

„Valin. Vastutan. Väärtustan“

Õppematerjal põhikooli lõpetajatele



Tartu, 2011

Sisukord

Sissejuhatus	3
Tegijad ja tänusõnad	4
1. Minu vastutus.....	5
1.1. Mida saad oma elus mõjutada? Kas tegeled asjadega, mida saad mõjutada?	5
1.2. Kas enne mõtled, kui reageerid?.....	7
2. Minu valikud ja eesmärgid	8
2.1. Millised on Su valikud?	8
2.2. Kuidas panna kirja oma elu juhtmõtted?	10
3. Minu väärtused	11
3.1. Kuidas jagada oma aega ja jõuda rohkem?	11
3.2. Kuidas saada üle hirmudest ja seista vastu kaaslaste survele?	13
Viited	15
Soovitused lisainfo leidmiseks.....	16
LISA 1	17

Sissejuhatus

„Tegelikult tunnen ma, et valikuid teha, otsustada ning vastutada on minu jaoks liiga raske: ma ei ole veel selleks valmis.“

-Väljavõte Tartumaa põhikooli lõpetaja esseest

Järgmised harjutused on mõeldud noorele, kes tahab ise oma karjääri planeerida ja elu juhtida ning karjäärikoordinaatorile, kes teda selles toetab.

Õppematerjali juhtmõtted:

- Vastuta ise oma tegude eest (vastasel juhul jääd reageerima teiste tegudele).
- Pane paika oma olulisemad eesmärgid (elades hetkele, ei ole võimalik oma karjääri ja elu planeerida).
- Tee olulised asjad esimesena, et saavutada edu.

Miks neid harjutusi vaja võiks minna?

Need harjutused aitavad Sul leida motivatsiooni, et rasketest hetkedest läbi tulla ja oma karjäärisihid ning unistused ellu rakendada.

Tegijad ja tänusõnad

Antud õppematerjal on koostatud projekti „Valin. Vastutan. Väärtustan“ raames, mis sai teoks Tartu Kutsehariduskeskuse Info- ja Karjäärinõustamiskeskuse (<http://khk.ee/noustamine>) ja mittetulundusühingu Partnership for Active Learning (<http://www.pal.ee>) koostöös.

Projekti eesmärgiks oli Tartumaa noorte toetamine oma elutee (karjääri) planeerimisel pöördelisel ajal põhikooli lõpus, suunates neid teadlike valikute tegemisele ning vastutuse võtmisele oma elu eest.

Projektis osalenud noored läbisid 3- tunnise töötoa koos forumteatri etendusega, mis aitas neil läbi mõelda ja mängida probleeme, mis puudutavad põhikooli lõpust ellu astumisega seotud valikuid ning nendega kaasnevat vastutust. Lisaks kirjutasid noored essee teemal „Valikud ja vastutus“.

Oma panuse andsid Puhja Gümnaasiumi, Lähte Ühisgümnaasiumi, Nõo Põhikooli, Juhan Liivi nim. Alatskivi Keskooli, Võnnu Keskooli ning Ülenurme Gümnaasiumi 8. ja 9. klasside õpilased. Suured tänud kõigile osalejatele!

Lisaks osalenud noorte ideele oli õppematerjali koostamisel esmaseks inspiratsiooniallikaks Sean Covey raamat „Väga efektiivse teismelise 7 harjumust“ (eestikeelne väljaanne Odamees OÜ, 2001). Õppematerjal on üles ehitatud lähtuvalt Covey esimesest kolmest printsiibist („Võit iseenda üle“), mida on täiendatud teiste teoreetikute arvamustega ja praktiliste harjutustega.

Projekt „Valin. Vastutan. Väärtustan“ on rahastatud LEADER programmi ja Tartu Linnavalitsuse poolt.



LEADER
EESTI



 Tartumaa Arendusselts

 **pal**
õppimine läbi mängu

1. Minu vastutus

Otsustan oma elu üle, valin oma suhtumise ja vastutan selle eest, kuidas mul läheb.

1.1. Mida saad oma elus mõjutada? Kas tegeled asjadega, mida saad mõjutada?

Kas oled vahel nii mõelnud või öelnud?

- *Ma oleksin õnnelik, kui mul oleks rohkem raha.*
- *Ma oleksin koolis rahul, kui õpetaja oleks selline ja selline ...*
- *Ma saaksin kõik, kui mul oleks rohkem püsivust ja eesmärgikindlust.*
- *Kõigil on täna midagi minu vastu, kõik läheb halvasti.*
- *Ma oleksin õigeaks ajaks jõudnud, aga kõikides foorides oli punane tuli ...*

Me ei saa kontrollida kõike, mis meiega juhtub. On olemas aga üks asi, mida me saame kontrollida: *kuidas me reageerime kõigele sellele, mis meiega juhtub.* Inimesed keskenduvad tihti välisele ja just nendele asjadele, mida nad ei saa muuta, ning tunnevad end ohvritena, kui kõik ei lähe hästi.³

Ohver „peab“ tegema – talle tundub, et ta ise ei saa midagi teha ega otsustada, kõigeks tuleb surve väljastpoolt. Oma elu kontrolliv inimene „tahab“ teha ehk teab, mille nimel ta tegutseb ja usub, et ta ise saab oma tegevuse üle otsustada.⁶

Mis Sa arvad, mis juhtub inimesega, kes kulutab kogu oma aja muretsemise peale nende asjade pärast, mida ta ei saa kontrollida?

Keskendudes asjadele, mida saad mõjutada

- koged suuremat rahulolu
- omad oma elu üle kontrolli
- ja saavutate rohkem.

Harjutus 1. Loetle kõik eluvaldkonnad, mis Sulle korda lähevad (vabaaja tegevused, trenn, sõbrad, tulevane töökoht, haridus, pere, reisimine vms). Seejärel kirjuta iga valdkonna kohta lahti, a) mida saad ise mõjutada ja b) mis on Sinu kontrolli alt väljas.

Võid näiteks teha sellise tabeli:

Oluline valdkond	Saad ise mõjutada ja kontrollida	Ei saa kontrollida
Sõbrad	Kas vean oma sõpru alt või mitte? Kas räägin neid taga või mitte?	Sõprade harjumusi ja käitumist
Matkamine	Valmistuda igasuguse ilma jaoks ja võtta selleks varustust kaasa	Milline ilm on matka ajal
...

Harjutus 2. Vaata nimekirja, mille tegid. Mõtle, kuhu on suunatud enamik Sinu ajast: kas sellele, mida saad mõjutada või sellele, mis on Sinu kontrolli alt väljas? Kirjuta üles asjad, mida Sa ei saa tegelikult kontrollida, kuid mille pärast oled tihti mures. Mõtle: kuidas saad edaspidi seda vältida?³

1.2. Kas enne mõtled, kui reageerid?



Liigselt reageerivad inimesed solvuvad ja vihastavad kergesti ning süüdistavad endaga juhtunud alati teisi. Automaatsetest reageeringutest juhitud tegutsedes kaotavad nad kontrolli ja tunnevad end nõrgana.²

Liigselt reageerivaid inimesi kontrollivad teised inimesed või sündmused, mis sunnivad neid tegutsema.

Tasakaalukad inimesed aga mõtlevad, mida nemad teha saavad ning ei lase ennast kergesti solvata.³

Igapäevaselt on Sul võimalik valida, kas reageerid toimuvale või otsustad ja juhid oma elu ise.

Harjutus 3. Mõtle mõnele olukorrale, kus reageerisid väga ägedalt ja pärast kahetsesid seda. Mängi seda olukorda oma peas läbi ja mõtle, kuidas oleksid tegelikult tahtnud reageerida, mida teha? Seejärel mängi veelkord olukord oma peas läbi muudetud kujul. Sel viisil valmistad end tulevikus sarnaste olukordadega toimetulekuks ette ja reageerid edaspidi vähem tormakalt.²

Harjutus 4. Treeni oma mõtlemist. Kui juhtub midagi, millega Sa rahul ei ole ja tunned, et tahaksid kurta või teisi süüdistada, siis peata ennast teadlikult. Küsi endalt hoopis, milline võiks olla lahendus ja mida saad teha selles olukorras? Keskendudes tulevikule ja oma võimalustele, muutud energilisemaks ning optimistlikuks, mistõttu on Sul kergem edu saavutada.^{5,9}

2. Minu valikud ja eesmärgid

Otsustan, kuhu soovin jõuda ja joonistan sinna jõudmiseks teekaardi.

2.1. Millised on Su valikud?

Põhikooli lõpus on Sul vaja teha esialgne valik oma tuleviku osas. Inspiratsiooni pakkumiseks toome siin ära mõttepilved Tartumaa noorte vastustega valikute ja mõjutajate kohta.

Õpilaste vastused küsimusele: „Millised on noorte **VALIKUD** põhikooli lõpus?“

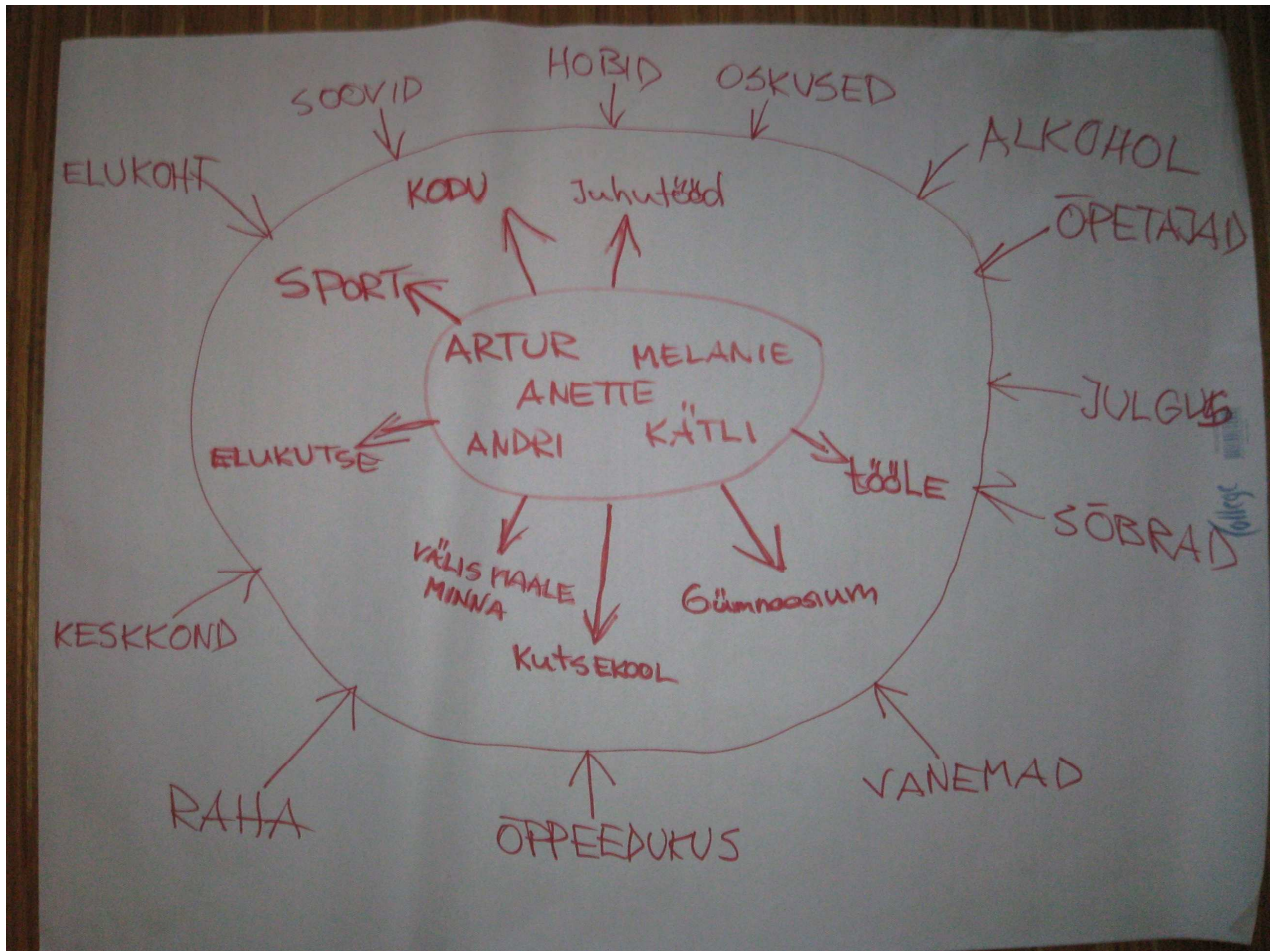
jääda koju vanematele appi **kohe tööle** eluajaks vanemate kulul elama
gümnaasiumisse koduõppele **kutsekooli** välismaale
muusikuks ilmatüdrukuks ettevõtjaks vabatahtlikuks **ülikooli** jalgpalluriks kokaks
vahetusõpilaseks stilistikks erialakooli eliitkooli tänavamuusikuks modelliks stjuardessiks arstiks
disaineriks poliitikasse **luua pere reisima** sõjaväkke superstaariks **sportlaseks**
täiskasvanute gümnaasiumisse

Õpilaste vastused küsimusele: „Millised tegurid **MÕJUTAVAD** noorte valikuid põhikooli lõpus?“

konkurents seadused politsei katsed **elukoht** sugulased raha **hinded sõbrad**
anded **vanemad** kogemused tervis enesekindlus aeg ideed **isikuomadused**
unistused huvialad **õpetajad** julgus sporditulemused transport tahtejõud
järjepidevus meelemürgid haridus taust käitumine tutvused välimus haritus õnn sugu meedia
oskused hirmud suhtlusoskus internet nõustaja juhused senised saavutused

Valikud tuleb teha iga päev ja pidevalt otsustada, mille jaoks aega leida. Kui oled sõnastanud enda jaoks, mida tahad saavutada, siis on lihtsam valikuid teha ja edu saavutada.

Harjutus 5. Pane kirja ka enda valikud ja kõik, mis Sind mõjutab nende valikute tegemisel: kirjuta keskele oma nimi, selle ümber suuremaase ringi oma valikud ning mõjutajad omakorda selle ümber nagu on näha pildil. Millised mõjutajad on takistavad ja kuidas seda muuta?



2.2. Kuidas panna kirja oma elu juhtmõtted?

Missioon on kui Sinu elu juhtmõte, kujutluspilt tulevases elust ja karjäärist: kes Sa tahad olla (iseloom), mida Sa tahad teha (saavutused) ning millised on Sinu väärtushinnangud (põhimõtted), mille alusel Sa tegutsed. Missiooni tasub vähemalt kord aastas uuesti läbi mõelda, sest missioon uueneb vastavalt Sinu pidevale arengule.³

Missiooni ja enda elu eesmärkide seadmisel võib abiks olla vastamine järgnevatele küsimustele:

- mida hindavad minus tulevased töökaaslased ja sõbrad?
- mida tehes kaotan ajataju, milliseid andeid siis kasutan?¹

Missiooni peamine eesmärk on innustada täitma oma unistusi. Missioon aitab aru saada, mida Sa tegelikult teha tahad ja leida motivatsiooni soovitud jõudmiseks ning teha valikuid.^{3,4}

Kui oled missiooni kirja pannud, siis kirjuta üles ka konkreetsemad ja sulle jõukohased eesmärgid, mida tahad saavutada. Pea mees: Ära proovi, vaid tee! **Eesmärkide sõnastamine on kasulik ainult siis, kui Sa need ka realselt ellu viid.**



Täpselt määratletud unistused ja eesmärgid toimivad magnetitena: kui tead, mida tahad, ja tahad seda küllalt tugevalt, siis leiad ka tee soovitu saamiseks.⁷

Harjutus 6. Et selgemini mõista, kuhu tahad välja jõuda, joonista pilt olukorrast, kus sinu elus on kõik väga hästi: milline Sa oled, kes on sinu ümber ja millega Sa tegeled? Võid ka selle kirjutada märksõnadena, teha fotokollaaži vms. Hoiatulemus alles ja pane nähtavasse kohta, et iga nädal seda vaadata ja selles poole püüelda oma tegemiste kaudu.⁶

Harjutus 7. Pane kirja kümme eesmärki, mida tahad järgmise aasta jooksul saavutada. Kirjuta need sellises vormis nagu oleks aasta möödunud ja eesmärgid saavutatud (näiteks „Mind on vastu võetud soovitud kooli“ või „Ma ole saanud karates rohelise vöö“). Vali neist välja üks, mille saavutamine avaldaks Sinu elule kõige suuremat positiivset mõju. Koosta selle eesmärgi saavutamiseks tegevuskava ja tee iga päev midagi, mis aitab seda eesmärki saavutada.⁹

3. Minu väärtused

Planeerin oma aega ning püsin kursil.

„Ma kardan enda haridusteel just seda, et mul pole piisavat tahtmist, et üritada ja selle kõige jaoks õppida. Ehk kardan, et mu võimed pole piisavad ja tänu sellele nullin ka enda tahtejõu?“

- Väljavõte Tartumaa põhikooli lõpetaja esseest

3.1. Kuidas jagada oma aega ja jõuda rohkem?

Kui Sul puudub oma missioon ehk Sul ei ole selget pilti, mis on Sinu karjääri jaoks oluline, siis lased end kergesti juhtida pakilistest ja ebaolulistest asjadest ning nendele reageerimisest. Kui eesmärgid on paigas, siis aitab aja planeerimine neid eesmäärke ellu viia.

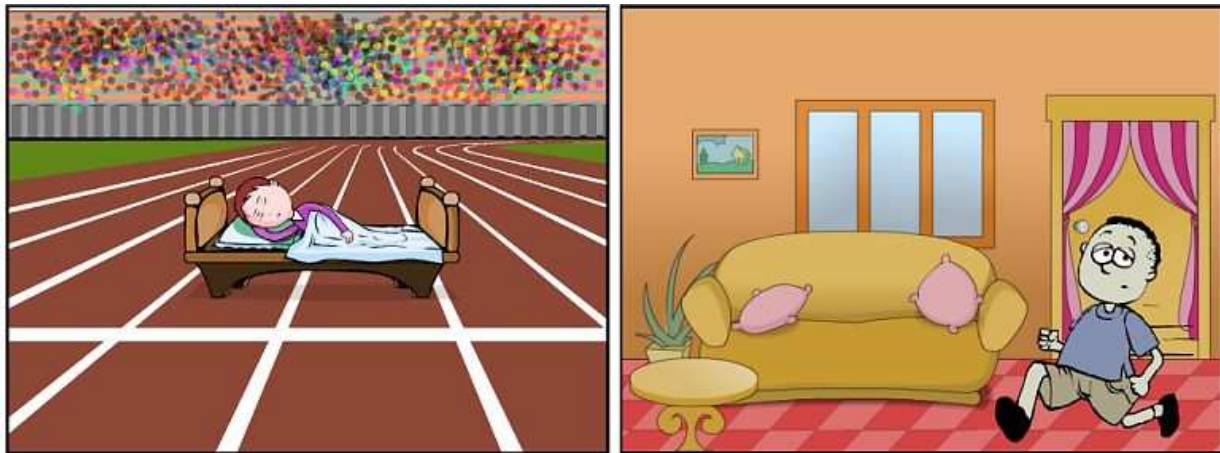
Tegevuste tähtsuse järjekorda panekul saame abi maatriksist, kus on toodud kaks parameetrit: kui TÄHTIS antud tegevus meie jaoks on ja kui KIIRE sellega on. Selles tabelis on toodud inimtüübid, kes suurema osa oma ajast tegutsevad kindlas ajaveerandis: Edasilükkaja, Planeerija, Nõustuja ja Oleskleja.

	KIIRE	MITTEKIIRE
TÄHTIS	<p>I – EDASILÜKKAJA</p> <p>Teen kõike viimasel hetkel ja hilinen palju. Viimasel hetkel tegemise pinge toob mulle elu sisse.</p> <p>Suudaksin paremini teha, kui varem alustaksin. Olen stressis ja kardan läbi põleda.</p>	<p>II – PLANEERIJA</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sean tegevused tähtsuse järjekorda2. Teen enne olulised tegevused3. Planeerin ette, millal midagi teen.4. Ei jäta asju viimasele minutile <p>Jääb aega suhtlemiseks ja lõõgastumiseks, vähem stressi, kontrollin oma elu.</p>
MITTE-TÄHTIS	<p>III – NÕUSTUJA</p> <p>Lasen teistel end segada ja lahendan nende probleeme. Kui teised tahavad, et ma midagi teeksin, siis ma ei julge „EI“ öelda.</p> <p>Kardan kaotada kontrolli oma elu üle, jääda sõltuvaks teiste otsustest.</p>	<p>IV – OLESKLEJA</p> <p>Mul on kogu aeg palju teha - külastan <i>Facebooki</i>, suhtlen <i>messengeris</i>, vaatan telekat jne. Kui ma pean midagi olulist tegema, siis pigem otsin endale midagi muud huvitavat teha.</p> <p>Raiskan aega tühja-tähja peale. Tunnen end süüdi, rabelen, ei suuda vastutada.</p>

Kõige suurem kontroll oma elu üle on **PLANEERIJAL**, kes keskendub olulistele asjadele ja tegeleb nendega enne, kui need muutuvad kiireloomulisteks.³

Oma kodutöid õigeks ajaks tehes annab ta endast parima ning väldib stressi ja läbipõlemist, mis kaasneks tuupimisega. Ta leiab aega nii sportimiseks, lõõgastumiseks kui ka sõprade ja perekonna jaoks. Ta on õppinud vajadusel "ei" ütleva, kui see on tähendanud "jah" ütlemist tema jaoks olulisematele asjadele.

Kui Sa ei leia piisavalt varakult aega olulisteks tegevusteks, siis viimasel hetkel nendega tegelemine on kõige kulukam, nii rahaliselt kui ka teiste ressursside poolest ja tulemus ei pruugi olla piisavalt hea.⁶



Soovitus: ära lükka edasi ühtegi vajalikku tegevust, mille teostamine võtab vähem kui 2 minutit.

Soovitus: tee iga päev ära mõni Sinu jaoks väiksemat sorti ebameeldiv, kuid oluline asi, mida oled siiani edasi lükanud.^{3,9}

Soovitus: küsi endalt enne alustamist: mis juhtuks siis, kui ma sellega üldse ei tegeleks? Kui midagi ei juhtuks, siis ära võta tegevust ette. Üks halvimaid ajakasutusviise on teha väga hästi midagi, mida üldse ei vajata.^{4,9}

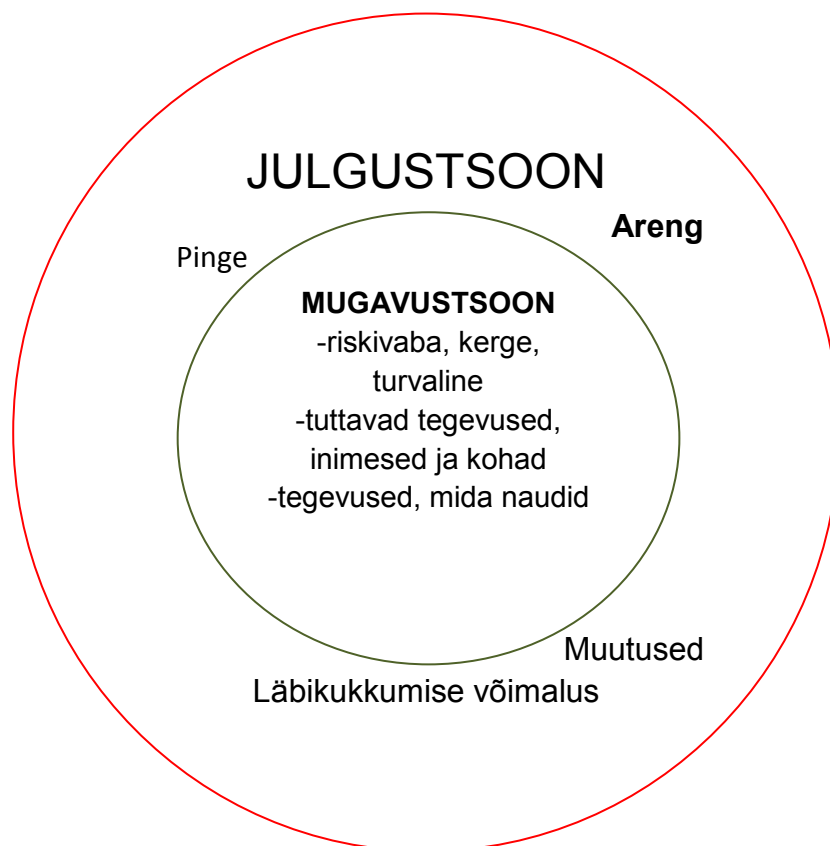
Harjutus 8. Tee kindlaks oma suurimad ajaröövliid (hilisöine veebis surfamine, meelelahutusaadete valimatu vaatamine vms). Mõtle, millest oled valmis loobuma, et saada seda, mida tegelikult tahad. Iga päev me kasutame igat sekundit ja tundi. Täna saad Sa loobuda mõnest eilsest tegevusest, et teha ruumi uuele, põnevamale ja kasulikemale tegevusele. Võta aluseks kuu, nädala või päeva keskmine.^{2,8}

Minu suurimad ajaraiskajad	Aeg	Asendustegevus	Aeg
Õine veebis surfamine	4h	Magamine	3h
...	

Harjutus 9. Vaata uuesti KIIRE- OLULINE tabelit. Pane tabelisse päeva jooksul kirja, mida parajasti teed. Õhtul uuri tulemusi ja mõtle, kuidas edaspidi leida rohkem aega oluliste tegevustega tegelemiseks ja kuidas need ära teha piisavalt varakult.⁴

3.2. Kuidas saada üle hirmudest ja seista vastu kaaslaste survele?

Tähtsate asjade esmajärjekorda seadmine nõuab tihti julgust ja oma mugavustsoonist väljatulemist. Selleks, et ennast arendada, tuleb astuda julgusetsooni ehk ennast ületada.³



Muudatuste tegemisel hoiavad meid peamiselt tagasi 2 tegurit:

- hirm uue ja tundmatu ees,
- kaaslaste surve.

Nendest ülesaamisel on abiks tahtejõud ning julgus vajadusel „ei“ öelda. Need mõlemad on treenitavad. Kõige lihtsam viis on alustada endale antud väikeste lubaduste täitmisest, näiteks tõusta sel ajal, kui plaanisid. Iseendale antud lubaduste murdmine aga viib eneseusalduse kadumiseni.³

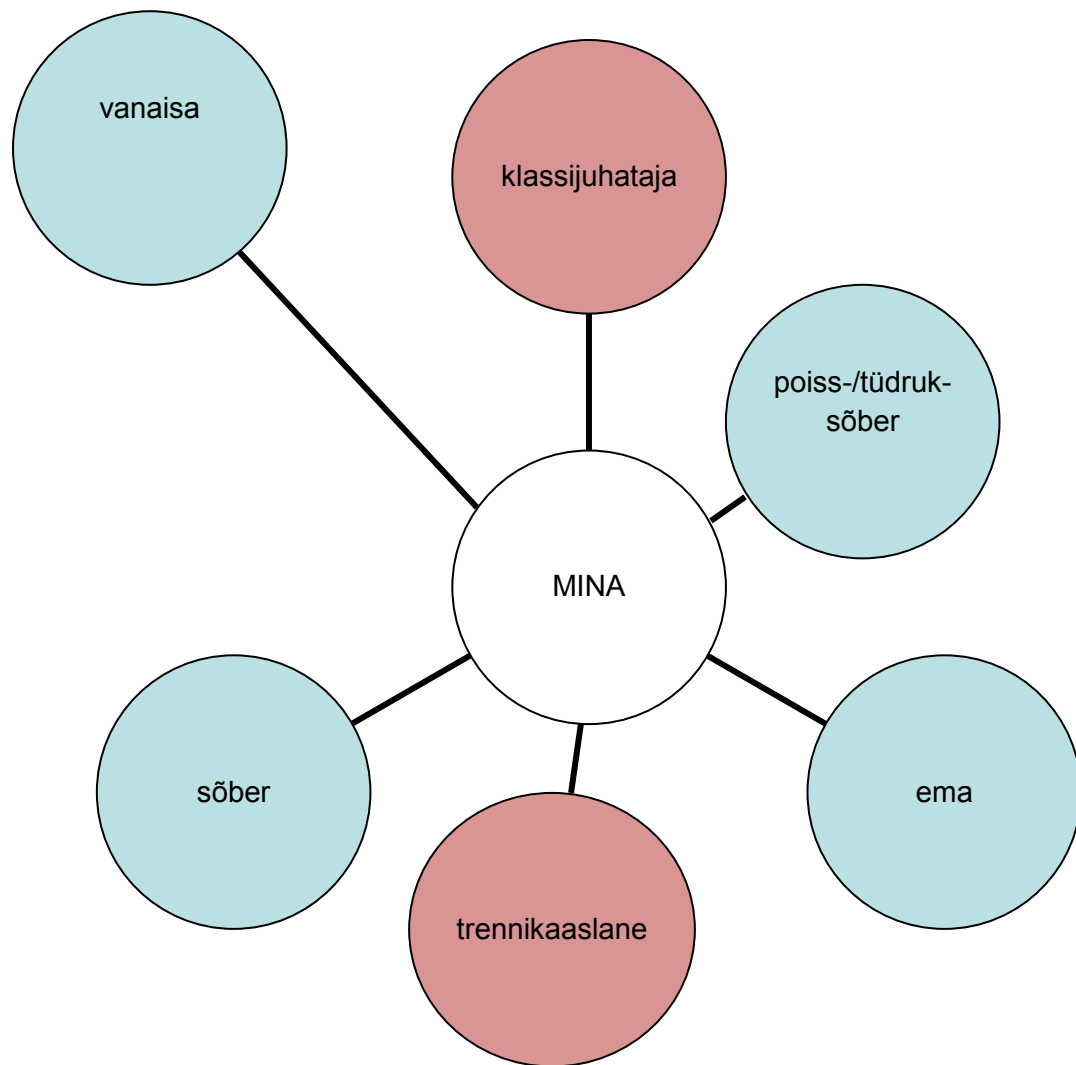
Ära luba rohkem, kui Sa suudad, ja hoia oma väarikust iseenda silmis. Pärast mõningast eneseusalduse saavutamist võta tasahaaval suuremaid väljakutseid vastu. Eneseusaldus aitab Sind ka olukordades, kus on vaja vastu seista teiste survele.³

Harjutus 10. Mõtle: millised on kolm olulisemat põhjust, miks tegevusi edasi lükkad? Nuputa iga põhjuse puhul välja üks kuni kolm nippi, mille abil endast jagu saada ning luua endale tingimuse edasi tegutsemiseks (näiteks teed esialgu ära väikese osa, võtad sõbra appi, võtad julguse kokku, premeerid end pärast meeldiva tegevusega vms).⁴

Harjutus 11. Kui suur mõju on kaaslaste survele Sulle? Tee kindlaks, milline on see inimene või inimesed, kellel on Sinu üle kõige suurem mõju. Küsi endalt, kas Sa teed seda, mida Sina tahad teha, või teed hoopis seda, mida nemad tahavad näha Sind tegemas?

Joonista paberi keskele ring ja kirjuta sinna sisse oma nimi. Pane kirja inimesed, kes Sind mõjutavad. Need, kelle mõju on suurem, paiguta oma nimele lähemale. Märgi ära erineva värviga, kelle mõju Sinu jaoks on edasiviiv ja kelle mõju on takistav?³

Näide



Viited

1. Bolles, Richard Nelson (2000). Mis värvi on sinu langevari?: praktiline käsiraamat neile, kes töökohta otsivad või vahetada tahavad. Tallinn: K-Kirjastus.
2. Chu, Chin-Ning (2007). Tee vähem, saavuta rohkem. Tallinn: Mantra Kirjastus.
3. Covey, Sean. (2001). Väga efektiivse teismelise 7 harjumust. Tallinn: AS Kirjastus Ilo.
4. Lakein, Alan (1999). Kuidas võita aega ja saavutada kontroll oma elu üle. Tartu: Fontese Kirjastus OÜ.
5. Maxwell, John C. (2010). Kuidas edukad inimesed mõtlevad. Tallinn: Eesti Ajalehed AS.
6. Otsmann, Kristjan (2010). Hetk. 12 sammu parema elu poole. Tallinn: Eesti Ajalehed AS.
7. Rohn, Jim. (2003). 7 kava rikkuse ja õnne saavutamiseks : Ameerika väljapaistva ärifilosoofi eduõpetused. Tallinn: Nebadon.
8. Siimon, Aino (2001). Ajajuhtimine. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
9. Tracy, Brian. (2003). Pistke nahka see konn!: 21 suurepärast meetodit, mis aitavad venitamiskalduvusest üle saada ja vähema ajaga rohkem korda saata. Tallinn: Varrak.

Soovitused lisainfo leidmiseks

ABIKS VALIKUTE TEGEMISEL

Küsid endalt: Millist tööd mul tasuks valida? Kuhu õppima minna? Milline inimene ma olen?

Portaalist <http://www.rajaleidja.ee> leiad teste, infot ja soovitusi, et vastata nendele küsimustele. Samast leiad üle Eesti asuvate Rajaleidja keskuste kontaktid, kus on võimalik ka karjäärinõustamist saada.

Kui oled Tartumaa noor, pöördu karjäärinõustaja poole Tartu KHK Info- ja Karjäärinõustamiskeskusesse: <http://khk.ee/noustamine> . Võimalik on ka MSN-i kaudu nõu küsida: karjaarinoustaja@hotmail.com .

OTSID TÖÖD?

Siis vaata <http://www.firstjob.ee> – sealt leiad töökuulutusi ja praktikapakkumisi, lisaks palju nõuandeid ja nippe.

Aga kuidas teha endale hea CV? Abiks on portaal <http://www.stardiplats.ee> .

LISA 1

Asukoht on oluline tegur tuleviku planeerimisel. Järgnevalt on välja toodud, milliseid eeliseid ja puudusi leiavad Tartumaa noored erinevate elukohtade valimisel: koduvald, suurem linn Eestis või välismaa.

VÄLISMAA	
+ Uued kogemused + Laiendab silmaringi + Õpetab iseseisvust + Rohkelt võimalusi õppimiseks, töötamiseks ja vaba aja veetmiseks + Keelepraktika + Kõrgemad töötasud	– Lähedastest kaugel – Võõras keskkond, võõrad ohud – Võõras keel

LINN EESTIS	
+ Tuttav ja turvaline keskkond + Kodakondsus + Väikesed transpordikulud + Pere toetus + Emakeelne keskkond + Head õppimisvõimalused + Palju võimalusi vaba aja veetmiseks + Erinevate asutuste lähedus	– Kärarikkus – Saastunud õhk – Tööpuudus – Kuritegevus

KODUVALD	
+ Tuttav ja turvaline keskkond + Väga väikesed transpordikulud + Pere toetus ja lähedus + Tuttavad ja toredad inimesed + Hea kool + Võimalus jätkata samades huviringides	– Vähe iseseisvust – Silmaring jääb kitsaks – Väga vähe töökohti – Kesised edasiõppimise võimalused – Erinevate asutuste liigne kaugus – Kesised sportimisvõimalused – Vähe üritusi jt võimalusi vaba aja veetmiseks