ma rahulik kiisu.”

„Minu ema võib pidada mind aeglaseks elevantiks, aga tegelikult olen ma osav šimpans.”

„Kui ma oleksin spordiala, siis ma oleksin jooksusprint, sest...”

„Kui ma oleksin muusikastiil, siis ma oleksin räpp, sest...”)



GRUPIKOHTUMINE NR 3.

**Mõtted, tunded ja
käitumine**

Grupikohtumine nr 3.

Mõtted, tunded ja käitumine

Eesmärk

Tunnete, mõtete ja tegude omavahelise seose mõistmine. Enda tunnetega toimetuleku kogemuse teadvustamine.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** julgus, loovus, enesekontroll;
- **teadmisi:** põhiemotsioonid; tunnete ja mõtete mõju käitumisele; tunnete juhtimine;
- **oskusi:** põhiemotsioonide äratundmine ja väljendamine; mõtete, tunnete ja käitumise eristamine; refleksiooni-, sh eneseanalüüsi oskus.

Teema olulisus

Inimesel on kuus põhiemotsiooni ehk -tunnet: viha, hirm, kurbus, rõõm, vastikus ja üllatus. [15] Eri tunnete kogemine on inimese elu igapäevane osa. Hoolimata sellest, kas seda soovime või mitte, avaldavad tunded mõju meie mõtetele ja käitumisele.

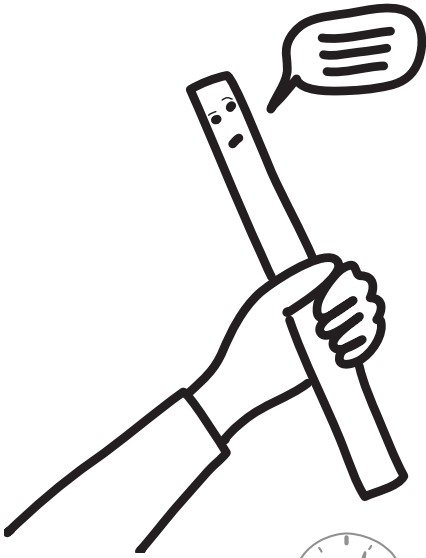
Samamoodi mõjutavad mõtted tunnetega toimetulekut. Näiteks toidavad halvad mõtted inimese negatiivseid tundeid ja võivad kaasa tuua soovimatute tagajärgedega teod. Seevastu soodustavad positiivsed mõtted meeldivate tunnete teket ja toovad suurema tõenäosusega kaasa teod, mille tulemused pakuvad rahulolu. [16]

Inimene on eluga palju rohkem rahul, kui ta õpib teadlikult oma tundeid kontrollima. Tundeid ohjates juhib ta paremini oma käitumist ja saab luua vastastikku rõõmu pakkuvaid suhteid. [17]

Rakendatavad meetodid: arutelu, ajurünnak, rollimäng, grupitöö, loovharjutus, eneseanalüüs, tagasiside.

Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, emotsioonikaardid (emotsioone väljendavad pildid), pabertahvel ja tahvlialus, markerid, tahvlinäts, karbikesed sedelitega (olukordade ja põhiemotsioonide kohta), paberid A4, värvilised rasvakriidid, muusikakeskus ja rahulik süvenemist soodustav muusika.





TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

13 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga:

„Kuidas vahepeal läinud on? Hinda seda, kuidas sul läinud on skaalal 1–5. Üks tähendab, et sa ei ole üldse rahul sellega, kuidas sul läinud on, ja viis tähendab, et sa oled sellega väga rahul, kuidas sul läinud on.”

GJ-d saadavad grupiliikmetele sõna andes ringlema jutupulga.

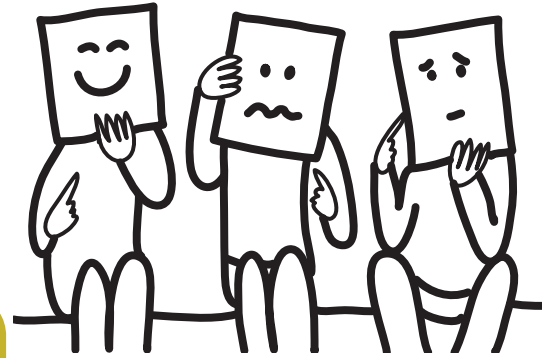
„Eelmisel korral pakkusime ülesandeks märgata, mida mõtled, kui tunned rõõmu ja viha. Mida sa selle kohta märkasid?”

GJ-d teevad sissejuhatus teemasse:

„Täna tegeleme emotsioonide ehk tunnete uurimisega. Me vaatleme, kuidas tunded on seotud mõtetega ja millist mõju need avaldavad meie käitumisele. Kohtumise lõpu poole kutsume teid jagama oma kogemusi, kuidas teil on õnnestunud oma tundeid, mõtteid ja käitumist ise enda kontrolli alla saada.”

TEGEVUS 2.

Emotsioonid ehk tunded meie elus



Tegevuse eesmärk:

põhiemotsioonide äratundmine ja nende aktsepteerimine enda elu igapäevase osana

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

GJ poolt ettevalmistatud emotsioonikaardid (pildid, mille peal on kujutatud eri emotsioone, kaarte on rohkem kui osalejaid ja kaartidel on kujutatud kõiki põhiemotsioone: viha, hirm, rõõm, kurbus, vastikus, üllatus), pabertahvel, markerid, jutupulk



GJ: „Vali (laualt/põrandalt) üks kaart, mille peal on kujutatud emotsioon ehk tunne, mis sind praegusel hetkel kõige enam iseloomustab!

Kui sa proovid jälgida oma keha, siis mis piirkonnas sa seda emotsiooni kõige rohkem tunnend?”

Järgneb jagamine suures ringis, jutupulka antakse käest kätte.

Üks GJ kirjutab grupiliikmete välja öeldud emotsioonid järjest pabertahvile.

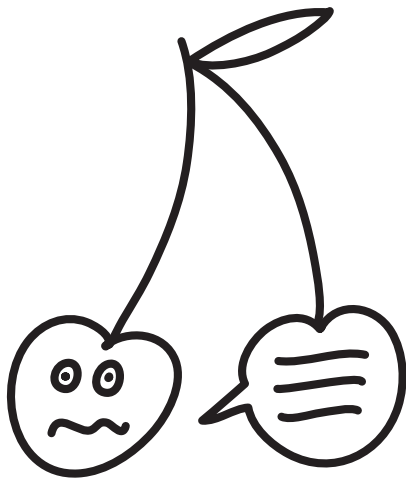
GJ: „Mis emotsioone te veel teate!”

GJ juhatavad arutelu:

1. Mis on igas emotsioonis head?
2. Missuguseid takistusi need emotsioonid meile igapäevaelus võivad tekitada?
3. Mis emotsioone sa oma elus kõige sagedamini koged?
4. Kuidas see sinu mõtlemist mõjutab?
5. Kuidas see sinu käitumist mõjutab?

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte arutelust, näiteks nii:

„Nagu rääkisime, võime tunda eri emotsioone. Kõikvõimalike tunnete kogemine kuulub inimeseks olemise juurde. On normaalne tunda vahepeal kurbust, viha, rõõmu, olla üllatunud jne.”



TEGEVUS 3.

Kui ma nii tunnen, mida ma mõtlen?

(rollimäng)

Eesmärk:

mõtete eristamine tunnetest, sama emotsionaalse laenguga mõtete ja tunnete vahelise seose tajumine

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

kaks väikest karpi või kotti: neist ühes on ettevalmistatud sedelid olukordadega ja teises sedelid kuue põhiemotsiooniga

GJ-d toovad ringi keskele kaks karbikest (kotikest vms).

Ühes karbikeses on sedelid, millest igaühe peal on kirjas üks olukord:

1. Läksin õhtul magama. Uinusin rahulikult oma voodis. Korraga ärkasin üles ja märkasin, et mind on metsa toodud... (6 sedelil)
2. Tegelen oma asjadega. Tõstan korraks pead ja märkan, et kaks klassiõde vaatavad minu poole, sosistavad ja itsitavad... (6 sedelil)

Teises karbikeses on 12 sedelit, millest igaühe peal on kirjas üks põhiemotsioonidest (seega on iga põhiemotsiooni kohta valmistatud 2 sedelit).

GJ: „Teeme väikese eksperimendi! Ühes karbis on sedelid olukordadega ja teises sedelid emotsioonidega. Palun tõmba endale kummastki karbist pimesi üks sedel. Seejärel loe, mis olukorda oled sattunud ja vaata, kuidas peaksid reageerima. Mida sa mõtled ja mida sa ütled?”

GJ teeb ette näite: „Näiteks olen sattunud olukorda, kus koer söi mu kodutöö ära ja pean sellele reageerima, nii et tunnen hirmu.”

GJ väljendab kogu kehaga hirmunud olekut ja ütleb: „Appi, mis nüüd saab!” GJ selgitab, et ta peast käis samal ajal läbi mõte: „Mida küll õpetaja ütleb, kui ta jälle näeb, et mul töövihikut pole?”

Seejärel, kui kõik osalejad on saanud vähemalt ühes rollis olla, viivad GJ-d läbi arutelu:

1. Kuidas mõjutas tunne, mida saite loosi tahtel kehastada, teie mõtteid?
2. Mis mõtted tekkisid, kui olid kurb/rõõmus/vihane/ hirmunud/ üllatunud/tundsid vastikust?

TEGEVUS 4.

Kuidas tunded, mõtted ja käitumine üksteist mõjutavad?

Eesmärk:

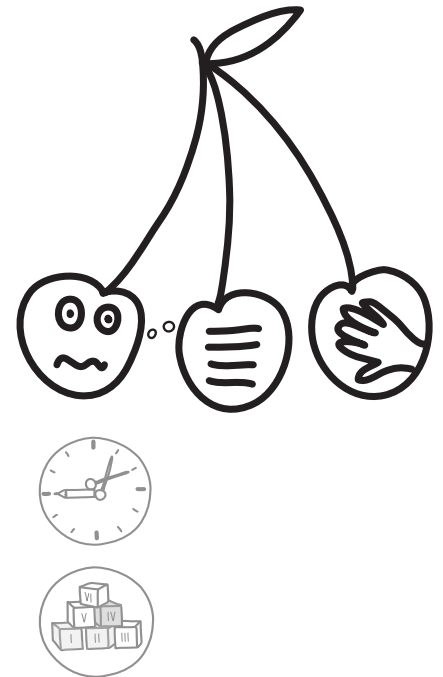
emotsioonide, mõtete ja käitumise omavaheliste seoste mõistmine

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid, tahvlinäts



GJ: „Eelmine harjutus ja arutelud panevad mõtlema, et meie tunnete, mõtete ja käitumise vahel valitseb mingi seos. Kujutage ette, et te olete inimekäitumist uurivad teadlased. Kuidas te kirjeldaksite seost inimese tunnete, mõtete ja käitumise vahel? Palun võtke enda kõrval oleva kaaslasega paari ja arutage viie minuti jooksul, millist seost te tunnete, mõtete ja käitumise vahel näete. Joonistage see üles paberile, et kaasprofessoritele hiljem seoseid selgitada!”

Paarid esitlevad oma arutelu tulemusi. Tööd kinnitatakse tahvlinätsu abil seinale.

GJ-d teevad nähtust ja kuuldust kokkuvõtte ning tutvustavad teiste käitumisuurijate tulemusi tunnete, mõtete ja käitumise vaheliste seoste kohta.

GJ-d joonistavad suurele pabertahvlile skeemi: MÕTE-TUNNE-KÄITUMINE-TAGAJÄRG

GJ: „Kuidas see skeem teile tundub? Tooge mõni näide elust, mis seda skeemi kinnitab!”

(Kui näidet elust ei tule, toovad GJ-d ise mõne näite:

Olukord 1: Klassiõed sosistavad ja vaatavad minu poole – esimene mõte: nad räägivad mind taga – emotsioon: viha, solvumine, kurbus – käitumine: lähen ja ütlen neile halvasti – tagajärg: klassiõed hakkavad minu seltskonda vältima.

Olukord 2: Klassiõed sosistavad omavahel, vaatavad minu poole ja naeratavad – esimene mõte: ma meeldin neile – emotsioon: rõõm, elevus – käitumine: naeratan vastu ja lähen nendega juttu ajama – tagajärg: klassiõed suhtlevad minuga meelsasti.)

GJ: „Kuidas oleks võimalik enda tundeid juhtida?

Mida saaksime teha ise, et vihatundest üle saada? Et hirmust üle saada?
Et kurbusest üle saada?

(Millised mõtted sind aitaksid? Mis tegevused sind aitaksid?)”



Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit

TEGEVUS 5.

Kuidas juhtida oma tundeid, mõtteid ja käitumist?

(loovharjutus)

Eesmärk:

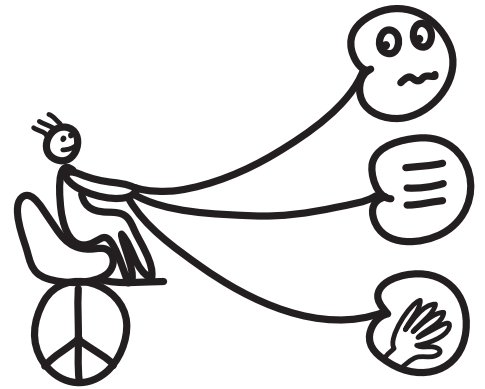
enda tunnete, mõtete või käitumise juhtimisega seotud positiivsete kogemuste teadvustamine, kaaslaste toimetulekuviisidest õppimine

Kestus:

30 minutit

Vahendid:

värvilised rasvakriidid, paberid A4 (joonistamise ajal taustaks süvenemist toetav rahulik muusika), pabertahvel, markerid



GJ (juhendab rahuliku häälega ja teeb pause, et osalejad saaksid kaasa liikuda):

„Palun istu ringi! Aja selg sirgu ja toeta jalatallad vastu maad! Hinga kolm korda sügavalt sisse ja välja! Löögastu! Sule vaikselt silmad! ... Kutsun sind rännakule ühte päriselt juhtunud olukorda, kus tundsid, et oled kohe kaotamas enesevalitsust (kontrolli oma käitumise üle) ... Mis olukord see on? ... Milline sa oled? ... Kes on seal koos sinuga? ... Mida nad teevad? ... Mida sa tunned? ... Mida sa mõtled? ... Mida sa teed? ... See olukord on sinu minevik ... Nüüdseks oled sa sellest olukorrast kuidagi välja tulnud? ... Kuidas see sul õnnestus? ... Mida sa selleks tegid?...

Hinga rahulikult ja sügavalt kolm kord sisse ja välja! ...Võta oma kogemus siia ruumi kaasa ja ava aeglaselt silmad!...

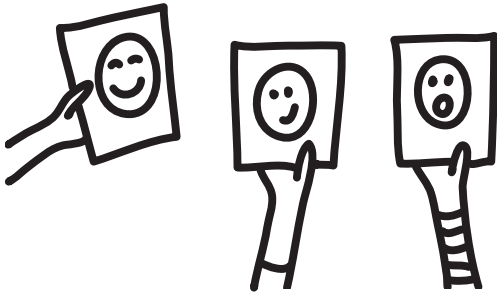
GJ: „Võta palun kaks paberit! Ühele joonista rasvakriitidega see tunne, mida meenutatud olukorras kogesid. Teisele paberile joonista tunde järgi see, kuidas antud olukorras end taltsutada suutsid? Mida sa selleks tegid? Kes sind aitas? (või: mida sa oleksid olukorraga toimetulekuks vajanud?)”

Peale kümnet minutit joonistamist juhatavad GJ-d sisse jagamisringi (kuna tegemist on väga isikliku kogemusega, on GJ ülesandeks olla osalejate suhtes mõistev ja anda neile ruumi jagada vaid seda, milleks nad on valmis):

1. Mida soovite jagada meenunud kogemusest? (Valikuline, vastavad need, kes tunnevad, et peavad midagi jagama.)
2. Mis emotsiooni sa kujutasid?
3. Kuidas sul õnnestus end selles olukorras talitseda?/ Kuidas sul õnnestus sellest olukorrast välja tulla?/ Mida sa oleksid selles olukorras vajanud, et paremini toime tulla?

Arutelu jooksul võib välja kooruda mitmeid väikseid, kuid olulisi tähelepanekuid, kuidas grupiliikmed suutsid enda emotsioone talitseda, mõtted mujale suunata või enda impulsiivset käitumist ise takistada.

GJ ülesanne on aidata need väikesed olulised nipid kokku koguda ja pabertahvil nähtavaks teha. Samuti on GJ-l oluline aidata kohtumise jooksul kogunenud negatiivsed tunded osalejatel enne grupist lahkumist „maha panna”.



TEGEVUS 6.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne

Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

jutupulk, emotsioonikaardid

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte kohtumisest ja valmistavad grupi ette tagasisideringiks. Kasutatakse jutupulka. Tagasisidet palutakse anda igal osalejal.

Grupikohtumine nr 3. Mõtted, tunded ja käitumine

Tagasisideringi võib juhatada näiteks nii:

1. Vali (põrandalt) üks kaart, mis peegeldab kõige paremini seda, mida sa praegu tunned!
2. Mida sa praegu tunned? Kuidas on see tunne seotud sellega, mida sa täna õppisid?
3. Mida enda jaoks kasulikku sa siit täna kaasa võtad?

GJ-d esitavad järgmise **koduse mõtlemisülesande**:

„Jälgi nädala jooksul oma suhtlemist teiste inimestega – sõpradega, vanematega, õpetajatega. Mida tahaksid oma suhtlemises muuta?”

GJ-d tunnustavad ja tänavad noori julguse eest end avada ning selle eest, et nad toetavad enda kogemuste jagamisega kõikide grupiliikmete, sealhulgas GJ arengut. Samuti väljendavad GJ-d põnevust järgmise kohtumise suhtes.



GRUPIKOHTUMINE NR 4.

**Suhtlemisvahendid
ja -stiilid. Kuulamisoskus**

Grupikohtumine nr 4.

Suhtlemisvahendid ja -stiilid.

Kuulamisoskus

Eesmärk

Sõnaliste ja mittesõnaliste suhtlemisvahendite rolli teadvustamine. Kuulamisoskuse arendamine. Eri suhtlusstiilide äratundmine ja eesmärgipärane kasutamine.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** heasoovlikkus, kannatlikkus, sallivus;
- **teadmisi:** erinevad suhtlemisvahendid ja nende mõju suhetele; erinevad suhtlemisstiilid, aktiivse kuulamise tundemärgid;
- **oskusi:** kuulamisoskus, eneseväljendusoskus, oskus mõista teise inimese vaatenurka.

Teema olulisus

Inimesed suhtlevad omavahel sõnaliste ja mittesõnaliste (kehakeel, miimika ehk näoilmed, suhtlusdistsants ehk suhtlemiskaugus, välimus, hääletoon jms) vahendite abil. Tihti arvatakse, et peamiseks suhtlemisvahendiks on sõnad ehk see, mida me räägime.

Vaid osa infost, mida inimestevahelises suhtlemises vahetatakse, antakse edasi sõnadega. Järelikult tuleb selleks, et teisi paremini mõista, võtta suhtlemisel peale sõnade arvesse ka kehakeelt.

On küllalt tavaline, et inimesed ei ole enda kehakeelest ega miimikast teadlikud. Nii võib juhtuda, et anname kehakeeles välja sõnumeid, mis on vastuolus meie sõnalise eneseväljendusega. Vastuolulised sõnumid on ka suhtlemiskonfliktide tekkepõhjuseid.

Suhtlemisvahendite kombinatsioonid moodustavad eri suhtlemisstiile. Neist tuntumad on passiivne, agressiivne ja kehtestav ehk asjalik suhtlemisstiil. Eri suhtlemisstiilid võivad osutada kasulikeks erinevates olukordades. Mida teadlikumad ja paindlikumad me eri suhtlemisstiile kasutades oleme, seda suurema tõenäosusega oskame luua ja hoida häid suhteid ning vältida mõttetuid konflikte.

Eduka suhtlemise põhioskusteks on aktiivse kuulamise ja selge eneseväljenduse oskus. Neid oskusi harjutades õpime teavet täpsemini vastu võtma ja selgemalt edastama. [14]

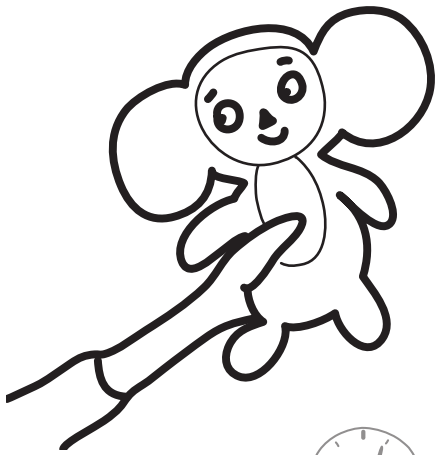
Vt kohtumise lisa 4.1 „Suhtlemisvahendid“ ja lisa 4.2 „Suhtlemisstiilid“.



Rakendatavad meetodid: arutelu, grupitöö, pantomiim, rollimäng, analüüs, tagasiside.



Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, pabertahvel ja tahvlialus, erivärvi markerid, paber A4, karbitäis mitmesuguseid väikesemõõdulisi esemeid (üllatusmunade mänguasjad vms), sedelid erinevate olukordadega, sedelid suhtlemisstiilide rollimängu ülesannetega, nn segaja paari peale (nt pusle või telefon).



TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/algusrituaal

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk, karp mitmesuguste väikesemõõduliste esemetega



GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga:

„Kuidas vahepeal läinud on?“

GJ: „Mõtle sellele, kuidas sulle meeldib, et sinuga suheldakse, ja vali sellega seoses endale mänguasjade karbist üks ese! Jaga grupiga, kuidas kirjeldab see ese sinu jaoks meeldivat suhtlemist!“

GJ-d teevad lühikese sissejuhatuses kohtumise teemasse:

„Täna kohtumisel tegeleme suhtlemisostustega, vaatame eri suhtlemisstiile, mida inimesed üksteisega suheldes kasutavad, ja harjutame kõige olulisemat suhtlemisostust – kuulamisostust! Alustame aga sellest, millised võimalused on inimestel üldse omavaheliseks suhtlemiseks.“

TEGEVUS 2.

Suhtlemisvahendid

Eesmärk:

kogeda mitteverbaalsete suhtlemisvahendite olulisust info edastamisel

Kestus:

28 minutit

Vahendid:

varem ettevalmistatud sedelid erinevate olukordadega



HARJUTUS 2.1.

Pantomiim

Ülesande võib anda ühele osalejale, paari peale või väiksemale grupile, lähtudes sellest, kuidas noored end harjutuse tegemise ajal grupis avada julgevad.

Iga osaleja (osalejate paar või grupp) mõtleb ühele sündmusele ning püüab grupile kehakeele abil edasi anda, mis on juhtunud. (NB! Info edastamiseks võib kasutada ka helilisi vahendeid, nagu häält, nuttu, naeru, ohkeid, plakse jms.) Teiste ülesanne on ära arvata, mis on juhtunud.

GJ-d valmistavad varem ette sedelid, kuhu on kirjutatud erinevad olukorrad, mille osalejad tõmbavad endale loosiga.

Olukorrad võivad olla näiteks sellised:

- Sinu jaoks oluline kontrolltöö nurjus ja said halva hinde.
- Saite korvpallimeeskonnaga pähe, sest sina viskasid viimasel minutil lähedalt mööda.
- Kutsusid kedagi kohtama, aga said korvi.
- Ladusid viis tundi puuriita, kuid lõpuks kukkus see kokku.
- Maja läks põlema.
- Maavärin.
- Nägid pealt autoavariid seitsme kannatanuga.
- Su õde teatas, et on homoseksuaalses suhtes.



- Said teada, et su tüdruk on rase (või oled ise rase).
- Võitsid lotoga miljoni.
- Mängisid palli ja lõhkusid kogemata naabermaja akna.
- Jäid suitsetamisega vahele ja said karistada.
- Su vend võttis salaja su telefoni ja lõhkus selle ära.
- Said äsja teada, et oled vastu võetud just sellesse kooli, kuhu kõige rohkem soovisid.
- Said arvutimängus uuele tasemele, mida olid kaua üritanud.
- Isa ei täitnud oma lubadust ja hakkas jälle jooma.
- Jne.

Kui osalejad soovivad etendatava olukorra ise välja mõelda, võiks seda lubada. GJ-l tuleb harjutusi kavandades ja läbi viies arvestada, et raskusastme poolest on lihtsamad need ülesanded, milles grupiliikmetele antakse mingi osa infost (nt ühe võimaliku olukorra kirjeldus) kätte.

HARJUTUS 2.2.

Sõnaline *alias*

GJ-d viivad läbi sama harjutuse, kuid nüüd on osalejatel lubatud kasutada info edastamiseks ainult sõnu. Kasutada ei tohi kehakeelt ega paralingvistilisi ehk helilisi vahendeid.

GJ: „Proovige edastada grupile infot hästi neutraalselt! Kasutage sõnu vaid neutraalsel hääletoonil. Vältige kehakeele ja hääle võimaluste kasutamist! Kohe testime, kuidas õnnestub info esitamine ainult ühtlast hääletoonil kasutades!”

Juhul kui suhtlemisvahendite peale planeeritud harjutuste aeg hakkab lõppema, on siin kohane hetk istuda ringi ja analüüsida koos, mida harjutustes kogeti. Kui aega peaks olema rohkem, sooritage ka harjutus „Stopp“ suhtlemisdistantsi tähtsuse kogemiseks (vt kohtumise lisa 4.3).

Küsimused arutelu juhtimiseks:

1. Kuidas suhtlemiseksperimendid õnnestusid?
2. Kuidas oli sõnumit lihtsam edastada – sõnadeta või sõnadega?
3. Millisest sõnumist oli lihtsam aru saada – sõnadeta või sõnadega esitatud sõnumist?
4. Milliste vahendite kasutamine aitas sinu arvates suhtlemisolukorras teist inimest paremini mõista?
5. Mis vahendid annavad mõtteid ja informatsiooni paremini edasi?
6. Mis vahendid annavad tundeid ja suhtumist paremini edasi?

GJ-d teevad kokkuvõtte sellest, kuidas mõnikord võivad kehahoiak, hääletoon, liigutused ja teised mittesõnalised suhtlemisvahendid olla info edastamisel mõjusamadki kui sõnad.

TEGEVUS 3.

Suhtlemisstiilid

(rollimäng)

Eesmärk:

eri suhtlemisstiilide äratundmine, probleemses olukorras kõige tõhusama suhtlemisstiili teadvustamine

Kestus:

30 minutit

Vahendid:

pabertahvel ja markerid,
harjutuseks ettevalmistatud sedelid ülesannetega
(vt kohtumise lisa 4.4)



GJ-d jagavad igale osalejale ühe sedeli individuaalse ülesandega (vt kohtumise lisa 4.4, kus on kokku neli suhtlemisolukorda ja igale olukorrale on toodud kolm võimalikku reaktsiooni, mis tegelikult esindavad eri suhtlemisstiile). Sedelile on lühidalt kirjutatud probleemne olukord ja grupiliikmele esitatud ülesanne, kuidas ta peaks tekkinud probleemses olukorras teisele inimesele vastama. NB! Iga osaleja saab ülesandeks vaid ühe vastuse esitamise.



Näide ühe sedeli kohta:

Õpetaja ütleb sulle, et sa oled jälle töövihiku esitamata jätnud, kuigi seekord ta eksib, sest esitasid vihiku õigel ajal koos teistega.

Vastus. Karjud õpetaja peale ja sõimad teda inetute sõnadega, seejärel lahkud klassist ust paugutades.

Seejärel korraldavad GJ-d rolliharjutusi nii, et üks osalejatest (nt üks GJ) on õpetaja rollis ja keegi grupiliikmetest vastab õpetajale vastavalt talle antud ülesandele. Kui grupis on 12 osalejat, siis saab iga osaleja täpselt ühe ülesande (neli olukorda, igale olukorrale kolm võimalikku vastust).

Peale rollimänge järgneb ühine analüüs:

1. Mitut erinevat suhtlemisviisi ehk suhtlemisstiili te märkasite?
2. Kuidas neid stiile eraldi kirjeldaksite? (GJ teeb pabertahvlile märkmeid.)
3. Kuidas võiksite neid suhtlemisstiile nimetada?

Uue teabe edastamine

GJ-d teevad kokkuvõtte ühisest analüüsist ja esitavad vajadusel lisateavet kolme peamise suhtlemisstiili – passiivse, agressiivse ja asjaliku suhtlemisstiili – kohta.

Oluline on siduda uut infot grupi poolt juba välja toodud infoga ja edastada vaid nii palju infot, kui tundub vajalik. (Võimalusel tuleks vältida loengu pidamist.)

Teoria: suhtlemisstiilid

Passiivne ehk alistuv käitumine – „OHVER“. Arvestab teistega, endaga ei arvesta. Vaikne, tagasihoidlik, annab alla, ei vaidle, hoiab omaette, mõjutatav, teised kasutavad teda ära. Passiivselt käituv inimene on õigupoolest juba ette kindel selles, et ta ei saa seda, mida tahab, ning teised suhtuvad temasse ükskõiksest. Alati on olemas oht, et tema ettepanek ei pruugi teistele meeldida.

Agressiivne ehk ründav käitumine – „KIUSAJA“. Arvestab endaga, teistega ei arvesta. Valjuhäälnelne, väljaelav, trügib esile, võtab sõna, räägib vahele, surub oma tahtmist peale, ei arvesta teistega. Väljendab oma tundeid teisi alandaval või käskival viisil, proovib oma tahet läbi suruda väevõimuga ehk teisi alistades. Väljendab oma tahet karjudes, kritiseerides või kamandades, mis tähendab seda, et objektiks olev inimene tõenäoliselt vihastab ja probleemid süvenevad.

Asjalik ehk veenev käitumine – „TEGIJA“. Arvestab endaga ja teistega. Rahulik, kindel hääletoon ja pilk, annab oma soovi/tahte edasi avameelselt ja ausalt, teisi alandamata. Mõtleb läbi probleemse olukorra, otsib sellele lahendusi ja mõtleb, milliseid tagajärgi võivad erinevad lahendused nii tema enda kui ka teiste jaoks kaasa tuua. Seejärel väljendab oma arvamust selgelt ja teist poolt solvamata ning teeb ettepaneku lahenduse leidmiseks. Ta usub, et teistel inimestel pole tema soovidest ja tunnetest ükskõik. Ta esitab oma mõtteid ja tundeid selgelt, käitudes teiste suhtes lugupidavalt. [14]

(Vt ka kohtumise lisa 4.2.)

Grupikohtumine nr 4.
Suhtlemisvahendid ja -stiilid. Kuulamisoskus

Võimalikud küsimused arutelu juhtimiseks grupis peale uue info edastamist:

1. Anna käega märku, kui sinu ülesanne oli väljendada passiivset suhtlemisstiili. Milliseid vahendeid sa selleks kasutasid? Mille järgi tundsitate selle käitumisstiili ära?
2. Anna käega märku, kui sinu ülesanne oli väljendada agressiivset suhtlemisstiili. Milliseid vahendeid sa selleks kasutasid? Mille järgi tundsitate selle käitumisstiili ära?
3. Anna käega märku, kui sinu ülesanne oli väljendada asjalikku suhtlemisstiili. Milliseid vahendeid sa selleks kasutasid? Mille järgi tundsitate selle käitumisstiili ära?
4. Milline suhtlemisstiil tundus kõige sobilikum probleemses olukorras kasutamiseks? Mis tegi selle sobilikuks?
5. Millist suhtlemisstiili sa ise kõige sagedamini kasutad?

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte arutelust – teadaolevatest suhtlemisstiilidest ja sellest, millist suhtlemisstiili (-stiile) oleks probleemses olukorras kõige kasulikum rakendada.

Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit



TEGEVUS 4.

Kuidas päriselt kuulata?



Eesmärk:

harjutada aktiivset kuulamist ja selget eneseväljendust; kogeda aktiivse kuulamise mõju suhtlemissoovile ja omavahelisele läbisaamisele

Kestus:

30 minutit

Vahendid:

pusle või telefon või muu segaja paari peale, pabertahvel ja markerid

HARJUTUS 4.1.

Passiivne kuulamine

GJ-d jagavad osalejad paarideks ning paluvad ühel paarilisel rääkida minuti jooksul endaga viimati juhtunud olulisest sündmusest. (Kui vaja, võib anda ka konkreetse teema, millest rääkida, näiteks reis, unistus, mure, elamus, lemmiktegevus, lemmikloomad, lemmiktoidud. Rohkem aega ei ole mõistlik anda, sest rääkijas võib selle harjutuse ajal tekkida hulk negatiivseid tundeid.) „Kuulaja“ ülesandeks on samal ajal panna kokku puslet või mängida enda telefoniga, näidates kehakeele märkide abil (pilkkontakti puudumine, suhtlemiskaugus ja -nurk, kehaasend) rääkija suhtes üles huvipuudust. Minuti möödudes paluge vahetada rollid ja „kuulajaks“ on see, kes varem rääkis.

Järgneb arutelu. Küsimused aruteluks:

1. Kuidas sa end tundsid, kui sind ei kuulatud?
2. Missugused mõtted tekkisid, kui sind ei kuulatud? Kuidas see mõjutas sinu rääkimissoovi?
3. Kuidas mõjutas see sinu suhtumist kuulajasse?
4. Mida sa oleksid tahtnud sellises olukorras teha?
5. Mille järgi sulle tundus, et sind ei kuulata?
6. Mida mõtlesid ja tundsid, kui pidid olema ilma huvita kuulaja rollis?
7. Mida sa oleksid rääkijana oma suhtluspartnerilt oodanud? (GJ kirjutab märksõnad pabertahvlile.)

GJ-d tunnustavad osalejaid, tehes harjutuse arutelust kokkuvõtte: „Nagu me teada saime, olete te kõik tegelikult head suhtlejad, sest te tahate teist inimest kuulata ja temast aru saada. Suhtlus algabki kuulamisest. See on kõige olulisem suhtlemisoskus! Me kõik vajame, et meid kuulataks. Harjutus näitas, et raske on rääkida, kui meid ei kuulata, ja raske on ka vägisi hoiduda kuulamast, kui teine inimene hakkab meiega sõbralikult vestlema.”

GJ-d toetuvad grupiliikmete nimetatud ootustele suhtluspartneri käitumise suhtes ja pakuvad grupile võimaluse teha uus katse, kus kuulav pool arvestab sellega, mida rääkija soovis. Vajadusel lisab GJ aktiivse kuulamise kohta veel märksõnu, mida grupiliikmed arutelus välja ei osanud tuua.

Teooria: aktiivne ehk toetav kuulamine

Aktiivse kuulamise tundemärkideks on kuulaja hoitav pilkkontakt, noogutamine, sobiv distants, kergelt ettepoole nõjatav kehaasend, „segajate“ kõrvaldamine.

Sageli kuulub hea kuulamise juurde täpsustavate küsimuste esitamine või teise inimese jutust väikese kokkuvõtte ehk peegelduse tegemine: „Ma sain aru, et...“, „Nii et...“, „Sa siis arvasid, et...“, „Sa tahtsid, et...“

Rääkija jutu lühike kokkuvõtmine oma sõnadega annab rääkijale kinnitust, et kuulaja on talle pühendunud ja soovib öeldust tõesti aru saada.

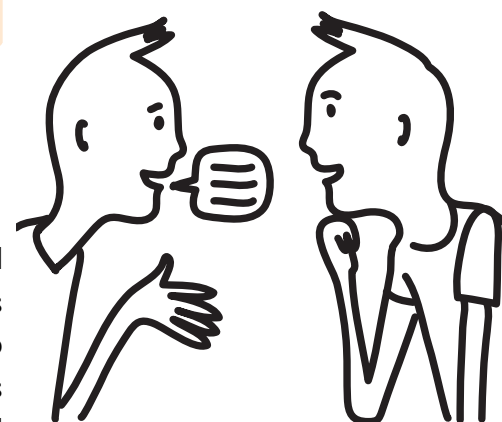
Kõige olulisem on näidata teisele poolele, et soovid teda kuulata, tema jutule keskenduda ja temast aru saada. Mõnikord piisab selleks ainult vaikivast kuulamisest (olulised on sel juhul mitteverbaalsed suhtlemisvahendid, nagu silmside ja noogutamine).

[14, 18]

HARJUTUS 4.2. **Aktiivne kuulamine**

GJ-d korraldavad eelmise harjutusega analoogse harjutuse, kuid nüüd on ülesandeks harjutada ja kogeda aktiivset kuulamist. Üheks vestlusvooruks võib nüüd anda aega kuni kolm minutit. Rääkija räägib kuulajale kolme minuti jooksul mõnest oma murest, mida ta on valmis paarilisega jagama, või väljendab oma mõtteid ja tundeid GJ nimetatud teemal (vt eelmine harjutus 4.1).

Kuulaja ülesandeks on kasutada kõiki hea kuulamise võtteid, mis julgustaksid rääkijat end rohkem avama. Kui rääkija on oma jutu lõpetanud, teeb kuulaja jutust väikese kokkuvõtte, et veenduda, kas ta on rääkijat õigesti mõistnud.

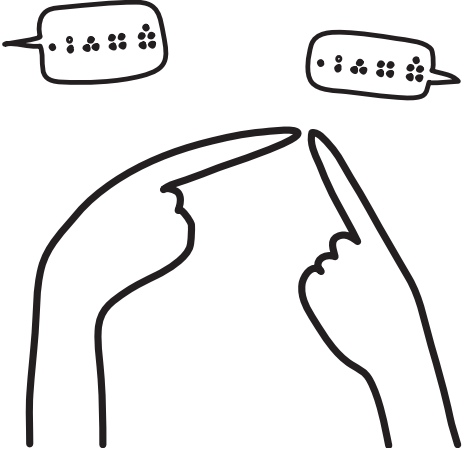


Seejärel vahetatakse rollid ja harjutust korratakse.

Järgneb arutelu grupis. Küsimused arutelu juhtimiseks:

1. Kuidas kuulamine õnnestus?
2. Mis tunne oli, kui sind kuulati? Mis mõtteid see sinu ja kuulaja kohta tekitas?
3. Kuidas said aru, et sind päriselt kuulatakse?
4. Kuidas mõjutab aktiivne kuulamine sinu arvates inimestevahelisi suhteid ja läbisaamist?
5. Millistes olukordades saaksid aktiivset kuulamist igapäevaselt kasutada?

GJ-d tunnustavad osalejaid kuulamisoskuse harjutamise eest.



TEGEVUS 5.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne

Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

jutupulk

GJ-d teevad kohtumisest lühikese kokkuvõtte ning tuletavad meelde, et erinevates olukordades on asjakohased erinevad suhtlemisvahendid ja käitumisstiilid. Keerulises või konfliktolukorras on kõige kindlam kasutada pigem asjalikku suhtlemisstiili, kuna sel juhul arvestame nii enda kui ka teiste vajadustega. Ka siis, kui me teise inimesega täielikult ei nõustu, on õige tema mõtted lõpuni kuulata. Sellega näitame lugupidavat suhtumist teistesse inimestesse.

Grupikohtumine nr 4.
Suhtlemisvahendid ja -stiilid. Kuulamisoskus

GJ-d lasevad ringlema jutupulga ja küsivad kõigi osalejate mõtteid järgmiste küsimustega:

1. Kuivõrd sa jäid tänase kohtumisega rahule viie palli skaalal (1 – ei jäänud üldse rahule, 5 – jäin väga rahule)? Palun selgita lähemalt (nt miks 4 ja mitte 3)!
2. Eelmisel nädalal jälgisid sa natuke oma suhtlemist. Kui sul avaneks praegu võimalus muuta ühte asja oma suhtlemises, siis mida sa muudaksid?

GJ: „Järgmisel kohtumisel hakkame vaatama lähemalt neid olukordi, milles peale aktiivse kuulamise on vaja ka iseenda soovidest ja vajadustest teisele poolele teada anda. Suheldes on oluline arvestada ka iseenda soovide ja vajadustega.”

GJ-d esitavad järgmise **koduse ülesande**:

„Kuula enne järgmist grupikohtumist vähemalt ühel korral kedagi aktiivselt! Järgmine kord tule ja jaga oma kogemust!”

GJ-d tunnustavad ja tänavad noori eneseavamise ja koostöösse panustamise eest ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.

KOHTUMISE LISA NR 4.1.

Suhtlemisvahendid

Suhtlemisvahendid jagunevad verbaalseteks ehk sõnalisteks ja mitteverbaalseteks ehk mittesõnalisteks.

Verbaalsed suhtlemisvahendid:

- keel;
- kõne kui keele märgisüsteem, mida kasutame rääkimisel, kirjutamisel ja mõtlemisel;
- paralingvistilised suhtlusvahendid, nagu hääle tugevus, kõrgus, nutt, naer, ohkamine, parasiitsõnad, plaksutamine jms. Parakeelt on raskem tahte kontrollile allutada kui keelt ning tavaliselt tajub suhtluspartner meie parakeelt selgemini kui me ise.

Mitteverbaalsed suhtlemisvahendid on info edastaja vaatenurgast motoorsed ehk väljendatud liigutustena. Vastuvõtja tajub mitteverbaalseid suhtlemisvahendeid nägemismeele abil. Kehalised liigutused edastavad nii-öelda hääletuid või sõnadeta sõnumeid. Arvatakse, et vähemalt 85 protsenti suhtlusest on mitteverbaalne.

Mitteverbaalsed suhtlemisvahendid:

- silmad ja silmside, mis näitab suhtlemisvalmidust, selle katkestamine soovi end varjata;
- näoväljendused ja -ilmed, mis on enamasti seotud emotsioonide-seisundite väljendamisega;
- pealiigutused, mis tavaliselt räägivad nõustumisest või mittenõustumisest;
- poosid ehk kehahoiakud suhtlemise juures: lähenemispoos, taandumispoos, täispuhutuse poos, allasurutud poos. Suhtluspartnerite pooside ühildumine või lahknemine suhtlemisakti käigus näitab, kuidas üksteisesse/teabesse suhtutakse, milline on vastastikune meeldivus ja nõusolek;
- žestid ehk käte liigutused, mis on sageli seotud kultuuri ja keelega;
- ruumi kasutamine, näiteks suhtlusdistant (intiimne, personaalne, ametialane ja avaliku esinemise distant); isikliku ruumi vajadus erineb paikkonniti ja kultuuriti;
- puudutused, nagu õlale patsutamine, käe surumine jm;
- abivahendid, nagu riietus, soeng, ehted, parfüümid, millega väljendatakse suhtumist iseendasse ja teistesse. [14]

KOHTUMISE LISA NR 4.2.

Suhtlemisstiilid

Passiivne / allaheitlik / alistuv käitumine tähendab kellegi teise soovidele alistumist ja enda õiguste ning vajaduste kõrvalejätmist. Alistuvalt käituv inimene ei väljenda oma tundeid ega anna teada oma soovidest. Sellest tingituna ei tea teised, mida inimene tunneb või tahab. Alistuva käitumisega inimene võib tunda süütunnet sellepärast, et ta on oma soove väljendades pealetükkiv.

Tunnusjooned: ei vaata silma, alistuv hääletoon, kössis kehahoiak, näpisonaline, kõhklev, vaikne hääl.

Passiiv-agressiivne käitumine tähendab, et inimene väljendab oma vihaseid ja agressiivseid tundeid varjatud kujul. Selle asemel et teistele oma tõelist tahtmist teatavaks teha või selle suhtes midagi ette võtta, kurdab ja kaebab inimene selle üle, mis tal puudub või mis tema arvates on valesti.

Tunnusjooned: sarkasm, kahemõttelised kommentaarid, õelad märkused, kärsitud žestid, nagu silmade pööritamine, ohkamine.

Agressiivne käitumine tähendab nõudlikku, tahtmatut või isegi vaenulikku suhtlusstiili. Nii käituvad inimesed ei arvesta tavaliselt teiste inimeste õiguste ega tunnetega ja üritavad oma tahtmist saavutada sundimise või hirmutamise teel.

Tunnusjooned: vali või läbilõikav hääl, vastasseisu väljendav kehahoiak, põrnitsevad silmad, seisab liiga lähedal, näitab näpuga, segab vahele.

Ennast kehtestav / asjalik / veenev / väljapeetud käitumine väljendub selles, et inimene esitab oma soovid (või keeldumise) otsekoheisel ja lihtsal viisil ning säilitab samal ajal austuse suhtluspartneri vastu. Nii käituv inimene seisab oma õiguste eest, ilma et ta peaks vabandama või süüd tundma.

Tunnusjooned: kindel, kuid mitte liiga üleolev pilk; avatud kehahoiak, läbimõeldud liigutused, selge ja rahulik kontrollitud kõne; mitteverbaalse ja verbaalse väljendusviisi omavaheline kooskõla. [14]

KOHTUMISE LISA NR 4.3.

HARJUTUS

„Stopp”

(suhtlemisdistsantsi teadvustamiseks)

Eesmärk:

suhtlemissituatsioonis suhtlemisdistsantsi tähtsuse teadvustamine

GJ-d jagavad osalejad paarideks, jälgides, et eri harjutuste jooksul ei tekiks grupis kindlaid paare.

Üks osaleja seisab paigal, teine hakkab tema poole liikuma. Seisja ütleb „Stopp!”, kui tal hakkab ebamugav ja tema jaoks on suhtlemiskaugus piisav.

Arutlemiseks:

- Milleks on suhtlemiskaugus oluline?

Selgitus:

Meil kõigil on erinev isikliku ruumi vajadus, kuhu me teisi sisse lasta ei soovi. Kui keegi sellesse ruumi kutseta siseneb, tunneme ebamugavust ja võime tajuda teist poolt ründavana. Ka eri inimestega eelistame erinevat suhtlemiskaugust – näiteks sõbraga suhtleme päris lähestikku, kuid õpetajaga kaugemalt. Võõra inimesega suhtlema hakates on hea austada tema isikliku ruumi vajadust ja olla temast esialgu pigem natuke kaugemal kui liiga lähedal.

KOHTUMISE LISA NR 4.4.

Suhtlemisstiilid erinevates olukordades

Näide sedeli kohta, mis antakse osalejale kätte:

Õpetaja ütleb sulle, et sa oled jälle töövihiku esitamata jätnud, kuigi seekord ta eksib, sest esitasid vihiku õigel ajal koos teistega.

Vastus. Ütlad õpetajale, et ta kontrolliks igaks juhuks veel kord, sest sa mäletad kindlasti, et andsid vihiku õigel ajal ära.

Situatsioonid ja nendes käitumise võimalikud viisid

1. Oled bussijaamas R-kioski järjekorras ja soovid pikale sõidule juua kaasa osta. Sinu buss on peagi väljumas, kuid sinu ees seisab veel kaks inimest. Hakkad juba muretsema, kas jõuad ikka joogi ära osta. Sinu juurde tuleb üks inimene ja küsib, kas ta võib enne sind oma paki nätsu ära osta, sest tema buss on kohe väljumas.

Käitumisviisid

Agressiivne. Käratad pahaselt, et kõigil on kiire ja kobigu aga oma nätsuga järjekorra lõppu.

Passiivne. Lubad tal enne sind kauba ära osta, sest ta buss on kohe väljumas. Samas loodad, et sa seepärast ise oma bussist maha ei jää.

Asjalik. Ütled, et väga kahju, aga sinu buss väljub ka kohe ning sa ei saa seepärast kedagi vahele lasta. Palud tal pöörduda palvega järjekorras sinu taga seisvate inimeste poole.

2. Õpetaja ütleb sulle, et sa oled jälle töövihiku esitamata jätnud, kuigi seekord ta eksib, sest esitasid vihiku õigel ajal koos teistega.

Käitumisviisid

Agressiivne. Karjud õpetaja peale ja sõimad teda inetute sõnadega, seejärel lahkud klassist ust paugutades.

Passiivne. Vaikid ja noogutad või ütled õpetajale, et küllap oled jälle unustanud.

Asjalik. Ütled õpetajale, et ta kontrolliks igaks juhuks veel kord, sest sa mäletad kindlasti, et andsid vihiku õigel ajal ära.

3. Oled sõbraga kokku leppinud, et lähete õhtul peale kooli koos veeparki. Oled kokkulepitud ajal veepargis. Mõne hetke pärast helistab sõber ja teatab, et ta ei jõua ujuma, sest tal on tekkinud teised plaanid.

Käitumisviisid

Agressiivne. Karjud vastuseks, et sa ei kavatse enam kunagi temaga midagi kokku leppida. Seejärel lõpetad pahaselt porisedes kõne.

Passiivne. Vastad sõbrale nõutult, et mis siis ikka, kui ei saa.

Asjalik. Ütled sõbrale, et sulle ei meeldi, kui ta kokkulepetest kinni ei pea, ja sa tunned ennast petetuna. Palud sõpra, et ta peaks edaspidi teie vahel sõlmitud kokkulepetest kinni või teataks sulle muutunud plaanidest natuke varem.

4. Valisid kauplusest kõige soodsamad õunad ja märkad, et kassapidaja valib kaalumisel palju kallima õunasordi. Seetõttu maksavad sinu valitud õunad kaks korda rohkem, kui olid planeerinud.

Käitumisviisid

Agressiivne. Käratad kassapidajale, et kas ta üldse teab, mis kaupa siin poes müüakse, ja ütled, et sellised inimesed ei tohiks üldse sellistel kohtadel töötada. Sooritad vihaselt ostu ja lahkud poest.

Passiivne. Mõtled, et võib-olla ise eksisid, maksad nõutud summa, tänad ja lahkud poest.

Asjalik. Palud kassapidajal kontrollida, kas ta lõi sisse õige hinnaga õunad, ja ütled, et sinu teada ta eksis õunasordiga.



GRUPIKOHTUMINE NR 5.

**Toimetulek keerulises
olukorras. Selge eneseväljendus**

Grupikohtumine nr 5.

Toimetulek keerulises olukorras. Selge eneseväljendus

Eesmärk

Konfliktiolukorras tekkivate ebamugavustunnete ja käitumismuutuste teadvustamine. Keerulises olukorras enda soovide ja vajaduste selge väljendamine.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** heasoovlikkus, kannatlikkus, ausus, austus;
- **teadmisi:** suhtlemisprobleemide tekkepõhjused; mõtted, tunded ja käitumine konfliktiolukorras; mina-sõnum kui selge eneseväljenduse tehnika;
- **oskusi:** kuulamisoskus, eneseanalüüsi oskus, eneseväljendusoskus, oskus tunda ära konflikti ja selle tekke põhjuseid, mõista enda ja teiste käitumist pingelistes olukordades, väljendada enda soove ja vajadusi asjalikul moel.

Teema olulisus

Suhtlemine teiste inimestega võib pakkuda palju rõõmu. Suhelda on meeldiv ja lihtne, kui ollakse üksmeelel. Mõnikord tekivad inimeste vahel arusaamatused või erimeelsused, mida ei osata hästi lahendada ja konflikt paisub üha suuremaks. [19]

Eelmisel kohtumisel käsitleti eri suhtlemisstiile ja jõuti arusaamisele, et probleemi lahendamisel annab paremaid tulemusi asjalik suhtlemisstiil. Samuti õpiti aktiivset kuulamist. Seekordsel kohtumisel arutletakse, kuidas käituda keerulistes olukordades nii, et tüli ei paisuks suuremaks. Tüli tekib tavaliselt siis, kui meil on kellegagi eriarvamus ja üks pooltest tahab teisele oma arvamust peale suruda. Sellisel juhul on väga raske jääda rahulikuks. Tekib mõlemapoolne ärritumine: üksteist ei kuulata enam ja käitumine muutub vastastikku ründavamaks. Tüli saab hoogu juurde ja mõnikord kasvab see füüsiliseks kokkupõrkeks. Ründav käitumine tavaliselt pingelist olukorda lahendada ei aita. Konfliktis või pingelises olukorras on kasulik osata enda soove ja vajadusi väljendada rahulikul, kindlal ja asjalikul viisil – seda nimetatakse enesekehtestamiseks. Praegune kohtumine keskendub enesekehtestamise tehnikale ehk endast lähtuva sõnumi väljendamisele – mina-sõnumile.

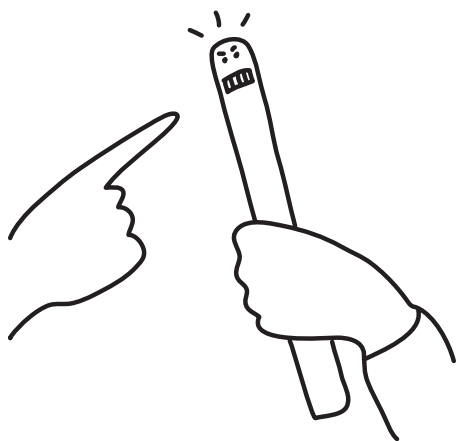
Vt kohtumise lisa 5.1 „Konflikt“ ja kohtumise lisa 5.2 „Mina-sõnum“.



Rakendatavad meetodid: arutelu, harjutused, sealhulgas kogemus- ja rollimängud, analüüs, tagasiside.



Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, pabertahvel ja tahvlialus, eri värvi markerid, paberid A4, kleebismärkmepaberid (*Post-it*), pastapliiatsid, ettevalmistatud situatsiooni- ja meeleolukaardid, sedelid probleemsete olukordade kirjeldustega.



TEGEVUS 1. Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk, situatsiooni- ja meeleolukaardid (varem ette valmistatud pildid erinevatest olukordadest, esemetest jm, mis väljendavad erinevaid suhtlemisolukordi ja emotsioone)



GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga:

„Kuidas vahepeal läinud on?“

GJ: „Kuidas aktiivse kuulamise eksperiment õnnestus?“

GJ: „Vali piltide hulgast üks, mis kirjeldab sinu jaoks mõnda keerulist olukorda!“

GJ-d teevad sissejuhatusesse teemasse:

„Täna räägime keerulistest olukordadest, mis võivad suhtlemise käigus tekkida. Need on olukorrad, kus suhted võivad minna sassi, sest meid ei mõisteta või me ei saa teisest poolest aru. Arutleme selle üle, mis juhtub, kui meid ei mõisteta ja kui meil tekib kellegagi eriarvamus või tüli. Uurime, mida saaksime ise ära teha, et keerulist olukorda võimalikult rahumeelselt lahendada.“

TEGEVUS 2.

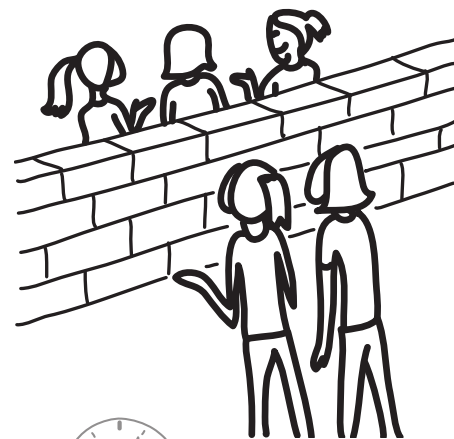
Väljaarvatud

Eesmärk:

mõista konflikti (arusaamatuse) tekkimist, teadvustada isiklike tunnete ja käitumise muutumist pingelises olukorras

Kestus:

15 minutit



GJ-d paluvad kahel vabatahtlikul (või tõmmatakse loosi) olla selles harjutuses grupist eraldi. Neile selgitatakse ülejäänud grupist eraldi, et nende ülesanne on saada tagasi gruppi, kuid ei öelda, et grupi ülesanne on neid ignoreerida. Grupile selgitatakse, et nende ülesanne on omavahel röömsalt suhelda, kuid väljaarvatuid ignoreerida (mitte neid rünnata ega nende suhtes kuidagi agressiivselt käituda). Grupile ei öelda, et kahele väljaarvatule on antud samuti kindel ülesanne. Seejärel kõnnivad grupiliikmed ruumis ringi ja mängivad läbi tervitamise stsenaariume: kätlevad, lehvitavad, embavad, naeratavad teineteisele, vahetavad paar sõna või ajavad kergelt omavahel juttu („Kuidas läheb? Mida sa eile tegid? Kuhu homme lähed?“), jätavad hüvasti ja kõnnivad edasi, kohtuvad uue inimesega, tervitavad, suhtlevad jne. Vaid kahte inimest ignoreeritakse. Nende ülesandeks on püüda gruppi tagasi saada. Harjutus lõpeb siis, kui kas või ühel väljaarvatutest on õnnestunud kellegagi grupist kätelda või temaga vestlusesse laskuda (piisab, kui keegi tema suhtlemiskatsetele kuidagigi reageerib). Vajadusel korratakse harjutust, vahetades ignoreeritavate rollide täitjaid. GJ sekkub ja katkestab harjutuse, kui tundub, et harjutus on oma eesmärgi täitnud või ei vii eesmärgile lähemale. Enamasti ei kulu harjutuse ühele voorule üle viie minuti.

GJ-d juhatavad arutelu:

1. Mis mõtteid ja tundeid tekitas see, kui grupikaaslased vältisid sinuga suhtlemist?
2. Kuidas sa ennast tundsid, kui sul ei olnud lubatud kindla inimesega suhelda ja teda vastu tervitada? Mida sa nii käitudes mõtlesid?
3. Kui raske oli väljaarvatul grupiliikmetega kontakti saada? Mis põhjusel?
4. Mis mõtteid ja tundeid tekitas sinus see, kui proovisid mitu korda grupiliikmetega suhelda, aga see ei õnnestunud?
5. Kuidas mõjutas selline olukord grupiliikmete käitumist?

GJ-d teevad harjutusele tuginedes lühikese kokkuvõtte, näiteks nii: „Saime teada, et suhted on alati vastastikused ja head suhted sõltuvad mõlema poole käitumisest. Väga raske on luua kontakti, kui teine pool seda ei võimalda ja meile vastu ei tule. Kogesime ka seda, kuidas mõtted ja tunded väga lühikese aja jooksul võivad muutuda ning kuidas see omakorda mõjutab meie käitumist.”

TEGEVUS 3.

Mis mind ärritab?



Eesmärk:

ärritavate olukordade märkamine ja nende teadvustamine konflikti põhjusena

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

pabertahvel ja markerid, väikesed paberid (kleebismärkmepaberid), pastakad, jutupulk, ettevalmistatud sedelid probleemsete olukordade kirjeldustega

HARJUTUS 3.1.

Häirivad olukorrad meie elus

GJ: „Inimesi võivad ärritada eri asjad erineval moel. Järgnevalt uurime, mis ärritab meie grupiliikmeid!”

GJ-d moodustavad ruumi mõttelise skaala (joone). Skaala ühes otsas seisab üks GJ ja selle punkti tähendus on „See ei häiri mind üldse“. Skaala teises otsas seisab teine GJ ja selle punkti tähenduseks on „See häirib mind väga“.

GJ: „Kirjeldan järjest erinevaid olukordi. Palun liigu skaalal sellesse kohta, mis kirjeldab kõige rohkem seda, mida sa parajasti tunned ja arvad!”

Grupikohtumine nr 5.
Toimetulek keerulises olukorras. Selge eneseväljendus

Seejärel loevad GJ-d ükshaaval ette viis-kuus erinevat olukorda, mis võivad noore elu puudutada. Näiteks:

1. Leppisite kokku, et sõber toob sulle täna kindlasti tagasi raha, mis ta sinult paar nädalat tagasi laenas. Näedki täna sõpra. Kui küsid raha kohta, ütleb sõber, et tal ei ole seda raha kuskilt võtta.
2. Õpetaja ütleb sulle teiste ees halvasti.
3. Ema süüdistab sind, et oled teinud midagi, mida sa tegelikult teinud ei ole.
4. Võõras trügib poes kassajärjekorras sinust ette, ehkki ka sinul on kiire.
5. Koridoris tuleb sulle vastu kamp noori, kes möödudes sind müksavad ja sinu kohta karmi sõnapruuki kasutavad.

Jne.

(Vt rohkem näiteid kohtumise lisa 5.3.)

GJ-d uurivad valikuliselt üksteisest võimalikult kaugel seisvatelt osalejatelt, mis neid selle olukorra juures kõige rohkem ärritab ja kuidas see olukord nende elu mõjutab.

HARJUTUS 3.2.
Häirivad olukorrad minu elus

GJ-d annavad igale osalejale kolm väikest paberit ja pastapliiatsi:

„Palun kirjuta nüüd igale paberile üks tüüpiline olukord enda elust, mis sind ärritab või vihastab!”

Alternatiivne harjutus ärritavate olukordade väljaselgitamiseks:

Iga osaleja saab ühe paberi, kuhu tal palutakse kirjutada ülevalt alla oma nimi. Seejärel paluvad GJ-d leida iga nimetähe juurde ühe sõna, mis seostub osalejat ärritava käitumise või olukorraga.

Näiteks:

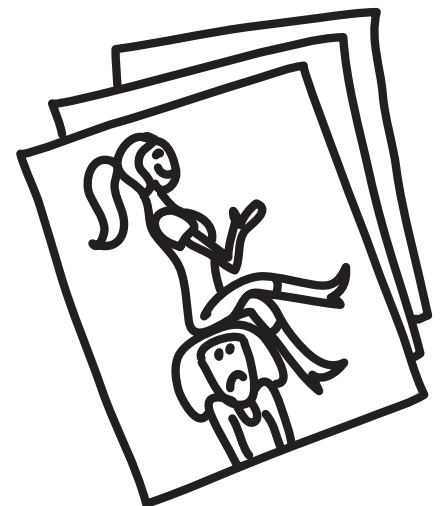
Kaotamine

Alla andmine

Lollid küsimused

Ema käsutab

Valetamine



GJ-d juhatavad arutelu:

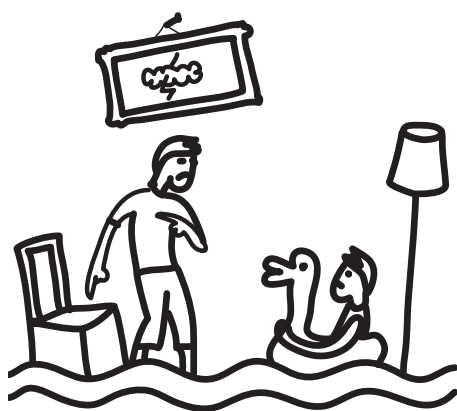
1. Vali üks olukord, mis sind ärritab ja mida oled valmis grupiga jagama! Räägi sellest olukorrast!
2. Mis mõtted sellises olukorras tekivad?
3. Mis tundeid selline olukord tekitab?
4. Kuidas sa sellises olukorras tavaliselt käitunud oled? Kuidas selline käitumine olukorda mõjutas?
5. Kuidas saaks veel sellises olukorras käituda?
6. Kuidas tahaksid, et selline olukord laheneks?
7. Mida saaksid teha, et see olukord laheneks sulle soovitud moel?

GJ-d teevad arutelust lühikese kokkuvõtte ja tunnustavad osalejaid käitumisviiside eest, mis on aidanud keerulisi olukordi rahumeelselt lahendada.



Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit



TEGEVUS 4.

Mina-sõnum

Eesmärk:

enda vajaduste väljendamine ja lugupidamise säilitamine teise poole suhtes keeruliste olukordade lahendamisel

Kestus:

50 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid



GJ: „Milliseid häid konfliktse olukorra lahendamise viise olete kogenud? Tooge näiteid enda või teiste käitumise kohta!” (Kui noorel on raskusi enda elust hea näite leidmisel, võivad GJ-d paluda meenutada mõnda head näidet filmist vms.)

GJ: „Mis suhtlemisstiile me eelmine kord uurisime?” (Alistuv, agressiivne ehk ründav, asjalik ehk kehtestav suhtlemisstiil – GJ-d kirjutavad märksõnad tahvlile.)

Grupikohtumine nr 5.
Toimetulek keerulises olukorras. Selge eneseväljendus

Küsimused uut osa sissejuhatava arutelu juhtimiseks:

1. Kui järjestaksime suhtlemisstiilid nii, et esimesele kohale paneksime selle stiili, mis võib aidata lahendada pingelist olukorda kõige rahumeelsemalt, ja kolmandale kohale selle, mis on kõige vähem sobilik konfliktide lahendamiseks, siis milline näeks välja järjestus?
2. Mille poolest on (nt) asjalik stiil pingelises olukorras kõige sobilikum?
3. Mille poolest on (nt) ründav/alistuv stiil (olenevalt sellest, kuidas grupp pakub) kõige sobimatum keerulise olukorra lahendamiseks?

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte arutelust ja juhatavad sisse uue teema:

„Täna õpime kasutama mina-sõnumit. Mida see võiks tähendada?... See on parim viis öelda pingelises olukorras hinnanguteta seda, mis teid mingi olukorra või teise inimese käitumise juures häirib.

Mina-sõnum on asjaliku suhtlemisstiili ehk enesekehtestamise oskusi. See väljendab rääkija ehk minu isiklikku arusaama sellest, mis juhtus, kuidas see mind mõjutab ja kuidas ma end seetõttu tunnen. Ütleja ülesanne on rääkida võimalikult hinnanguteta.” (Vt kohtumise lisa 5.2.)

GJ-d esitavad mina-sõnumi osad näitlikult pabertahvilil.

„Mina-sõnumi puhul ütle kolme asja.

1. Kirjelda hinnanguid andmata **teise isiku käitumist** (või olukorda), mis sind ärritab!
2. Kirjelda teise isiku käitumise (või olukorra) konkreetset **mõju sinu elule!**
3. Kirjelda **enda tundeid**, mida see olukord sinus tekitab!

GJ-d toovad mina-sõnumi kasutamise näiteid.

Näited mina-sõnumi kasutamise kohta

Näide 1: „Kui sa võtad minu toast minu teadmata pastaka ega pane seda tagasi, siis koolis ei ole mul millegagi kirjutada ja see vihastab mind“.

Näide 2: „Kui minu vanemad ei luba mul teistega koos õhtul kinno minna, siis teised ei kutsu mind enam kaasa ja ma tunnen ennast üksikuna“.

Näide 3: „Kui sa jääd klotsid ja joonistusvahendid söögilauale, ei saa ma hakata lauda katma, vaid pean enne võtma aega selleks, et laud asjadest tühjaks teha, ja see kurvastab mind“.

Näide 4: „Kui sa paned oma mustad riided kappi puhaste riiete juurde, siis pesu pesema pannes tuleb mul neid ekstra otsida ja sorteerida ning see võtab mult rohkem aega ja see olukord pahandab mind“.

HARJUTUS 4.1.

Mina-sõnumi kasutamine

(rollimäng)



Vahendid:

sedelid probleemsete olukordadega



GJ-d paluvad igal grupiliikmel tõmmata loosiga sedeli, kus kirjeldatakse ühte probleemset olukorda.

GJ: „Kujuta ette, et oled sattunud sedelil kirjeldatud olukorda. Loe tekkinud olukord grupile ette. Väljenda teisele poolele seda, mis sind tema käitumises häirib, kuidas see sind mõjutab ja kuidas sa end tunnend, mina-sõnumiga!”

(Vajadusel küsivad GJ-d teistelt grupiliikmetelt: „Kuidas seda veel saaks öelda!”)

Probleemsete olukordade kirjeldused.

1. Oled kaua puudunud. Õpetaja annab sulle ülesande, mis tundub liiga keeruline. Väljenda seda õpetajale mina-sõnumiga!
2. Sõber sõimab sind idioodiks. See ärritab sind ja sa ei taha sellise inimesega suhelda.
3. Tuled õhtul hilja koju. Ema karjub su peale. Sul tekib tunne, et sa ei taha enam emale midagi rääkida.
4. Matkad grupiga metsas. Sinu kotti pakiti ühiseks kasutamiseks mõeldud telk. Sinu kaaslased ei märka, et su kott on raskem ja sa oled väsinud.
5. Elad kodus vennaga ühes toas. Ta võtab pidevalt ilma küsimata su asju. Sa ei leia oma spordisärki ja see ärritab sind.
6. Üks grupikaaslastest kritiseerib sind teiste ees ja see ärritab sind.
7. Olete sõbraga kokku leppinud, et teete koos väikese uurimuse, mida peate homme koolis teistele esitlema. Kell on juba kaheksa õhtul, kui su sõber teatab, et ta teeb uurimistöö hoopis ühe teise kaaslasega. Oled ärritatud ja sõbra peale pahane.
8. Tuttav laenas sinult raha. Ta oleks pidanud juba eelmisel päeval sulle raha tagasi tooma, aga ei ole seda siiani teinud. Tead, et varsti näed teda.

9. Isa ütleb sulle: „No näed, jälle kaks! Ega siit midagi muud loota ei olnudki!” Tunned, et sul kaob igasugune motivatsioon koolis pingutada.
10. Sõber ütleb sulle: „Kui sa täna peole ei tule, siis me pole enam sõbrad!” See tundub sulle ähvardusena ja ärritab sind.
11. On kesköö. Soovid uinuda, aga naaber kuulab seinaga taga valjusti muusikat. See häirib sind.
12. Koolikaaslane möödub sinust sööklas ja müksab sind küünarnukiga ribidesse. See ei ole esimene kord. Sind häirib see, sest sa ei saa aru, miks ta seda teeb.

HARJUTUS 4.2.
Mina-sõnumi kasutamine
isiklikus olukorras ja
ettepanek olukorra muutmiseks

GJ: „Vali üks olukord enda isiklikust elust, kus kellegi käitumine sind ärritab!” (Osalejad võivad valida mõne olukorra, mis on kerkinud esile varasemate tegevuste käigus.)

GJ: „Küsin su käest mõned küsimused. (GJ on kirjutanud küsimused enne ka pabertahvlile.) Palun vasta nendele küsimustele, tehes endale kirjalikult märkmeid.

1. Kelle käitumine sind täpsemalt häirib?
2. Kirjelda sind häirivat käitumist täpsemalt!
3. Kuidas see käitumine sinu elu mõjutab?
4. Mida sa tekkinud olukorras tunned?
5. Palun koosta mina-sõnum, et teisele poolele endaga toimuvat selgelt väljendada! (Anda aega näiteks kolm minutit.)
6. Paku teisele poolele välja ka üks võimalik lahendus olukorra muutmiseks!”

GJ-d juhivad harjutuse jagamist ringis.

1. Kes sooviks esimesena oma mina-sõnumit jagada? Kellele see sõnum on mõeldud? Mis ettepaneku olukorra muutmiseks teeksid? Kuidas sa seda teisele poolele ütleksid?
2. Veel näiteid? (On hea, kui kõik osalejad saavad oma näidet jagada. Samas tuleb arvestada, et mõnel juhul on tegu väga isikliku ja keerulise kogemusega, mida ei soovita grupis jagada.)
3. Milliseid lahendusi olukorra muutmiseks välja pakkusid?



HARJUTUS 4.3.

Valmisoleku hindamine

Teeme ühe väikese testi hindamisskaalal! (Ruumi ühes otsas on punkt „Jah, kindlasti!” ja teises otsas on punkt „Ei, üldse mitte!”)

Esitan paar väidet ja palun sul liikuda peale igat väidet skaalal sellesse punkti, mis kirjeldab sinu praegust arvamust kõige paremini.

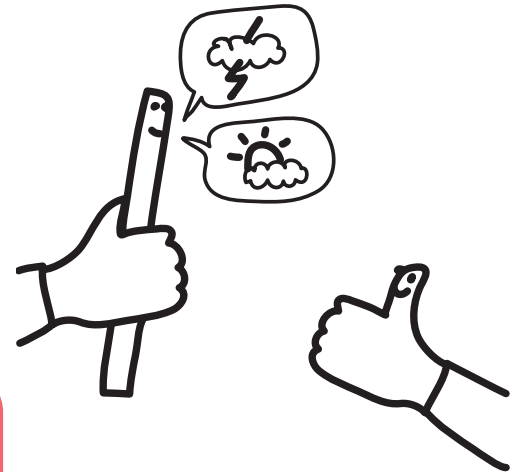
1. Ma usun, et mina-sõnumi kasutamine aitaks mul vältida suuremaid arusaamatusi.
2. Olukorra muutmise ettepaneku esitamine aitab kaasa häiriva olukorra lahendamisele.
3. Usun, et hakkan mina-sõnumit kasutama igapäevases suhtlemises.
4. Usun, et kasutan mina-sõnumit vähemalt ühel korral enda isikliku elu olukordades.

GJ-d paluvad valikuliselt mõnel osalejel põhjendada, miks nad seisavad just seal, kus seisavad.

GJ-d teevad lühikese vahekokkuvõtte: „Mina-sõnumiga anname teisele inimesele teada, mis meid tema käitumise juures häirib ja kuidas see meile mõjub. Peale selle saame teha ka ettepaneku, kuidas olukorda lahendada.”

TEGEVUS 5.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne



Eesmärk:
kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:
13 minutit

Vahendid:
jutupulk, situatsiooni- ja meeleolukaardid



GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte kohtumisest ja lasevad kõikidelt osalejatelt tagasiside saamiseks ringlema jutupulga.



Tagasisideringi võib juhatada näiteks selliste küsimustega:

1. Vali kaart, mis kirjeldab kõige paremini seda, kuidas sa end praegu tunned! Mis pildil seostub sinu hetke tundega?
2. Mis oli tänasel kohtumisel sinu jaoks kõige olulisem?

GJ-d annavad grupile **koduse ülesande**:

„Kasuta nädala jooksul vähemalt ühel korral mina-sõnumit ehk väljenda oma suhtluspartnerile, kuidas olukord läbi sinu silmade paistab, sind mõjutab ja mida sina selles olukorras tunned! Võid öelda oma sõnumi väga lihtsalt (palju lihtsamalt, kui me siin täna harjutasime). On põhiline, et kasutad end väljendades sõna „mina“!“

GJ-d tunnustavad ja tänavad noori sisukate ideede ja kaasatöötamise eest ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.

KOHTUMISE LISA NR 5.1.

Konflikt

Konflikt on tajutav huvide erinevus või veendumus, et poolte antud eesmäärke ei ole võimalik üheaegselt saavutada. [20]

Suhtlemiskonflikt

Isikutevaheline konflikt on olukord, milles osaleb vähemalt kaks poolt ja mis tekib omavahelise suhtlemise (ka ignoreerimine on suhtlus) käigus. Konflikti põhjuseks võivad olla vastakad huvid, vajadused, isikuomadused, informatsioon, arusaamad, veendumused, väärtused, aga ka varasemad kogemused. Varasemad kogemused on seotud tunnetega – näiteks ettepanek minna puu otsa ronima või „maasikaraksu“ tekitab ühes inimeses ootusärevust ja põnevust, teises hirmu ja ebakindlust. Paljud inimesed ei oska (või ei julge) oma hirmutunnet ja ebakindlust selgelt väljendada. Selle asemel võivad nad jätta mulje, et on vihased. Segaduses inimene võib väljendada end agressiivselt ja selguse asemel kujuneb konflikt. Konfliktiolukorda sattudes tunnevad kõik pooled tavaliselt ebamugavaid tundeid – ärritust, viha, hirmu, kadedust, pettumust jms. Konflikt ei ole aga iseenesest hea ega halb – kõik sõltub sellest, kuidas me konflikti suhtume ja seda lahendada oskame. Hästi lahendatud konflikt võib aidata esile kutsuda positiivseid muutusi, halvasti käsitletud konflikt aga tuua kaasa negatiivsete tunnete süvenemise ja suhete katkemise (edasise koostöö vältimise).

Sageli arvame, et konfliktid tekivad teiste inimeste käitumise tõttu, s.t keegi teine teeb midagi (või jätab midagi tegemata), mis mulle ei meeldi, ja see ärritab mind (ma vihastun tema peale). Lihtsalt väljendudes: me usume, et teised inimesed on süüdi meie probleemides (tülid, arusaamatused, konfliktid, ebameeldivused, rahulolematumus, stress, halb tuju jne). Kui keegi käitub meie suhtes agressiivselt, siis kipume arvama, et ta teeb seda selge kavatsusega meid kuidagi kahjustada (rännata). Tegelikult on agressiooni taga pigem soov rahuldada mingit iseenda vajadust, mitte kahjustada teisi (lihtsalt enda vajadusi ei osata sobival viisil rahuldada).

Vihatunde tekkeks on vajalik, et me tajuksime teise inimese käitumist tahtliku rünnakuna. Sageli on konfliktse käitumise väljenduseks vastastikune agressioon (verbaalne, füüsiline, psühholoogiline), millel on enamasti negatiivsed tagajärjed ja algne probleem ei lahene. Mõnikord on teise inimese poolne agressioon (narrimine, provotseerimine, tüli norimine) sihilik ning me laseme ennast konflikti kiskuda, sattudes seeläbi agressiooniringi.

Selleks et muuta enda käitumist, tuleb muuta oma mõtteid. Kui suudame muuta oma mõtteid, on meil võimalik saavutada parem enesekontroll ja juhtida ise enda käitumist. **Enesekontroll on õpitav ja arendatav oskus. Samuti on õpitav konflikti lahendamise oskus.** [19]

KOHTUMISE LISA NR 5.2.

Mina-sõnum

Mina-sõnum

1. kirjeldab ilma hinnanguteta teise öeldut või tehtut, mis tundus mulle vastuvõetamatu;
2. kirjeldab konkreetselt teise isiku käitumise mõju mulle;
3. kirjeldab minu tundeid teise inimese käitumise suhtes.

1. Käitumise hinnanguteta kirjeldus

- Kirjelda käitumist pigem spetsiifiliste kui üldiste mõistete abil (pool tundi vs. kaua, eile vs. alati, mulle vs. kõigile)!
- Piirdu nähtava käitumise kirjeldamisega! (Välgi oletusi motiivide, hoiakute, iseloomu kohta!)
- Kirjelda käitumist! (Välgi kohtumõistmist ja süüdistamist!)
- Kirjelda käitumist võimalikult lühidalt!

2. Konkreetne mõju/kahju mulle

- Aitab mõista, kuidas teise isiku käitumine takistab sinu vajaduste rahuldamist.
- Kirjeldatav mõju võib tähendada sulle ajakaotust või takistust olulise asja tegemisel.

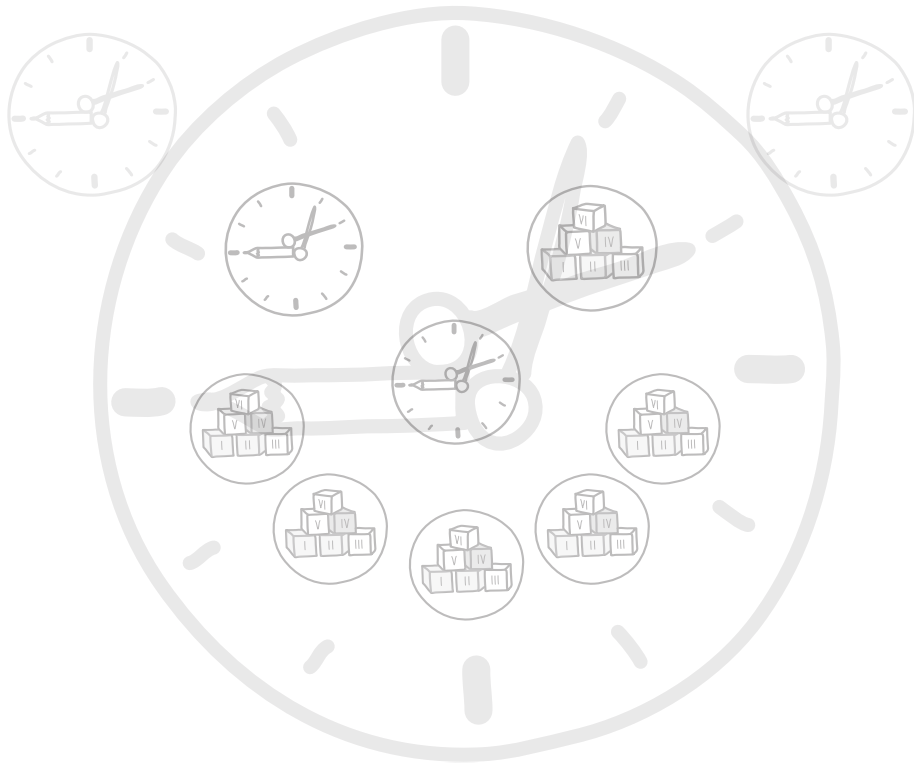
3. Tunnete väljendamine

- Tunne on emotsionaalne kogemus, mis tekib sinus vastuseks kellegi käitumisele või mingile olukorrale.
- Peamiselt kogeme kahte tüüpi tundeid: positiivseid ehk mugavaid ja negatiivseid ehk ebamugavaid tundeid.

KOHTUMISE LISA NR 5.3.

Ärritavate olukordade näiteid

- Õpetaja annab sulle ülesande, mis tundub liiga keeruline.
- Su vanemad ei luba sul sõbraga kinno minna.
- Keegi kritiseerib sind teiste ees.
- Tavaliselt otsustab su sõber sinuga arutamata, mida te kahekesi ette võtate.
- Su sõber on sinu kohta kuulujuttu levitanud.
- Sinule antakse alati kodus kõige raskemad tööd.
- Mitte keegi ei tule sulle appi.
- Otsid paari jalatseid ja lahkusid kauplusest ning taipad, et müüja andis sulle vähem raha tagasi.
- Said just teada, kes varastas su tossud.
- Elad kodus oma vennaga ühes toas, kes võtab sageli, ilma sinult küsimata, su asju.
- Sinu suhtes kehtestati mingi piirang, sest käitusid lugupidamatult. Sulle tundub, et personal kutsus olukorra ise esile ja seatud piirang pole sinu suhtes õiglane.
- Õpetaja annab sulle pidevalt liiga kerget tööd. See on üks ja sama töö ning sa oled sellest tõeliselt tüdinenud.
- Tundub, et grupijuhil on alati aega rääkida teiste noortega, kuid mitte kunagi sinuga.
- Ema tahab, et tuleksid igal õhtul koju hiljemalt kell kaheksa, aga sina ei taha nii vara koju tulla.





GRUPIKOHTUMINE NR 6.

Toimetulek kaaslaste survega.

Ei-ütlemine

Grupikohtumine nr 6.

Toimetulek kaaslaste survega.

Ei-ütlemine

Eesmärk

Kaaslaste surve äratundmine. Enda soovide ja vajaduste eristamine teiste inimeste soovidest ja vajadustest. Oskus jääda endale kindlaks surve olukorras ja öelda soovimatutele ettepanekutele veenvalt „ei“.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** iseseisvus, eneseaustus, õigus isiklikule arvamusele, lugupidav suhtumine teistesse, tänulikkus;
- **teadmisi:** kaaslaste surve olemus suhtlemisel, keeldumise tehnikad;
- **oskusi:** eneseanalüüsi oskus, oskus ära tunda kaaslaste survet, oskus veenvalt keelduda endale kahjulikest tegevustest, oskus tunnustada ja tunnustust vastu võtta.

Teema olulisus

Mõnikord võime leida end olukorrast, kus meie ümber olevad inimesed arvavad asjadest teistmoodi kui meie ja soovivad, et käitüksime vastupidiselt iseenda soovidele ja tõekspidamistele. [11] Sellist olukorda nimetatakse grupi surveks. Mida suurem on grupp, seda raskem on kaaslaste survele allumast hoiduda. Kaaslaste surve all võib olla väga raske jääda iseendaks ja väljendada selgelt ning süüd tundmata oma tegelikke soove või arvamust. Kui me enda eest ei seisa, võib juhtuda, et teised inimesed otsustavad meie eest, mida me peame tegema või kuidas oleks õige asjadest arvata.

Kaaslaste surve puhul on oluline teha kindlaks, kas see, mida teised soovivad meid tegevat, langeb kokku meie endi soovidega. Endale kindlaks jäämine surve olukorras eeldab sisimas rahu säilitamist ja oskust väljendada oma seisukohti mina-sõnumite abil. Samuti on suureks abiks oskus öelda ebasobivana tunduvatele ettepanekutele „ei“. Endale kindlaks jäämine ja selle väljendamine rahulikult ning teist poolt austaval moel ongi enesekehtestamine.

Kaasaminek teiste survega võib inimese jaoks kaasa tuua ebameeldivaid tagajärgi. Näiteks on mitmed noored sattunud seadusega pahuksisse, sest nad on allunud kaaslaste survele mõtlematult või oskamatusesest öelda „ei“. [2, 21]

Loomulikult võib kaaslaste mõju olla ka positiivne. Näiteks hakkavad mitmed noored tegema bändi või osalema jalgpallitrennis eakaaslaste kutsel või eeskujul. [22]

Tänane kohtumine keskendub sellele, kuidas öelda veenvalt ja selgelt „ei“ olukorras, milles üksikisiku vajadused ja tegelikud soovid erinevad kaaslaste vajadustest ja soovidest.

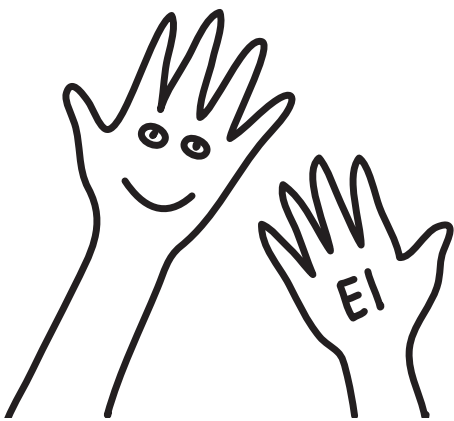
Vt kohtumise lisa 6.1 „Ei-ütlemine”



Rakendatavad meetodid: arutelu, näidete toomine, harjutused, sealhulgas demonstratsiooniharjutused ja rollimängud, analüüs, tunnustamine, tagasiside.



Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, karp väikeste esemetega, videokaamera (või muu sobiv tehnoloogiline vahend videoklipi tegemiseks), vajadusel statiiv, videoprojektor, kõlarid, arvuti ja muud tehnilised vahendid video ühiseks vaatamiseks, pabertahvel ja tahvlialus, markerid, rahakott (rekvisiit rollimänguks), sedelid (kuhu on kirjutatud grupisurvet kirjeldavad olukorrad).



TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk, karp väikeste esemetega

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga (ringi käib jutupulk):

„Kuidas vahepeal läinud on? Kuidas õnnestus mina-sõnumi edastamine (ehk mina-vormis enese väljendamine) ühes suhtlussituatsioonis? Mis hästi välja tuli? Kuidas see sinu suhtluspartnerile mõjus?”

GJ: „Vali karbist endale üks ese, mis sulle täna meeldib!”

Seejärel paluvad GJ-d moodustada osalejatel paarid (vajadusel kasutada võtet „Paariks loe!”).

Grupikohtumine nr 6.
Toimetulek kaaslaste survega. Ei-ütlemine

GJ: „Ühe paarilise (nt „ühtede“) ülesandeks on teist paarilist minuti jooksul veenda valitud mänguasjast loobuma.”

GJ-d annavad ühe minuti pärast märku rollide vahetamiseks.

Minuti pärast vahetatakse rollid. Seejärel istutakse ringis ja GJ-d paluvad jagada grupiga:

1. Kuidas ümberveenmine õnnestus?
2. Mis tundeid ja mõtteid harjutus kummaski rollis olles tekitas?

GJ-d kirjutavad tahvlile „Kaaslaste surve“ ja avavad diskussiooni küsimustega.

1. Mida see väljend sinu jaoks tähendab?
2. Too mõni näide kaaslaste positiivse surve kohta!

(Positiivse surve näited: kellegi ahvatlemine spordimeeskonnaga liituma; teiste mõjutamine selles sihis, et nad ei jooks end liiga purju; teiste mõjutamine selleks, et nad purjus peaga ei juhiks liiklusvahendit).

3. Too mõni näide kaaslaste negatiivse surve kohta!
4. Mis eesmärgil oled ise kedagi survestanud?

GJ-d kirjutavad olulised märksõnad tahvlile. Seejärel teevad GJ-d lühikese sissejuhatuse kohtumise teemasse, näiteks nii:

„Vahel õhutavad teised inimesed meid oma eeskuju või sõnadega käituma nii, nagu me tegelikult ise ei soovi: näiteks punase tule ajal üle tee jooksma, kellelegi halvasti ütleva, kellegi üle naerma, alkoholi jooma, suitsetama, purjus peaga rooli istuma või ujuma minema, kedagi füüsiliselt ründama jne. Tihti on sellisele survele väga raske vastu seista. Kui teeme midagi, mis ei ole tegelikult meie enda sisemine soov, võime hiljem tunda kahetsust ja süüepiinu, et kaaslaste survele järele andsime.

Anna palun käega märku, kui oled midagi sellist elus kogenud!”



TEGEVUS 2

Kes otsustab, kuidas ma käitun?

(rollimäng)

Eesmärk:

grupi surve äratundmine, enda soovide ja vajaduste eristamine teiste inimeste soovidest ja vajadustest

Kestus:

30 minutit

Vahendid:

videokaamera (või muu sobiv tehnoloogiline vahend videoklipi tegemiseks), vajadusel statiiv, videoprojektor ja kõlarid, arvuti ja muud video näitamiseks vajalikud tehnikavahendid, mis on enne kohtumist valmis pandud ja järele proovitud, et neid harjutuse analüüsi osas tõrgeteta kasutada, rahakott (rekvisiit rollimänguks)



GJ-d küsivad osalejate nõusolekut videokaamera kasutamiseks: „Soovime järgmise harjutuse ajal kasutada videokaamerat, et olukorda pärast paremini analüüsida. Videoklippi vaatame tänase kohtumise ajal ainult koos selle grupi liikmetega. Peale tänast kohtumist kustutame salvestatud klipi. Palun anna käega märku, kui sulle ei sobi, et kasutame järgmises harjutuses videokaamerat!”

GJ-d korraldavad rollimängu, et demonstreerida grupi surve olemust ning seda, kui võrd keerukas võib olla sellele vastu seista. Harjutus salvestatakse osalejate nõusolekul videoklipina, et seda pärast rollimängu üle vaadata ja analüüsida.

GJ-d hõikavad välja viis vabatahtlikku. Väiksema grupi korral võib rollimängu kaasata kõik kohalviibijad. Seejärel uurivad GJ-d noortelt, kes on nõus proovima grupiliikmete rollist erinevat rolli. Kui vabatahtlikke ei ole, valivad GJ-d rollid loosiga. Üks osaleja saab rolli tegutseda olukorras, kus kaaslaste grupp avaldab survet teistsuguseks käitumiseks, kui peategelane ise sooviks.

Grupikohtumine nr 6.
Toimetulek kaaslaste survega. Ei-ütlemine

Seejärel selgitavad GJ-d olukorda:

„Jalutad sõpradega tänaval ning märkad maas vedelevat rahakotti. Korjad selle üles ning näed seal sees 2500 eurot ja krediitkaarte. Tahad viia rahakoti politseisse, kuid sõbrad ahvatlevad sind rahakotti endale jätma. Otsustad teha nii, kuidas ise õigeks pead, kuid teised kiruvad sind idioodiks ja hakkavad närvi minema.”

Peategelase ehk kaaslaste surve alla sattunu ülesanne on jääda enda otsusele kindlaks – rahakott on võõra oma ja see tuleb omanikule tagastada. (Nõuanne peategelasele: „Kasuta vajadusel enesekehtestamiseks neid oskusi, mida oleme grupis õppinud!”)

Grupi ehk survestajate ülesanne on saavutada survestamise teel oma tahtmine – rahakott tuleb endale jätta. NB! Rasked isiklikud solvangud ja alandamine ei ole selles harjutuses lubatud! Üks juhendaja võib olla ka üks grupis osalejatest ning vajadusel sekkuda.

(Nõuanne survestajatele: „Üheks survestamisvahendiks võite kasutada näiteks hääletamist. Küsige küsimusi näiteks sellises järjekorras:

1. Kes on selle poolt, et viime rahakoti politseisse?
2. Kes on selle poolt, et jätta rahakott enda kätte?)

Kui video tegemise võimalust ei ole või selleks ei saadud kõikide rollimängus osalejate luba, jälgivad mõlemad GJ-d tähelepanelikult harjutuse protsessi.

GJ-d informeerivad grupiliikmeid, et GJ-l on õigus katkestada vahepeal harjutus korraldusega „Stopp!” ja anda vajadusel lisakorraldusi.

GJ-d võivad harjutuse peatada juhul, kui näevad, et konflikt läheb liiga teravaks (näiteks grupp satub väga hoogu ja hakkab survestatavat tugevalt kritiseerima), kui harjutus on oma eesmärgi täitnud (surve all olija jääb oma otsuse juurde) või surve all olijal on raske end kehtestada.

Viimasel juhul on otstarbekas pakkuda võimalust vaatajatele, kes rollimängus hetkel ühtegi rolli ei täida, tulla proovima alternatiivseid võimalusi kaaslaste survega toimetulekuks:

1. Kes sooviks tulla peategelase asemele, et proovida mõnda endale pähe tulnud lahendust ja näha, kuidas see töötab!
2. Kuidas võiks peategelane väljendada enda arvamust mina-sõnumi abil? (Nt: mind häirib, kui te sunnite mind rahakotti endale jätma, sest see tundub mulle vale.)

3. Mis ettepaneku võiks peategelane sõpradele teha, et nad jätaksid ta rahule ega sunniks teda tegema midagi, mida ta tegelikult teha ei taha?

Harjutusele järgneb analüüs.

Kui harjutuse kohta on videomaterjal, kasutatakse arutelu käigus ka seda. Arutelus keskendutakse mängus tekkinud teravatele momentidele ning nende põhjustele (vajadusel vaadatakse vaidlust tekitavaid kohti videost mitu korda).

Küsimused arutelu juhtimiseks.

1. Kui raske oli peategelasel hoiduda grupi survele järele andmast? Missugused mõtted ja tunded selles olukorras tekkisid?
2. Kuidas tundsid ennast survestajad?
3. Mis sa arvad, millega selline vastasseis veel võiks lõppeda? Millest sõltub lõpptulemus?
4. Mida võiks peategelane mõelda, et jääda rahulikuks?
5. Mida saab vastata neile, kes õhutavad sind tegema seda, mida sa ei soovi?

GJ-d teevad harjutusest lühikese kokkuvõtte ja sõltumata sellest, kas grupil õnnestus saada oma tahtmine, kiidavad kindlasti peategelase kehastajaid vaprust eest, eriti juhul, kui neil õnnestus jääda rahulikuks.

TEGEVUS 3.

Ei-ütlemise võimalused



Eesmärk:

kogeda surveolukorras rahulikuks ja endale kindlaks jäämist, süvendada oskust ütelda ebasobivatele ettepanekutele „ei“

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid

Grupikohtumine nr 6.
Toimetulek kaaslaste survega. Ei-ütlemine

GJ: „Mõttele eelmise rollimängu peale ja enda elukogemuste peale!

1. Milliseid võimalusi sa „ei“ ütlemiseks oled kuulnud?
2. Kuidas öelda teisele inimesele „ei“ sellisel moel, et see ei oleks ründav? Milliste sõnadega sa seda teeksid? (Nt: „Täna, ei“, „Ei, ma pole huvitatud.“)

(Üks GJ kirjutab tahvlile üles kõik võimalused, mida grupiliikmed „ei“ ütlemiseks pakuvad. Vajadusel märgitakse koos ära võimalused, mis ei ole ründavad.)

GJ-d teevad kokkuvõtte grupi pakutud ennastkehtestavatest „ei“ ütlemise viisidest ja lisavad veel ühe, kui seda pole nimetatud:

„Eriti pealetükkivate kaaslaste puhul võib „ei“ ütlemiseks kasutada ka „rikkis plaadi“ tehnikat. Mis see on?... Kohe demonstreerime.“

GJ-d on koos ette valmistanud sketši „Juuksuris“ (vt kohtumise lisa 6.2), mille nad grupile rollimänguna kahekesi esitavad.

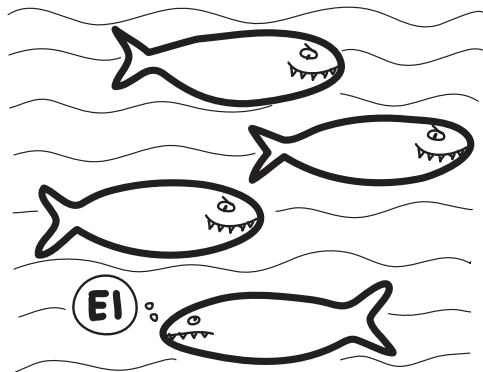
Peale rollimängu küsib GJ:

1. Milles seisneb teie arvates „rikkis plaadi“ tehnika? Millest selline nimi võiks tulla? (Tuleb korrata rahulikult ühte ja sama mõtet niikaua, kuni teine pool saab aru või lepib.)
2. Kuidas kliendi vastused juuksurile mõjusid?
3. Mis kliendi vastuste puhul juuksurile mõjus? (Ta jäi rahulikuks ja sõbralikuks; oli enesekindel; ei muutunud oma meelt; ei viinud juttu mujale; teadis, mida soovib; kordas oma seisukohta.)

Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit





TEGEVUS 4.

Kuidas öelda „ei” ebasobivale ettepanekule?

(rollimäng)

Eesmärk:

kogeda „ei“ ütlemist grupisurve olukorras

Kestus:

25 minutit

Vahendid:

varem ette valmistatud sedelid, millel on kirjas grupisurvet kirjeldavad olukorrad

GJ-d jagavad osalejad kolmeliikmelistesse gruppidesse juhuslikkuse põhimõtte alusel (nt kui kohal on koos GJ-dega kaksteist inimest, siis „Neljaks loe!” – ühed moodustavad ühe grupi, kahed teise jne; kokku tekib neli kolmeliikmelist gruppi).

Iga grupiliige tõmbab endale ühe sedeli. Iga sedeli peal on kirjas üks olukord, kuhu grupiliige on sattunud. Iga kolmeliikmelise grupi ülesanne on kujutada rollimängus järjest kolme erinevat loosiga tõmmatud situatsiooni, kus igas situatsioonis saavad kaks grupiliiget avaldada survet kolmandale. Kolmanda ülesandeks on öelda kaaslastele „ei” rahulikult ja sõbralikult (ehk mitteründaval) moel. Igas situatsioonis on „ei“ ütleva erinev grupiliige.

GJ: „Surve all olija ülesandeks on kehtestada ennast ja öelda ettepanekule sobival moel „ei”. Vajadusel korda oma seisukohta rahulikult ja nii palju kordi, et see teisele poolele kohale jõuaks!”

Grupisurvet kirjeldavad olukorrad

- Kaaslased plaanivad haarata kaasa midagi, mis kuulub kellelegi teisele, ja nad tahavad, et sa seda nendega koos teeksid.
- Kaaslased plaanivad ümbruskonnas natuke jõudu näidata ja laamendada ning tahavad sind endaga kaasa kutsuda.
- Kolm sõpra tegid sulle just ettepaneku koos nendega koolist (või kodust) ära joosta.

Grupikohtumine nr 6.
Toimetulek kaaslaste survega. Ei-ütlemine

- Mitu kaaslast räägivad sulle, et nad kavatsevad kooli/ noortekeskuse töötajatelt sigarette varastada ja tahavad, et sina peaksid valvet.
- See on sinu esimene nädal koolis. Mõned vanad sõbrad otsustavad poppi teha. Nad kutsuvad sind endaga kaasa.
- Näete sõpradega lukustamata ratast. Sõbrad teevad ettepaneku ratas kaasa võtta.
- Oled peol ja üks tuttav pakub sulle amfetamiini.
- Mängite sõbraga sinu pool arvutimänge. Sõbra ema helistab sulle. Sõber palub, et ütleksid emale, et ta ei ole sinu juures.
- Kolm sõpra peatuvad sinu juures autoga, mille kohta sa arvad, et nad on selle võib-olla varastanud. Nad kutsuvad sind sõitma.
- Sa oled sõbra pool peol ja mõned koolikaaslased paluvad sul aidata majast alkoholi otsida.
- Sinu vana sõber küsis sinult, kas sa tahad koos tema ja veel ühe sõbraga tänaval kõndivalt naiselt koti käest krahmata.
- Olete seltskonnaga pargis. Keegi käib peale, et suitsetaksid koos kambaga kanepit.

GJ-d tunnustavad iga harjutuse tegijat!

GJ-d kutsuvad osalejad taas ühte ringi:

„Mis tunne oli „ei“ öelda?”

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte: „Meie igapäevane elu sõltub sellest, kuidas me enda vajaduste ja soovide eest seisame. Meil on õigus jääda enda tõekspidamiste ja soovide juurde ka siis, kui teised sooviksid käituda teisiti. Iga inimene tunneb sügaval enda sees ise, mis on tema jaoks kõige õigem.”

TEGEVUS 5.

Kaaslase tunnustamine

Eesmärk:

kogeda kaaslaste tunnustamist ja ise tunnustuse saamist

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

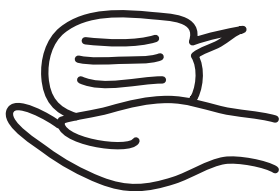
jutupulk



GJ: „Täna on meie kuues grupikohtumine. Oleme nüüdseks üksteist rohkem tundma õppinud ja avastanud ehk üksteise meeldivaid omadusi, oskusi ja võib-olla veel midagi toredat. Palun mõtle inimese peale, kes istub sinust vasakul! Mida sa oled tema oskuste, omaduste, arvamuste või käitumise kohta märganud, mis sulle meeldib? Mõtle, kuidas talle seda öelda, mis sulle tema käitumises või olekus meeldib!

Teeme ühe tunnustuste jagamise ringi. Kui grupiliige on sind tunnustanud, siis täna teda, öeldes näiteks: „Aitäh!”,

Üks GJ alustab tunnustamisringiga, näiteks nii: „Mulle meeldib, kuidas...” („Aitäh!”)



TEGEVUS 6.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne

Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:

13 minutit

Vahendid:

jutupulk

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte kohtumisest ja lasevad jutupulga ringi käima, et saada kõikidelt osalejatelt tagasisidet.

Tagasisideringi võib juhatada näiteks selliste küsimustega:

1. Mis sulle täna eriti meeldis?
2. Mida kasulikku sa täna enda jaoks siit kaasa võtad?

GJ-d annavad grupile **koduse ülesande:**

„Kasuta nädala jooksul vähemalt ühel korral surveolukorras „ei“ ütlemist sellisel moel, et jääd ise rahulikuks ja sõbralikuks!”

GJ-d tunnustavad ja tänavad noori heade ideede ja aktiivse osalemise eest ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.

KOHTUMISE LISA NR 6.1.

„Ei” ütlemine

Enesekehtestamisoskuse oluliseks osaks on oskus öelda „ei“ ettepanekutele, millele inimene ei soovi vastu tulla. Keeldumine tähendab, et inimene seab piirid teiste nõudmistele tema aja ja panustamise suhtes, kui need nõudmised on vastuolus isiku enda vajaduste ja soovidega. Ennastkehtestav „ei“ ütlemine tähendab, et ebasobivast ettepanekust keeldutakse ilma süütundeta.

Mõningatel juhtudel piisab keeldumiseks sellest, kui inimene ütleb lihtsalt ja viisakalt: „Täna, ei“ või „Ei, ma pole huvitatud“. Kui teine pool jätkab pealekäämist, võib keelduja eitavat vastust rahulikult korrata.

Kui sul tekib vajadus oma sõnumit rõhutada, võid:

- 1) vaadata teisele inimesele otse silma;
- 2) rääkida pisut valjemini ning
- 3) kinnitada rahulikult ja kindlalt oma seisukohta: „Ma ütlesin, täna, ei.”

Vajadusel selgita ka palvest keeldumise põhjust:

1. Tee teise inimese ettepanekust kokkuvõtte, näidates, et said sellest aru!
2. Selgita, miks sa sellest ettepanekust keeldud!
3. Ütle: „Ei!”

Kui soovid, paku välja muu võimalus iseenda ja teise inimese vajaduste rahuldamiseks!

Keeldumist harjutades:

1. Võta aega!
2. Välti vabandamisega liialdamist!
3. Ole konkreetne!
4. Kasuta enesekindlat kehakeelt ja hääletooni!
5. Hoidu süütundest! (Süütundest tulenevalt võib sul tekkida tahtmine heastada teisele poolele keeldumine mõne muu teenega. Jää selle suhtes tähelepanelikuks ja loobu süütundest ajendatud teene tegemisest!)

„Rikkis plaadi” tehnika

Selle tehnika kasutamine on põhjendatud olukorras, kus keegi teeb isikule ettepaneku, mis läheb vastuollu tema vajaduste, soovide ja tõekspidamistega. „Rikkis plaadi“ tehnika tähendab sama sõnumi rahulikku kordamist teisele inimesele seni, kuni ta mõistab ütleja seisukohta või lepib sellega. Selle tehnika puhul on oluline vältida kaasainemist aruteluga, mis puudutab keeldumise põhjuseid. Oma sõnumit korrates on oluline säilitada konkreetne ja veenev hääletoon ning väljendada samal ajal teise poole suhtes sõbralikku ja heatahtlikku suhtumist.

Tehnika rakendamisel järgi viit juhust.

1. Säilita rahu! (Välgi lootusetuse ja viha väljendamist!)
2. Räägi enesekindla häälega! (Välgi valju häält!)
3. Korda oma seisukohta järeleandmatult!
4. Jäta tähelepanuta kõik teise poole püüded juttu mujale viia!
5. Sa ei pea põhjendama, miks sa midagi soovid või ei soovi. Kui otsustad seda siiski teha, piirdu ühekordse lühikese selgitusega!

KOHTUMISE LISA NR 6.2.

Sketš „Juuksuris“ (Näide „rikkis plaadi“ tehnika kasutamise kohta)

Juuksur: „Kas proovime seekord midagi uut?”

Klient: „Ei, ma jääks pigem praeguse lõikuse juurde. Piirake lihtsalt natuke juukseotsi.”

Juuksur: „Kui ma lõikaksin uue soengu, näeksite tunduvalt huvitavam välja.”

Klient: „Ma soovin lasta ainult otsi lõigata.”

Juuksur: „Ma olen kindel, et uus soeng sobiks teile väga hästi.”

Klient: „Ma soovin lasta ainult otsi lõigata.”

Juuksur: „Soeng, mida ma teile lõikaksin, on praegu väga moes.”

Klient: „Ma soovin lasta ainult otsi lõigata.”

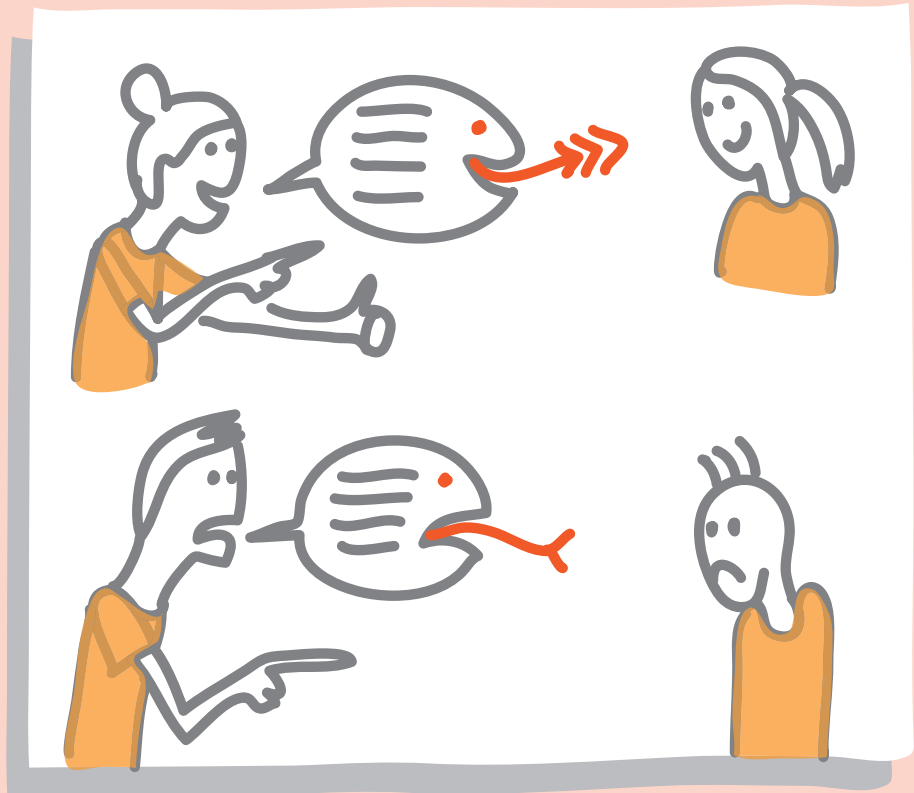
Juuksur: „Aga kuidas oleks lihtsalt teistmoodi tukaga?”

Klient: „Ma soovin lasta ainult otsi lõigata.”

Juuksur: „Kas te olete kindel, et tahate endist lõikust ja ei midagi uut?”

Klient: „Ma soovin lasta ainult otsi lõigata.”

Juuksur: „Olgu. Lõikan siis nii, nagu tavaliselt.”



GRUPIKOHTUMINE NR 7.

Edasiviiv kriitika ja toimetulek solvanguga. Tunnustamine

Grupikohtumine nr 7.

Edasiviiv kriitika ja toimetulek solvanguga. Tunnustamine

Eesmärk

Kriitika ja solvangu eristamine. Solvanguga toimetulek rahulikult. Kriitika esitamine teist inimest arvestaval moel. Kaaslaste tugevuste märkamine ja tunnustamine.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** heatahtlikkus, sallivus, austus, hoolivus;
- **teadmisi:** kriitika ja solvangu erinevused;
- **oskusi:** toimetulek solvanguga, kriitika esitamine, üksteisega arvestamine, tunnustamine.

Teema olulisus

Omavahelises suhtluses ütlevad inimesed üksteisele välja ka seda, mis teise inimese või tema käitumise juures ei meeldi. Sellised väljaütlemised on hinnangulised ja neid on lihtne hinge võtta.

Negatiivsete hinnangutega aitab paremini toime tulla see, kui suudame teha vahet kriitikal ja solvangul [7]. Solvamine on kaaslastele tahtlikult halvasti ütlemine. Seevastu on kriitika mõtte anda kaaslastele tagasisidet selle kohta, kuidas ta tegevus olukorda mõjutas.

Sageli on kriitikal ja solvangul raske vahet teha. Tahame näiteks olukorda paremaks muuta ja teeme enda arvates konstruktiivset kriitikat. Hiljem selgub, et olukorra muutmise ettepaneku asemel suutsime teist poolt hoopis solvata. Mõnikord võib juhtuda, et võtame ka ise solvanguna kellegi ettepanekut, mis võiks aidata tegelikult meil oma olukorda paremaks muuta.

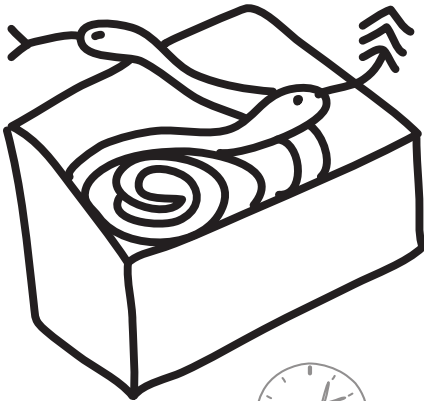
Mõnikord võib sobiva käitumise tunnustamine avaldada inimesele isegi suuremat positiivset mõju kui tähelepanu tõmbamine tema sobimatule käitumisele.

Kohtumine keskendub sellele, kuidas eristada kriitikat (ettepanek muutuseks) solvangust (halvustav hinnang) ja mida teha selleks, et solvanguga toime tulla. Samuti pööratakse tähelepanu sellele, kuidas esitada edasiviivat kriitikat ning tunnustada kaaslast meeldiva käitumise eest.

Vt kohtumise lisa 7.1 „Kriitika ja solvang”.

Rakendatavad meetodid: arutelu, grupitöö, rollimäng, loovharjutus, analüüs, tunnustamine, tagasiside.

Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, pabertahvel ja tahvlialus, markerid, karp mitmesuguste väikesemõõduliste esemetega, paberid A4, rasvakriidid, muusikakeskus ja rahustav muusika, tahvlinäts, sedelid olukorra kirjeldusega, väikesed šokolaadid grupiliikmete nimedega.



TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk, karp erinevate esemetega

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga (ringi käib jutupulk):

„Kuidas vahepeal läinud on? Kuidas on õnnestunud keerulises olukorras „ei“ ütlemine? Mis hästi välja tuli? Kuidas see sinu suhtluspartnerile mõjus?”

GJ: „Täna uurime selliseid keerulisi olukordi, mis on seotud solvamise ja kritiseerimisega.

Meenuta viimast olukorda, mil keegi sulle midagi kriitilist või solvavat ütles! Vali karbist üks ese, mis seda olukorda sinu jaoks iseloomustab!”

GJ: „Kuidas see ese sinuga juhtunud olukorda kirjeldab?”

(Tegemist võib olla väga isikliku kogemusega. Sel põhjusel võivad osalejad öelda vaid nii palju, kui nad jagada soovivad.)

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte ja seovad selle järgmise teemaga, näiteks nii:

„Meil kõigil on elus tulnud ette olukordi, milles tunneme end kellegi ütlemisest puudutatuna või oleme kellelegi teisele halvasti öelnud. Täna uurime, mis on vahet kriitikal ja solvangul ning arutame, mida nendega peale hakata.“

TEGEVUS 2.

Kriitika või solvang?

(arutelu)

Eesmärk:

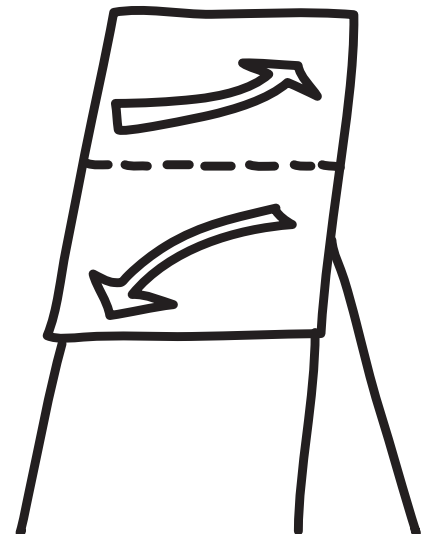
mõista kriitika ja solvangu erinevust

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

pabertahvel ja markerid



GJ-d algatavad vestluse kriitika ja solvangu teadvustamiseks ja teevad pabertahvlile vestluse põhjal märkmeid.

Küsimused arutelu juhtimiseks:

1. Mis on sinu arvates kriitikal ja solvangul vahet?
2. Too näide kriitika kohta!
3. Too näide solvangu kohta!
4. Kuidas selline ütlus suhtluspartnerile mõjub?
5. Mis võiks olla sellise ütluse puhul head?

GJ-d teevad arutelust lühikese kokkuvõtte ja esitavad infot (samuti visuaalselt, näiteks pabertahvilil):

„Kriitika ja solvang on tõepoolest kaks eri asja.“

Kriitika on tagasiside sellele, mida inimene on teinud või öelnud (nt: „Sa oled jätnud õppimata“, „Sa ei mõelnud ilmselt minu peale“, „Sa oled viimasel ajal palju jooma hakanud“).

Solvang on halvustav hinnang inimese või talle oluliste isikute ja asjade kohta (nt: „Sa oled laisk“, „Sa oled hoolimatu“, „Sa oled joodik“).

Küsimused grupile:

1. Mida oled märganud, mis olukorras inimesed üksteist solvavad? Mis on solvaja eesmärk?
2. Mis olukorras on kasulik teha kriitikat (ehk anda tagasisidet)?
3. Kuidas võiks anda tagasisidet nii, et teine pool tunneb, et temast peetakse lugu? (Vt kohtumine nr 5; mina-sõnum ja ettepaneku tegemine.)

GJ: „Mõnikord võib juhtuda, et oskamatuses ütleme tagasiside andmise asemel hoopis midagi solvavat.”

TEGEVUS 3.

Toimetulek solvanguga



Eesmärk:

solvanguga toimetuleku kogemine rahulikul moel ja vastu solvamist vältides

Kestus:

35 minutit

Vahendid:

pabertahvel ja markerid, toolid ringis, paberid A4, rasvakriidid, muusikakeskus ja rahustav muusika



GJ: „Kuidas jääda rahulikuks ja mitte minna solvaja ütlemisega kaasa?”

GJ: „Pakume täna kahte võimalust, mis aitavad inimesel jääda rahulikuks olukorras, kui keegi teda solvab. Uuri, kas need võiksid töötada ka sinu puhul!”

HARJUTUS 3.1.

Sa näed totter välja! – Jah, sul on õigus

(rollimäng kõigega nõustumise tehnika õppimiseks)

GJ-d paluvad moodustada toolidest ringi. Üks, näiteks vabatahtlik osaleja, seisab ringi keskel, kõik ülejäänud grupiliikmed istuvad ringis.

GJ: „Ringi keskel olija ülesandeks on minna ühe ringis istuva isiku juurde ja öelda talle midagi halvustavat ning ajada ta sellega närvi või naerma. Teiste grupiliikmete ülesanne on jääda rahulikuks (mitte ärritada ega hakata naerma) ja **nõustuda kõigega**, mida teine pool ütleb.

Nõustumiseks võite kasutada järgmisi lauseid (kirjutatakse tahvlile):

„Sul on õigus!”, „Tõsi, olen nõus!”, „Jah, see on võimalik!”, „Sul võib olla õigus!”

Mängu reeglite hulka kuulub see, et halvustavaid kommentaare võib teha isiku käitumise ja asjade, aga mitte isiku enda kohta (nt on lubatud: „Sa räägid lolli juttu!”, „Sa näed totter välja!”; kuid lubatud ei ole: „Sa oled vastik!”, „Sa oled täielik puupea!”).

Kui ringi keskel oleval mängijal õnnestub keegi grupiliikmetest oma halvustavate kommentaaridega vihaseks või naerma ajada, tuleb oma ülesandega alt läinud osaleja ringi keskele ja algab uus mänguvoor.

Järgneb lühike arutelu.

1. Kuidas õnnestus vastamine kõigega nõustudes?
2. Mis oli raske?
3. Mis oli abiks?
4. Kui olid solvaja rollis, kuidas sulle mõjus see, kui sulle vastati sinu öeldud solvanguga nõustudes?

GJ: „Kuna sõnadel on tugev mõju ja see mäng oli mõeldud solvanguga toimetuleku ühe tehnika (kõigega nõusoleku meetodi) harjutamiseks, palume, et solvaja rolli mänginud isik ütleks igale mängijale, kelle poole ta mängu ajal pöördus, nüüd vabanduseks näiteks nii:

„Ma ütlesin seda sulle, sest see oli mängus solvaja ülesandeks. Tegelikult ma nii ei arva.” Sellele lisab ütleja iga kaaslase kohta, kellele ta mängu ajal pidi solvangu ütlema, hoopis midagi tunnustavat“ (nt „Sinuga on huvitav vestelda!”, „Sa näed kena välja!” jne).”

GJ: „**Kõigega nõusoleku** meetodi (vt ka kohtumise lisa 7.2) edukaks kasutamiseks on vajalik meeles pidada kolme asja.

1. Kuula solvang ära!
2. Nõustu solvajaga! („Hästi, see on sinu arvamus.”)
3. Jää ise heatahtlikuks! (Välidi vastu solvamist!)”

GJ: „Kuidas see võte võiks sinu arvates päris elus töötada?”

HARJUTUS 3.2. **MÖTTE JÕUD**

(loovharjutus rahustava mõtte leidmiseks – 15 minutit)

GJ: „On veel üks hea võte, mis aitab jääda rahulikuks, kui keegi sulle halvasti ütleb. See on seotud sinu mõttejõu kasutamisega!

Mida saad endale öelda sellist, mis aitaks sul pingelises olukorras rahulikuks jääda?”

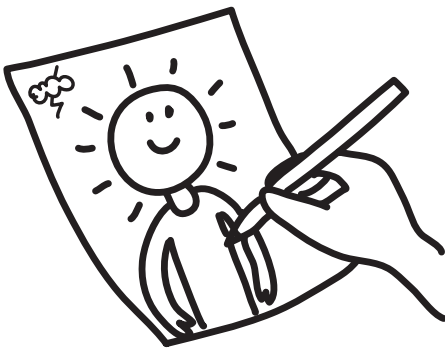
GJ-d kirjutavad pakutud variandid tahvlile. Vajadusel toovad ise mõne näite.

(Nt: „Ta ei tunne mind“; „Ta tahab, et ma närvi läheksin“; „Mul on ükskõik, mis ta minust mõtleb“; „Ma ei kavatsegi närvi minna“; „Paistab, et tal on endal mingi probleem“; vt ka lisa 7.2.)

GJ: „Võta mõned minutid, et leida rahustav mõte, mida sooviksid järgmine kord pingelises olukorras endale appi võtta! Pane see kirja ja joonista, kuidas see abimees välja võiks näha!” (GJ-d jagavad osalejatele A4-paberid ja rasvakriidid; taustaks süvenemist toetav rahulik muusika.)

Järgneb lühike jagamine ringis.

GJ: „Mis on sinu mõte, mille kutsud järgmisel korral appi end rahustama?”



Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit

TEGEVUS 4.

Edasiviiva kriitika ehk toetava tagasiside esitamine

(grupitöö)

Eesmärk:

edasiviiva kriitika olemuse mõistmine, tagasiside esitamine teise isiku käitumise kohta temaga arvestaval ja lugupidaval moel

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid, tahvlinäts, sedelid olukorra kirjeldusega



GJ: „Mõnikord on oluline teha kriitikat ehk anda tagasisidet. Samuti on oluline kuulata, millist tagasisidet meile antakse.”

GJ-d jaotavad osalejad kahte gruppi. Kui grupid on moodustatud, annavad GJ-d ülesande:

„Järgmises harjutuses palume teil mõelda, milline tagasiside teid ennast aitaks. Pange grupis kirja märksõnad selle kohta, milline peaks olema tagasiside, mida sooviksite ise saada teistelt, näiteks õpetajatelt, vanematelt või sõpradelt!”

Grupitöö tulemusi esitletakse suures ringis.

Seejärel annavad GJ-d mõlemale grupile sedeli, kus on kirjas näiteks järgmine olukord:

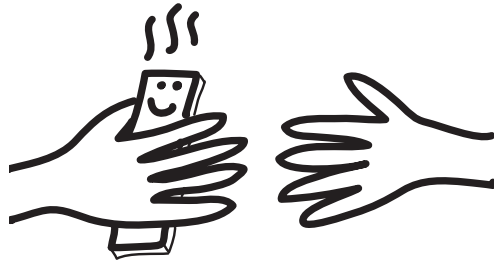
„Näed, et su sõber on nädalavahetustel ja pidudel hakanud tarvitama alkoholi. On juhtunud, et peale pidutsemist ei mäleta ta peost suurt midagi. Sul on sõbra pärast tekkimas mure.

Kuidas annaksid sõbrale tagasisidet (teeksid kriitikat) sellisel moel, et see aitaks teda edasi?”

GJ: „Teie ülesandeks on koostada grupiga sõbrale selline tagasiside, et see väljendaks teie muret, kuid oleks samas toetav! Koostage tagasiside nii, nagu teile endale meeldiks, et teile tagasisidet antakse!”

Kumbki grupp esitab enda versiooni sellest, kuidas sõbrale edasiviivat kriitikat teha. (Nt: „Ma olen märganud, et sa oled hakanud rohkem alkoholi jooma, ja see teeb mind murelikuks, sest mulle tundub, et see ei mõju sinu tervisele ja suhetele hästi.”)

GJ-d tänavad osalejaid konstruktiivse tagasiside esitamise eest.



TEGEVUS 5.

Tunnustamise edasiviiv jõud

Eesmärk:

teiste inimeste tugevuste ja meeldivate külgede märkamine, kaaslaste tunnustamine ja kaaslastelt tunnustuse saamine

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

väikesed šokolaadid grupiliikmete nimedega



GJ: „Kõik inimesed vajavad ja väärivad tunnustust. Mida tunnustus sinu jaoks tähendab?...”

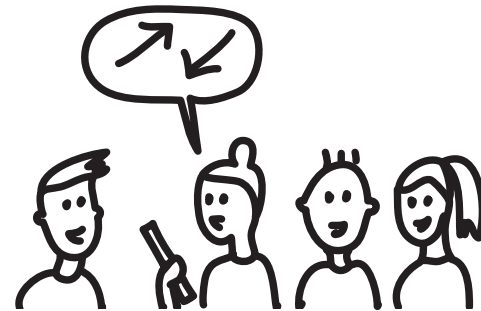
Tunnustus on positiivne kriitika ehk see, kui anname inimesele tagasisidet selle kohta, mida ta juba hästi teeb või mis meile tema puhul meeldib. Mõnikord ei ole inimene ise teadlik sellest, mida ta juba hästi teeb või mis on tema juures meeldivat. Ka tunnustades aitame oma kaaslastel saada teada, kuidas nad meile mõjuvad.”

Grupiliikmed istuvad ringis. GJ-d asetavad ringi keskele väikesed šokolaadid, mida on täpselt sama palju kui grupiliikmeid. Iga šokolaadi tagaküljele on kirjutatud ühe grupiliikme nimi.

GJ: „Teeme tunnustamise ringi! See näeb välja nii: esimene isik võtab ringi keskelt ühe šokolaadi ja loeb pöördelt ühe grupiliikme nime (enda nime korral võib osaleja šokolaadi välja vahetada), keda ta tunnustab. Tunnustades ütle sellele grupiliikmele, mis sulle tema puhul täna või varem positiivselt on silma jäänud või meeldib. See võib olla ka midagi väga väikest (nt: „Mulle meeldis, kuidas sa täna naeratasid“). Tunnustuse saaja tänab tunnustajat, võtab uue šokolaadi ja tunnustab järgmist grupiliiget, jne.

TEGEVUS 6.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne



Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:

13 minutit

Vahendid:

jutupulk



GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte kohtumisest ja lasevad jutupulga ringi käima, et saada kõikidelt osalejatelt tagasisidet.

1. Mis sulle täna eriti meeldis?
2. Mida olulist enda kohta täna teada said?

GJ-d annavad grupile **koduse ülesande:**

„Katseta nädala jooksul, kuidas sinu rahustav mõte aitab sul toime tulla olukorras, kus keegi sulle halvasti ütleb!”

GJ-d tunnustavad ja tänavad noori heade ideede ja aktiivse osalemise eest ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.

KOHTUMISE LISA NR 7.1.

Kriitika ja solvang

Kriitika

Kriitika on tagasiside sellele, mida inimene on teinud või öelnud (nt: „Sa oled jätnud õppimata“, „Sa ei mõelnud ilmselt minu peale“, „Sa oled viimasel ajal palju jooma hakanud“).

Inimesed reageerivad kriitikale väga erinevalt. Näiteks on võimalik reageerida kriitikale ärritusega ja hakata oma vigu eitama või pidama neid tähtsusetuks. Mõnikord inimene teab, et ta eksis, kuid ta ei soovi seda endale või teistele tunnistada.

Tegelikult on eksimine inimlik ja kõik teevad aeg-ajalt vigu. Oluline on mõista, et olenemata tegude olemusest vastutab inimene oma otsuste ja tegude tagajärgede eest ise. Õnneks on oma vigadest võimalik õppida. Eksimuste tunnistamine viitab sellele, et inimene on valmis edasi liikuma.

Kaaslaste tagasiside ja ettepanekud võivad osutada kasulikeks ja edasiviivateks. Mõnikord näevad teised inimesed selgemalt, kuidas meie käitumine olukorda ja selles viibivaid isikuid mõjutab. Tagasisidest ja ettepanekutest õppimine teeb meid tugevamaks ja targemaks. Seega on kriitika puhul sageli kõige mõistlikum teine pool ära kuulata, tänada teda tagasiside eest, vajadusel vabandada ja võtta kuuldu teadmiseks või olukorra muutmiseks.

Solvang

Solvang on halvustav hinnang inimese või talle oluliste isikute ja asjade kohta (nt: „Sa oled laisk“, „Sa oled hoolimatu“, „Sa oled joodik“).

Solvang võib olla provokatiivse iseloomuga. Sellisel juhul on solvaja eesmärgiks teist inimest ärritada ja panna teda teatud viisil käituma. Tahtliku solvangu puhul on oluline mõista, et solvata on väga raske, kui teine inimene seda solvanguna ei võta. Püüdke solvata kedagi, kes lihtsalt ei solvu! Siin on peidus ka solvanguga toimetuleku võti! Solvanguga teadlikult tegeledes ja end mõtetega rahustades suudame jääda iseendaks ning vältida provokatsiooniga kaasaminekut.

Hea moodus solvanguga toimetulekuks on jätta see tähelepanuta või kasutada kõigega nõustumise meetodit (vt kohtumise lisa 7.2).

KOHTUMISE LISA NR 7.2.

Tehnikad solvanguga toimetulekuks

Rahustavad mõtted

Olukorras, kus sind halvustatakse, saad end vaos hoida, mõeldes rahustavaid mõtteid. Näiteks järgmisi.

- Ärritumine siin ei aita.
- Asi ei ole seda väärt, et vihastuda.
- Ma lasen tal end naeruväärsena tunda.
- Mul on õigus olla pahane ja ma ei pea sellepärast plahvatama.
- On aeg teha üks sügav hingetõmme.
- Arutame asja rahulikult.
- Minu viha ütleb mulle, et ma pean end vaos hoidma.
- Ma ei lase end siia-sinna tõugata ja ma ei lähe endast välja.
- Proovin olukorda põhjendada. Suhtugem teineteisesse lugupidavalt!
- Proovime teha koostööd. Võib-olla on meil mõlemal õigus!
- Negatiivsed asjad viivad järgmiste negatiivsete asjadeni. Tegutse mõistlikult!
- Arvatavasti ta tahab, et ma saaksin tõeliselt vihaseks. Heakene küll, ma valmistan talle pettumuse.
- Ma ei saa eeldada, et inimesed käituksid nii, nagu mina tahan.
- Võta asja rahulikult, ära muutu ründavaks!
- Ta ei tea, mida ta teeb.

Kõigega nõustumise tehnika

Kõigega nõustumine on veel üks meetod solvanguga toimetulekuks. Inimene, keda solvati, jääb rahulikuks, kuulab solvaja ära ja nõustub sellega, mida teine pool räägib.

Vastused solvajale võivad olla näiteks sellised: „Sul on õigus“, „Tõsi, olen nõus“, „Jah, see on võimalik“, „Sul võib olla õigus“.

Kõigega nõustumise tehnikat rakendades lähtutakse kolmest põhimõttest.

1. Võta solvang vastu! (Välgi enda kaitsma hakkamist!)
2. Nõustu solvajaga! („Hästi, see on sinu arvamus.”)
3. Jää ise heatahtlikuks! (Välgi vastu solvamist!)

Seda tehnikat kasutades on oluline vältida irooniat ehk solvaja naeruvääristamist. Vastasel korral võib teine pool tunda, et teda halvustatakse, ja tõenäoliselt muutuvad tema ütlused veelgi solvavamaks.



GRUPIKOHTUMINE NR 8.

**Meie väärtused ja ootused.
Ettevalmistus väljasõiduks**

Grupikohtumine nr 8.

Meie väärtused ja ootused.

Ettevalmistus väljasõiduks

Eesmärk

Seikluslikuks väljasõiduks valmistumine. Ühisteks välitegevusteks häälestumine. Vajadusel lisakokkulepete sõlmimine grupis. Enda ja teiste ootuste teadvustamine.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** sõbralikkus, julgus, austus, hoolivus;
- **teadmisi:** väljasõitu puudutav info, sealhulgas vajalikud kaasa võetavad asjad ja teave selle kohta, kuhu ja kuidas minnakse;
- **oskusi:** vastutuse võtmine, koostööoskus, oskus pakkida väljasõiduks kaasa isiklikku varustust.

Teema olulisus

Inimene saab areneda, kui ta astub välja mugavustsoonist. Uus keskkond ja seikluslikud väljakutsed pakuvad uusi võimalusi enese ja maailma avastamiseks ning uute oskuste õppimiseks. Grupiga veedetud aeg käivitab jõuliselt grupiprotsesse. [23]

Ühised seiklused, söögi tegemine, vestlused lõkkevalgel ja ööbimine ühe katuse all (või telgis) pakuvad piisavalt võimalusi, et üksteist veel paremini tundma õppida ning panna proovile oma koostööoskused. On jõudnud kätte aeg tegutseda ühtse meeskonnana! Kavandatav kahepäevane väljasõit (või soovi ja GJ vastava pädevuse korral matk) on grupile suurepärase võimalus panna end meeskonnana proovile.

Enne teeale asumist ootavad ees mitmed ettevalmistused: marsruudi paikapanek, ühistegevuste planeerimine, menüü koostamine, ülesannete jagamine, sobiva varustuse kaasapakkimine ja vajadusel lisakokkulepete sõlmimine grupis. Üks kõigi ja kõik ühe eest!

Väljasõitu on otstarbekas hakata planeerima juba varasemate kohtumiste ajal, näiteks uurida grupiliikmetelt, kuhu nad sooviksid väljasõidule (või matkale) minna.

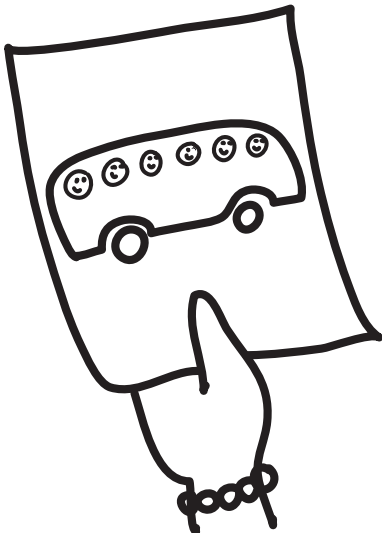
Samuti eeldab väljasõidu planeerimine GJ-t mitmeid ettevalmistusi: lapsevanematele infokirjade koostamine, kokkulepete tegemine majutuse korraldamisel, grupi eelhäälestamine, grupiliikmete hirmude hajutamine jms.



Rakendatavad meetodid: arutelu, harjutused, sealhulgas mängud, analüüs, tagasiside.



Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk; pabertahvel ja tahvlialus, eri värvi markerid, paberid A4, viltpliatsid, kleebismärkmepaberid (*Post-it*, kaks värvi), tahvlinäts, seljakott (näidismatkavarustus), menüü (toiduained), kaal, piirkonna kaart või piirkonna infovoldik, kompass, fotod (põnevate, ulmeliste kohtadega, toiduainetega, mõnusate roogadega).



TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

13 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk, fotod või pildid (millel on kujutatud erinevaid, sealhulgas ulmelisi paiku, sööke jms)

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga (jutupulk käib käest kätte):

„Kuidas vahepeal läinud on?... Kuidas sul õnnestus rahustava mõtte kasutamine olukorras, kus sulle halvasti öeldi?”

GJ: „Kujuta ette, et sul avaneb võimalus minna kuhugi uude kohta või teha midagi põnevat! Vali välja pilt, mis praegu sinu sooviga kõige paremini seostub!”

GJ: „Mis põhjusel valisid just selle pildi? Mis teeb selle pildi sinu jaoks oluliseks?”

GJ-d teevad lühikese sissejuhatuse kohtumise teemasse:

„Täna keskendume väljasõiduks valmistumisele: peame plaani, mida kaasa võtta, mida ja kuidas lõkkeõhtul söögiks valmistada, kuidas ühiselt paremini tegutseda jms.”

TEGEVUS 2.

Väljasõidu info ehk KMKMK

Eesmärk:

osalejate informeerimine ja kaasamine otsuste tegemisse

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

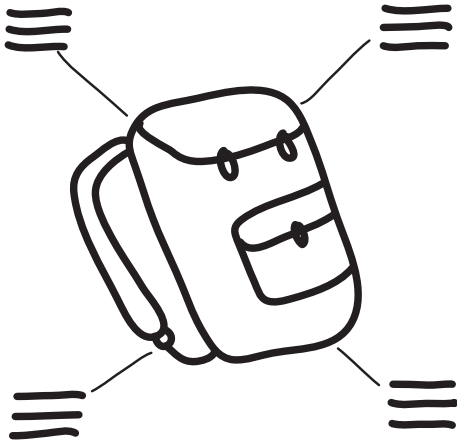
pabertahvel, markerid,
piirkonna kaart ja/ või piirkonna infovoldik

GJ-d tutvustavad võimalusi, kuhu / milleks / kellega / millal ja kuidas (ehk KMKMK) väljasõidule minna.

GJ-d pakuvad välja piirkonna ja marsruudi, mille nad on valinud vastavalt grupiliikmete soovidele ja programmi rahalistele võimalustele. Samuti on GJ-d selgitanud välja logistika ning ajalise tegevusraami ja valmistanud ette olulised teemad, mida väljasõidu õnnestumiseks grupiliikmetega arutada.

GJ-d kirjutavad kõik olulised märksõnad ja kokkulepped ka pabertahvlile.





TEGEVUS 3.

Mida võtta väljasõidule/ matkale kaasa?

Eesmärk:

grupiliikmete kaasamine nende elu puudutavate otsuste tegemisse, teistega arvestamine, iseenda tundmaõppimine, kokkuleppe saavutamine; oma vajaduste eest seismine, erinevuste sallimine

Kestus:

35 minutit

Vahendid:

matkakott, valik esemeid matkale kaasavõtmiseks (nt 20 või rohkem eset),
valik pilte toiduainetega või toiduaineid (menüü koostamiseks)

Vt kohtumise lisa 8.1 „Mida võtan matkale kaasa?”

GJ: „Seljakotiga matkale minnes kehtib varustuse kohta üks kindel reegel: võta kaasa nii palju, kui vajalik, ja nii vähe, kui võimalik! Järgmise ülesandega vaatame, kuidas see meie grupil õnnestub!”

HARJUTUS 3.1.

Vali üks asi!

GJ on toonud kaasa erinevaid asju ja osalejad peavad sealt valima matkaks / välitegevusteks vajaliku varustuse (varustuses võivad olla nii isiklikud asjad, grupivarustus kui ka toit).

GJ: „Kujutage ette olukorda, et läheme grupiga matkale. Meil on kamba peale ainult üks seljakott ja iga grupiliige võib välja valida ainult ühe asja. Need asjad moodustavad kokku kogu grupi varustuse. Näiteks, kui iga grupiliige valis magamiskoti või kausi söömiseks, siis on meil pärast kümme magamiskotti või kausi söömiseks (kõigil üks).”

(Variandid. Välja pakutud asjad võiksid olla erinevad, sealhulgas mõned täiesti ebaapraktilised. Asju peaks olema rohkem kui grupiliikmeid, et tekiks valikuvõimalus. Põnevuse lisamiseks võivad GJ-d algul grupile asju näidata, siis läheb üks GJ rühmaga teise ruumi ja laseb noortel arutleda omavahel (ilma sekkumata), mida nad kaasa võtaksid. Samal ajal

Grupikohtumine nr 8.
Meie väärtused ja ootused. Ettevalmistus väljasõiduks

peidab teine GJ asjad ruumi ära. Seejärel palutakse osalejatel otsida üles vaid need asjad, mis tundusid olulised kaasa võtta – igaüks saab valida ikka vaid ühe asja. Harjutuse sooritamise ajal võib lasta grupiliikmetel rääkida enne ja pärast või kogu harjutuse ajal.)

Lõpuks peavad kõik oma valikut põhjendama:

„Millest valikut tehes lähtusid?”

Seejärel pakitakse ühiselt seljakott (seljakoti pakkimist saab korraldada ka väiksemates rühmades).

GJ: „Mis on need asjad, mis meie väljasõidu puhul tuleks kindlasti kaasa võtta?”

HARJUTUS 3.2.
Mis on menüüs?
Kes on toimkonnas?

GJ-d laotavad laiali pildid toiduainetest või reaalsed toiduained.

Harjutuse võib viia läbi sarnaselt eelmisega.

Antud juhul on otstarbekas arutada grupiga ka väljasõidu päris menüüd, eriti seda osa, mida valmistatakse ise. Kui grupp valmistab ise midagi vaid lõkkeõhtul (nt fooliumis küpsetatud banaanid, kartulid, toki otsas küpsetatud saiad vms), siis seda arutataksegi.

Küsimused grupile:

1. Mida soovite väljasõidul süüa?
2. Kes mida tavaliselt sööb? Kes mida ei söö?
3. Mida on mõistlik ise kaasa võtta (nt mida on kerge kanda, mis ei rikne, mida on lihtne valmistada)? Mida osta kohapealt? Põhjenda oma valikut!
4. Kuidas näeks väljasõidul välja söögi valmistamine? Kui süüa tehakse ise, kuidas jagada grupiliikmete vahel ülesandeid?

GJ-d teevad arutelust lühikese kokkuvõtte ja sõnastavad arutelu käigus sündinud otsused selgelt.

Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit



TEGEVUS 4.

Ootuste ja hirmude väljaselgitamine

Eesmärk:

isiklik ootuste ja hirmude väljendamine, usaldusliku ja toetava õhkkonna loomine grupis, üksteise (sügavam) tundmaõppimine ja kaaslastega arvestamine

Kestus:

20 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid, kleebismärkmepaberid (*Post-it*, kaks värvi), viltpliatsid



GJ-d uurivad grupiliikmete väljasõiduga (või matkaga) seotud ootusi ja hirmeningpaluvad need kirjutada erinevat värvi kleebismärkmepaberitele. Iga noor saab näiteks kolm rohelist ja kolm kollast paberit.

GJ-d küsivad näiteks:

1. Mida sa ootad (loodad, soovid), väljasõidul (matkal) toimuvat? Kirjuta igale (näiteks) rohelsele paberile üks ootus!
2. Mida sa ei taha, et väljasõidul (matkal) juhtuks? Kirjuta igale (näiteks) kollasele paberile üks hirm!

Peale individuaalset mõtlemist ja kirjutamist (u 3–4 minutit) jagatakse oma hirme ja ootusi grupiga. GJ-d kleebivad märkmepaberid tahvlile ja rühmitavad need teemade kaupa.

Jagamist vestlusringis võib juhtida näiteks nii:

1. Mida sa kirjutasid, et ei taha väljasõidul (matkal) juhtuvat? (Vastused annavad GJ-le infot selle kohta, mis grupis toimub ja milliseid hirme tuleks maandada.)
2. Mida sa ootad (loodad, soovid) väljasõidul (matkal) toimuvat? (Vastused annavad GJ-le infot grupiliikmete ootuste kohta. Kui selgub, et need on liiga kõrged, sõnastatakse need ümber realistlikumalt vastavalt sellele, mida on väljasõidul võimalik pakkuda.)

TEGEVUS 5.

Viis sõrme – üks käsi

(loovharjutus grupis lisakokkulepete tegemiseks)

Eesmärk: enese väljendamine, teistega arvestamine, grupikokkulepete ülevaatamine ja vajadusel lisakokkulepete sõlmimine

Kestus:
15 minutit

Vahendid:
paberid A4, viltpliatsid, tahvlinäts



GJ-d vaatavad koos grupiga üle esimesel grupikohtumisel paika pandud kokkulepped.



GJ: „Esimesel kohtumisel panime kirja kokkulepped ehk käitumise hea tava meie grupis, mis on siin ruumis suurel paberil. Kuna läheme väljasõidule (matkale) teise kohta, siis tuleb meil ka kokkulepped enda varustusse kaasa pakkida. Võiksime pakkida need millessegi, mis meil alati kaasas on! Mis see võiks olla? ... Teen ettepaneku võtta kokkulepped kaasa ühes käes ehk pakkida kokkulepped endale kätte!”

GJ-d räägivad loo sellest, kuidas iga sõrm on justkui omaette tegelaskuju, mis tuletab meile edaspidi meelde teatud omadusi ehk väärtusi. GJ-d joonistavad suurele paberile labakäe ja kirjutavad iga sõrme peale märksõna väärtuste kohta, mida see tegelasena kannab.

Viis sõrme – viis tegelast

(ehk seikluskasvatuse põhimõtted)

1. Pöial – positiivne suhtumine (rõõmsameelsus)
2. Nimetissõrm – õiglus ja julgus
3. Pikk Peeter – austus, sallivus, respekt
4. Nimeta Mats – sõprus, ustavus, truudus, isetus
5. Väike Ats – hoolivus, abivalmidus, turvalisus

Programmi alguses kokku lepitud reeglid vaadatakse üle ja paigutatakse viie sõrme põhimõtete alla.

GJ: „Joonista paberile oma käsi. Kirjuta iga sõrme juurde üks tegevus, mis võiks sellise isiku omadusi (väärtusi) väljasõidul väljendada ja olla sulle grupis eeskujuks!”

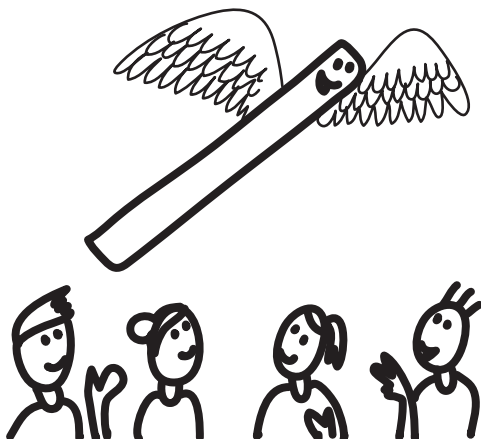
Peale joonistamist ja kirjutamist uurivad GJ-d:

1. Kuidas võiks sinu arvates käituda väljasõidul Pöial/ Nimetissõrm/ Pikk Peeter/ Nimetu Mats/Väike Ats?
2. Mis on sinu arvates iga tegelase kõige olulisemad omadused ja käitumispõhimõtted, mis võiks meile grupina väljasõidul (matkal) kasuks tulla?
3. Millistes olukordades saaksid sina neid väärtusi väljendada ja samamoodi käituda?

(Abiks võivad olla küsimused „Millist kohtlemist ootad teistelt?“, „Kuidas kohtled väljasõidul teisi grupikaaslasid?“.)

Grupp sõnastab vajadusel GJ abiga viis väärtust ja nendega seotud viis käitumispõhimõtet, mis kirjutatakse suurele paberile ja „pakitakse ka igaühe käe sõrmedesse“ kaasa.

Seejärel kleebitakse individuaalselt joonistatud käed seinale, et neid grupiga jagada. Need joonistused võib võtta hiljem aluseks väljasõidu (matka) kordaminekut hinnates.



TEGEVUS 6. Kokkuvõtte tegemine

Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

jutupulk

GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte kohtumisest ja uurivad:

„Mis küsimusi on sul seoses väljasõiduga (matkaga) tekkinud?”

(See on sobiv koht vastata kõikidele küsimustele seoses varustuse, toidu, ööbimise, väljasõidu kellajaga jms.)

Grupikohtumine nr 8.

Meie väärtused ja ootused. Ettevalmistus väljasõiduks

GJ-d lasevad jutupulga ringi käima ja uurivad kõikidelt osalejatelt:

„Milliste mõtete ja tunnetega lähed vastu väljasõidule?”

GJ-d annavad grupile **koduse ülesande:**

„Pakkige valmis oma reisikott väljasõiduks ja pidage meeles võtta kaasa ka viie sõrme head omadused!”

GJ-d tunnustavad osalejaid ja väljendavad põnevust järgmise kohtumise ehk väljasõidu suhtes.

KOHTUMISE LISA NR 8.1.

Mida võtan matkale kaasa?

Varustus oleneb väljasõidu või matka iseloomust, pikkusest, ilmast ja aastaajast.

Grupiga matkates jagatakse varustus järgmiselt: 1) isiklik varustus – kõik, mida inimene isiklikuks tarbeks kaasa võtab; 2) grupivarustus – asjad, mida matkaseltskond kasutab ühiselt. Matkavarustuse kuldne reegel on: „Võta kaasa nii palju, kui vajalik, ja nii vähe, kui võimalik!”

Alltoodud tabelist leiate suvise mitmepäevase matka isikliku ja grupivarustuse näidisloetelu.

Isikliku varustuse näidisnimekiri

- Seljakott
- Magamiskott + alus
- Matkasaapad (käimiseks sobilikud ehk tugeva tallaga jalanõud)
- Kerged jalatsid (vahetusjalatsid)
- Nõud (kauss, lusikas, kahvel, tass) + joogipudel
- Riided ja vahetusriided
 - Dressid / pikad püksid + fliis
 - Villane kampsun
 - T-särgid, lühikesed püksid, aluspesu
 - Puuvillased ja villased sokid
 - Vihmariided + kummikud
 - Ujumisriided
 - Müts, rätik
- Hügieenitarbed (seep, rätik, hambapasta ja -hari)
- Endale vajalikud ravimid + plaastrid
- Nuga
- Taskulamp
- Kompass
- Märkmik, kirjutusvahend
- Tuletikud (tuletegemise vahendid)
- Taskuraha
- Isikut tõendav dokument/ õpilaspilet

Matkagrupi varustuse näidisnimekiri

- Telgid
- Varikatused
- Nöör
- Kirved
- Saed
- Labidad
- Maapinnast kõrgemal asuv „pliit“
- Joogivee anumad
- Potid-pannid
- Kulbid, noad, avajad
- Nõudepesuvahendid, nõudepesukausid
- Laternad
- Prügikotid
- Ämber, mis lõkke kõrval seisab
- Kaart
- Matkaapteek
- Vahendid varustuse remondiks

Isiklik või grupivarustus vastavalt kokkuleppele

- WC-paber
- Päiksekreem / sääsetõrjevahend
- Fotoaparaat
- Niit, nõel, nõöbid
- Käekell

Matkakoti pakkimiseks on mitmeid lahendusi. Tavaliselt pannakse varustust pakkides raskemad asjad alla ja keskele, kiiresti kättesaamist vajavad asjad asetatakse kotis kõige peale või küljetaskutesse.



GRUPIKOHTUMINE NR 9.

Koostöö. Seikluslik väljasõit

Grupikohtumine nr 9.

Koostöö. Seikluslik väljasõit

Eesmärk

Iseenda tundmaõppimine koos grupiga tavapärasest erinevas keskkonnas. Koostöömimise põhimõtete väärtustamine ja koostööoskuste õppimine. Toimetulek konfliktsetes olukordades.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** kokkulepetest kinnipidamine, isetus, hoolivus, loovus, ettevõtlikkus, heasoovlikkus;
- **teadmisi:** enda käitumise põhjuste teadvustamine, kehakeele tähtsus suhtlemisel, suhtlemisstiilide kasutamine probleemsete olukordade lahendamisel;
- **oskusi:** enda ja teiste vajaduste ja oskuste märkamine ning nendega arvestamine, koostööoskus, väljakutse vastuvõtmine, keeruliste olukordade lahendamine, eneseanalüüsioskus, tunnustamine.

Teema olulisus

Lõpuks on see käes – kahepäevane ööbimisega väljasõit (või matk), kus pannakse proovile kogu grupi meeskonnatööoskused tavapärasest erinevas olukorras. Kahe päeva jooksul esitavad GJ-d grupile kui meeskonnale mitmeid seikluslikke ja mängulisi väljakutseid, et osalejad saaksid katsetada enesekehtestamise, konfliktiga toimetuleku ja probleemilahendamise oskusi.

Väljasõit on nagu seiklus, mis toetab osaleja kasvamist loovaks, tegusaks ja hoolivaks meeskonnaliikmeks (inimeseks). GJ-sid ootab ees väljakutse juhtida noored grupiseikluse kaudu turvaliselt isiklike kogemuste avardumise ja enda ning teiste sügavama mõistmise juurde.

Olenevalt võimalustest ja enda pädevusest valmistavad GJ-d ette kahepäevase programmi, mis võib sisaldada ka matka looduses ja/või ööbimist telkides. Olenemata sellest, milliseks seiklusliku väljasõidu tegevuskava täpsemalt kujuneb, on oluline, et see oleks seotud 9. kohtumise eesmärkidega ehk toetaks noori eneseavastamisel ja koostööoskuste õppimisel. [24, 25]

Vt kohtumise lisa 9.1 „Seikluskasvatuse põhimõtted“.

Grupikohtumine nr 9.
Koostöö. Seikluslik väljasõit



Rakendatavad meetodid: seikluskasvatuslikud harjutused, loovharjutused, analüüs, planeerimine, ajurünnak, enda eluolu korraldamise tegevused, tagasiside, tunnustamine.



Vajalikud vahendid: osalejate nimekiri (koos telefoninumbritega), laaditud telefonid koos laadijatega, nimekiri kõikidest kahe päeva jooksul vajaminevatest asjadest ja vastav varustus, sealhulgas esmaabikott, kell aja vaatamiseks, piirkonna kaart ja kompass, matkakotid (isikliku varustusega), telgid ja muu grupivarustus, koht (magamisruumid või telgid, magamiskotid), kaks tegevusruumi, sealhulgas seminariruum koos vahenditega (toolid, laudad, videokaamera, videoprojektor, arvuti, televiisor, kõlarid, vajalikud juhtmed, valge sein), toiduained, toidunõud, söögi valmistamise vahendid (pada, kulp, foolium, nuga, lõikelaud, kauss, grillvardad), kummikindad toidu valmistamiseks, lõkkeplats ja lõkke tegemise vahendid (tikud või tule tegemise pulk, tule alustamise vahendid – näiteks kuuseoksad, peenikesed pihud, kasetoht, ajaleht), tulekustutusvahend (või veega täidetud ämber lõkke kõrval), pabertahvel ja tahvlialus, markerid, valged paberid A4, joonistusvahendid (nt värvilised või viltpliiatsid, pastellid, kriidid), kleebismärkmepaberid (*Post-it*), pastapliiatsid, fotoaparaadid, sealhulgas nutitelefoni, laadijad ja juhtmed piltide arvutisse laadimiseks või mälukaardilugeja, silmasidemed, lamamismatid, istumisalused, kiiver, magamiskott, kandetekk, film vaatamiseks, muusika kuulamise vahendid, maastikumängu ülesanneteks vajalikud vahendid, pakk komme (vms aardelaadne üllatus).

ESIMENE PÄEV

TEGEVUS 1.

Jõudmine tegevuspaika

(matk, ühis- või korraldatud transport)

Eesmärk:

uues keskkonnas kohanemine, toimetulek tavapärasest erinevas ümbruses

Kestus:

sõltub kohast

Vahendid:

valitud liiklusvahend,
osalejate nimekiri (koos telefoninumbritega),
laaditud telefonid koos laadijatega,
kõikide kahe päeva jooksul vajaminevate asjade nimekiri ja
vastav varustus, sealhulgas esmaabipaun

Matkates lisaks:

piirkonna kaart ja kompass, matkakotid (isikliku varustusega),
telgid jm grupivarustus, mida kantakse kaasas või toimetatakse
kohale autoga



GJ-d teevad lõpliku otsuse tegevuspaika liikumise mooduse kohta. Minna võib ühis- või korraldatud transpordiga, samuti matkates. GJ-d võivad eri liikumisviise vastavalt vajadusele ja võimalusele kombineerida.

Tuleb arvestada sellega, et koos grupiga kõndimine (füüsiline tegevus) ja ühise eesmärgi nimel pingutamine vabastab inimese kehas õnnehormooni ja on heaks ettevalmistuseks ühisele tegutsemisele.

Vähemalt nädal enne väljasõitu (matka) tuleb saata grupiliikmetele koju infokiri, mis sisaldab teavet väljasõidu kohta (toimumisaeg ja -koht, väljasõidu ja saabumise kellaajad ja kohad, teave ööbimise ja vajaliku varustuse kohta), vastutajate nimesid ja kontakttelefonide numbreid. Samuti peavad GJ-d enne vanematelt kokku koguma nende allkirjastatud lepingud või nõusolekulehed, mis kinnitavad nõustumist lapse osalemisega väljasõidul. GJ jaoks on oluline võtta kaasa ka osalevate noorte ja nende vanemate nimekiri koos telefoninumbritega.

Peale tegevuspaika saabumist tegeletakse esimeste korralduslike küsimustega, nagu asjade lahtipakkimine, ruumidesse jagunemine (või telkide püstitamine). Ühegi telgiga ei tohiks minna loodusesse nii, et seda pole varem proovitud. Kui noortel on oma telgid, peab nende ülespanekut testima ettevalmistaval kohtumisel, et väljasõidul sujuks kõik viperusteta.



TEGEVUS 2.

Kodukord. Tutvumine kohaga ja õhkkonna loomine

Eesmärk:

meie-tunde loomine, tegevuspaigaga tutvumine, usaldusliku õhkkonna loomine

Kestus:

90–145 minutit

Vahendid:

kell (aja vaatamiseks)

Tegevustega alustamine/avaring



Kestus:

15–20 minutit

Avaringi võib läbi viia väljas. GJ-d paluvad noortel koguneda ringi, avavad seejärel kohtumise ja meenutavad omavahelisi hea koostöö kokkuleppeid, võttes abiks „viie sõrme“ üllad omadused.

GJ teeb sissejuhatuse päeva ja uurib:

1. Milles me kokku leppisime?
2. Milliseid kokkuleppeid me peaksime järgima, et kõigil oleks hea olla?
3. Lisaks räägivad GJ-d kohaga seotud raamidest (nt territooriumi piirid, tegevuspaikade asukohad, kogunemiskohad, kellajad jms).
4. Peale seda võivad GJ-d korraldada meeleolu loomiseks mõne energiamängu.

HARJUTUS 2.1.

Fotojaht

Eesmärk:

territooriumi tundmaõppimine, meeleolu loomine, tegutsemine meeskonnas

Kestus:

40–60 minutit, vt täpsemat kirjeldust kohtumise lisas 9.2

Vahendid:

fotoaparaadid (nutitelefoni-laadijad), juhtmed piltide arvutisse laadimiseks või mälukaardilugeja, arvuti ja videoprojektor, valge (linaga) sein



GJ-d jagavad osalejad kolme- kuni viieliikmelistesse rühmadesse ja annavad neile ülesande pildistada määratletud territooriumil koos grupiga näiteks viis fotot, mis kujutavad teatud märksõna (nt hoolimine, armastus) või olukorda (nt „Pildista midagi, mis tundub ohtlik!“).



Osalejad saavad kokkulepitud ajaks piltidega, mis laaditakse arvutisse.

Järgneb ühine piltide vaatamine ja arutelu:

1. Kuidas te jõudsite rühmaga kokkuleppele, mida pildistada?
2. Kuidas sujus koostöö rühmas?
3. Mida sa said teada uut iseenda/grupi/looduse/maailma kohta?
4. Kuidas seda (uut teadmist) kasutada?

(Alternatiivina võivad GJ-d korraldada ka mini-aardejahi, kus nad suunavad osalejaid vihjetega uutesse tegevuspaikadesse ülesandeid lahendama.)

HARJUTUS 2.2.

Sipelgapesa

Eesmärk:

esmase usalduse, meelolu ja õhkkonna loomine, kohanemine üksteise ja uue olukorraga, koostöö harjutamine

Kestus:

30–60 minutit, vt täpsemat kirjeldust lisas 9.3

Vahendid:

toolid (osalejatega võrdne arv)



Grupikohtumine nr 9.
Koostöö. Seikluslik väljasõit

Võimalusel korraldatakse söögikordade ettevalmistamine ja sellele järgnev koristamine toimkondadena. Grupiliikmed valmistavad koos lihtsamat sööki või abistavad toimkondadena köögis. Sellised tegevused vajavad GJ eelnevat planeerimist.

Toimkondi moodustades tuleb jälgida, et kõik grupiliikmed saaksid olla toidutoimkonnas vähemalt ühel korral, vabatahtlikud rohkemgi. Ühiselt sõnastatakse toimkonna tegutsemist sätestavad kokkulepped (suures rühmas esitavad GJ-d ettepaneku toimkonna reegliteks, mida kaalutakse koos noortega ja lõpliku sõnastuse kirjapanekul arvestatakse noorte arvamusega).

Laua katmine ja koristamine on sotsiaalne protsess, mis õpetab suhtlemist, grupiliikmete vahel kohustuste ja info jagamist ning vastutuse võtmist oma elu puudutavates küsimustes. Alati on üks GJ ka toimkonna liige, kelle ülesandeks on olla positiivne eeskuju ja suunata vajadusel meeldivalt noorte käitumist. (Juhendaja jälgib gruppi, sealseid suhteid ja kokkulepetest kinnipidamist. Kui grupp on valmis, tuleb GJ-l anda noortele järk-järgult rohkem vastutust.)

TEGEVUS 4.

Päästeoperatsioon – SAR

(vt täpsemat kirjeldust kohtumise lisas 9.4; alternatiivina võib viia läbi mängu „Tõde ja siirus“, vt täpsemat kirjeldust kohtumise lisas 9.5)

Eesmärk:

probleemide lahendamine meeskonnatöona, iseenda ja oma mõtete tundmaõppimine, teistega arvestamine ja teiste arvamuste aktsepteerimine, oma otsuste ja tegevuse eest vastutuse võtmine

Kestus:

120–140 minutit

Vahendid:

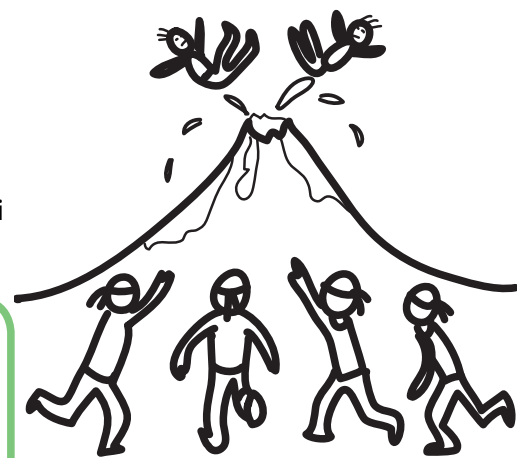
videokaamera, arvuti, videoprojektor, kõlarid ja juhtmed

kaks ruumi:

ühes ruumis toolid ja lauad (segaduse tekitamiseks), silmasidemed (osalejatega võrdne arv), lamamismatid (vastavalt „kannatanute“ arvule paar-kolm)

päästevahendite komplekt:

kiiver, magamiskott, kandetekk



Mänguga luuakse lahendust vajav olukord, kus noorte ülesandeks on rakendada eelmistel kohtumistel õpitud oskusi. Harjutus viiakse läbi koos videotagasisidega, milleks küsitakse alguses noortelt luba. (GJ-d selgitavad, et videot näeb pärast vaid mängus osalenud grupp. Peale vaatamist ja arutelu video kustutatakse.)

Eelhäälestus: GJ-d juhatavad sisse loo sellest, kuidas on juhtunud looduskatastroof (või tulnukad on rünnanud planeeti vms). Grupiliikmete ülesanne on päästa rusude alla jäänud kaaslased, kes ei saa rääkida, kuid on veel elus.

GJ-d selgitavad välja vabatahtlikud, kellega valmistatakse ette tegevuspaik ehk teine ruum.

GJ-d tutvustavad mängu reegleid (5–10 minutit), millele järgneb grupiarutelu ülesande lahendamiseks vajaliku tegevusplaani väljatöötamiseks (10–15 minutit). Samal ajal instrueerib teine GJ teises ruumis vabatahtlikke ehk kannatanuid ja valmistab koos nendega ette sündmuspaiga.

Kui aeg aruteluks on lõppenud, annab GJ sellest märku korraldusega „Stopp!” ja suunab noored mängima. Päästjatel seotakse silmad kinni ja osalejad sisenevad pimesi mänguruumi.

Mäng kestab 45–60 minutit. GJ-d ei sekku mängu. Nende ülesanne on tagada ruumis turvalisus ja salvestada toimunust video. Mängu lõpetab GJ korraldus „Stopp!” siis, kui mänguks kavandatud aeg saab läbi või kui missioon on õnnestunud.

Arutelu toimub ajaliselt sama kaua kui mäng või kauem (60–80 minutit). Arutelu jooksul vaadatakse ja analüüsitakse videot juppide kaupa.

GJ-d ehitavad arutelu üles põhimõttel, et käsitletavate teemade järjestus oleks selline: emotsioon-analüüs-väärtus.

Algatuseks uurivad GJ-d tekkinud tundeid: „Mis tunded sul harjutuse ajal tekkisid?”

GJ-d võivad kirjutada grupiliikmete nimetatud tunded pabertahvlile.

Alles peale tunnete jagamist räägitakse lahti tekkinud konflikt. Selleks kasutatakse videotagasisidet. Videot vaadatakse osade kaupa, millega samal ajal toimub GJ-de suunatud arutelu.

Peale videoanalüüsi toimub teine ühine arutelu väärtuste ehk osalejate õpikogemuse teemal:

1. Mida sa enda kohta teada said?
2. Mida kasulikku võtad sellest harjutusest igapäevaellu kaasa?

Küsimused tuleb siduda osalejate vastustega loogiliseks tervikuks. (Üks GJ paneb osalejate väärtused ehk õpikogemused tahvlile kirja.)

Kokkuvõte: GJ-d sõnastavad ümber olulisemad mõtted teemal „Mida võtame kaasa järgmiseks korraks?”.

Soovitav on enne õhtusööki arutelu lõpule viia (kui see ei ole võimalik, siis jätkatakse arutelu peale õhtusööki).

TEGEVUS 5.

Lõkkeõhtu ja õhtusöök

Eesmärk:

õhtusöögi (lõkkeõhtu) ettevalmistamine ja korraldus meeskonnatööna, lõkkel toidu valmistamise oskuste omandamine

Kestus:

105 minutit

Vahendid:

esmaabipaun (väljas alati kaasas), lõkkepuud, tikud (või tule tegemise pulk vm vahendid), tule alustamise vahend (kuuseoksad, peenikesed pirrurid, kasetoht, ajaleht), tulekustutusvahend (või ämber vett lõkke kõrval), toiduained (koguses, mis vastab osalejate arvule),

söögi valmistamise vahendid:

pada, kulp, foolium, nuga, lõikelaud, kauss, grillvardad (võib teha metsas toorest puust/võsast), istumisalused (vastavalt osalejate arvule)



Eri **toimkonnad vastutavad** erinevate tegevuste eest:

- 1) lõkkematerjali varumine / lõkketokkide tegemine;
- 2) lõkketule tegemine;
- 3) tee keetmine ja valvamine (sh vee toomine);
- 4) toidu ettevalmistamine.

GJ-d viivad läbi töötoa, kus näitavad, aitavad ja suunavad küpsetiste ettevalmistamist (toiduks võivad olla näiteks grillvorstid, fooliumis küpsetatud kartulid, lõkkebanaanid, apelsinimuhvinid või tokisai).

GJ-d jälgivad kokkulepete täitmist, on positiivseks eeskujuks ja suunavad vajadusel noori tegutsema.

Söögi tegemisele järgneb **ühine söömine** (soovitavalt ühise laua taga või lõkke ääres).

Peale söömist viivad GJ-d läbi põgusa vestlusringi:

1. Kuidas läks meeskonnatöö toidutiimides?
2. Mida sina tegid?
3. Mida keegi teine sinu meelest hästi tegi?

Järgneb **ühine koristamine**.

TEGEVUS 6.

Seltskondlikud tegevused.

Lõõgastumine



Eesmärk:

ühine lõõgastumine, eakaaslaste ja GJ-dega suhtlemine

Kestus:

90 minutit

Vahendid:

arvuti, videoprojektor, kõlarid, vajalikud juhtmed, film, CD-mängija, muusika

Lõkkeõhtule võivad järgneda vabamas vormis tegevused, nagu seltskonnamängud ja -tantsud või ühine filmi vaatamine ja vaba arutelu.

Sellele järgneb varem kokkulepitud ajal öörahu (kirjas päevakavas).

TEINE PÄEV

TEGEVUS 1.

Äratus. Hommikusöök

Eesmärk:

meeskonnas tegutsemise ja vastutuse võtmise kogemus

Kestus:

60 minutit

Vahendid:

köögist saadud vahendid, toidunõud



Toimkond teeb ettevalmistused hommikusöögiks.

Järgneb hommikusöök, seejärel laua koristamine.

TEGEVUS 2.

Avaring ja häälestumine päevaks

Eesmärk:

häälestumine algavaks päevaks, tunnete jagamine, erinevate tunnete teadvustamine, kaaslaste kogemuste teadvustamine, kaaslastega arvestamine

Kestus:

60 minutit



Päeva avaringile eelneb kogunemine. Gj-d võivad gruppi arvestades valida, kas sobilikum on alustada rääkimise (harjutus 2.1) või tegevuste ringiga (harjutus 2.2).

HARJUTUS 2.1.

Enesetunde ring

(25 minutit)



Grupiliikmed kutsutakse tegevuste alustamiseks ringi. Seejärel annavad GJ-d ülesande:

„Mine jaluta vaikides ja leia loodusest üks asi, mis iseloomustab sind või sinu enesetunnet täna hommikul! Mõtle ja otsusta, miks võtsid just selle asja! Aega on kolm minutit!”

GJ-d paluvad kõikidel osalejatel jagada oma leidu: „Mille sa leidsid või valisid? Kuidas see iseloomustab sind täna hommikul?”

HARJUTUS 2.2.

Energia loomise mäng

(15–20 minutit)



GJ: „Kujuta oma emotsiooni mingi asja või energiana ja väljenda selle kuju, häält või liigutusi, nii et teised saaksid aru, millise asja või energiaga on tegu! Seejärel anna energia edasi oma vasakul käel olevale inimesele. Uus inimene võtab vastu teise antud asja (energia), muudab selle iseenda omaks ning annab jälle edasi. Jälgi, mida ja kuidas edasi antakse! Energia (asi) on korraga ainult ühe inimese käes.”

Energiamängus ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Samuti ei ole eesmärgiks asjale või energiale nime andmine; eesmärgiks on vaba eneseväljendus.

Päeva tegevuste tutvustus

(5–15 minutit)



GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte ees ootavast päevast, sealhulgas tuuakse välja aeg söömiseks, koristamiseks ja territooriumi ühiseks ülevaatamiseks ning tagasisõiduks. („Täna on meie väljasõidu teine päev ja meil on kavas...” Vajadusel lisavad GJ-d korralduslikud teadaanded: „Süüa saab...; enda järelt koristada tuleb...; lahkume kell ... siis, kui kõik on korras; vaatame koos üle, et laagripaik oleks samasugune või veel paremas korras, kui oli enne meie siia jõudmist.”)

TEGEVUS 3.

Üks kõigi ja kõik ühe eest!

Eesmärk:

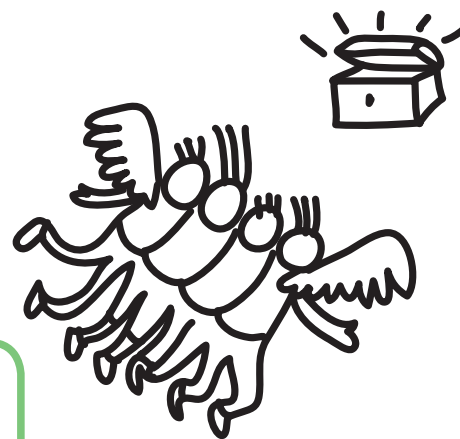
meie-tunde loomine grupis, koostöö harjutamine, grupiliikmete vastastikune toetamine ja meeskonnatööst positiivse kogemuse saamine

Kestus:

120 minutit

Vahendid:

sõltuvad sellest, millised ülesanded grupile rajal antakse, viimases punktis pakk kommi (vms aardelaadne üllatus)



Järgmiseks harjutuseks sobib suurepäraselt aardejahi-laadne maastikumäng, mille käigus kogu grupp liigub GJ-delt saadud vihjete järgi punktist punkti, et sooritada igas peatuspaigas üks meeskonnatööd toetav ja meie-tunnet süvendav harjutus, mis eeldab ülesande lahendamiseks loovuse kasutamist.

GJ: „Teie kui grupi ülesandeks on läbida rada ühtse meeskonnana ja sooritada teile antud ülesanded võimalikult hästi. Meie (ehk GJ-d) jälgime raja läbimist ja ülesannete täitmist. Iga ülesande lahendamise eest võib grupp saada maksimaalselt 30 punkti. Iga ülesande täitmiseks on piiratud aeg. Me hindame:

- 1) teie **käitumist meeskonnana** ehk koostööd ja kõigi grupiliikmetega arvestamist;
- 2) ülesande **lahendust** etteantud ajaraamis;
- 3) ülesande lahendamiseks kasutatud **loovust**.

(Üks GJ kirjutab tahvlile sõnad MEESKOND (koostöö, kõigiga arvestamine), LAHENDUS, LOOVUS.)

Iga valdkonna eest võite saada maksimaalselt 10 punkti.”

(Viimases ülesandepaigas võiks gruppi oodata aardelaadne üllatus, näiteks midagi tunnustavat – tunnustav sõnum, pakk komme vms.)

„Teie aeg läheb käima nüüd!”

GJ-d on enne valmis seadnud raja koos vajalike vahendite ja ülesannetega.

Ülesanneteks võivad olla näiteks: miinivälja, labürindi ja ämblikuvõrgu

Grupikohtumine nr 9.
Koostöö. Seikluslik väljasõit

läbimine, palli veeretamine linal, vee kandmine jt [26]. GJ-d võivad valmistada ülesanded ette ise või koos noortega. Sooritamiseks tuleb valida erineva raskusastmega ülesandeid – näiteks kolm kuni viis sisulist ülesannet – ning jälgida, et need mahuksid olemasolevasse ajaraami.

Üks GJ juhendab ülesannet ja teine GJ osaleb vaatejana, tehes tähelepanekuid meeskonnatöö, ülesande lahenduse ja selleni jõudmise protsessi kohta.

Viimases ülesandepaigas võiks noori oodata üllatus ehk aare (nt kommikott vms, et tunnustada nende pingutusi meeskonnana toimimisel).

GJ-d annavad igas punktis grupi tegutsemisele punkte.

Peale iga ülesande täitmist uurivad GJ-d enne oma punktide esitamist:

1. Kuidas teil meeskonnatöö enda arvates sujus?
2. Kuidas sa end grupiliikmena tundsid?
3. Kuidas jäid rahule ülesande lahendusega / sooritusega?
4. Mis aitas grupil ülesannet sooritada?
5. Mis takistas ülesande sooritamist?
6. Mida teeksite teistmoodi?
7. Mitu punkti annaksite ise oma meeskonnatööle / lahendusele ehk sooritusele / loovusele?
8. Miks ... punkti ja mitte punkt vähem?
9. Mida võtad siit kaasa, et järgmises koostööharjutuses veel paremini tegutseda?

GJ-d teevad teatavaks oma punktid ja põhjendavad, mida nad nägid.

Oma tegevuse kohta hinnangu (sh tunnustuse) saamine peale ülesande täitmist ja soorituse analüüsi annab grupile võimaluse rakendada saadud tagasisidet ja selle põhjal korrigeerida käitumist järgmise koostööülesande lahendamisel.

Peale raja läbimist ja aarde leidmist viivad GJ-d läbi aruteluringi terve mängu kohta:

1. Mis tundeid see mäng tekitas?
2. Mis sulle meeldis? Mis ei meeldinud?
3. Kuidas grupiliikmed käitusid?
4. Kuidas nad sind ja teisi grupiliikmeid toetasid? Mis tundeid ja mõtteid see tekitas?

5. Kuidas sina teisi grupiliikmeid toetasid?
6. Mida kasulikku võtad enda jaoks sellest mängust kaasa?
7. Kus sooviksid seda rakendada?

TEGEVUS 4.

Algatajad ja heategijad

Eesmärk:

enda ja teiste vajadustest mõtlemine, heategevusliku algatuse ideede genereerimine ja ellu viidava idee valimine, koostöö harjutamine

Kestus:

60 minutit

Vahendid:

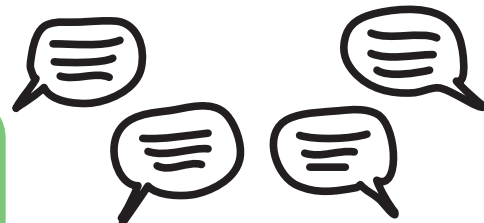
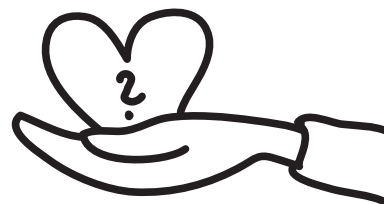
markerid, pabertahvel, kleebismärkmepaberid, pastapliiatsid

Järgnev tegevus keskendub grupiliikmete ettevõtlikkusele ja heasoovlikkusele ning aitab noortel teadvustada ümbritsevate inimeste vajadusi ja probleeme, otsida probleemidele lahendusi ning sõnastada üks kuni kolm võimalikku kasulikku algatust, mida grupp on valmis ka ellu viima.

GJ: „Eelmises mängus kogesite, kui oluline on meid ümbritsevate inimeste toetus. Mõnikord võib lihtne tunnus või väike heategu mõjutada paljude inimeste elusid.”

GJ viivad läbi **ajurünnaku** kasulike algatuste ideede genereerimiseks:

1. „Kui mõtled oma igapäevase elu peale, mis on see valdkond (teema või tegevus), kus oled märganud, et keegi vajab teiste toetust?” – GJ-d kirjutavad grupi esitatud mõtted märksõnadena tahvlile.
2. „Mida sa ise vajad, mis oleks kasulik ka teistele (nt sinu sõpradele või veel kellelegi)?” – Siin võivad GJ-d anda igale noorele kolm kleebismärkmepaberit ja pastaka, paluda paar minutit küsimuse teemal mõelda ning kirjutada igale paberile enda vajaduste kohta üks mõte. Seejärel paluvad GJ-d noortel oma mõtteid avaldada või GJ kogub paberid enda kätte ja loeb need ette ning rühmitab kleepsud valgel pabertahvil võimalikeks teemadeks.



3. GJ-d teevad noorte endi ja teiste vajadustest vahekokkuvõtte ja uurivad:

„Kes veel võiks meie abi vajada? Kuidas saaksime olla inimestele (või kellelegi teisele) enda kodukohas kasulikud?” – GJ-d kirjutavad taas märksõnad tahvlile. Vajadusel võib ergutada gruppi küsimusega: „Kuidas veel?”

GJ-d jagavad osalejad paarideks või kolmikuteks ja paluvad neil arutada ning pakkuda välja kolm ideed,

- 1) mida saab kodukohas teostada;
- 2) mis on kasulikud (teevad head näiteks noortele ja veel kellelegi);
- 3) millest igaüks on ühe grupikohtumise jooksul teostatav;
- 4) mis pakuvad rõõmu nii kasusaajatele kui ka tegijatele.

Heategevuslike (noorte)algatuste näited

Juhul kui noored ei suuda ise midagi välja mõelda, toovad GJ-d mõne näite.

Näiteks: heade soovide kaartide jagamine avalikus ruumis, abistamine loomade varjupaigas, asenduskodus või haiglas viibivate laste külastamine ja nendega mängimine, kallikampaania, piparkookide kinkimine ja riputamine uste taha vms.

Peale näidete esitamist küsivad GJ-d: „Mis mõtted teil endal tekivad? Mida saaks veel teha?”

Järgneb **ideede turg** ehk algatusideede tutvustamine grupikaaslastele. Paaridel või kolmikutel palutakse esitleda oma ideid. Üks GJ kirjutab need pabertahvlile.

Seejärel küsivad GJ-d avaldatud ideede kohta: „Kui teil oleks võimalik ühe grupikohtumise jooksul üks algatus teoks teha, siis mis see on?”

Iga noor saab anda kahele algatusele oma hääle (nt märkida selle markeriga pabertahvlile). Loetakse kokku algatusideedele antud hääled. Võrdsete häälte korral võib vajadusel hääletada uuesti nii, et igal noorel on üks hääl.

Kui on võimalik, valitakse välja üks konkreetne kõige rohkem hääli saanud idee.

Grupikohtumine nr 9.
Koostöö. Seikluslik väljasõit

Kui lõpliku idee valik eeldab eelinfo kogumist ja grupiväliseid kokkuleppeid, siis valitakse välja kuni **kolm alternatiivset ideed**, et GJ-d saaksid teha enne järgmist kohtumist eeltööd ja selgitada välja, millise soovitud institutsiooni külastamine on paari nädala pärast võimalik, samuti osta vajalikke vahendeid (nt piparkoogitainas, kaardid sõnumite kirjutamiseks, paberid sõnumite trükkimiseks vms).

Vajadusel lepitakse kokku **järgmised sammud**, et algatuse saaks järgmisel grupikohtumisel ette valmistada.

TEGEVUS 5.

Lõuna, tegutsemine meeskonnas

(võimalusel asjade pakkimine ja territooriumi korrastamine)

Eesmärk:

meeskonnas tegutsemise ja vastutuse võtmise kogemus

Kestus:

90 minutit

Vahendid:

köögist saadud nõud jm



Moodustatud toimkonnad jagavad ülesanded. Need olenevad sellest, kui palju saavad noored aidata kaasa lõuna ettevalmistamisele ja hiljem koristamisele. Kui kõigile grupiliikmetele tegevust ei jagu, võib osal olla puhkepaus.

Lõunapaus on sobiv hetk asju pakkida ja väljasõidu territoorium heaperemehelikult üle vaadata.

Kui üks GJ tegutseb koos köögitoimkonnaga, korraldab teine GJ samal ajal asjade kokkupanekut ja mahajäetud prügi kokkukorjamist territooriumilt.



TEGEVUS 6.

Tagasiside ja tunnustamine



Eesmärk: toetava õhkkonna loomine, meie-tunde tugevdamine, tunnete jagamine, kuulamis- ja eneseväljendusoskuse harjutamine, kaaslaste tunnustamine ja tunnustuse vastuvõtmine

Kestus:
120 tundi

Järgnevad harjutused aitavad osalejatel vaadata tagasi kahele päevale ning jagada positiivses võtmes oma mõtteid õnnestumistest ja väljakutsetest.

HARJUTUS 6.1.

Pane käsi õlale sellele inimesele, kellega sa...

GJ: „Liigu ruumis vabalt ringi! Jää seisma, vali välja üks inimene ja pane käsi talle õlale, kui ma ütlen: „Pane käsi õlale sellele inimesele, kellega sa midagi koos teeksid!”

GJ märguande peale lastakse käed alla ja ruumis liikumine jätkub.

GJ ütleb näiteks: „Pane käsi õlale sellele inimesele, ...

- 1) kellega lähetsid matkale!”
- 2) kellega teeksid köögis süüa!”
- 3) keda õppisid kõige paremini tundma!”
- 4) keda sa saad kõige rohkem usaldada!”

Jne.

GJ-d mängivad kaasa. Kui rühmas on neid, keda ei valita, saavad GJ-d neid ise valida. Selleks et suurendada kõigi osalejate jaoks võimalust pälvida kaaslaste poolehoidu, võivad GJ-d mängureegleid kitsendada näiteks nii: „Kaks korda järjest sama inimest valida ei tohi!”

Grupiliikmetel võib lasta mõnel korral oma valikuid põhjendada (samuti võib lasta väljendada poolehoidu ilma sõnu kasutamata).

HARJUTUS 6.2.

Kuum tool

Vahendid:
tool, istumisalused



Osalejad istuvad ringis, mille keskel on tool. Iga osaleja saab ühel hetkel istuda toolile.

Variant 1. Kõik ringis olijad ütlevad toolil istujale midagi tunnustavat, mida nad tema kohta on märganud.

Variant 2. Toolil istuja valib ühe ringis istuva inimese ja ütleb talle midagi tunnustavat. Seejärel vahetavad tunnustaja ja tunnustuse saaja omavahel kohad. Isik, kes istus ringi keskel olevale toolile, ütleb midagi tunnustavat kellegi järgmise kohta.

GJ-d mängivad kaasa ja jälgivad, et kõigile grupiliikmetele öeldakse midagi tunnustavat, sealhulgas tunnustavad vajadusel ise. Kui öeldu ei ole tunnustav, aitavad GJ-d koos grupiga öeldu ümber sõnastada.

HARJUTUS 6.3.

Kõige meeldejäavam emotsioon

Vahendid:
valged paberid A4, joonistusvahendid (viltpliiatsid, pastellid, kriidid, värvid)



Osalejad istuvad ringis. Ringi keskel on valged paberid ja joonistustarbed.

GJ: „Joonista siia oma kõige meeldejäavam emotsioon või mõte! Aega on 20 minutit.” („Vala oma emotsioon erinevate värvide abil siia paberile! See võib olla midagi, millest teised aru ei saa, samuti võib see olla mõni konkreetne detail, asi või tegevus.”)

Järgneb jagamine ringis.

Iga osaleja näitab oma pilti ja teised püüavad arvata ära märksõnu, mis iseloomustavad pildil kujutatut. Seejärel selgitab joonistaja mõne sõnaga, mida ta pildil kujutas. (Arvamise osa ei pea tegema, kui grupis ei ole turvaline õhkkond.)

HARJUTUS 6.4.

Viie sõrme tagasise



Vahendid:

paberid A4 (käe joonistamiseks) ja pliiatsid

GJ: „Enne väljasõidule tulekut joonistasime paberile oma käe ja rääkisime väärtustest, mida erinevad sõrmetegelased kannavad. Joonista nüüd paberile oma teine käsi!

Vaadates tagasi väljasõidule, kirjuta iga sõrme juurde, kuidas sul õnnestus sõrmetegelaste omadusi väljendada enda käitumises. Kuidas õnnestus selline käitumine grupil?”

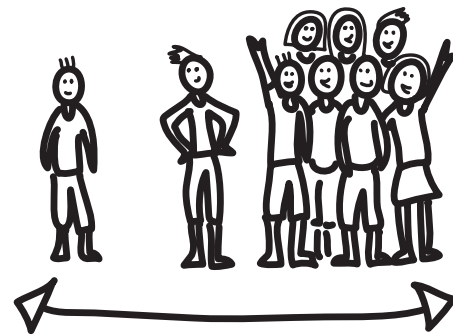
GJ-d joonistavad pabertahvlile suure labakäe ja kirjutavad grupi abiga sõrmede juurde kokkulepitud väärtused. Iga sõrme kohta küsitakse ka üks küsimus, mis on samuti tahvil kirjas.

Näited küsimuste kohta:

1. Pöial – positiivne suhtumine (rõõmsameelsus)
Mis oli väljasõidul kõige positiivsem?
2. Nimetissõrm – õiglus ja julgus
Mida ma õppisin enda kohta?
3. Pikk Peeter – austus, sallivus, respekt
Kuidas ma suhtusin teistesse?
4. Nimeta Mats – sõprus, ustavus, truudus, isetus
Kuidas usaldasin gruppi? Kuidas usaldas grupp mind?
5. Väike Ats – hoolivus, abivalmidus, turvalisus
Kuidas grupis üksteist abistati?

Jagamist grupis võib juhtida näiteks selliste küsimustega:

1. Mida kasulikku sa enda jaoks õppisid?
2. Mida avastasid enda kohta?
3. Mida avastasid grupi kohta?
4. Mis on see, mida sa jälle koos grupiga teeksid? Mis põhjusel?



TEGEVUS 7.

Kokkuvõte väljasõidust/ lõpuring ja kodune ülesanne

Eesmärk:

väljasõidust kokkuvõtete tegemine, õpitu teadvustamine

Kestus:

30 minutit



HARJUTUS 7.1.

Tagasiside jah-ei-skaalal

GJ: „Minu juurest algab skaala, mis lõpeb teise GJ juures. Siin otsas asub „ei“ ja teise GJ juures asub „jah“. Täpselt keskel on „võib-olla“. Esitan sulle mõned väited. Kui nõustud väitega, liigu endale sobiva kohani „jah“-i pool! Kui sa väitega ei nõustu, vali endale sobiv koht „ei“-poolses otsas!”

GJ esitab tagasiside saamiseks näiteks järgmised väited.

1. Väljasõit oli minu jaoks põnev.
2. Õppisin enda kohta midagi uut.
3. Sain rohkem teada enda tugevuste kohta.
4. Õppisin grupikaaslasid paremini tundma.
5. Ootan juba põnevusega järgmist kohtumist.

Jne.

GJ-d võivad eri grupiliikmete käest pisteliselt uurida, mis põhjusel nad ühes või teises skaala otsas või keskel seisavad. Samuti võivad GJ-d uurida, mis aitaks noorel enda kohta rohkem teada saada või grupikaaslasid paremini tundma õppida, kui ilmneb, et see on probleemiks.

HARJUTUS 7.2.

Lõpuring

Küsimused arutelu juhtimiseks.

1. Kui saaksid jätta väljasõidust alles vaid ühe hetke, siis mis see oleks? Mis põhjusel?
2. Kui saaksid väljasõidust kustutada ühe hetke, siis mis see oleks? Mis põhjusel?
3. Mis on sinu juures see omadus või oskus, mille oled enda puhul avastanud ja millest sa ei ole nõus ühegi hinnaga loobuma?
4. Kuidas saaksid kasutada seda omadust või oskust teiste inimeste abistamiseks?

GJ-d annavad grupile väikese koduse ülesande, mis on seotud heategevusliku algatuse ettevalmistamisega. Kodune ülesanne võib sisaldada näiteks konkreetse info otsimist, millegi jälgimist või teisi algatusega seotud spetsiifilisi tegevusi.

GJ-d tunnustavad ja tänavad osalejaid ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.

Järgneb kojusõit.

KOHTUMISE LISA NR 9.1.

Seikluskasvatuse põhimõtted

Seikluskasvatus pakub:

- põnevust;
- sotsiaalselt ja füüsiliselt ettearvamatut olukorda;
- probleemse situatsiooni lahendamist koos grupiga väljaspool tavapärast olukorda;
- juhendaja toetust (suunatud aruteludes) tunnetuslike ebakõladega toimetulekuks;
- õpitud kogemuse ülekannet pärisellu. [27]

Osaleja õpib seikluskasvatuslikus ja mängulises tegevuses iseennast ja grupikaaslasti paremini tundma. Ta avastab enda jaoks seni varjatud omadusi – nii avarduvad tema minapilt ja arusaamine iseendast. Põnevust tekitades aktiveeritakse osaleja kõiki meeli ja õppeprotsessi haaratakse õppija kui tervik ehk kogu tema olemus – mõtted, tunded ja käitumine. Grupikaaslaste ja juhendajate tagasiside aitavad osalejal paremini mõista oma käitumist ja kogetud tundeid.

Seikluskasvatuslikel eesmärkidel mängu ja tegevusi valides tuleb arvestada grupiprotsessi dünaamika ja staadiumitega:

- 1) grupi loomine ehk kujunemine (*forming*);
- 2) tormilised muutused ja konfliktid (*storming*);
- 3) kohanemine (*norming*);
- 4) koostöö (*performing*);
- 5) lõpetamine (*adjourning*). [28]

Kogemustest õppimine

Seikluskasvatus ja mängumeetod tugineb elamuspedagoogika põhimõtetele ja kogemusõppe ringi rakendamisele praktikas [29]. Kõigepealt juhendaja eesmärgistab tegevusi ehk planeerib. Tegevusele eelneb osalejate häälestamine (ehk брифинг), millele järgneb osalejate varasematel kogemustel põhinev tegevus. Juhendajad jälgivad toimuvat ning teevad vajadusel mõttes või kirjalikult tähelepanekuid. Tegevusele järgneb arutelu (ehk debriefing) osalejatega. Arutelu lõpeb uute õpitud oskuste sõnastamisega ja tulevikku suunatud plaanidega selle kohta, kuidas õppija kavatses õpitud oskusi rakendada. Kogemustest õppimise ringist on saanud spiraal ja osalejad liiguvad uuele ringile: tegevus – analüüs – plaan. Osalejad rakendavad õpitud kogemusi järgmises tegevuses.

Suunatud arutelu (refleksioon)

Suunatud arutelu (ehk refleksioon või debriifing) on seikluskasvatustlike tegevuste lahutamatu osa. GJ-d suunavad osalejaid arutlema toimunu üle ehk analüüsima grupis juhtunut, iseenda tundeid ja tegusid ning tegema sellest järeldusi.

Kõik mängulised tegevused on GJ-de poolt eesmärgistatud, kuid neid eesmärke tegevuse/kohtumise alguses osalejatega ei jagata. Nii jäetakse osalejatele võimalus avastada enda lähim arengutsoon ise.

Iga tegevus, tegevuspäev ja kohtumine lõppeb aruteluga, milles:

- 1) jagatakse **tundeid** (Kuidas läks? Kuidas sa ennast tundsid? Ütle üks tunne, mis sul tekkis ...siis ... ja siis ..., nt harjutuse alguses/keskel/lõpus!);
- 2) **analüüsitakse** toimunut püstitatud eesmärgist lähtuvalt (räägitakse tegevustest, käitumisest, tekkinud olukordadest);
- 3) tehakse kogetu põhjal ülekanne igapäevaellu (Mida olulist võtad endaga kaasa? Kuidas/kus saad kasutada õpitud oskust igapäevaelus? Kus me kohtame selliseid **väärtusi**/tundeid igapäevaelus?)

KOHTUMISE LISA NR 9.2.

Fotojaht [30]

Eesmärk:

territooriumi tundmaõppimine, meeleolu loomine, tegutsemine meeskonnas

Grupp jagatakse väiksemateks rühmadeks (3–5 osalejat). GJ-d annavad igale rühmale märksõnade/ülesannete lehe ja fotoaparaadi (osalejad võivad kasutada ka nutitelefone, kui on olemas telefonist piltide arvutisse laadimise võimalus).

Eelhäälestus: „Rühma ülesandeks on valida koos rühmaga välja viis märksõna etteantud märksõnadest, kasutada loovust, jõuda üksmeele ja teha väljavalitud märksõna kujutav pilt.”

Grupikohtumine nr 9.
Koostöö. Seikluslik väljasõit

Osalejatele esitatud märksõnad võivad olla seotud varem õpitud teemadega, nagu väärtused või emotsioonid (rõõm, kurbus, austus, armastus, empaatia jne).

Märksõnade asemel võivad GJ-d esitada ka ülesandeid või lauseid.

- Tee pilt sellest, millest mitte keegi aru ei saa, mis see on!
- Pildista oma rühma nii, et maad puudutavad kaks kätt, kolm jalga, üks pea ja üks kõht!
- Pildista, kuidas näeks välja vanasõna „Tasa sõuad – kaugele jõuad“!
- Pildista midagi, mis tundub ohtlik!
- Pildista hetke looduses!

Tegevus. Rühmad pildistavad väljas/looduses (etteantud matkarajal) kokkulepitud aja vältel.

Pärast pildistamist tehakse väike paus ja laaditakse pildid arvutisse (rühmade kaupa).

Arutelu. Kui kõik pildid on arvutis, toimub ühine arutelu ja piltide vaatamine (videoprojektoriga seinale või arvutis; kui looduses arvutit pole, siis võib pilte vaadata ka pärast noortekeskuses).

GJ-de küsimused arutelu suunamiseks:

1. Kuidas te jõudsite rühmaga kokkuleppele, mida pildistada?
2. Kuidas sujus koostöö rühmas? (Kes otsustas? Kelle käes oli fotoaparaat? Kas oli neid, kes ei osalenud/ei arvanud midagi? Miks?)
3. Kuidas teil õnnestus üksteise mõistmine/ ideede genereerimine/ harjutus?
4. Kuidas me maailmas asju näeme?
5. Kuidas seostub harjutus päriseluga?
6. Mida sa said teada uut iseenda/ grupi/ looduse/ maailma kohta?
7. Kuidas seda (uut teadmist) kasutada?

GJ-d võivad valida välja kolm kuni viis küsimust, mida kõikidelt rühmadelt küsida.

(Alternatiiv fotojahile. Fotojahi võib teha ka ilma fotoaparaadita. Sel juhul on osalejate ülesandeks pildid oma rühmakaaslastega lavastada. Lavastatud pilte peab olema võimalik korrata oma meeskonnaga, ilma looduspaikadest sõltumata.)

KOHTUMISE LISA NR 9.3.

Sipelgamäng

Eesmärk:

esmasel usalduse, meeleolu ja õhkkonna loomine, kohanemine üksteise ja uue olukorraga, koostöö harjutamine

Mäng võimaldab osalejatel õppida:

- 1) meeskonnatööd ja koos tegutsemist, arusaama, et igal meeskonnaliikmel on koht meeskonnas (kollektiivis, ühiskonnas);
- 2) tähelepanelikkust üksteise ja toimuva suhtes, jälgima mitut asja korraga (tühi tool, sipelga kaugus toolist, teised liikujad);
- 3) reageerimist, aktiivset tegutsemist vs. osalemast loobumist;
- 4) tegutsemisotsuse vastuvõtmist või tegutsemast loobumist;
- 5) tundma inimeste prioriteeti tegutseda või mitte, liikuda või mitte;
- 6) omavahelist suhtlemist, märguannete ja kokkulepete loomist (arutelu – üksteise kuulamine, ettepanekute tegemine, strateegia valimine ja järgimine).

Hoolimata mitmest õppimisvõimalusest ei sõnasta GJ-d grupi jaoks eesmärki valjuhäälselt, vaid annavad osalejatele võimaluse kogetu põhjal ise õppida ja tegevuse eesmärk avastada.

Lugu

Me oleme sipelgad, kes elavad koos sipelgapesas. Üks võõras ja eksinud sipelgas tahab tulla meie pesa. Me ei tunne ega usalda teda, seepärast astume oma pesa kaitseks välja ega lase teda pesa istuma. Võõras liigub ikka pesa poole ja otsib tühja kohta, kuhu istuma tulla. Kui võõral õnnestub saada istuma, võtab pesa ta omaks ja mäng algab otsast peale uue võõra sipelga valimisega (vabatahtlikkuse alusel; selle alusel, kelle kohale võõras sipelgas istus või kes pole veel võõras sipelgas olnud).

Mängu põhimõte

Toolid on kaootiliselt mööda tuba nii, et nende vahel saab vabalt liikuda. Toole liigutada ei tohi. Kui toole ei ole, võib maha märkida ringid ja igas ringis on üks sipelgas (inimene). Mängujuht räägib loo ja selgitab reegleid. Näitab ette võõra sipelga tibusammud ja teeb ise esimese katse tulla pesa võõra sipelgana. Mängu lastakse mängida kolm korda ehk mitme erineva sipelgaga.

Grupikohtumine nr 9.
Koostöö. Seikluslik väljasõit

Mängukordade vahepeal peatab GJ mängu ja õhutab osalejaid arutlema küsimustega:

- Mis töötas?
- Mis ei töötanud?
- Milliseid kokkuleppeid te vajate?
- Milline on teie strateegia?

Iga mängukord võiks kesta u 5 minutit ja arutelu 2–4 minutit. GJ ülesandeks on jälgida ajaraami ja anda vajadusel mänguaega juurde või seda vähendada. Viimasel ehk kolmandal korral ei tohi osalejad enam rääkida.

Mängu reeglid

- Mängijad istuvad toolidel ehk sipelgapesas – selg sirge ja vastu seljatuge, jalad täistallaga maas. Üks tool on tühi.
- Võõras sipelgas tahab tulla pessa ja istuda vabale toolile.
- Need, kes istuvad toolide peal, peavad takistama võõrast sipelgat tühja tooli peale istumast, istudes ise ennetavalt tühjale toolile ja jättes enda koha vabaks.
- Võõrast sipelgat tõugata, rünnata või tooli eest ära tõmmata ei tohi!
- Toole liigutada ei tohi! Tooli peal peab istuma nii, nagu mängu reeglid ette näevad. Kui mängija on tooli pealt tõusnud, ei tohi ta samale toolile tagasi istuda.
- Võõras liigub „tibusammudega“ (ehk päkk päka ette) ja aeglates tempos. (Tempot tohib muuta, suuri samme teha ei tohi!). Teised mängijad võivad liikuda nii kiiresti, kui tahavad ja vajavad.

Arutelu küsimused

Mis juhtus/toimus? Milline käitumine/strateegia oli edukas? Miks? Milles teie grupp kokku leppis? Millised kokkulepped ei töötanud? Miks? Mis veel oleks võinud aidata? Mida sina ise tegid, et sipelgapesa kaitsmine õnnestuks? Mida sa pidid mängu käigus jälgima? Mida Sa teada said/õppisid? Kus oled selliseid olukordi kohanud päriselus? Mida selline käitumine võiks tähendada? Kuidas seda teadmist järgmisel korral (mängus/harjutuses/päriselus) võiks rakendada?

GJ-d võivad kirjutada viimase ühe või kahe olulisema küsimuse vastused pabertahvlile, et olulised märksõnad aitaksid järgmises koostööharjutuses jälgida, kuidas õpitud rakendati.

KOHTUMISE LISA NR 9.4.

Päästeoperatsioon – SAR

Eesmärk:

probleemide lahendamine meeskonnatöona, iseenda ja oma mõtete tundmaõppimine, teistega arvestamine ja teiste arvamuste aktsepteerimine, oma otsuste ja tegevuse eest vastutuse võtmine

SAR tuleb ingliskeelsest nimest „*Search and Rescue*“. See on üle maailma tuntud seikluskasvatuslikel põhimõtetel tuginev mäng. Mängu sisuks olevat päästeoperatsiooni võib viia läbi nii väiksemas ruumis, maastikul kui ka tundmatus hoones. Iga mängujuht ise vastutab loodud kontseptsiooni, loo sisu ja osalejate turvalisuse eest. Mängu korraldamise eelduseks on seikluskasvatuse põhimõtete tundmine.

Mängu ülesehitus ja ajakava

- GJ-d teevad sissejuhatuse (eelhäälestuse) ja tutvustavad mängu reegleid (15 minutit).
- Mängueelne arutelu (15 minutit). Üks GJ jälgib ja suurem päästjate grupp arutleb. GJ vaikib, ei sekku ja teeb märkmeid. Teises ruumis valmistab teine GJ koos vabatahtlikega ruumi mänguks ette.
- Toimub mäng (45–60 minutit). Mõlemad GJ-d jälgivad mängijaid. Nad ei sekku või sekkuvad ainult siis, kui reegleid rikutakse või tekib oht saada vigi. Üks GJ teeb toimuvast video. Teine GJ aitab tagada ohutust (jälgib, et midagi ei kukuks, katab teravad nurgad käega, seisab ette või läheb eest ära), teeb märkmeid (hilisemaks aruteluks), juhib kaameraga GJ tähelepanu olulistele momentidele.
- Arutelu koos videotagasisidega (45–60 minutit). Arutelu kestab vähemalt sama kaua kui mäng või isegi veidi kauem. Arutelu algab suunavate küsimustega, järgneb ühine video vaatamine vahepeal tehtavate pausidega. Kokkuvõtteks on õpikogemuse sõnastamine ja õpitu ülekandmine pärisellu.

Grupi suuruseks on soovitatavalt kümme inimest. Grupi suurusest sõltub ruumi suurus – mida suurem grupp, seda suurem peaks olema ruum. Suurem ruum ja rohkem osalejaid võivad mänguaega pikendada (siiski ei soovitata mängida üle 90 minuti, kuna mäng muutub kurnavaks).

Juhised mängujuhile ja mängu edasine kulg

Eelhäälestus (10–15 minutit): See on meeskonnatöö harjutus ja simulatsioon. Eelhäälestus sisaldab mängu eesmärgi sõnastamist, loo rääkimist, reeglite tutvustamist ja varustuse kätteajamist. Alustada võib looga, mis võib olla väljamõeldis (lühike ulmelugu UFOdest või maailmalõpust) või tõsielulisema sisuga, näiteks, et on juhtunud õnnetus või katastroof.

Vabatahtlikud võib valida enne või pärast seda, kui harjutusest on räägitud. GJ-d otsustavad, kelle nad valivad. Vabatahtlikest saavad kannatanud, kes kõike jälgivad, et hiljem toimunut läbi oma silmade kommenteerida. Vabatahtlike valimiseks võib küsida lihtsalt:

- Kes tahab?
- Kes kardab pimedat?
- Kellel on raske kükitada?

Vabatahtlikuks võib valida kõige energilisema või millegi erilisega silma paistnud osaleja (tõrjutu, liiga julge, liiga arg – juhendaja otsus peab olema tema enda jaoks piisavalt põhjendatud). GJ-d võivad valida vabatahtlikud ka pärast loo rääkimist.

Lugu (näiteks tõsieluline lugu; juhendaja räägib 3–5 minutit)

„Juhtunud on õnnetus. Kujutage ette, et teie kohal on viiekorruseline maja ja see on kokku varisenud. Siin ruumis valitseb suur segadus, asjad ei ole enam nii, nagu te praegu näete, ja olukord on ohtlik. Midagi võib variseda või ümber kukkuda; hoones võib olla suitsu; kusagil võib olla ka tulekahju – te ei tea seda. Teie missioon on päästa sellesse ruumi lõksu jäänud inimesed (teie kaaslased – neid on ... (GJ ütleb vabatahtlikeks valitute arvu). Nad on **kannatanud** (nad on teadvuseta – ei kuule teid, ei räägi teiega, aga on elus). Teie meeskond on sattunud siia ja te olete kõige lähemal asuvad inimesed, kes saavad **päästa oma kaaslaste elu**. Kannatanud tuleb turvaliselt ruumist välja tuua. Selleks et inimesi turvaliselt päästa, on teil spetsiaalne varustus: panete kannatanule kiivri pähe, asetate ta magamiskotti ja toote ta kandraami (kandeteki) peal välja. Vahendeid on täpselt nii palju, kui teile neid antakse. Teie ülesanne on jälgida, et vahendid jääksid alles.

Peale selle tuleb teil järgida erilisi turvalisuse reegleid, et te ei saaks ise kannatada. Milleks on reeglid vajalikud?

- Reegel 1. Te ei tohi rääkida! (Ruumis on palju mürgist tossu, mida te ei tohi sisse hingata.)
- Reegel 2. Teie silmad on kaetud silmasidemetega (rätikutega), te ei näe ega piilu! (Teie silmad vajavad kaitset tossu, ereda valguse ja mürgistuse tekkimise eest. Kui piilute, jääte pimedaks.)

- Reegel 3. Te ei tohi tõusta ega asju liigutada! (Selleks et mitte tekitada varingut, vigastada ennast või teisi, kogemata käivitada ohtlikke masinaid, laserkiiri vms.– GJ-d valivad *loo elemendid vastavalt sihtgrupile ja olukorrale.*)
- Reegel 4. Reeglite rikkujast võib saada uus kannatanu. Kannatanud ei liigu, ei räägi ega aita päästjaid (v.a enda turvalisuse huvides: ei pea laskma ennast pooleks murda või nägu maas lohistada – kannatanul on õigus ennast hoida). Kannatanu jääb mängu lõpuni sinna, kuhu päästjad ta panevad.”

Reeglid ja päästemeeskonna ülesanded võivad olla kirjutatud pabertahvlile ning need võib avada meeskonnale arutelu ajaks. GJ-d võivad esitada päästemeeskonnale reeglid loo käigus. Kindlasti on otstarbekas peale nende esitamist üle küsida: „Millised on päästeoperatsiooni reeglid?” (Reeglite üleküsimine mängijatelt annab suurema kindluse, et mängijad neid mõistavad.)

Olulised märksõnad.

1. Tuleb kasutada etteantud vahendeid (kiiver, magamiskott, kandetekk).
2. Ei näe – teil on silmad kaetud silmasidemetega.
3. Ei tohi tõusta.
4. Ei tohi rääkida.
5. Ei tohi asju liigutada.

Tegevused

Mängu alguses saab päästemeeskond viisteist minutit aega aruteluks, et plaani pidada, kuidas ülesanne võimalikult kiiresti ja turvaliselt lahendada. Üks juhendaja kuulab ja teeb märkmeid (ühes ruumis). Samal ajal informeerib teine juhendaja kannatanuid ja paneb valmis turvalise segaduse. Kannatanute alla pannakse lamamismatid (või tekid, et põrandal ei oleks külm). GJ ülesandeks on hinnata, et esemete asetus ruumis on piisavalt turvaline. (Toolsi või laua jalad ei tohi olla ohtlikult püsti; asjad ei tohi alla kukkuda; kaetud silmadega mängijad ei tohi sattuda kamina või tulikuuma raua vastu; elektrijuhtmed ja õrn tehnika peavad olema kaetud või mängijate teelt kõrvale tõstetud; lahtised õrnad esemed ei tohi olla põrandal; laudadel ei tohi olla lahtiseid põlevaid küünlaid jms. Ruum on hästi valgustatud, et tagada piisav valgus video tegemiseks; teerajad peaksid olema hästi läbitavad.)

Kui ruum on valmis ja ettevalmistuse aeg on läbi, algab mäng.

Grupikohtumine nr 9.
Koostöö. Seikluslik väljasõit

Päästjate silmad kaetakse esimeses ruumis silmasidemega ja neil palutakse nüüdsest vaikida. Seejärel juhivad GJ-d päästjad ruumi, kus on kannatanud.

Mängu alustatakse GJ korraldusega: „Läks!” („Alustame!”). Mäng lõpeb, kui kõlab GJ korraldus: „Aeg sai läbi!” või „Missioon on täidetud!”. Lõpetamise otsuse võib teha ka meeskond, saades ülesandega hakkama ja hüüdes: „Valmis!”

Lõpuarutelu

Suunatud lõpuaruteluks kasutavad GJ-d kolmeastmelist tagasiside mudelit ehk treppi pinnapealsemalt edasi sügavamale analüüsi tasandile liikudes.

Emotsioonide väljendamine – GJ: Mis on esimene tunne? Mis tundeid see harjutus tekitas? (Korjame tunded kokku ühe sõnaga!). Rääkige meile, millised olid kokkulepped enne mängu!

Tegevuse analüüsimine (video vaatamise ajal) – GJ: Kui tunded, et tahad videol nähtud hetke kohta midagi öelda, ütle „Stopp!” GJ küsimused grupiliikmetele: Mida sa mõtled (siin, selles olukorras)? Mida sina teed? Mis eesmärgil/põhjuse! Mis ülesanne sul oli? Mida sa sellest arvad? Kuidas sulle sinu käitumine tundub?

Väärtuste väljatoomine (peale video vaatamist) – GJ: Mida õpetlikku sa kaasa võtad? Kuidas see seostub igapäevase eluga? Räägi mõnest olukorrast, kus sul on juhtunud sama moodi! Mida sa nüüd (teisiti) teeksid?

Küsimusi võib muuta ja kohendada vastavalt olukorrale ja teemale, mida soovetakse käsitleda või mida on varem käsitletud.

LISA NR 9.5.



Eesmärk:

eneseväljenduse ja kehakeele jälgimine, läbirääkimiste pidamine ja konflikti lahendamine grupis

Kestus:

90–120 minutit

Vahendid:

videokaamera, arvuti, videoprojektor, kõlarid ja vajalikud juhtmed, valge sein video vaatamiseks

Mängu põhimõte ja ülesehitus



Ettevalmistus. Grupp jagatakse kaheks võrdseks rühmaks (nt kaheks loendades, loosi või mingite tunnuste alusel) – kaselehtedeks ja tammelehtedeks, punasteks ja rohelisteks või kivideks ja käbideks. Rühmad suunatakse eraldi ruumidesse või üks rühm jääb ruumi sisse ja teine läheb välja.

Eelhäälestus. Mõlema rühmaga jääb üks GJ, kes teatab mängu ülesande ja jälgib arutelu grupis.

Ühe rühma ülesandeks on mõelda välja strateegia, kuidas teine rühm enda ruumi kutsuda nii, et kutse tunduks usaldusväärne ja ärataks teises pooles huvi kaasa tulla.

Teine rühm saab ülesandeks rääkida tõtt ja minna esimese rühmaga kaasa vaid siis, kui see, mida nad räägivad, tundub usaldusväärne ja pakub huvi.

Peale reeglite tutvustamist GJ-d protsessi ei sekku, vaid jäävad vaatleja positsioonile. Üks GJ filmib toimuvat, teine GJ võib teha märkmeid osalejate kehakeele, intonatsiooni ja kõne kasutamise kohta. Jälgida võib konflikti käivitajaid ja reaktsioone, et sellest pärast rääkida.

Tegevused. Läbirääkimisele minev rühm saab aega 10–15 minutit, et mõelda, kuidas saadud ülesannet kõige paremini täita. GJ annab märku, kui aeg plaani pidamiseks on läbi, ja juhatab mängijad teise rühma juurde läbirääkimisi pidama.

Mäng lõpeb siis, kui läbirääkimised on õnnestunud ja üks rühm tõuseb, et minna kaasa teise ruumi, või siis, kui aeg saab läbi. (Aega jälgib GJ. Üks voor võiks kesta 10–15 minutit.) Rühma vestlust teise rühmaga filmitakse (pärast toimub videotagasiside).

Grupikohtumine nr 9. Koostöö. Seikluslik väljasõit

Sõltumata sellest, kas veenmine õnnestus või mitte, suunatakse rühmad tagasi enda ruumidesse ja GJ-d annavad rühmadele uued ülesanded ehk vahetavad rühmade rollid ära.

Rühma lagunemine tähendab seda, et läbirääkimine või veenmine nurjus. Kogu vestlus lindistatakse. Peale esimest vestlusvooru pooled vahetuvad (seda öeldakse osalejatele alles siis, kui vahetus toimub). Osalejatel võib tekkida hirm, et neile tehakse tagasi, kui nad töötasid ise läbirääkimisele asujate vastu. Kui nii läheb, siis arutletakse ühises ringis ka seda teemat.

Arutelu. Kui mõlemad rühmad on harjutuse sooritanud, viivad GJ-d läbi ühise arutelu.

Tunnete väljendamine. Kuidas läks? Mis aitas edu saavutada? Mis takistas? Mis tunne sul peale mängu lõppemist on? (Iga osaleja peaks ütleva ühe tunde.) GJ kirjutab pabertahvlile olulised märksõnad, näiteks „tunded“, „edu“, „ebaedu“.

Toimunu analüüsimine. Peale esmaseid küsimusi vaadatakse videot.

GJ peatab aeg-ajalt video, et koos grupiga analüüsida osalejate **kehakeelt**. (GJ joonistab tahvlile selgituseks näiteks kolmnurga, mille tippudes on kirjas 7% – 38% – 55%. Kolmnurga tippudesse märgitud protsendimäärad tähistavad eri suhtlemisvahendeid.) „Mis meie käitumises teisi inimesi kõige rohkem mõjutab?“ (Õige vastus: 7% on info; 38% hääli/hääletoon ehk intonatsioon ja 55% kehakeel).

Samuti võime vaadelda **konflikti käivitajaid** ja uurida osalejate reaktsioone. Milline ma enda arvates olen? Millisena teised mind näevad? Mis mind ärritas? Mis põhjusel ma nii reageerisin? Mida mu käitumine endaga kaasa tõi? Millist reaktsiooni ma tegelikult ootasin?

Väärtuse loomine. Kuidas inimesed sellistes olukordades tavaliselt käituvad? Mis seda tingib? Kus selline olukord sinu igapäevases elus võiks tekkida? Mis aitaks sind järgmisel korral sarnases olukorras paremini toime tulla?



GRUPIKOHTUMINE NR 10.

Algatajad ja heategijad.

Hea algatuse ettevalmistamine

Grupikohtumine nr 10.

Algatajad ja heategijad. Hea algatuse ettevalmistamine

Eesmärk

Heategevusliku algatuse ettevalmistamine meeskonnas

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** loovus, ettevõtlikkus, eneseteostus;
- **teadmisi:** sündmuse ettevalmistamine meeskonnatöona;
- **oskusi:** planeerimis-, enesejuhtimisoskus ja eneseanalüüs, meeskonnatööoskused, oskus võtta vastutust, konkreetse algatuse ettevalmistustega seotud oskused.

Teema olulisus

Heateo sooritamine annab noorele võimaluse kogeda oma valikute ja tegevuste positiivset mõju kaaskondlastele. [31]

Kui varasematel aegadel keskendusid sotsiaalteadlased uuringutele, millega hinnata heateo mõju neile, kellele head tehakse, siis tänapäeval on suurenenud teadlaste huvi ka selle vastu, kuidas heategu mõjutab tegijat ennast. Uuringutulemused näitavad, et heateo sooritamine mõjub hästi sooritaja tervisele, soodustab temas empaatiat (teiste inimeste tunnete ja mõtete mõistmist) ning abistavat käitumist (prosotsiaalseid oskusi). Inimese soov teha teistele head võib suurenedagi juba siis, kui ta on tunnistajaks olukorrale, kus keegi sooritab tavapäratu heateo, juhtugu see mõnes haaravas loos või igapäevasituatsioonis!

Eriti võimas mõju on heateol noorele siis, kui see on tema enda algatus. Noortealgatusena sündinud heateod võimaldavad noortel väljendada seda, mida nemad tähtsaks peavad. Enda algatatud head teod võimaldavad noortel tunda, et nende mõte ja tegu loeb (enesetõhusus). Peale selle, et heategu suurendab soovi teha jälle head, võimaldab heategevuslikuks algatuseks valmistumine, selle läbiviimine ja hilisem analüüs õppida eluks vajalikke oskusi – planeerimist, meeskonnatööd, vastutuse võtmist, enesejuhtimist ja eneseanalüüsi [32].

Hea algatus võib varieeruda, tulenevalt noorte soovist ja võimalustest, kellegi abistamisest kuni ülla eesmärgiga noortesündmuse korraldamiseni. Hea algatusega seotud kohtumistel on noorte juhendajatele suureks abiks varasem projektijuhtimise kogemus ja noortealgatuse toetamise oskused.



Rakendatavad meetodid: arutelu, loovharjutus, ajurünnak, praktilised tegevused algatuse ettevalmistamiseks, tagasiside.

Vajalikud vahendid: toolid, suupisted ja karastusjoogid, jutupulk, pabertahvel, markerid, ajakirjadest välja lõigatud pildid ja detailid, tahvlinäts, kleebismärkmepaberid ja pastapliiatsid, vahendid valitud heategevusliku algatuse ettevalmistamiseks.

TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine, oma tugevustele keskendumine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk, pabertahvel ja tahvlialus, markerid, ajakirjadest välja lõigatud pildid ja detailid ning pabertahvli leht ringi keskel, tahvlinäts

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga:

„Kuidas vahepeal läinud on?”

„Vali (ringi keskele laotatud väljalõigete hulgast) üks pilt, mis meenutab sulle midagi, mida sulle meeldib teha ja mis sul enda arvates päris hästi välja tuleb!”

GJ-d saavad ringi käima jutupulga: „Palun räägi grupile oma pildivalikust! Mis on see, mida sulle meeldib teha ja mis samal ajal ka üsna hästi välja tuleb?” (GJ märgib osalejate nimetatud tugevused tahvliile.)

GJ-d teevad kokkuvõtte grupiliikmete nimetatud tugevustest ja juhatavad sisse kohtumise teema:

GJ: „Täna kohtumisel valmistame ette heategevuslikku algatust, et see järgmine kord ellu viia. Meie grupis on erinevate oskuste ja omadustega inimesi, kes üksteist hästi täiendavad.

Kuidas saaksime kasutada kõigi grupiliikmete tugevusi ettevalmistusi tehes ja heategu ellu viies?”

(Koos grupiga vaadatakse üle grupiliikmete välja toodud tugevused; grupiliikmete välja valitud pildid kleebitakse tahvlinätsuga suurele valgele paberile, võimalusel tugevusi märkivate sõnade juurde. Arutletakse ühiselt, kes mis laadi ülesandeid võiks täita.)

TEGEVUS 2.

Heategevusliku algatuse lõplik valik ja nimekonkurss

Eesmärk:

leppida meeskonnas kokku ühine lähtekoht ja eesmärk

Kestus:

18 minutit

Vahendid:

tahvel, markerid, ajurünnakuks kleebismärkmepaberid ja pastapliiatsid



GJ-d annavad teada oma eeltööst selle kohta, millist noorte ideed on võimalik nädala pärast ellu viia. (Lähtudes väljasõidul grupi välja käidud algatusideedest on GJ-d teinud eeltöö ning uurinud näiteks noortele huvi pakkunud institutsioonide külastamise võimalusi. Seega teavad nad noortele öelda, millised heateo valikud on olemasolevas ajaraamis endiselt võimalikud ja millised on ära langenud.)



Hea algatuse valik

Grupp võtab vastu otsuse heategevusliku algatuse kohta. Vajadusel hääletavad grupiliikmed järelejäänud valikute vahel.

Heategevusliku algatuse nimekonkurss

Osalejad jaotatakse paarideks või väiksemateks rühmadeks. Igal rühmal palutakse pakkuda heategevuslikule algatusele üks kuni paar nime. Nimed palutakse kirjutada eraldi kleebismärkmepaberitele. Seejärel loevad töörühmad enda pakutud nimed ette.

GJ: „Mis ideed veel tekivad? Vali välja kõige lähedam nimi ehk pealkiri ja anna sellele oma hääl!”

Järgneb häälte jagamine ja kokkulugemine. Võidab kõige rohkem hääli saanud nimi.

TEGEVUS 3.

Täpse tegevusplaani väljatöötamine



Eesmärk:

selge tegevusplaani koostamine, ülesannete jaotus ettevalmistuste tegemiseks ja algatuse läbiviimiseks

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid

GJ-d suunavad arutelu, mille käigus sõelutakse välja vajalikud tegevused ja vahendid, jagatakse ülesanded ning pannakse paika täpne ajakava.

GJ-d suunavad arutelu näiteks järgmiste küsimustega.

1. Mida meil on vaja teha, et algatus läbi viia?
2. Mida meil on vaja teha enne algatuse läbiviimist?
3. Mida saame teha juba täna?
4. Kes mida teeb? (Ülesandeid jagades tuleb arvestada grupiliikmete tugevustega.)
5. Millal ja kus tegevusi tehakse?
6. Mida vajame algatuse elluviimiseks?
7. Mida vajame heateo ettevalmistamiseks?

(GJ-d kirjutavad arutelu ajal tahvlile märksõnad tegevuste, vahendite ja vastutajate nimedega ning muu vajaliku.)

TEGEVUS 4.

Meeskonna kokkulepped algatuse õnnestumiseks



Eesmärk:

selgete kokkulepete sõlmimine heategevusliku algatuse läbiviimiseks

Kestus:

15 minutit

Vahendid:

pabertahvel, markerid



GJ-d jagavad grupi kaheks rühmaks. Nad paluvad mõlemal rühmal mõelda viie minuti jooksul selle üle, milliseid kokkuleppeid oleks grupis vaja sõlmida, et algatus õnnestuks.

Seejärel küsivad GJ-d sama küsimuse ühises ringis.

1. Milliseid kokkuleppeid me algatuse õnnestumiseks vajame? Milliseid veel?
2. Millised grupis varem tehtud kokkulepped meid samuti aitavad?
3. Valige üks-kaks teie rühma arvates kõige olulisemat kokkulepet ja esitage pantomiimis. Seejärel on teiste ülesandeks ära arvata, mis kokkuleppega on tegemist.

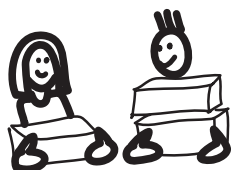
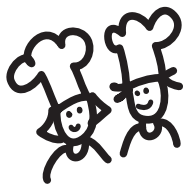
GJ-d teevad tahvile märkmeid.

GJ-d võtavad arutelu kokku ja tunnustavad kõiki panustajaid.

Vahepala ja selja sirutamine

Kestus: 7–15 minutit





TEGEVUS 5.

Algatuse ettevalmistamine

Eesmärk:

enda olulise rolli teadvustamine algatuse ettevalmistamisel

Kestus:

45 minutit

Vahendid:

tulenevad heategevuseks valitud konkreetsest algatusest ja on võimalusel GJ poolt varem valmis ostetud

Väljasõidul ajurünnakus esile kerkinud ideedest lähtuvalt on GJ teinud võimalusel juba eeltööd ja ostnud ära vahendid, et grupp saaks oma seekordsel kohtumisel panustada algatuse ettevalmistamisse.

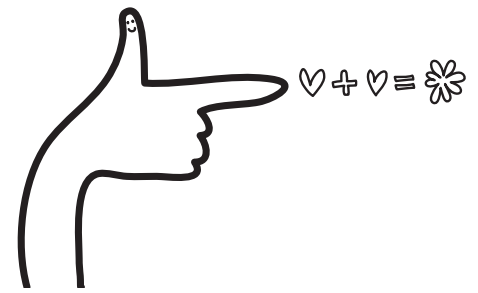
Näiteks, kui grupp otsustas jagada väljas (poe juures või mujal) heateona positiivsete sõnumitega piparkooke, siis valmistatakse piparkooke või pakitakse juba ette ostetud piparkooke, kirjutatakse positiivseid sõnumid ja kujundatakse sõnumikaarte vms.

Tegevusi kavandades tuleb arvestada ajaraamiga. Kui piparkookide küpsetamine ei pruugi grupikohtumisse mahtuda, siis ostetakse valmis piparkoogid, kommid vms. Selliseid otsuseid teevad GJ-d noortega koos, siiski on GJ vastutada grupikohtumise protsessi juhtimine, sealhulgas kohtumise kestuse üle otsustamine.

GJ-d jälgivad, et ettevalmistavad ülesanded jagunevad grupis nii, et igal noorel on midagi jõukohast teha. Ideaalis pakuvad ülesanded noortele võimalust enda tugevuste väljendamiseks. On oluline, et GJ-d leiavad rakendust igale noorele. Ülesandeid saab grupis jagada nii, et iga noor valmistab või pakib näiteks kümme piparkooki. Alternatiivse võimalusena tehakse ettevalmistusi väiksemates rühmades: pool gruppi küpsetab või pakib ühe juhendajaga piparkooke ja teine juhendaja on abiks soovikaartide valmistajate tiimile.

TEGEVUS 6.

Kokkuvõtte kohtumisest/ lõpuring ja kodune ülesanne



Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

jutupulk



GJ-d teevad lühikese kokkuvõtte kohtumisest ja lasevad jutupulga ringi käima, et saada kõikidelt osalejatelt tagasisidet.



Tagasisideringi võib viia läbi näiteks nii:

1. Mis tunded ja mõtted sind enne heategevuslikku algatust valdavad?
2. Mis oli sinu jaoks tänasel kohtumisel väärtuslik?
3. Mida ootad järgmiselt kohtumiselt?

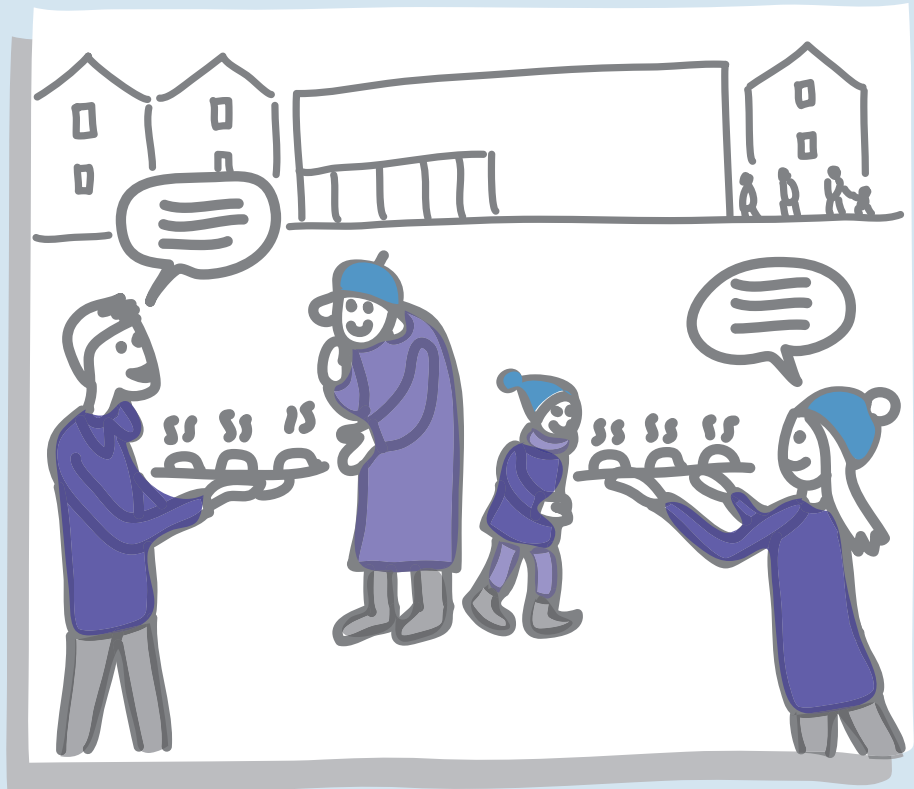
GJ-d esitavad järgmise **koduse ülesande**.

Kodune ülesanne seostatakse grupi kavandatud heategevusliku algatusega: „Mõttele...!” „Uuri välja...!” või „Jälgi...!” Vajadusel võib kodune ülesanne olla seotud ka algatuseks millegi ettevalmistamisega.

Kui ettevalmistustega saadi kohtumise käigus ühele poole, võib kodune ülesanne olla näiteks selline: „Pane järgneva nädala jooksul tähele vähemalt ühte olukorda, kus keegi sooritab heateo!”

GJ-d küsivad grupilt üle: „Kus ja millal järgmine kord kohtume?”

GJ-d tunnustavad ja tänavad noori sisukate ideede ja panuse eest heateo ettevalmistamisel ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.



GRUPIKOHTUMINE NR 11.
Suurem kui meie.
Hea algatuse teostamine

Grupikohtumine nr 11.

Suurem kui meie.

Hea algatuse teostamine

Eesmärk

Eneseusu, -väärtuse ja eneseteostuse kogemine heategevusse panustades.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** ettevõtlikkus, heasoovlikkus, hoolivus, julgus;
- **teadmisi:** kuidas võõrastega heategevuse käigus suhelda (GJ-d täpsustavad eesmärki vastavalt väljavalitud algatusele);
- **oskusi:** koostööoskus, vastutuse võtmine, teiste märkamine, suhtlemisoskused, enda väärtustamine ja endasse uskumine, eneseteostus, analüüsi oskus.

Teema olulisus

Heateo, sealhulgas hea algatuse kogemine pealtvaataja ja tegijana suurendab inimese valmisolekut käituda kaaslastega abivalmilt ja hoolivalt [33]. Teiste silmis tunnustust leidnud hea tegu toetab tegija eneseusku ja -väärtust. Heategevuslik algatus pakub noortele piisavalt väljakutset, et mõelda ja tegutseda enda huvidest suuremalt. Ettevõtlikkuse väljendamine heateona pakub noortele eneseteostust ja innustavat eduelamust. Head tehes on tegijal hea tunne, mis innustab teda taas head tegema.

Sellel kohtumisel tehakse teoks just teie grupis sündinud ja ettevalmistatud hea algatus. Noorte õppimiskogemuse võimendamiseks on oluline, et GJ-d toetavad algatust ette valmistades ja ellu viies noorte initsiatiivi ning vastutuse võtmist.

Rakendatavad meetodid: arutelu, tunnustamine, praktilised tegevused tulenevalt heategevuslikust algatusest.

Vajalikud vahendid: tulenevad konkreetse heategevusliku algatuse sisust.





TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

15–20 minutit

Vahendid:

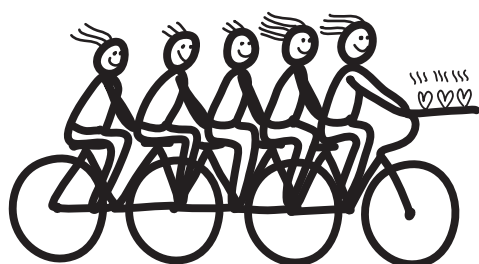
toolid ringis, jutupulk

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga, jutupulk liigub käest kätte: „Milliseid heategusid nädala jooksul enda ümber märkasid?”

GJ-d juhatavad sisse tänase kohtumise. GJ-de eestvedamisel meenutatakse algatuse eesmärki, meeskonnaliikmete ülesandeid ja olulisi kokkuleppeid, näiteks nii:

„Tänaseks oleme valmistanud meeskonnaga ette ühe hea algatuse.

1. Milles see seisneb?
2. Kes meeskonnast mille eest vastutab?
3. Mis kokkulepped on meile meeskonnana väärtuslikud?”



TEGEVUS 2.

Heateo paika minek ja algatuse elluviimine

Eesmärk:

heategevusliku algatuse elluviimine, enda tegevuse positiivse mõju kogemine, suurenenud ind heategude sooritamiseks ka edaspidi

Kestus:

olenevalt tegevuse toimumiskohast ja sisust minimaalselt 60–90 minutit

Vahendid:

tulenevad konkreetse heategevusliku algatuse sisust

Grupp on pannud paika algatuse konkreetse sisu, jaganud ülesanded ja mõelnud välja, kuidas algatust täpsemalt ellu viia. Koos on 9. ja 10. grupikohtumisel tehtud heateo elluviimiseks vajalikke ettevalmistusi (vt vastavate grupikohtumiste peatükke).

Kui heategevuslikuks algatuseks on mõni pikaajalisem tegevus – näiteks vabatahtlikuks olemine mõnel üritusel või heakorrastuskampanial, mis toimub ühe päeva jooksul ja on noortele jõukohane ning meelepärane, võib vastavalt kokkuleppele noore ja tema vanematega olla tegevuse kestus pikem.

TEGEVUS 3.

Kokkuvõtte algatusest ja kodune ülesanne

Eesmärk:

kohtumisel õpitu teadvustamine, grupiprotsessi kokkuvõtmine, tunnustamine

Kestus:

10–15 minutit

Kui on võimalik, siis viivad GJ-d läbi ka esmase tagasisideringi (küsites kas või ühe kokkuvõtva küsimuse):

1. Kuidas meil läks?
2. Millega sa rahule jäid?
3. Mis oleks võinud teisiti olla?
4. Kes jäi sulle täna eriti silma? Mille poolest?

GJ-d tunnustavad meeskonda ja võimalusel kõiki noori individuaalselt.

GJ-d esitavad järgmise **koduse ülesande**:

„Tee enne järgmist kohtumist veel vähemalt üks heategu!”

GJ-d tänavad noori sooritatud heateo eest ning väljendavad põnevust järgmise kohtumise suhtes.

Noorte turvaline kojumine tegevuspaigast (vajadusel on see GJ poolt korraldatud).





GRUPIKOHTUMINE NR 12.

Hea algatuse mõju.

Tunnustamine ja kokkuvõtted

Grupikohtumine nr 12.

Hea algatuse mõju.

Tunnustamine ja kokkuvõtted

Eesmärk

Programmis osalemise jooksul saadud oluliste oskuste, teadmiste ja kogemuste teadvustamine. Enda tugevate külgede ja väljakutsete teadvustamine.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** heasoovlikkus, tänulikkus;
- **teadmisi:** enda tugevused ja väljakutsed;
- **oskusi:** eneseanalüüsi oskus, enda väärtustamine; kaaslaste märkamine ja tunnustamine.

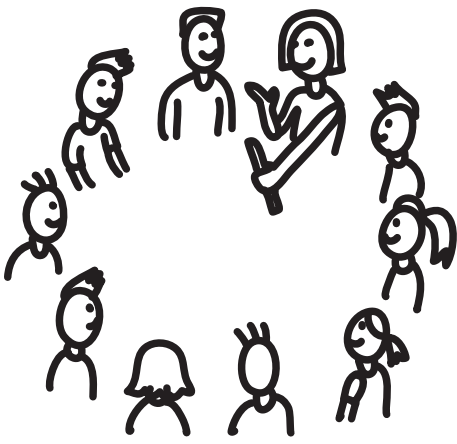
Teema olulisus

Käes on programmi „Murdepunkt“ viimane grupikohtumine ja aeg on vaadata saadud kogemustele tagasi, et võtta kaasa see, mis toetab grupiliikmeid ka edaspidi. Hoolimata sellest, et paljud kogemused on saadud grupis, on õppimine, vaimne ja kõlbeline kasvamine sügavalt isiklik protsess. Noore enda sõnastatud õpitulemused ja kaaslastelt saadud tunnustus toetavad isiklike ressursside ehk tugevuste teadvustamist kõige paremini. Kokkuvõttes on just tugevused abiks keerulistes olukordades toimetulekuks.

Rakendatavad meetodid: arutelu, skaaladel hindamine, loovharjutus, aardejaht, tagasiside, tunnustamine.

Vajalikud vahendid: toolid, suupisted (sh kringel või tort) ja karastusjoogid, pabertahvel ja tahvlialus, värvilised kleebismärkmepaberid (*Post-it*) või värvilistest paberitest väljalõigatud õunad, pabertahvlile suurelt joonistatud lopsakas puu, viltpliiatsid, markerid, tahvlinäts, käärid, ruumi peidetud nimelised aarded kõikidele osalejale, tunnistused programmi läbimise kohta kõikidele osalejatele.





TEGEVUS 1.

Sissejuhatus/avaring

Eesmärk:

teretulemast- ja kohalolekutunde loomine, teemaks häälestumine

Kestus:

10 minutit

Vahendid:

toolid ringis, jutupulk

GJ-d tervitavad gruppi ja alustavad avaringiga (jutupulk liigub käest kätte):

1. Milliste mõtete ja tunnetega täna siia tuled?
2. Milliseid heategevusi vahepeal korda oled saanud? Jaga ühte heategu, mille vahepeal oled teinud!

GJ-d teevad sissejuhatuseteemasse:

„Käes on viimane programmi kohtumine grupiga. Täna keskendume sellele, et teha kokkuvõtteid ja igaüks meist saab mõelda, mida kasulikku ta siit ühiselt saadud kogemustest endaga kaasa võtab.”

TEGEVUS 2.

Heategevusliku operatsiooni õnnestumise analüüs

Eesmärk:

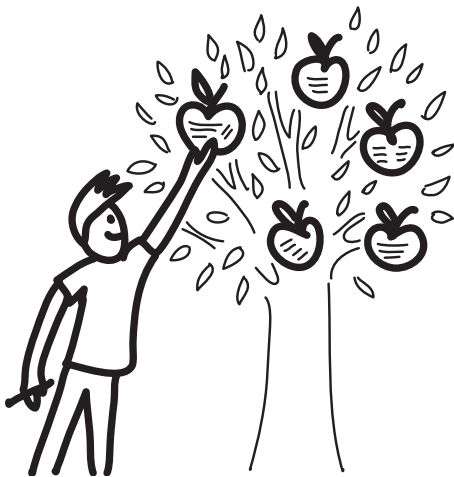
teadvustada meeskonnatöö ja heategevusliku algatuse õnnestumise põhjuseid

Kestus:

50 minutit

Vahendid:

värvilised kleebismärkmepaberid või värvilistest paberitest välja lõigatud õunad, pabertahvlile suurelt joonistatud lopsakas puu, viltpliatsid, pabertahvel, markerid, tahvlinäts, käärid



HARJUTUS 2.1.

Heateo õnnestumise skaala

GJ-d moodustavad skaala, kus üks GJ seisab kujuteldava skaala ühes ja teine teises otsas. GJ-d näitavad noortele, kummas skaala otsas on punkt „üldse mitte“ ja kummas punkt „väga“.

GJ-d küsivad noortelt küsimusi ja paluvad astuda sisetunde alusel skaala punkti juurde, mis nende seisukohta parajasti kõige rohkem kirjeldab. Peale igat küsimust uurivad GJ-d mõne noore käest, mis põhjusel ta on valinud just selle ja mitte mõne muu koha.

Küsimused:

1. Kui hästi sinu arvates meie heategevuslik algatus õnnestus?
2. Kui rahule jäid meeskonnatöoga grupis?
3. Kui rahule jäid iseenda tegutsemisega?
4. Kuivõrd oled valmis veel mõnda sarnast heategu algatama ja ellu viima?

Osalejad istuvad ringi ja arutelu jätkub:

1. Mida väärtuslikku meie grupi algatus andis?
2. Kellele see veel kasulik oli?
3. Mida õppisid operatsiooni käigus teiste grupikaaslaste kohta?
4. Mida õppisid enda kohta?

HARJUTUS 2.2.

Õnnestumiste puu

GJ-d jagavad igale osalejale kolm (varem väljalõigatud) õunakujulist paberit.

GJ: „Palun kirjuta igale õunale üks mõte, mis sinu arvates aitas meie algatusel hästi õnnestuda?“

Seejärel jagatakse õnnestumise põhjusi ringis.

GJ-d on varem pabertahvile joonistanud suure ja uhke puu „**Õnnestumiste puu**“, kuhu kleebitakse näiteks paberõunad, millele grupiliikmed on kirjutanud kõik enda arvates õnnestumisele kaasa aidanud asjaolud.

GJ: „Kui tuleks uus võimalus grupiga üks hea algatus ellu viia, mida teeksid teisiti? Palun põhjenda!“



TEGEVUS 3.

Kaaslaste tunnustamine

Tegevuse eesmärk:

märgata ja tunnustada kaaslaste tugevusi, tunnustust ka ise vastu võtta

Kestus:

40 minutit

Vahendid:

värvilised paberid, pastapliatsid, kleebismärkmepaberid, viltpliatsid

GJ-d jagavad igale noorele grupiliikmete arvuga võrdse arvu kleebismärkmepabereid.

GJ: „Kirjuta iga grupiliikme kohta, mida väärtuslikku sa tema tegutsemises märkasid või oled märganud?”

Seejärel kleebitakse märkmepaberid tunnustuse saanud grupiliikmete seljale (või asetatakse osaleja nimega ettevalmistatud ümbrikusse vms).

Järgneb toetusavalduste ehk tunnustuste jagamine kõigile grupikaaslastele kirjalikult.

Peale tunnustuste kirjapanekut võib anda noortele aega, et nad saaksid grupikaaslaste toetusavaldustega tutvuda.

GJ: „Mis tunne on enda kohta selliseid mõtteid lugeda?”

TEGEVUS 4.

Personaalne tunnustav GJ tagasiside igale grupiliikmele

Eesmärk:

enda tugevuste teadvustamine

Vahendid:

varem ettevalmistatud ja ruumi peidetud aarded kõigile osalejatele; tunnistused programmi läbinud osalejatele

HARJUTUS 4.1.

Aardejaht

Ruumi on enne peidetud iga noore jaoks temanimeline aare. Algab aardejaht ja noored peavad leidma omanimelise aarde. (Kui selgub, et mõni grupiliige ei ole enda aaret veel üles leidnud, paluvad GJ-d teistel otsijat aidata.) Aarde sees on peidus näiteks mingi märk või ese ja personaalne GJ tagasiside.

HARJUTUS 4.2.

Iga grupiliikme tunnustamine GJ poolt

GJ-d paluvad grupil koguneda viimaseks ringiks.

GJ: „Mis tunded ja mõtted on vahepeal tekkinud?”

GJ-d jagavad lühidalt personaalset tagasisidet ja tunnustavad igat grupiliiget grupi ees.

Kohtumise võib võtta kokku programmis **osalemise kohta tunnistuste jagamisega**, millele järgneb näiteks pidulik kringli või tordi söömine.





JÄRELKOHTUMINE noore ja
tema lähivõrgustiku liikmega

Järelkohtumine noore ja tema lähivõrgustiku liikmega

(Peale grupikohtumisi)

Eesmärk

Noore ja tema lähedase tunnustamine. Tagasiside saamine noorelt ja tema lähedaselt. Tagasiside andmine noorele ja tema lähedasele.

Kohtumise käigus omandavad noored

- **väärtusi:** eneseaustus, eneseareng;
- **teadmisi:** enda väärtuste, teadmiste ja oskuste muutus programmi vältel;
- **oskusi:** eneseanalüüsi oskus.

Kohtumise olulisus

Programmi käigus on noor saanud hulgaliselt uusi kogemusi. Kuigi neid kogemusi on analüüsitud grupikontekstis, pakub järelkohtumine noorele võimaluse veel kord arenguprotsessile tagasi vaadata ja oma arengukäiku pereliikmega jagada. Samuti saab iga noor sellisel kohtumisel enda arenguprotsessi suuremal määral mõtestada.

Järelkohtumine peaks aitama positiivseid muutusi kinnistada ja julgustama õpitut igapäevaelus ka edaspidi kasutama.

Juhul kui noor tuleb kohtumisele üksi, oleks GJ-l otstarbekas teha noore kohta lühike kirjalik kokkuvõte, mis edastatakse tema vanemale.

Nii nagu eelkohtumise juures, tuleks GJ-del ka nüüd enne vestlust kokku leppida, kuidas nad oma rollid jagavad.

Kohtumise umbkaudseks pikkuseks võiks olla umbes üks tund.

TEGEVUS 1.

Sissejuhatus



Kestus:
5 minutit

Kohtumise sissejuhatavas osas avaldatakse noorele tänu programmis osalemise eest, saatjale noore toetamise ja kohtumisele tuleku eest. Aega võib võtta ka mõneminutiseks kohanemist soodustavaks mitteformaalseks vestluseks. Kohtumise alguses on abiks see, kui sõnastada kohtumise eesmärgid.

TEGEVUS 2.

Tagasiside noorelt

(arutelu)



Kestus:
15 minutit

Selles kohtumise faasis üritatakse esile kutsuda ja mõtestada noore unikaalset programmist saadud kogemust.

Näidisküsimusi vestluse algatamiseks:

1. Milline oli sinu kogemus programmi läbimisel?
2. Mis sulle programmi juures meeldis?
3. Mis sinu jaoks oli programmis keeruline?
4. Milliste tugevuste abil või kuidas sa väljakutsetega hakkama said?
5. Mida sa selle programmi käigus õppisid?
6. Kuidas programmis osalemine ja õpitu on mõjutanud sinu igapäevaelu?
7. Mida õpitust kasutad ka tulevikus? Mis põhjusel?
8. Millised on sinu peamised tugevused, mida ise programmi käigus märkasid?

Vestluse ülesehitamisel tasuks alustada üldisematest küsimustest („Kuidas see programm sinu jaoks oli?”) ning liikuda konkreetsemate poole („Milline kohtumine/tegevus oli sinu jaoks kõige huvitavam?”).

Kõik noore kogemused on ühtviisi olulised. Ebameeldivuste ja raskuste kohta uurides on GJ-de rolliks aidata need õppimise kohtadeks ümber raamistada.

GJ-de ülesandeks on peegeldada ja sõnastada ümber toetusavaldusteks kõik, millega nad noore jutus nõustuvad. Peegelduste ja toetusavalduste tegemine osutub eriti oluliseks noore kogemusest kokkuvõtet tehes.

TEGEVUS 3.

Tagasiside vanemalt

Kestus:

10 minutit



Selles vestluse etapis on eesmärgiks uurida vanema kogemust. Keskenduda tasub muutustele, mida vanem on noore käitumises märganud. Juhul kui vanem on selles suhtes raskustes, saavad GJ-d teda aidata programmi teemade kaupa uurides. Samuti võib abi olla eelkohtumisel käsitletud valdkondade ülevaatamisest.

1. Kuidas teie meelest programmis osalemine noorele mõju avaldas?
2. Mis (millised programmi osad) osutusid teie meelest noorele kõige kasulikumaks?
3. Milliseid positiivseid omadusi olete noore juures märganud?
4. Kuidas saate aidata noort programmis õpitu kasutamisel igapäevaelus?

Vanema tagasiside noore ja programmis osalemise kohta on abiks noore kogemuse ülekandmisel laiemasse elukonteksti.

TEGEVUS 4.

Tagasiside noorele ja vanemale



Kestus:
15 minutit

Siinkohal on GJ-del võimalus anda noorele ja vanemale tagasisidet noore tegutsemise ja arengu kohta grupis. Tagasisidet andes tuleks olla tähelepanelik, et ei avaldataks noore kohta konfidentsiaalseid detaile. Tagasiside andmisel on kasulik lähtuda vundamendina varem noore ja vanema poolt kõneldust. GJ-d saavad loomulikult sisse pöimida omapoolseid täiendusi. Tagasisidet andes tuleks keskenduda noore tugevustele ja positiivsetele muutustele. Samavõrra oluline on jagada GJ-de vaadet sellele, milliseid muutusi ja millist abi võib noor vajada edukaks toimetulekuks tulevikus.

Tagasiside andmisel tuleks vältida pikki monolooge. Juhul, kui noore ja vanema jutus on olulised mõtted juba kõlanud ning GJ on saanud oma seisukohti jagada, ei ole siinkohal liiga pikalt vajalik kordusi teha. Uut infot tuleks anda motiveerivale intervjuerimisele kohasel viisil (kutsu esile – anna infot – kutsu esile).

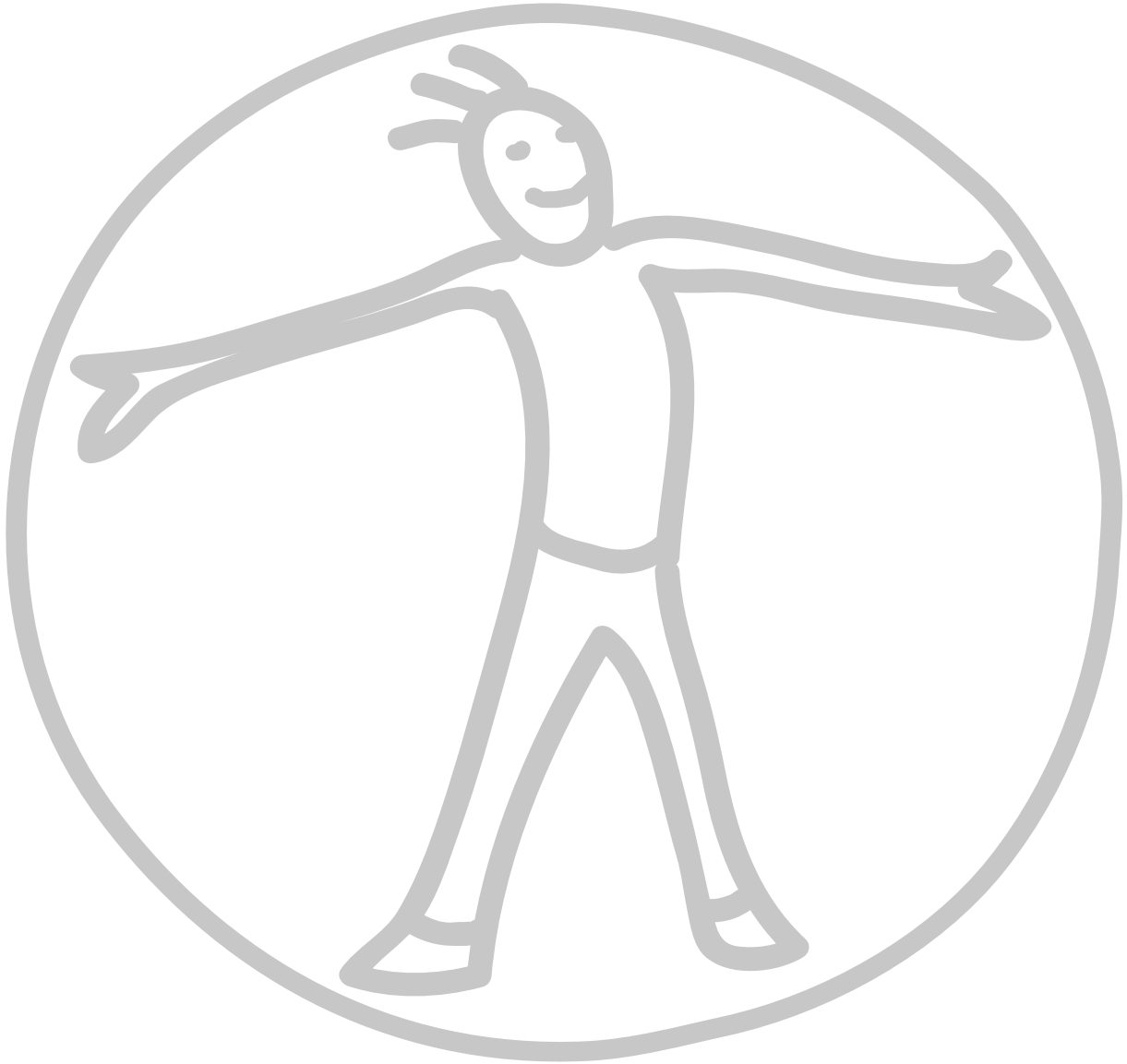
TEGEVUS 5.

Kokkuvõte



Kestus:
15 minutit

Kokkuvõttes sõnastatakse veel kord peamised toimunud arengud ning tehakse plaan selleks, kuidas neid säilitada või järgmisi samme astuda. Kuna plaani elluviimises GJ osaleda ei pruugi, on oluline, et plaan oleks noorele ja tema saatjale nii oluline kui ka jõukohane. Kokkuvõtte peaks olema tehtud toetavas ning jõustavas vaimus.



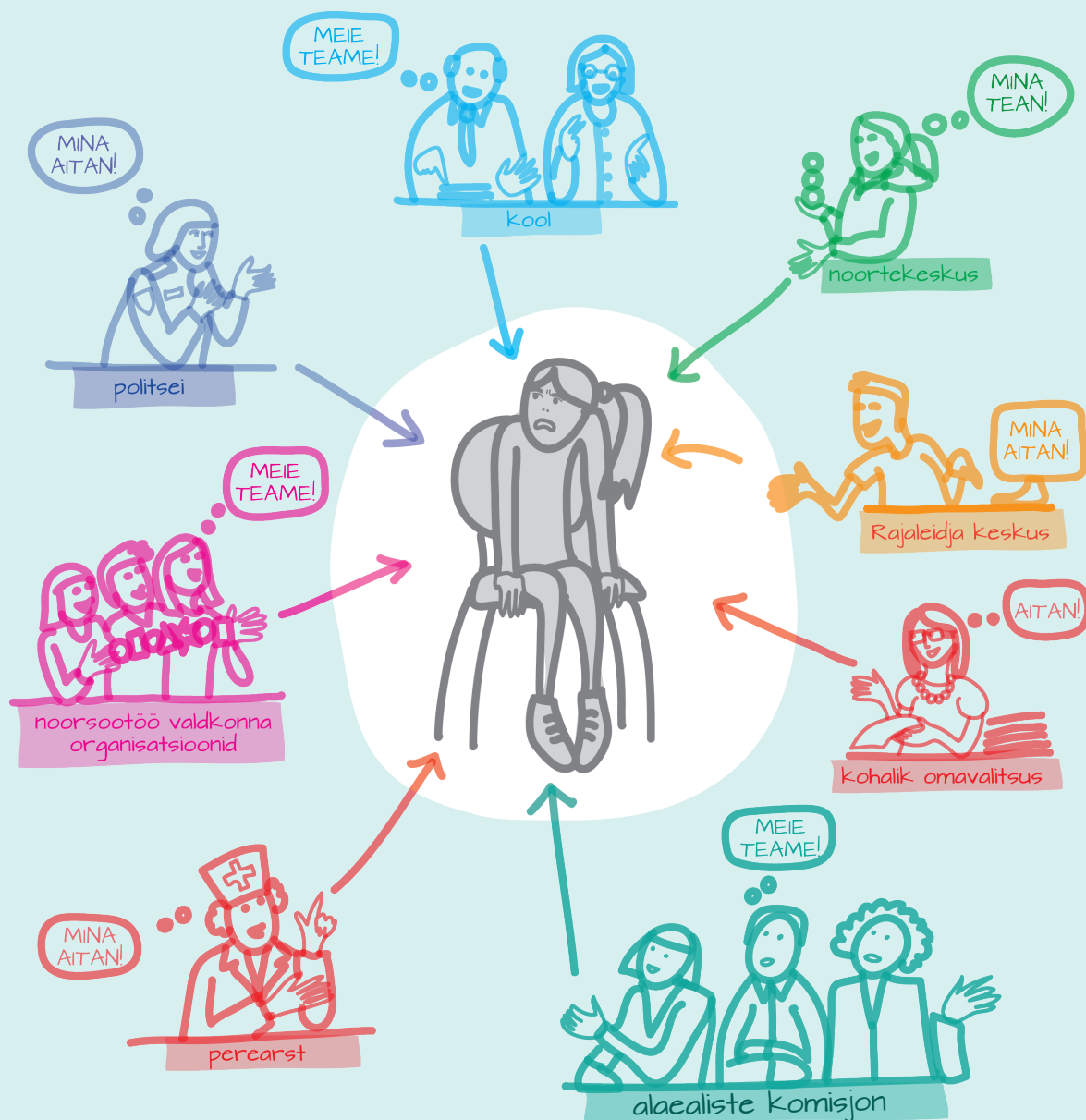
LISA I.

Kuidas luua head koostööd võrgustikuga ja tutvustada „Murdepunkti” programmi olulistele partneritele?

KUIDAS SAAVUTADA VÕRGUSTIKUS TULEMUSLIK KOOSTÖÖ?

Noortega töötavate spetsialistide omavaheline koostöö ei ole üle Eesti ühesugune. Enamasti tunnevad piirkonna spetsialistid üksteist ja on koostööle avatud. Väljakutseks võib olla näiteks infovahetus, üksteise kursishoidmine ühise tööprotsessiga ja regulaarne kohtumine.

Järgneval pildil on kirjeldatud olukorda, kus kõik pooled annavad endast palju. Sellest siiski alati ei piisa, et noori päriselt aidata.



- Igaühel on oma eesmärgid
- Igaüks vastutab oma eesmärkide eest
- Koostööd tehakse, kui on aega
- Suheldakse, kui(das) jõutakse, peamiselt teavitamiseks
- Igaüks mõõdab oma tulemust

Piirkonnas tehtava ennetustöö tulemuslikkus eeldab ühist eesmärki, millele pühenduda, ning omavahel koordineeritud tegevust selle saavutamiseks. Eri valdkondade spetsialistide teadmised, oskused ja kogemused on koos suur jõud. Ühiselt tegutsedes saab ressursse mõistlikult kasutada, teha vähem, aga seejuures paremini, ning jõuda rohkem. Koostöös on võimalik jõuda nendegi noorteni, keda muidu ei märgata. [34, 35]



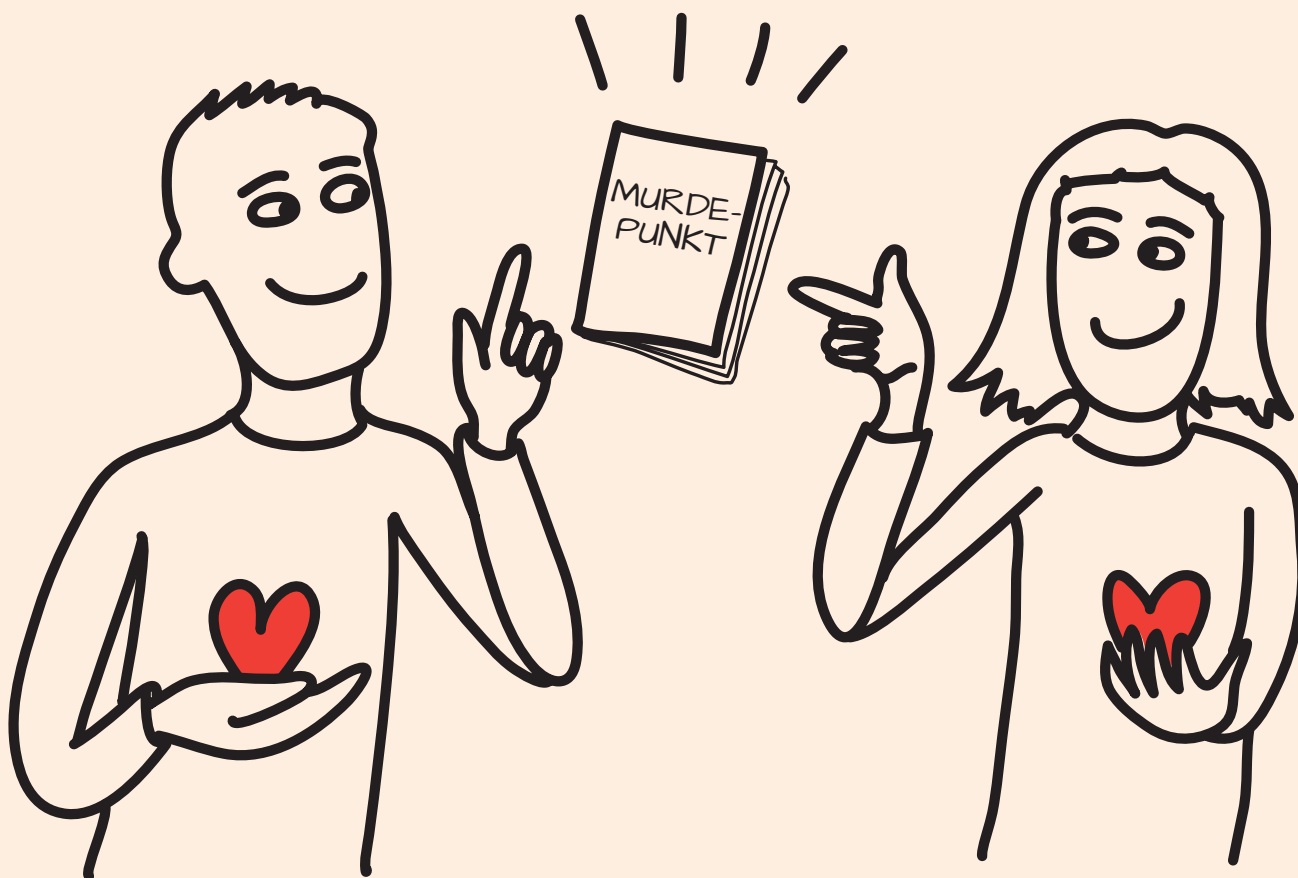
-
- Ühised väärtused
 - Ühised eesmärgid
 - Läbi räägitud mängureeglid ja selged ootused üksteisele
 - Üksteise igapäevatööd toetavad tegevused (sh vajadusel tööjaotus)
 - Keskne vastutaja
 - Järjepidev kommunikatsioon
 - Jagatud ressursid
 - Ühine tulemuste ja mõju hindamine

Kui koostöövõrgustikus ei ole eelnevalt määratud eestvedajat ega räägitud läbi ülesandeid, tuleb probleemi märkajal olla ise **valmis algatama koostööd** teiste spetsialistidega.

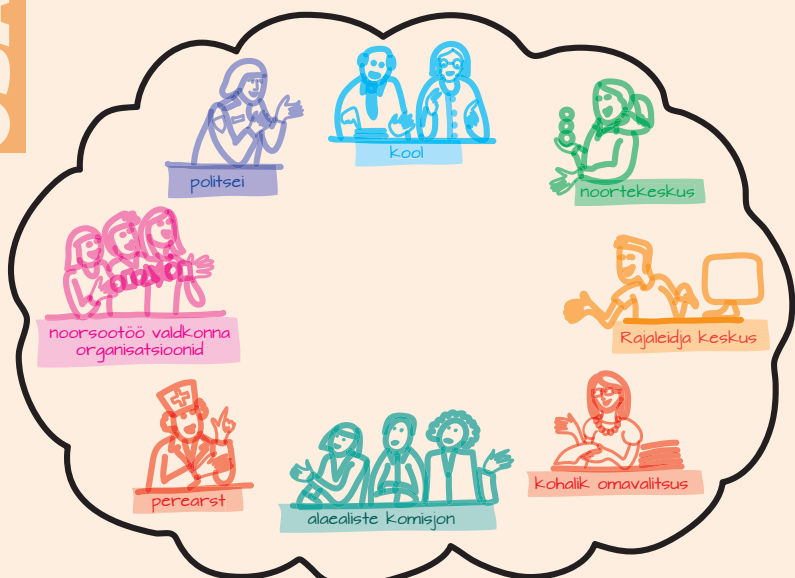


KUIDAS JÕUAB NOOR PROGRAMMI „MURDEPUNKT“?

Noori võivad programmi osalema suunata noortekeskus, kool, sotsiaaltöö asutus, politsei või teised partnerid.

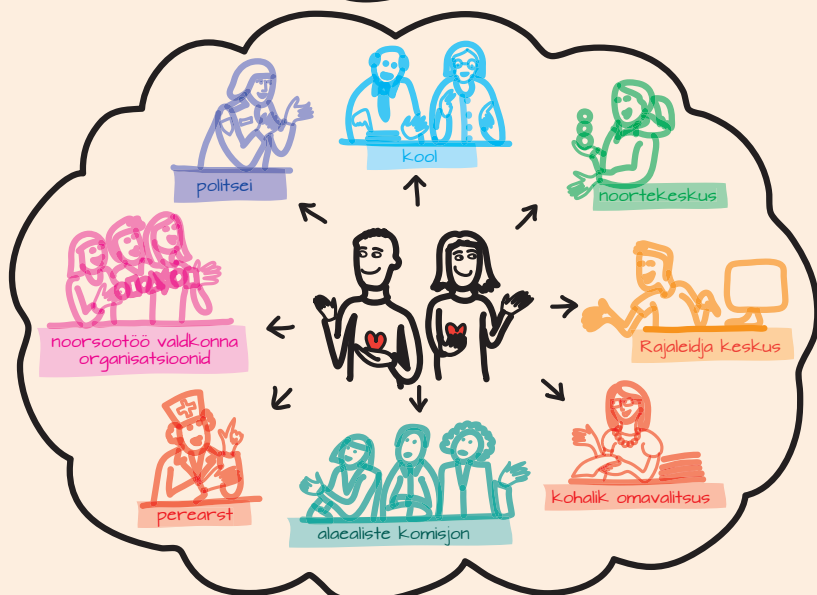


SAMM 1: Usu sellesse, mida teed!



SAMM 2:

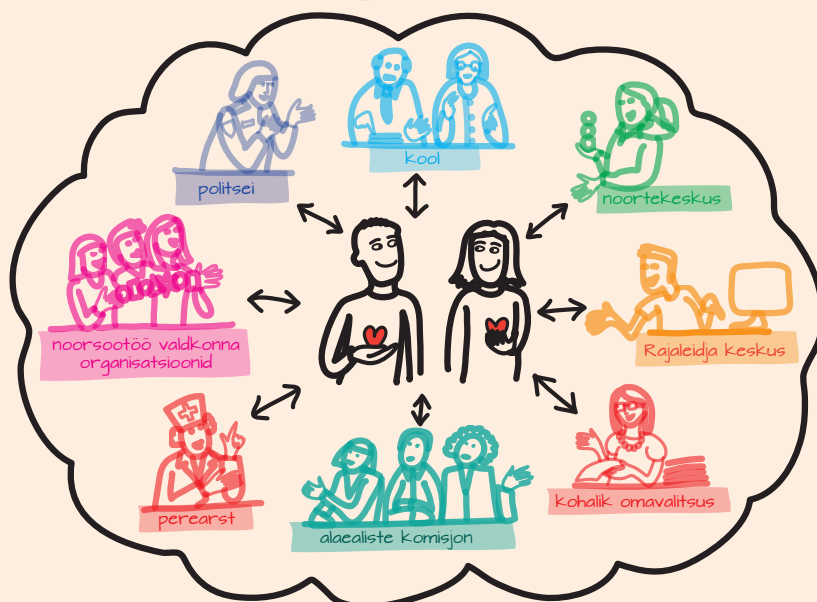
Õpi tundma oma võrgustikupartnereid, kelle kaudu jõuad sihtrühmani!



SAMM 3:

Mõtle läbi, kuidas partneritele programmi tutvustad! Räägi:

- programmi eesmärgist
- sihtrühmast
- programmi ülesehitusest, tegevustest
- noorte õpimomentidest
- programmi läbiviijatest
- praktilistest teemadest (toimumisaeg ja -koht, kokkulepped, maksumus)
- varasematest programmi edulugudest

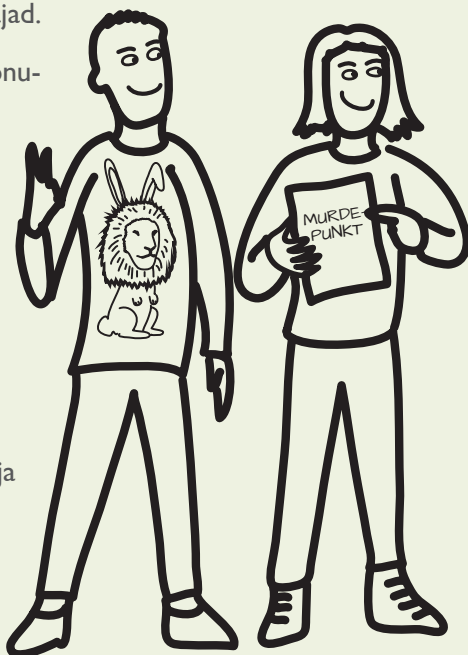


SAMM 4:

Hoia partneritega kontakti ja anna protsessi kohta jooksvalt tagasisidet!

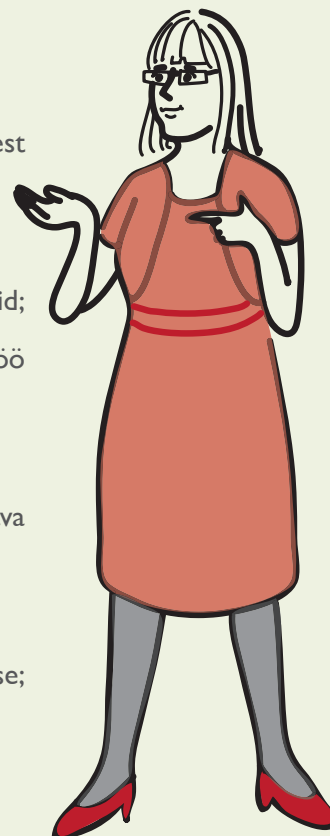
KUIDAS TUTVUSTADA JA LEIDA RAHASTUST PROGRAMMILE „MURDEPUNKT“?

- Selgita välja programmi võimalikud rahastajad ja toetajad.
- Mõttele välja kolm põhisõnumit juhuks, kui saaksid programmi tutvustada ainult ühe liftisõidu jooksul.
- Tutvustuseks antud enama aja korral valmista ette selge ja atraktiivne tutvustus – keskendu sisule, too välja mõju ja maksumus.
- Ilmesta esitlust statistika ja lugudega.



Heidi Paabort, Eesti ANK tegevjuht soovib veel:

- teha oma tööd kvaliteetselt ja arvestada, et kvaliteet saab alguse väikestest asjadest;
- rääkida pidevalt edulugudest, sest see aitab mõista noorsootöö olemust;
- jälgida, mis meedias on päevakajalist ja pakkuda välja temaatilisi arvamislugusid;
- anda teada kohalikule meediale, omavalitsusele, et oled nõus noorsootöö teemal jagama eksperdiarvamust;
- kajastada pidevalt oma tööd (sotsiaal)meedias – olla nähtav;
- regulaarselt kohtuda kohalikus omavalitsuses noorsootöö eest vastutava spetsialistiga ja tutvustada, millega tegelete ja mis on noorsootöös uut;
- teavitada oma töö tulemustest volikogu ja noortega seotud komisjone;
- jälgida, et olulised arenduspunktid oleksid lülitatud omavalitsuse arengukavasse;
- osaleda eri võrgustikes ja rääkida aktiivselt kaasa;
- korraldada üritusi ja kutsuda sinna omavalitsuse, partnerite esindajaid.



LISA 2.

Nõusolekuvorm programmis osalemiseks

PROGRAMMI „MURDEPUNKT“ INFOLEHT JA NÕUSOLEKUVORM OSALEMISEKS

Programm „Murdepunkt“ on loodud 13–17-aastastele noortele, et toetada noori paremate suhete loomisel sõpradega, koolis, kodus ja tööl ning aidata neil leida ja kasutada oma tugevusi. Programmis osalemine on noorele TASUTA.

Programm koosneb 12 grupikohtumisest, mida juhivad (mis organisatsiooni?) kaks nõutava ettevalmistuse saanud grupijuhti. Kohtumised leiavad aset ajavahemikul kuni (kus?). Tavaliselt kestab grupikohtumine kaks tundi. Üks kaheteistkümnest grupikohtumisest kujutab endast seikluslikku väljasõitu ööbimisega. Seiklusliku väljasõidu kohta edastavad grupijuhid täpsema kirjaliku eelinfo hiljemalt paar nädalat enne selle toimumist.

Noored õpivad kohtumistel elulisi oskusi mänguliste harjutuste ja arutelude najal. Mõne harjutuse puhul võivad grupijuhid valida töömeetodiks videotagasiside, mis tähendab, et harjutuse sooritamist filmitakse ja videoklippi kasutatakse noortegrupiga ühiseks aruteluks. Videoklipp ei kuulu kõrvalistele isikutele avaldamisele. Peale õppe-eesmärgil läbi viidud analüüsi videoklipp kustutatakse. Grupikohtumistel tehtud fotod ei kuulu ilma noore ega tema vanema loata avalikult näitamisele, välja arvatud rahastajale ja projekti meeskonnale, kellel on õigus küsida tõendeid grupikohtumiste toimumise kohta.

Programmi „Murdepunkt“ grupijuhid ja nende kontaktid:

1. (nimi ja amet); tel, e-post

2. (nimi ja amet); tel, e-post

(Nõusolekuvormi täidab alla 18-aastase noore vanem või tema seaduslik esindaja.)

Olen nõus, et minu laps osaleb programmis „MURDEPUNKT“. Mind on informeeritud programmi eesmärkidest.

Osaleva noore nimi:

.....

Sünniaeg:

.....

Kontakttelefon:

.....

E-posti aadress:

(lisainfo edastamiseks)

.....

Facebooki kasutajanimi:

(lisainfo edastamiseks)

.....

Lapsevanema (või seadusliku
esindaja) **nimi:**

.....

Kontakttelefon:

.....

E-posti aadress:

(lisainfo edastamiseks)

.....

Lapsevanema juhised noore tervisliku seisundi ja sellest tulenevate vajaduste kohta
(palun märkige siia allergiad ja muu vajalik, millega korraldajad peaksid kohtumisi korraldades
arvestama.)

.....

Kuupäev:

.....

Lapsevanema nimi ja allkiri:

.....

Noore nimi ja allkiri:

.....

LISA 3.

Eneseanalüüsi leht

GRUPIKOHTUMINE NR	
Kohtumise kuupäev	
Alguse kellaeg	
Lõpu kellaeg	
Osalejate/noorte arv	
Grupijuhid	

1. Üldhinnang

Hinnake kohtumise edukust 10-punkti-skaalal
(1 = halvasti/ üldse mitte; 10 = väga hästi)?

Kui hästi õnnestus teie tandemil selle grupikohtumise läbiviimine?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kui hästi grupp kaasa töötas?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Eesmärkide saavutamine

Millisel määral saavutasite kohtumise ja selle alategevuste eesmärgid?
Hinnake kohtumist tervikuna ja seejärel iga tegevust eraldi.

Kasutage vastamisel järgmist skaalat:

0 – Tegevust ei viidud läbi

1 – Saavutasime vähesed eesmärgid

2 – Saavutasime mõned eesmärgid

3 – Saavutasime peamised eesmärgid

4 – Saavutasime kõik eesmärgid; tegevus õnnestus täielikult

3. Tegevuste mõju analüüs

- Mis kohtumise läbiviimisel (eriti hästi) õnnestus?
- Kuidas te selle saavutasite?
- Mis tegevus või olukord oli kohtumise läbiviimisel kõige suuremaks väljakutseks?
- Mida te muutsite kohtumise läbiviimisel, võrreldes algselt kavandatuduga?
- Kuidas aitas muutus saavutada kohtumisele seatud eesmäärke?
- Mida kasulikku te sellel kohtumisel õppisite?
- Mille eest soovite oma tandemikaaslast selle kohtumise ettevalmistamisel ja läbiviimisel tunnustada?
- Mida teeksite järgmine kord teisiti? Kuidas?

Programm „Murdepunkt“ tähendab seda, et pädeva tandemi juhtimisel viiakse nelja kuu jooksul ellu allpool loetletud tegevused. Grupijuhid väljendavad tegutsedes teatud vaimsust, rakendavad vajalikke oskusi ning viivad programmi läbi sobivas grupis.*

Programmi käsiraamatule tuginedes viiakse ellu:

- eel- ja järelkohtumised noorte ja nende vanematega;
- vähemalt kaksteist käsiraamatus kirjeldatud regulaarselt toimuvat kohtumist, mis katavad kõik käsiraamatus toodud teemad ja aitavad saavutada programmi eesmärgi, sealhulgas:
 - enesekohaste ja sotsiaalsete oskuste õpetamine;
 - vähemalt kahepäevane väljasõit;
 - hea algatus.

Tegevusi juhivad:

- kaks grupijuhti,
- kellel on programmi rakendamiseks sobiv ettevalmistus,
- millest tulenevalt viivad nad läbi tegevusi järgmisel moel:
 - grupile jõukohaselt ja noorte eluolust lähtudes;
 - mänguliselt ja praktilisi kogemusi pakkudes;
 - noori kaasates ja noortega elulistel teemadel arutledes;
 - grupiprotsesse jälgides ja teadlikult suunates;
 - motiveeriva intervjuerimise (MI) vaimsuses;

Tegevused viiakse läbi grupis, kus osalevad:

- 6–12 noort
- kerge ja mõõduka riskikäitumisega
- vanuses 13/14–17 eluaastat

* Vastasel juhul on programmi loojatel õigus arvata, et läbiviidud tegevused ei ole sotsiaalne programm „Murdepunkt“.

Viited ja soovitav kirjandus

VIITED

1. de Vries, S. L. A., Hoeve, M., Assink, M., Geert Jan J. M. Stams, G. J. J. M., & Asscher, J. J. (2015). Practitioner Review: Effective ingredients of prevention programs for youth at risk of persistent juvenile delinquency – recommendations for clinical practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *56*, 108–121.
2. Shader, M. (2004). *Risk Factors for Delinquency: An Overview*. U.S. Department of Justice.
3. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68–78.
4. Kuperminc, G. P., Allen, J. P. (2001). Social Orientation: Problem Behavior and Motivations Toward Interpersonal Problem Solving Among High Risk Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *30*, 597–622.
5. Sander, J. B., Sharkey, J. D., Olivarri, R., Tanigawa, I. A., Mauseth, T. (2010). A Qualitative Study of Juvenile Offenders, Student Engagement, and Interpersonal Relationships: Implications for Research Directions and Preventionist Approaches. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, *20*, 288–315.
6. Ots, A. (2005). *Üldoskused – õpilase areng ja selle soodustamine koolis*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
7. Spence, S. H. (2003). Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice. *Child and Adolescent Mental Health*, *8*, 84–96.
8. Miller, W. R., Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. London: Guilford Press.
9. Naar-King, S., Suarez, M. (2010). *Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults*. London: Guilford Press.
10. Wagner, C. C., Ingersoll, K. S. (2012). *Motivational Interviewing in Groups*. New York: The Guilford Press.
11. Hayes, N. (2002). *Sotsiaalpsühholoogia alused*. Tallinn: Külim.
12. Lewandowski, G. W., Nardone, N. (2012). Self-concept Clarity's Role in Self-Other Agreement and the Accuracy of Behavioral Prediction. *Self and Identity*, *11*, 71–89.

13. Van Dijk, M. P., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S.T., Hale, W.W., Meeus, W. (2014). Self-concept clarity across adolescence: longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1861–1876.
14. McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2000). *Suhtlemisuskused*. Tartu: Väike Vanker.
15. Dalglish, T., Power, M. (1999). *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester: Wiley.
16. Greenberger, D., Padesky, C.A. (2007). *Mõistus juhib tundeid*. Tallinn: Tänapäev.
17. Barber, L. K., Bagnsby, P. G., Munz, D. C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Differences*, 49, 663–666.
18. Gordon, T. (2006). *Õpetajate kool*. Tartu: Väike Vanker.
19. Lehtsaar, T. (2015). *Suhtlemiskonfliktid psühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
20. Rubin, J. Z., Pruitt, D. G., Kim, S. H. (1994). *Social conflict: escalation, stalemate, and settlement*. New York: McGraw-Hill.
21. Sullivan, C. J. (2006). Early Adolescent Delinquency. Assessing the Role of Childhood Problems, Family Environment, and Peer Pressure. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4, 291–313.
22. Padilla-Walker, L. M., Bean, R.A. (2009). Negative and positive peer influence: Relations to positive and negative behaviors for African American, European American, and Hispanic adolescents. *Journal of Adolescence*, 32, 323–337.
23. Lason, B. A. (2007). Adventure Camp Programs, Self-Concept, and Their Effects on Behavioral Problem Adolescents. *Journal of Experiential Education*, 29, 313–330.
24. Brügge, B., Glantz, M., Sandell, K. (2008). *Õuesõpe*. Tallinn: Ilo.
25. Dahlgren, L. O., Sjölander, S., Strid, J. P., Szczepanski, A. (2009). *Õuesõppe pedagoogika kui teadmiste allikas – lähiümbrusest saab õpiõu*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
26. Snow, H. (1997). *Indoor Outdoor Team-Building Games for Trainers. Powerful Activities from the World of Adventure-based Team Building and Ropes Courses*. New York: McGraw-Hill.
27. Priest, S., Grass, M. A. (2005). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign: Human Kinetics.
28. Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63, 384–399.

29. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
30. Noorsootöötaja mitmekultuurilises keskkonnas. (2009). http://www.meis.ee/raamatukogu?book_id=226
31. Aquino, K., McFerran, B., Laven, M. (2011). Moral identity and the experience of moral elevation in response to acts of uncommon goodness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 703–718.
32. Projektinõustamise käsiraamat. (2007). <https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-1703/Estonian%20Coaching%20Guide.pdf>
33. Christoph, G., Gniewosz, B., Reinders, H. (2014). How does community service promote prosocial behavior? Examining the role of agency and ideology experience. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 499–508.
34. Aps, J. (2014). Ühismõju – maailmamuutmise DNA. Sotsiaalse Innovatsiooni Blogi. <http://novus.ee/uhismoju/>
35. Noorkõiv, R., Sepp, V., Nurk, M., Alviste, M. (2010). *Kohaliku omavalitsuse üksuste haldusvõimekuse tõstmise läbi omavalitsusüksuste koostöö. Täiendkoolituse õppevahend*. Sisekaitseakadeemia Avaliku Teenistuse Arendus- ja Koolituskeskus & Konsultatsiooni- ja koolituskeskus OÜ Geomedia. http://www.sisekaitse.ee/public/KOOSTOO_koolitus_oppevahend_2010.pdf

SOOVITATAV KIRJANDUS

- Brügge, B., Glantz, M., Sandell, K. (2008). *Õuesõpe*. Tallinn: Ilo.
- Dahlgren, L. O., Sjölander, S., Strid, J. P., Szczepanski, A. (2009). *Õuesõppe pedagoogika kui teadmiste allikas – lähiümbrusest saab õpiõu*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Davies, W. (2009). *Võit viha ja ärrituvuse üle*. Tallinn: Tänapäev.
- Eyre, L. (2014). *Kuidas oma lastele väärtusi õpetada*. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Faber, A., Mazlish, E. (2009). *Kuidas rääkida lastega nii, et nad kuulaksid ja kuulata lapsi nii, et nad räägiks*. Tallinn: Canopus.
- Gordon, T. (2006). *Õpetajate kool*. Tartu: Väike Vanker.
- Greenberger, D., Padesky, C. A. (2007). *Mõistus juhhib tundeid*. Tallinn: Tänapäev.
- Matkamine – treenerite tasemekoolituse õpik. (2008). http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=174&SESSION_OIS=erycxhax
- Juul, J. (2010). „Ei“ ütlemise kunst. Melliste: Väike Vanker.
- Juul, J. (2010). *Sinu tark laps*. Tallinn: Väike Vanker.
- Juul, J. (2011). *Minu piirid – sinu piirid*. Melliste: Väike Vanker.
- Juul, J. (2013). *Agressiivsus: teejuht agressiivsete laste ja noorte paremaks mõistmiseks*. Tallinn: Väike Vanker.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Sotsiaalsus ja sotsiaalsed oskused*. Tallinn: Koolibri.
- Krips, H., Siivelt, P., Rajasalu, A. (2012). *Suhtlemine probleemsete õpilastega*. Tartu: Atlex.
- Lehtsaar, T. (2015). *Suhtlemiskonflikti psühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Lewis, P. (2001). *Kuidas juhtida oma emotsioone*. Tallinn: Sinisukk.
- Markham, L. (2014). *Rahumeelne lapsevanem*. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2000). *Suhtlemisoskused*. Tartu: Väike Vanker.
- Miller, W. R., Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. London: Guilford Press.
- Naar-King, S., Suarez, M. (2010). *Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults*. London: Guilford Press.

- Nõmm, E., Valgmaa, R. (1995). *Grupiprotsessid ja nende juhtimine*. Tõravere: Tesserakt.
- Ots, A. (2005). *Üldoskused – õpilase areng ja selle soodustamine koolis*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Projektinõustamise käsiraamat. (2007).
<https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-1703/Estonian%20Coaching%20Guide.pdf>
- Rogers, B. (2012). *Käitumine klassiruumis: tõhusa õpetamise, käitumisjuhtimise ja kolleegitoe käsiraamat*. Tallinn: Archimedes.
- Rosenberg, M. B. (2005). *Vägivallatu suhtlemine*. Tallinn: Nabadon.
- Shapiro, L. E. (2002). *Kuidas kasvatada lapses emotsionaalset intelligentsust*. Puhja: Väike Vanker.
- Snow, H. (1997). *Indoor Outdoor Team-Building Games for Trainers. Powerful Activities from the World of Adventure-based Team Building and Ropes Courses*. New York: McGraw-Hill.
- Sööt, A. (2011). *Loovmäng*. Eesti Tantsuhariduse Liit.
- T-kit ehk Training kit käsiraamatud (mitteformaalse õppega seotud teemadel noorte kaasamisest projektijuhtimiseni). Euroopa nõukogu kirjastus.
<http://mitteformaalne.ee/opimaterjalid/kasiraamatud/training-kit>
- Tuula, R., Soidra-Zujev, K. (2006). *Valik elamusmänge*. Tallinn: Lastekaitseliit.
- Wagner, C. C., Ingersoll, K. S. (2012). *Motivational Interviewing in Groups*. New York: The Guilford Press.
- Watson, G. (2003). *Koolikäitumise käsiraamat*. Tartu: El Paradiso.

