

MIHUS

Hoolivus ja
eneseteadlikkus
noorsootöös



JUHTKIRI

– Üllý Enn

LK 3

LÄBIPÕLEMISE KUNST

– Rivo Sarapik

LK 4

KUST TULEB TÖÖSTRESS NOORSOOTÖÖS?

– Tanja Dibou,
Andre Markus Hansaar

LK 6

JULGE KÜSIDA JA KOVISIOON

– Uku Visnapuu

LK 12

LAHENDUSED JUBA PAISTAVAD

– Anu Allekand,
Ilona-Evelyn Rannala

LK 15

NOORSOOTÖÖ KUI MARATON, MITTE SPRINT

– Gea Grigorjevi intervjuu
Jamie Bristow'ga

LK 18

KAS VAIKUSEMINUTID TÄHENDAVAD VAIKUSES OLEMIST?

– Marika Ivandi

LK 23

ERINEVUS JA ERILISUS, VAJADUS JA ERIVAJADUS

– Tõnu Jürjen

LK 28

KIUSAMISVABA KOOL

– Triin Toomesaar

LK 32

VAIMSET TERVIST EDENDAV NOORTELIIKUMINE KOGUB HOOGU!

– Merle Purre

LK 34

Nii isekalt kui see ehk siin selliselt kirja panduna ka ei kõla, tundub mulle, et oma elu keskmeks saab igaüks meist ikka vaid iseendale olla. Nii on heas mõttes enesekesksus, eneseteadlikkus, endast hoolimine ja enda hoidmine eelduseks sellele, et me jaksaks mõelda ja hoolida ka ümbritsevast laiemalt.

Ma olin vaevu mõned päevad jõudnud tagasi Eestis olla, kui leidsin e-postkastist kirja Mihuse uult peatoimetajalt Gealt küsimusega, kas ma oleksin valmis sel aastal ajakirja tegemises kampa lööma oma kolumniga. Mhmm. Palusin Gealt mõtlemisaega, aga võin nüüd ausalt välja öelda, et tegelikult teadsin vastust juba selsamal hetkel. Ja see vastus on otseselt seotud tänase ajakirjanumbri keskmes olevate teemadega – hoolivus ja eneseteadlikkus.

Olen olnud noortevaldkonnaga seotud üle kahekümne

aasta ja ehkki minu sattumine sellesse valdkonda oli suhteliselt juhuslik, usun täna sellele ajale tagasi vaadates, et senised tõised tegevused on mind inimesena oluliselt kujundanud ja kasvatanud. Ja kannustanud pidevalt otsima seda, mida (veel) saaks kvaliteetse noorsootöö ja tõhusa noortepoliitika abil paremaks muuta. Mulle meeldib mõelda, et ei ole võimalik, et see oleks jätnud mind ennast mõjutamata – ka ma ise pean olema seeläbi saanud üha paremaks inimeseks. Ja muidugi meeldib mulle see mõte ka. Minu jaoks on just hoolivad

väärtused noorsootöö kandev tuum. Seotud selle eesmärkide, põhimõtete, teiste noorsootööd kandvate väärtuste ja noorsootöötaja kutse-eetikaga. Eelkõige on see kõik aga seotud inimeseks olemisega.

“Ja kui siin riigis pannakse põlema lapsi, siis ärge öelge, et räägime sellest ratsionaalselt. Kui krüvikeerajaga tungitakse kallale burkas naisterahvale, siis ärge öelge, et nüüd kannatavad meie liitlassuhted. Kui koolis narritakse last, kelle silmad on pilukil, siis ärge öelge, et see on vastuolus

Genfi konventsiooniga. Sest nii lihtsalt ei käituta. Selleks, et olla inimene, ei ole vaja konventsiooni.” Jaak Prints kontserdil “Sõbralik Eesti”, 06.09.2015

Ma olen Jaagu nende sõnade peale väga palju mõelnud. Ja leian, et ma saan siin väga palju ära teha. Inimesena, oma elu väga erinevates rollides. Kahe pisikese tüdruku emana, aktiivse ja hooliva kodanikuna ja kindlasti mingil moel ka noortevaldkonna kaudu. Käesolev Mihus annab selleks head inspiratsiooni.

Ülly Enn

Ülly on viimase paarikümne aasta jooksul osalenud noortevaldkonna arendamises nii mitmekesiselt, nagu antud valdkond Eestis seda võimaldanud on: teinud koostööd partneritega noorsootöö erinevatest keskkondadest, toetanud noortevaldkonna professionaliseerumist koolitajana ja noorsootöötaja kutse arendamise kaudu, osalenud seadusloomes ja õppekavade arendamises.

Inspireerivaid kogemusi on talle pakkunud töö Sihtasutuse Archimedes noorteagentuuris, Euroopa Komisjoni SALTO Sotsiaalse Kaasatuse Ressursikeskuses Brüsselis, aga ka vabatahtlik tegevus Jaapanis, Venemaal ja Lähis-Idas. Hiljutise Eesti EL Nõukogu eesistumise raames juhtis Ülly Brüsselis Euroopa Liidu liikmesriikide koostööd ja läbirääkimisi noortepoliitika küsimustes.

Käesoleva Mihuse keskmes olevad teemad tõstatusid kesksete küsimustena ka värskes noorteuuringus, kus Eesti Noorteühenduste Liit uuris “Noored otsustajad” projekti raames noorte käest, mis tänases ühiskonnas neile enim korda läheb. Kokku oli konsultatsioonidesse kaasatud 1735 noort vanuses 17-30 üle Eesti ja selgus, et 81% noortest peab üheks tänase

Eesti võtmeküsimuseks just ebavõrdsusega seonduvat. Üle poole noortest leiab, et sellega ei tegeleta piisavalt. Ligi pooled uuringus osalenud noortest tunnistasid, et kogevad igapäevaselt oma elus stressi ja pinget ning tõid ebavõrdsuse kõrvalteravalt välja vajaduse pöörata enam tähelepanu just vaimse tervise toetamisele.

Uuringu kokkuvõttega saab tutvuda siin bit.ly/2KRvEfS

Rivo Sarapik

Vabakutseline

ajakirjanik, fotograaf,

kestvussportlane, teesõber

LÄBI- PÕLEMISE KUNST

Mis on läbipõlemine?

Pikaajalise ja ülemäärase stressi tulemus. See on emotsionaalne, füüsiline ning vaimne kurnatus. Läbipõlemise sümptomite testi saab teha vaimse tervise MTÜ Peaasi kodulehel peaasi.ee/opetaja-ja-labipolemine

Läbipõlemissümptomeid on CV Keskuse läinud aastal tehtud küsitluse järgi oma kollektiivis märganud 80% töötajast.

Pea paarkümmend aastat ajakirjanduses töötades olen end mitu korda läbi põletanud. See tähendab sellist olukorda, kus töö pakub rõõmu asemel vastumeelsust ja vastikust, inimesed ja ülesanded ärritavad ning hommikuti tahaks ärkamise asemel teki üle silmade tõmmata ning päeva või nädala maha magada. Läbipõlemissümptomeid on CV Keskuse läinud aastal tehtud küsitluse järgi oma kollektiivis märganud 80% töötajast.

Kuigi ajakirjandust peetakse stressirohkeks ametiks, ei ole töö mind läbipõlemiseni viinud. Küsimus on olnud pigem minu oskustes tulla toime sellega, mida ja kuidas selles ametis teha tuleb. Näiteks olen ise töös stressi tekitanud, sest koolis ei õpetatud avalikku esinemist, mistõttu eelnes tihti ülesastumistele palju magamata öid ja päevade kaupa närveerimist ning asjatult kulunud närvirakke. Ka töökuulutustes oodatakse, et töötajail oleks kõrge pingetalumisevõime. Samas võiks tervislikum olla mitte taluda, vaid osata pinget juhtida. Vaimne terviski on

töökohtadel seni olnud pigem pehme ja teisejärguline teema, kuid ülekohtuselt. Võin omandada ajakirjanikutöö käsitööoskused parimal tasemel, kuid ma ei realiseeri end kunagi täielikult, kui lasen tähtaegade survele, avalikkuse tähelepanul või kriitilistel allikatel ennast endast välja viia. Selle tulemuseks on raisatud energia, aga töödandjale ka saamata jäänud tulu – töö, mis võinuks valmida X ajaga, võtab kordi enam aega. See on potentsiaal, mida tihti ei osata hinnata.

Hiljuti oma läbipõlemisest rääkinud ajakirjanik Mart Niineste selgitas, et tööandja ja kolleegid ei oska läbipõlemist märgata. Nad näevad lihtsalt üht frustreritud inimest, kes on seletamatul põhjusel muutunud ülbeks ja küüniliseks. Selle muutuse tagamaid või protsesse või seda, milline on olnud töökoha üldine sisekliima, on keeruline hoomata.

Nimetades töö stressirohkeks, paneksin vastutuse ametile ehk võtaksin seda paratamatuseks. Samas, võttes vastutuse endale – et ma ei oska (veel) –, saab midagi parandada. Oskusi saab juurde

õppida, lihvida ja neis paremaks saada. Ka neid oskusi, mida teha siis, kui kellelgi on nähtavalt halb, töö venib või on lohakas ning õhkkond tavapärasest kehvem. Samuti on ametile püsivaid omadusi omistada tarbetu, sest ka need muutuvad tehnoloogia arengu ja ühiskonna vajaduste kujunedes.

See on laiem küsimus vastutuse võtmisest. Näiteks enda tervise, nii vaimse kui ka füüsilise, eest hoolitsemine saab olla vaid minu enda teha. Neid väärtustades hakkab muutuma ka töökeskkond, sest osatakse nõuda seda, mis tervist soosib – alates mõistlikust töökorraldusest (näiteks töökirjadele ei pea vastama pärast tööaega), lõpetades ühiste võimlemiste, tervislike einete, pingega toime tuleku koolituste ja lõõgastumistubadega.

Vaimse tervise kasutamata võimalusi ongi märganud mitmed ettevõtjad. Näiteks Eesti ühe suurema kinnisvarabüroo Pindi Kinnisvara või advokaadibüroo Derling juhid on hakanud vaimse tervise teemasid tööl käsitama, et anda inimestele oskused tervemana hakkama

saada. Lisaks paremale tervisele saab kontorisse rahuolevama inimese, mis kajastub ka tööõhkkonnas. Samas pole küsimus vaid oskustega töö juures toimetamiseks. Näiteks, kui puuduvad oskused oma emotsioonidega hakkama saada, mõjutab see lisaks tööle ka kõiki teisi valdkondi, mille killud – näiteks tülid kodus – jõuavad ka kontorisse. Tööle jõuab ikka üks ja sama person, kel puudub lüliti kontoriuksel eraelu seljatahajätmiseks ning maailma parima töötaja sisseklopsamiseks.

Läbipõlemised ongi mulle enim õpetanud vastutust enda heaolu eest. Kõigepealt tasub end tundma õppida – mis on mu võimed, mis motiveerib ja kus jooksevad piirid ning milliseid neist saab ja tasub liigutada. Samuti õpetanud alati aus olema. Ka siis, kui pakutav töötas meelitab või oleks tasuv, kuid tegelikult laastaks nii, et hiljem kuid või aastaid tuleb lappida. Enda arvelt tegemisel on hind. Kuna keha ja vaim on piisavalt suure puhvriga, siis tihti enne päris kokkukukkumist ei märkagi, et midagi oli viltu ja sel moel kehvasti toimetada ei saa.

Viis küsimust läbipõlemise ennetamiseks, mida endale esitada:

01 Kas ma maksan endale esimesena?

See tähendab, kas mu elu ja tegemiste fookuses on esimesel kohal enda eest hoolimine. See pole hoolimatus ja pime egoism, vaid fakt, et ei ole võimalik pikaajaliselt tervelt ja kehtvalt läbi ajada enda eest hoolitsemata.

Samas on isiklikud vajadused tihti esimesed, mis aia taha lendavad. Uneaega saab näpistada töö tegemiseks, lõuna jääb kiire projekti lõpetamise tõttu vahele, saab loobuda trennist või enda vaimse tervise eest hoolitsemisest. Samas on nimetatud inimese baasvajadused ja organismi nendest ilma jätmisega pikalt ja tagajärgedeta lollitada ei saa.

Eelnev ei tähenda absoluuti, mille täitmine ise juba peavalu tekitab. Mõnikord ongi tarvis kompromisse ja mõõndusi teha, mille järel naasta tasakaalukama suhtumise juurde.

Mind aitab uute kohustuste kaalumisel endale pidev meelde tuletamine – töö! saab mind asendada 1–1,5 kuuga, kodus ja eraelus on auku täita väga raske. Lisaks võin küll üle töötada ja end katki rebida, kuid läbipõlemine ja sellest välja tulemine tuleb ikka mul endal ja ka lähedastel üle elada.

Enda eest hoolitsemine on nagu lennukiski jagatav soovitus – esimesena tuleb panna hapnikumask endale pähe ja alles siis rutata teisi aitama.

02 Kas ma olen iseenda vastu aus või valetan endale?

Inimeste võimekus on erinev – näiteks nii töö tegemise tempo kui ka ülesannete mahu poolest. Samas kipume end tihti võrdlema, näiteks nendega, keda esile tõstetakse või tunnustatakse. Kui nemad saavad, siis peaksin mina ju ka saama. Seda soosib vahel ka töökorraldus, mis ei arvesta inimeste kui isiksuste, vaid positsioonide ja ametitega. Lisaks ei räägita tunnustamise ja edulugude puhul tihti sellest, mis hinnaga – aastad õppimisele; tervise, eraelu, öötundide arvelt jne – saavutus tuli.

See on eriti tähtis küsimus siis, kui juba oled läbi põlenud. Organismi võimekus – vaimne ja ka füüsiline – ei ole enam kunagi endine ning uue läbipõlemiseni jõuab rutem kui varem.

03 Kas ajas on auke?

Muutuv töökorraldus ja tehnoloogia areng ning pidev „levis“ olek on toonud kaasa selle, et korraga saab tegeleda mitme asjaga. Töö ei piirdu enam kontoriga ning käib nutitelefoni abiga taskus igal pool kaasas. Tegevuste vahel ei ole enam pause – eelnev pole veel lõppenud, kui juba uus algab. Sellel voolavusel on aga ka varjupool – pausideta polegi selliseid hetki, kus tekiks võimalus end kuulata. Kuidas tunneb end keha ja kuidas vaim? Kuna meel ja keha on pidevalt hõivatud, siis need vaiksed sosinad organismist (näiteks väsimus ka pärast ööund või kõhutunne, mis soovib menüü üle vaadata) kohale ei jõua. Ent organismi vajadused peavad saama rahuldatud ja ajapikku

saavad sosinaist valjemalt tähelepanu nõudvad meeldetuletused ning siis tuleb juba nendega tõsisemalt tegeleda. Vajalikke auke saab luua mitmel moel. Näiteks juhtides end nii, et tööde ja tegemiste vahel ongi ots ja äär. See tähendab rööprähklemise unustamist ja planeerimist nii, et iga tegevuse lõpus on piltlikult öeldes hetk hingamiseks ja fikseerimiseks „nüüd sai läbi“.

Hea võimalus on ka mediteerida, mille positiivseid ja kasulikke mõjusid mõõdab ning selgitab järjest enam ka teadus. Erinevalt levinud eksiarusaamast on tegemist praktilise abivahendiga, mis parandab kognitiivseid võimeid, suurendab rahulolu, aitab hoiduda mitmetest haigustest ning iseenda ja vaimse tervise oskuslikumalt toimetada. Näiteks alustades ja lõpetades päeva või seni pinget kasvatada aidanud ülesande täitmist mediteerimisega – kasvõi 10 minutit oma hingamise jälgimist. Kui päev algab ja lõpeb rahuliku meelega, siis on iga järgmine otsus tehtud palju paremalt pinnaselt võrrelduna sellega, et pärast silmade avamist vuhises nutitelefonist läbi uudiste sisse maailma õõv ja üle ajav postkast.

04 Mida ma pean tubliks ja heaks?

Ohtraid ületunde tegevat inimest tuuakse tihti eeskujuks – vaata, kui tubli ta on. See võib olla tõene lühiajaliselt vaadates, sest miski vajabki tavalisest rohkem tähelepanu. Samas on olemas ka pikaajaline mõõde ning see on tubliduse hindamiseks palju parem mõõdik. Pikema vaate järgi elamine võib tähendada hetkes vähem, kuid tegelikult ajas rohkem tegemist ja jõudmist.

Mind pani see näiteks muutma suhtumist puhkusesse. Tavapärastelt raban 11 kuud ja siis ühe kuu jooksul peaksin end taastama, et järgmised 11 kuud rabada.

Organism ei tööta ega suuda nii töötada. Paralleeli spordiga tõmmates, kui pingutusele puhkus ei järgne, on tulemuseks ületrenn, kehvemad tulemused ja mõnikord ka rikutud tervis ning karjäär.

Raha ja võimu ning kuulsust peetakse edu sümboliks, kuid need on vaid osad mõõdikud. Jättes arvestamata näiteks jätkusuutlikkuse ja tervislikkuse nii enda kui ka teiste suhtes, on edu vildakas.

05 Miks ma teen neid asju, mida teen?

See küsimus käib nii töö, suhete, hobide kui ka muude projektide ja tegevuste kohta. Aastaid tagasi, vahel ka vigastel motiividel (soov kellelegi meeldida, tunnustatud saada vms) võetud kohustuse täitmine, hambad ristis, võib mõjuda hävitavalt, kui see enam midagi ei paku.

Mõnikord tasub ka karjääri-hobisid vahetada või võtta näiteks mõtteaega-tööpause. Siis märkab ka järelelohisemaid harjumusi või ebareaalselt võetud eesmärgid – treenin paari kuuga maratonijooksjaks või saan kiirelt rikkaks.

KUST TULEB TÖÖSTRESS NOORSOOT

TEKST

–

Tanja Dibou

TLÜ noorsootöö lektor

Andre Markus Hansaar

TLÜ noorsootöö eriala tudeng

FOTO

–

Taaniel Malleus

Sageli nähakse noorsootööd kui lihtsat noorte vaba aja sisustamist, mis ei ole keeruline ega vaja erilisi pingutusi. Tegelikult on noorsootööl väga suur roll ja kui vaadata kutsestandardis kirjeldatud noorsootöötaja pädevusi, siis ei piirdu need ainult noorte vaba aja sisustamisega.

Erinevatel ametitel on erinev tööstressi tase. Rohkem tööstressi esineb ametites, kus on suur vastutus ja olulisel kohal on inimeste vahelised suhted. Selliseks ametiks on ka noorsootöötaja. Sageli nähakse noorsootööd kui lihtsat noorte vaba aja sisustamist, mis ei ole keeruline ega vaja erilisi pingutusi. Tegelikult on noorsootööl väga suur roll ja kui vaadata kutsestandardis kirjeldatud noorsootöötaja pädevusi, siis ei piirdu need ainult noorte vaba aja sisustamisega. Noorsootöötajal tuleb pidevalt seista silmitsi kohanemist vajavate olukordadega: mõista noorte arenguvajadusi ja nendele adekvaatselt reageerida. Selline vastutusrikas töö võib tekitada stressi.

Tööstressoriks noorsootöötajate töö puhul on ka eriline töögraafik, mida iseloomustab töö õhtuti (noortekeskus on lahti kuni 20.00), pikad tööpäevad, töö nädalavahetustel, koolivaheaegadel ja

suvel, ööbimised laagrites/projektides ja töökoha puudulik organiseeritus, kuna tihti muutuvad noorsootöötaja töötamise keskkonnad vastavalt noorte kogunemiskohtade paiknemisele. Näiteks mobiilset noorsootööd tehes lähevad noortega tegelevad spetsialistid tänavale või hoopis kaubanduskeskusesse. Tööstressi tegurite hulka kuuluvad ka töötajale esitatavad nõudmised, mis tekitavad ebakindlust, kuna tajutakse suutmatust oma tööülesandeid hästi täita.

Lisaks võivad noortega tegelevate spetsialistide stressiallikad olla ka vähene tunnustamine kolleegide, juhi või ühiskonna poolt, madal palk ja puuduvad arenguvõimalused. Suurt tähelepanu väärib ka töö ja kodu vahetamine. Noorte probleemid, millega noorsootöötaja kokku puutub, töötades nt riskinoortega, võivad mõjutada isiklikku elu ja samuti stressi tekitada. Noorsootöötajad

Ö Ö S ?

KAS NAUDITE OMA TÖÖD
TIHTI VÕI VÄGA TIHTI?

94%

seisavad tihti silmitsi ka oma töö eetiliste dilemmadega, ehk situatsioonidega, kus on vaja langetada raske otsus kahe valiku vahel, mis omakorda mõjutab noorsootöötajate vaimset tasakaalu.

Andre Markus Hansaar on oma äsja kirjutatud uurimistöös analüüsinud noorsootöötajate tööstressi ankeetküsitluse abil, millele 2018. aasta märtsis vastas kolmkümmend Harjumaa noortekeskuste noorsootöötajat. Küsitletutel paluti vastamisel lähtuda oma tunnetest viimase kolme kuu jooksul. Uuringust selgus, et vaatamata sellele, et noorsootöötaja töö ei ole kerge, naudib oma tööd siiski tihti või väga tihti 94% noorsootöötajatest ja ainult 6% küsitletutest on mõnikord oma tööga rahul. Analüüsides tööstressitegureid, näitas, et suhetes noortega on väga rahul või rahulolev ning pigem rahulolev 87% vastanutest ja ei ole rahul 13%. Töö ja kodu

KAS OLETE RAHUL TÖÖ
ARENGUVÕIMALUSTEGA?

70%

vahekorraga on rahul 84%, vähem rahul on 16% vastanutest. Arenguvõimalustega on rahul 70% vastanutest ning 30% on nende suhte skeptilised. Töökoormusega on rahul 67% ja ilmselt ülekoormatud on 33%. Rahaliste vahendite kasutusvõimalustega töös on 50% rahul ja 50% ei ole rahul. Töö tasustamisega on rahul 47% ja ei ole rahul 53% vastanutest.

Uuriti ka noorsootöötajate tervisliku seisundi kohta. Vastajate tervislikku seisundit iseloomustavatest küsimustest enamikule anti pigem positiivne hinnang. Küsimusele „kas te tunnete ärevust ka ilma kindla põhjusega?” vastasid 67% küsitletutest eitavalt. Küsimuse „kas teil esineb tihti peavalu?” juures tõid 27% vastanutest välja, et neil on peavalud. Küsimusele „kas te tunnete, et te ei taha hommikul üles tõusta?” vastasid 17% jaatavalt ning küsimustele „kas te ärriute tööl olles kergesti” ning

KAS OLETE RAHUL TÖÖ
TASUSTAMISEGA?

47%

„kas te tunnete tööl pingelises olukorras paanikat” vastasid 84% küsitletutest eitavalt.

Mis puutub stressiga toimetulekut, siis läbiviidud uuringust selgub, et noorsootöötajad kasutavad oma töös palju erinevaid ennetusmeetmeid ja tunnevad oma töövaldkonda hästi. **Stressiga toimetuleku viisidest kasutatakse kõige tihemini sõpradega suhtlemist, hobidega tegelemist ning tasakaalu leidmist töö ja pereelu vahel. Stressiga toimetulekuks nimetati ka positiivset mõtlemist/jaatavat ellusuhtumist (84% vastanutest), efektiivset aja kasutamist (77%) ja tervislike eluviiside järgimist (73%).**

Tööülesannete delegeerimist kasutavad pooled noorsootöötajad. Stressi juhtimise ühe võimaliku meetmena mainiti ka paindlike töögraafikute võimaldamist ning vajadusel tööd kodukontoris, mida kasutab 60% vastanutest. Kõige vähem

KAS TE TUNNETE, ET TE EI TAHA
HOMMIKUL ÜLES TÕUSTA?

17%

kasutatakse stressijuhtimise koolitusi, kus on osalenud ainult 7% küsitletud noorsootöötajatest. Kokkuvõtvalt selgus uurimistöös, et Harjumaa noortekeskuste noorsootöötajad on suhteliselt positiivselt mõtlevad inimesed, kes ei lase stressil end maha murda.

Tänapäeva suureks väljakutseks nimetati noorsootöö väärtustamist ühiskonnas. Küsitlus näitas, et noorsootöötajad ei ole rahul oma töö sotsiaalse väärtustamisega (76%) ja tunnustamisega (74%). Noortega tegelevad spetsialistid usuvad, et noored on meie tulevik ja ühiskond peaks rohkem väärtustama noorsootöötajate tööd, sest nad on noorsoo kasvatamisel kogu ühiskonna järjepidevuse hoidjaks ja suunajaks. Noorsootöötaja ameti väärtustamine ühiskonnas paneb noorsootöötajaid noortega entusiastlikumalt tegelema, ja see omakorda näitab noortele positiivset eeskuju.

Mul oli kõik hästi ja ma suundusin, siht silme ees, oma eesmärkide poole. Kuni sattusin perearsti juurde krooniliste peavaludega. Sealt selgus õige pea karm tõde – olin läbipõlenud.

Minu teekond läbipõlemiseni sarnaneb üsna paljude noorte inimeste looga meie ühiskonnas. Lõpetasin ülikooli ning asusin lõpuks erialasele tööle. Tahtsin olla parim. Noorsootöötajana tahtsin tõestada vallale, et olen väärt töötaja, noortele, et olen parim noorsootöötaja, ja iseendale, et ma suudan elus midagi saavutada. Ehk siis noore inimese eneseteostusvajadus oli suur. Julgen väita, et mul oli tugivõrgustik ümber. Hooliv pere, tööandja (vallavanem), kes muretses, et ma endale liiga ei teeks, ja perearst, kes hoidis samuti järjepidevalt kätt pulsil, kuidas mul läheb. Mina aga ei mõistnud nende muret. Mul oli kõik hästi ja ma suundusin, siht silme ees, oma eesmärkide poole. Kuni sattusin perearsti juurde krooniliste peavaludega. Sealt selgus õige pea karm tõde – olin läbipõlenud.

Kõige mõtlematum minust oli kohusetundest edasi rassida. Noored ju ootavad, projekti tähtaeg on tulemas jne. Kuni lõpetasin haiglas. Need 11 päeva haiglaseinte vahel andsid mulle võimaluse mõista, mis on elus tegelikult oluline. Minu jaoks oli sellel hetkel kõige kummalisem see, et kõik kogenumad kolleegid, kellega oma läbipõlemisest rääkisin, tõdesid, et nad on samuti olnud mingil hetkel elus punktis,

kus pidid tunnistama, et on kokku varisemas. Sellel hetkel mõistsin, et antud teema on noorsootöös midagi, millest justkui räägitakse, kuid samas on seda ka piinlik tunnistada. Läbipõlemine on kindlasti sageli üks põhjus, miks noorsootöötajad pidevalt vahetuvad. Ka mina kaalusin peale läbipõlemise ja depressiooni diagnoosi saamist eriala vahetamist. Siiski, kui süda kuulub mingi ameti juurde, ei ole lihtne loobuda. Nii kolisingi lapsepõlvkodule lähemale ja jätkasin oma armastusega – noorsootöoga.

Läbipõlemise tõttu on kõige nukramas seisus need noortekeskused või asutused, mis on justkui valla allasutused ning töö on ainult üks inimene. Ehk valdade ühinemine muudab seda, ent kui sa oled allasutuses üksinda, kuigi vallavalitsuse töötaja, siis tekibki lõpuks selline tunne, et oledki täitsa üksi ja sul polegi toetavat kollektiivi. Oma kogemusest õppisin, et olen endale kõige tähtsam. Tööasju kodus ei tehta – jah, kui tähtaeg on tulemas ja kiiresti on vaja midagi teha, siis vahel tuleb olla poole ööni töö. Aga oma kodu hoian tööst vabana. Kõige olulisem on kuulata iseenda keha. See annab kohe märku, kui midagi on valesti. Tihti me lihtsalt ei taha teda kuulata. Kõige olulisem ongi tunda iseennast.



KOGEMUS

–

Triin Mäger

Pärnu Noorte Vabaajakeskuse
noorsootöötaja, Pärnu
Noorte Tugila spetsialist

FOTOD

–

Taaniel Malleus

Tunnen, et teen seda, mida armastan, ja armastan seda, mida teen. Olen väga pühendunud oma tööle ja noortele ning enda erialasele täiendamisele. Olen lausa nii motiveeritud, et teen vahel kolleegidele ja noortele nalja, et ma ei tööta 24/7, vaid lausa 25/8 ja et noorsootöö on justkui mu elustiil ning mis imeloom see Isiklik Elu veel on?



Läbipõlemine hiilib ligi vaikselt, ette hoiatamata, ja kui see kord sind tabab, siis võib sellest taastumine võtta kaua aega. Vähemalt nii nad räägivad. Arvan, et ma pole kogenud nii-öelda tõsist läbipõlemist, millest taastumiseks peaksin vahetama ametit või tulema mõneks ajaks suisa töölt ära. Siiski on mul jagada oma lugu – olgu see siis natukene hoiatuseks, õpetuseks või lihtsalt mõtteaineks. Nii mulle endale kui ka teistele agaratele spetsialistidele.

Olen hariduselt sotsiaaltöötaja. Lõpetasin ülikooli kaks aastat tagasi – sotsiaalteaduste magister *cum laude*. Oh, kui uhke, võimekas ja tark! Nägin selle saavutamiseks tõsiselt vaeva – sõna otseses mõttes pingutasin vahel nii, et veri oli ninast väljas, ja südames tunnen siiani, et õppisin õiget eriala, millest omandatud teadmised on ka täna minu töös väärtuslikud. Kõik olid rõõmsad: õppejõud, perekond, sugulased, sõbrad, kolleegid, eks ma ise ka. Teisalt tundsin, et olen nagu tühjaks pigistatud „sidrun”.

Ülikooli lõpetamine suurepäraste tulemustega oli tudengiaastatel minu peamine eesmärk ning kuna olen väga õpihimuline, sihikindel, kohusetundlik ja sean endale kõrgeid ootusi, ei teinud ma endale ühtki hinnaalandust.

Kooli kõrvalt tegin tööd, jätsin kodulinna oma elukaaslase, hülgasin paariks aastaks sportimise ja seltskondliku elu. Üldiselt koosnesid mu päevad tööl käimisest, õppimisest ja pidevast muretsemisest – kas jõuan asjad ikka tähtjaks tehtud. Püüdsin piisavalt palju magada. Teatud perioodini sobis mulle selline eraldatus ja rutiin. Aja möödudes, eriti intensiivselt magistritööd kirjutades tekkisid mul aga tõsised uneprobleemid – ma ei suutnud uinuda ega sügavalt magada, vabal päeval tundsin süümepiinu, et õppetööga ei tegelenud. Lisaks ärritusin ja solvusin kergelt ning võisin pealtnäha tähtsusetute kommentaaride peale nutma hakata. Mäletan, et nutsin iga kord, kui tulin magistritöö juhendajaga kohtumiselt ja sulgesin enda järel tema kabineti ukse. Tundsin end nii väärtusetu ja saamatuna, pidevalt leidsin end mõtlemast, et alati saab veel paremini. Märgatav oli ka kaalulangus ja liiga sageli põdesin külmetushaigusi.

Stress oli mu läbi põletanud ja mu „tass” oli tühi. Olin endale liiga teinud ja võtnud endalt ise ebaõiglaselt ära tegurid, mis mind eluterve ja õnnelikuna hoidsid. Sel perioodil küsisin abi psühholoogilt ja mõistsin, et nii ei saa enam jätkata – olen totaalselt kurnatud. Kirjutasin oma mõtteid ja tundeid päevikusse – see

aitas. Kogu stress ja pinge kadusid lõplikult aga siis, kui käes oli lõpuaktuse päev. Tundsin end viimaks vabana.

Mõtlen siiani sellest, millest kirjutab ka Rivo Sarapik oma kogemusloos – edulugude puhul puudub tihti tausta-kirjeldus sellest, mis hinnaga saavutused tulid. Öötundide, eraelu, nii vaimse kui ka füüsilise tervise arvelt. Olen selle elav näide. Jah, ma olen siiani uhke ja õnnelik, et saavutasin endale seatud eesmärgi, kuid pean tõdema sedagi, et ülikoolilinna vabatahtlikult ma oma jalga ei tõsta ning kui vahel sinna töökohustustest tulenevalt satun, tunnen peamiselt vastikust – meenub läbielatud kannatusterada. Ah, et ülikooliaeg on üks elu kõige parematest perioodidest... Kas selline eneseohverdus oli seda väärt?

Töötan noorsootöötajana – noortekeskuses ja Noorte Tugila programmis. Igapäevaselt puutun kokku erinevate noorte ja väljakutsetega. Päevad ei ole rutiinsed, alati juhtub midagi üllatavlikku ja põnevat. Tunnen, et teen seda, mida armastan, ja armastan seda, mida teen. Olen väga pühendunud oma tööle ja noortele ning enda erialasele täiendamisele. Olen lausa nii motiveeritud, et teen vahel kolleegidele ja noortele nalja, et ma ei tööta 24/7, vaid lausa 25/8 ja et noorsootöö on justkui mu elustiil ning mis imeloom see isiklik Elu veel on? Kui pereringis küsitakse: „Mida põnevat teinud oled?“ – räägin alati kõige enam oma tööst, muud huvitavat nagu ei oskaski välja tuua. Tagatipuks olen ise ennast töönarkomaaniks tembeldanud.

Teatud määral olen alati meelitatud, kui kolleegid kiidavad mind selle eest, et oman kontrolli kõige üle, mis tööga seonduvalt toimub, ning kui noored tänavad mind selle eest, et olen alati olemas. Pealegi, sügaval sisimas unistan aasta noorsootöötaja tiitlist ja tõden valehäbita, et tegutsen selle nimel, et minu nimi saaks

Läbipõlemine või selle sümptomid võivad justkui jääda kusagile sütele hõõguma – kui need juba korra sind kõrvetanud on, siis tõenäoliselt põleb väike leek kuskil ikka edasi. Senikaua, kuni sa ei teadvusta seda, et oled ise enda väikene päästja – tuletõrjuja.



Eesti noorsootöö kontekstis tuntuks ja mina spetsialistina veel hinnatumaks.

Mõneti innustava eelneva teksti varjupoolena tunnistan ausalt, et võtan palju tööd füüsiliselt endaga koju kaasa, mul on raske vabadel päevadel end töömõtetest välja lülitada ja telefonile, e-kirjadele või Facebooki-sõnumitele mitte vastata. Korduvalt on juhtunud, et teen tööga seonduvaid asju öösel, siis kui mu elukaaslane magab, ning „unustan“ end tundideks üles: loen ühe artikli läbi, koostan ülehommseks viktoriini, sest noortekeskuses on seda noortega rääkimise kõrvalt ju raske teha, kannan logiraamatusse andmeid sisse... ah jaa, koolituse märkmed on kindlasti vaja just täna öösel üle vaadata... oot-oot,

mis tegevused homme päevakavas on... äkki hakkaks üldse päeva planeerima, oleks homme vähem teha? Oih, selle noorteürituse fotod on ka vaja arvutisse laadida! Pagan, unustasin, noor kirjutas mulle pika kirja, vastan öösel, hommikul siis saame juba uuel teemal kirjutada... Selliste mõtete ja tegevustega kaob palju väärtuslikku aega uneajast. Aga ma olen ju ka ööinimene ja kõige produktiivsem just südaöö paiku, eks! Järgmisel hommikul loobun trennist, sest väsinuna sinna ometi ei lähe. Tegelikult pidin eelneval öhtul veel emale helistama, sõbrannaga kohtumise kokku leppima ning küüsi värvima ja jälle lükkub raamatu lugemine edasi, aga pole hullu – neid asju jõuab ju mõnel muul öhtul ka teha, kui just sama

stsenaarium „ennastunustavalt“ ei kordu... ja nii päevi järjest. Nii ma ennast lohutan.

Kui elukaaslane järgmisel päeval küsib, miks ma väsinud olen või mis kell magama tulin, siis tavaliselt vassin – ah, väsinud olen selle pärast, et tööpäev oli pingeline, magama tulin... noh, mingil normaalsel ajal ikka. Peaasi, et ta ei arvaks, et ma tööd tegin! Muidu ta hakkab manitsema ja tunnen end halvasti. Kas selline ennastohverdus ja teatud piire mitte tajuv ega kehtestav spetsialist ikka sobiks aasta noorsootöötaja tiitlit kandma – eeskujuks kolleegidele ja innustajaks noortele?

Liiatigi, olen perfektsionist, võtan enda kanda palju vastutust ja mul on raske



Teadvustan endale, et ma ei tohi vabaks planeeritud päeval teha isegi mitte väikest tööülesannet, sest siis ei ole see päev enam vaba. Sisendan endale, et see ei ole egoism ega isekus, vaid enda eest hoolitsemine. Õpin ütlema „ei” ja delegeerin ülesandeid. Harjutan oma sisetunde kuulamist ja tuletan endale mantrana meelde, et minu vajadused on kõige tähtsamad ning töö ei jookse eest ära.

tegevusi pooleli jätta. See võib minus frustratsiooni tekitada. Püüan tööpäeviti võimalikult produktiivne ja noortega vesteldes nende jaoks täiesti „kohal” olla. See pole tingimata halb näitaja, kuid nagu Rivo Sarapik kirjutab – tegevuste vahelt kaovad pausid, sest kõik on ju vaja kohe ära teha, nutitelefon on alati käepärast ja töö iseloomust tulenevalt hüppan ühest tegevusest teise: kirjutan e-kirja, samal ajal püüan kuulata noort, ulatades teise käega kolmandale noorele piljardimängutarvikuid. Seejärel keegi helistab ja täpselt samal ajal kutsub juhataja oma kabinetti. Järsku ongi möödunud mitu tundi ja meenub, et tahtsin ammu WC-sse minna ja polegi täna midagi söönud. Tehtud on ka justkui üht-teist, samas pole

midagi lõpetatud. Tööpäev hakkab läbi saama. Äkki peaksin õhtul kodus tegevused lõpetama või jääksin veidi kauemaks noortekeskusesse – kui noored on läinud, on ju hea oma tööle keskenduda ja kodus elukaaslane ei näe, et teen jälle liiga palju tööd. Millal see muster muutub?

See võib tunduda kohati ebareaalsena, kuid tegelikult ei ole minu olukord nii lootusetu, kui mu kirjutisest siiaamaani tunduda võib. Olen püüdnud ja õpin end üha rohkem kuulama, tundma ja hoidma – olema teadlik ja keskenduma sellele, mis on tõeliselt oluline. Mina ise, minu pere ja lähiringkond ning minu jõudeaeg. Teadvustan endale, et ma ei tohi vabaks planeeritud päeval teha isegi mitte

väikest tööülesannet, sest siis ei ole see päev enam vaba. Sisendan endale, et see ei ole egoism ega isekus, vaid enda eest hoolitsemine. Õpin ütlema „ei” ja delegeerin ülesandeid. Harjutan oma sisetunde kuulamist ja tuletan endale mantrana meelde, et minu vajadused on kõige tähtsamad ning töö ei jookse eest ära – nii tuleb üha enam juurde ka öid, mil ma tõesti puhkan, ja hommikuid, mil jõuan trenni. Katsun magada igal ööl 8–9 tundi ning mu nädal on õnnestunud, kui jõuan vähemalt kolmel päeval trenni, ühel päeval loodusesse ning tegelen vähemalt korra nädalas oma hobidega. Iga nädal püüan teha neti- ja nutivabu päevi – ei ava arvutit ja lülitan interneti mobiilist välja. Seda ei olegi alati nii kerge teha

ning planeerin need päevad ette ja vajadusel annan sellest kolleegidele ja noortele eelnevalt teada. Sellistel päevadel on õnnestunud mul täielikult töömõtetest eemal olla. Iga kuu proovin läbi lugeda vähemalt ühe raamatu, premeerida end lõõgastusega ning kohtuda pereliikmete või sõpradega. Märgin need tegevused, lisaks töökohustustele, oma märkmikusse, sest teisisi ma ei peaks neist kinni.

Minu ümber on suurepärane toetav ja ühte hoidev meeskond, kellega meil on ühised väärtused ja eesmärgid. Jagame muresid-rõõme. Töökaaslased tagasisidestavad mulle ausalt, et pean lihvima oma enesehoiu ja piiride seadmise oskust ning võtma vähem asju hinge. Selgelt on määratletud meeskonna kokkulepped, mis muuhulgas sätestavad selle, et puhkava kolleegiga puhkuse ajal ühendust ei võeta. Kolleegid märkavad minu tundeid, väsimusetaset ja vahel lausa sunnivad mind pause tegema. Meie meeskond on osalenud *coaching*’us ning olen saanud nii grupi- kui ka isiklike supervisioone. Samuti toetavad minu enesehoidmise praktika parendamist koolitused ja eneseabikirjandus. Nooredki on tähelepanelikud ja nad on minult füüsiliselt dokumente, arvutit ja telefoni käest ära võtnud – et ma ometigi lõpetaks töö tegemise või läheksin koju. Nad küsivad, kuidas mu päev läks ja kiidavad mind selle eest, kui ma oma vabal päeval nendega ei suhtle. Elukaaslane ja ema kingivad mulle kvaliteetaega, mil nemad on „kohal” minu jaoks ja vastupidi. Olen ääretult tänulik kõikidele toetajatele.

Läbipõlemine või selle sümptomid võivad justkui jääda kusagile sütele hõõguma – kui need juba korra sind kõrvetanud on, siis tõenäoliselt põleb väike leek kuskil ikka edasi. Senikaua, kuni sa ei teadvusta seda, et oled ise enda väikene päästja – tuletõrjuja. Vähemalt nii ütlevad minu kogemused.

JULGE KÜSIDA JA KOVISIOON

TEKST

–
Uku Visnapuu
Koolitaja
about.me/uku

FOTO

–
Taniel Malleus

KAKS KENA ÕDE PROFESSIONAALSE ÕPPIMISE MEETODITE PERES

Tartu Ülikooli juhtimisprofessor psühholoog Maaja Vadi räägib Vikerraadio „Õõülikooli” loengus organisatsioonikultuurist talu ja talupojatarckuse metafooride abil.¹ Ta kutsub otsima paradokse, kangelasi ja väärtusi ning julgustab probleemide lahendamisel avatusele. Noortevaldkond on pilgeni täis paradokse, lahendamata pingeid, aga ka kirevaid edulugusid. Lugude rääkimine on inimesele omane loomulik tegevus, kuid mil määral meie organisatsioonide kultuurid ja võrgustikud soosivad oma lugude rääkimist ja konstruktiivset

käsitlemist, heade praktikate süviti mõistmist ja levitamist?

Mihuses nr 5 (2010) avaldasin loo „Tugi noorsootöötaja professionaalsele ja isiksuslikule arengule” ning reportaaži „Lahendus.net kui hea sissetöötatud näide supervisioonist noortevaldkonnas”. Need olid kantud õhinast tutvustada professionaalse õppimise meetodeid praktika sügavamaks mõistmiseks, enesekindluse kogumiseks ja sotsiaalse kapitali võimendamiseks: mentorlust, kovisiooni, supervisiooni.² Samas numbris ilmus Anne Õuemaa kommentaar

„Grupisupervisioonis kujuneb võrgustiku sotsiaalne mälu” Tartu noorsootöö kogemusest. Ka tänase artikliga julgustan noorsootöötajaid ellu kutsuma ja korraldajaid rahastama kovisiooni, supervisiooni ja mentorlust ning korraldama soovijaile nende meetodite väljaõpet.

Supervisioon jääb selle artikli fookusest välja, see teenus üksi ei kata kõiki vajadusi, on üldiselt kallis ja luks, vajab inimest väljastpoolt, kes pakub teenust. Kovisioon ja mentorlus ei eelda pikas perspektiivis läbiviija palkamist – võrgustiku liikmed

võimestuvad –, need on seega pikas perspektiivis odavad, aga mõjusad meetodid. Toetutakse rühma tarkusele, mida koorub üllatavalt palju ja mis julgustab uuele koostööle ning viib praktikakogukonna kujunemiseni.

Kümne aasta jooksul olen juhtinud ligi sada sessiooni, kus mentorlus, kovisioon ja „julge küsida” on olnud noorsootöötajate, õppejõudude, koolitajate või noorteliidrite keskkonnaks, kus võtta aeg maha ja pakkuda keeruliste juhtumite puhul õlatunnet, mõistmist ja lahendusi, mille peale juhtumi omanik ise ei



Kovisioonis kriitikat ei tehta, seal analüüsitakse olukordi, otsitakse juurprobleeme ja pakutakse ideid.

1 ylikool.ee/et/13/maaja_vadi

2 Number on netis vabalt loetav bit.ly/mihus5-2010

3 www.wma.net/news-post/modern-physicians-pledge-approved-by-world-medical-association

tuleks. Juhtumi omanik on kolleeg, kelle elulise olukorra ümber arutelu keerleb.

Kovisioonis osalevad **erinevatest organisatsioonidest** sarnast tööd tegevad inimesed, kes käivad regulaarselt koos ning sõrmitsevad läbi üks-meelselt valitud probleemi või edulood, et neist ühiselt õppida, järgides **turvalise ja konstruktiivse** arutelu mudelit: kovisioonimudelit. Kui mudel on sisse harjunud, siis hakkavad võrgustiku liikmed külakorda pidi ise sessioone juhtima. Kovisiooni põhimudelit õppisin seitsmepäevasel kursusel, olen õpetanud seda edasi noorsootöötajatele arenguprogrammides ning kogunud tagasisidet.

Noorsootöötajad ja koolitajad on soovinud õppida kovisiooni kasutama, küsides väljaõpet ja (väga õigesti) peljates, et ei oska kohe meetodit selle nüansi-rohkuses ise juhtida.

Noorteliidrid on võtnud selle kartmatult oma praktikasse, tundmata väljaõppe vajadust. Tegin suvekoolis paar näidissessiooni ja kuulsin mitme kuu pärast, et õpilasesindustesse on kovisioon edasi läinud. Ei piisanud sellest, et ütlesin, et seda meetodit ühe raksuga selgeks ei saa, mis meeldis, see levis – ja kujunes selle käigus ümber.

Noortekeskuste töötajad, praktika- ja noorteprojektide juhendajad, noorteliidrite tugisikud ja asenduskodude töötajad on öelnud, et nii juhtumi omaniku kui ka teiste osalejate eneseteadlikkus saab tuge, et see lukustab lahti mitmed arenguteed ja õpe on intensiivne, toob mugavustsoonest kõik kohalolijad välja.

Olen märganud, et mitu korda kovisioonis osalenu on parema eneseväljendusoskusega: räägib oma loo terviklikumalt, selgemalt, põhjalikumalt ja siiramalt lahti – ei tee endast enam nii suurt kangelast või kannatajat kui esimesel korral. Ka kolleegid on lahendamad

selle sõna parimas tähenduses – arutavad asjalikumalt, esitavad süvitsi küsimusi ning annavad lahkelt ideid, ka ebatraditsioonilisemaid.

Kuigi kovisioon võimaldab ka edulugusid käsitleda, on sagedamini rühm valinud probleemloo ja raskeid kaasusi on arutatud suurema kirega.

Kovisioon on väljakutseks neile, kes on harjunud oma arvamust peale suruma ja nõu andma – tuleb piirduda analüüsi ja ideede jagamisega. Vaks vahet seisneb selles, et ühel juhul ei austata ja teisel juhul austatakse juhtumi omaniku autonoomiat – võimet ise otsustada, mida ta teeb.

Autonoomia austamine on üks trende inimeste arengu toetamises, see on kesksel kohal motiveerivas intervjuerimises ja hiljuti sai ka arsti vanne uue kuju³, kus toonitatakse patsiendi autonoomia austamist. On oluline eetiline ja pragmaatiline nihe, kui mõjutamine inimeste vahel arstitöös, analoogselt ka noorsootöös ja koolituses, panustab sellele, et inimene ise mõtleb läbi ja otsustab, mida ta kasutab, mitte sellele, mida autoriteet soovitada või ette kirjutada teab.

Kovisioon on paradoksaalselt korraga väga raamistatud ja vabastav. Turvaliseks raamistatud ning konstruktiivset ja sünergilist arutelu vabastav. Kui noorsootöötaja on juba harjunud noori toetama eeskujuga, võrdne võrdsega arutelu ja aktiivse kuulamisega, siis saab ta tuge paindlikult sellega jätkata. Kui aga on harjunud manitsema, kaman-dama, hurjutama ja ütlema, kuidas peab tegema, siis kovisioonis põrkub ta sellega, et tuleb käituda teisiti, hoolivamalt. Sotsiaalse õppimise teooria järgi on teiste inimeste, ennekõike kolleegide ja endasarnaste käitumise vaatlemine ja sobiva jäljendamise üks õppimise viise. Kovisioonis puututakse korduvalt kokku mudeliga, mis raamistab kõigi kohalolijate

käitumist selliseks, et tuleb üksteise autonoomiat austada: sekkumata kuu-
lata, võrdne võrdsega aru-
leda, oma ideid jagada.

Tuntud kõnekäänd kutsub mugavustsoonist välja tulema – mis ootab muga-
vustsooni ääre taga?
Arengupsühholoog Lev Völgotski mõisteid kasuta-
des toob kovisioon osalejad pingutustsooni või isegi lähima arengu tsooni, kus tekib ansambli efekt – ini-
mene areneb rohkem kui ta üksi suudaks, sest teised mängivad oma võimeid kokku võttes kaasa, meloo-
diatest tekib harmoonia ja rütmid liituvad.

Kriitikanurk

Siin-seal on kovisioon läinud puseriti, noorsootöötajad on sattunud kovisioonis ülearu palju paanikatsiooni. Kovisiooni saab lugeda kvaliteetseks ennekõike siis, kui see on turvaline, struktureeritud ja konstruktiivne. Kuulsin noorsootöötajatelt, et neid meelitati lõksu: korraldati kovisioone, kuhu saabunud langesid koolitaja kriitika-
noolte alla. Kui inimene saabub formaati, mida ta on harjunud turvaliseks pidama, siis on ta haavatav ja edaspidi võib-olla väldib selle nimega sündmusi. Kas on koolitusel õppijat sobiv kritiseerida? Kasutaksin selle asemel tagasisidet, aktiivset kuulamist, enesekehtestamist või motiveerivat intervjuerimist, kovisioonis kriitikat ei tehta, seal analüüsitakse olukordi,

otsitakse juurprobleeme ja pakutakse ideid. Hoiame kovisiooni nime puhta!

Enesekriitikanurk

Juhtum A

Korraldasin kovisiooni näidissessioonid noorsoo-
töötajate suvekooli leitsakus ning andsin valida, kas tulla juturingi või istuda kauge-
male ja vaadelda. Korraga oli 2/3 osalejaid välimises ringis ja meil tuli mõne aktiivse rolli astunud osalejaga tublisti pusida ning ikka lõpuks tõdeda, et lahjaks jäi: ideid oleks võinud rohkem olla. Teadsin juba, et 6–12 oleks optimaalne osalejate arv, aga kukkusin auku, mille ise endale kaevanud olin.

Juhtum B

Korraldasin kovisiooni rühmas, kus osalesid huviju-
hid ja õpetajad. Robustseks läks: ma ei taltsutanud piisavalt teravaid keeli ja turvatunne grupis sai lüüa. Osalejatel polnud vigagi, aga ruumis vaatlejana viibinud korraldaja esindaja sai kerge šoki ja lippas ülemuse jutule. Minu õppetund: vaatle-
jaid kovisiooni, kuitahes autoriteetseid, ma enam ei luba, sest hoolin sellest, et kovisioon on sama tööd tegevate inimeste keskkond, mida vaatlejad segaksid.

Kuidas näeks välja nende juhtumite arutelu?

Kovisioonis saaksin kõige-
pealt neutraalses keskkonnas rääkida oma loo, ilma et sega-
taks vahele või mõistetak-
s

hukka. Siis esitatakse mulle küsimusi, vastan, nagu oskan. Siis istun rühmast välja ning kuulan, kuidas teised analüüsivad. Tulen tagasi ja saan kingituseks igaühelt idee või paar, mida nemad minu asemel samas olukorras teeksid. Lõpuks ütleb igaüks enda jaoks leitud iva. See on kovisiooni põhimudel linnulennult, tehniliste nüanssideta, mis on tähtsad ja mille vilumuse omandamiseks ongi välja-
õpet vaja, kas just nädalast, aga mõnepäevast kindlasti.

„Julge küsida“ korral jääks ära osa, kus ma istun rühmast eemal ja selle võrra on tule-
mus kiirem ja pinnapealsem. „Julge küsida“ on kovisioo-
niga võrreldes ühe olulise pingeta – nõu andmine on seal oodatud ja teretulnud. Meetodit kutsutakse ka puu-
viljavaagnaks – justkui Rootsi lauas on juhtumi omaniku ümber külluslikult häid toite, millest kõik ei pruugi maitsta ega meeldida, aga mis saavad kõik korraks tähelepanu alla tõstetud, nii et kõik kohaloli-
jad teadvustavad võimalikke variante ja lahendusstratee-
giaid. „Julge küsida“ võib olla üks kleenuke kovisiooni-
mudel, mille rakendamiseks noorsootöötaja väljaõpet ei vaja. Erinevalt kovisiooni pooleteisest tunnist võib „Julge küsida“ kesta mõnest minutist poole tunnini, kulub pakike kleepmärkmelehti ja osaleda saavad inimesed nii samast asutusest kui ka väljastpoolt, erinevalt juhti-
mistasanditelt ja elualadelt. Kust alustada – julge küsida!

Kui noorsootöötaja on juba harjunud noori toetama eeskujul, võrdne võrdsega arutelu ja aktiivse kuulamisega, siis saab ta tuge paindlikult sellega jätkata. Kui aga on harjunud manitsema, kamandama, hurjutama ja ütleva, kuidas peab tegema, siis kovisioonis pörkub ta sellega, et tuleb käituda teisiti, hoolivamalt.

LAHENDUSED JUBA PAISTAVAD

TEKST

–
**Anu Allekand ja
Ilona-Evelyn Rannala**
Eesti Noorsootöötajate Kogu
Academy of Executive Coaching
akrediteeritud *coach'id*

FOTO

–
Taaniel Malleus

KAASTEELISED NOORSOOTÖÖS: COACH'ID EHK KOOTSID

Noorsootöö on üks neid erialasid, kus põhiliseks töövahendiks on sisuliselt inimene – noorsootöötaja – ise. Igal taolisel erialal, kaasa arvatud noorsootöös, muutub professionaalse enesehoidmise ja -arengu teema sel juhul aktuaalseks, sest tööva-hendit on vaja ju korras hoida.

Ka Eestis on noorsootöötaja kutsestandardis enesehoidmist ja -arendamist, aga ka kolleegide märkamist ja toetamist rõhutatud. Nii näiteks on öeldud juhtimiskompetentsi kirjeldades, et „*noorsootöötaja võtab vastutuse enda ja meeskonna tegevuse eest; motiveerib ja innustab*

teisi; /.../ annab õigeaegset ja asjakohast tagasisidet; /.../ kavandab juhendamisprotsessi; loob võimalused tööks sobivate hoiakute kujunemiseks ja teiste arenguks.” (Kutsekoda, 2017)

Nende suurte sõnade taga on suured ja olulised teod

ning ka valikud, mis nõuavad teadlikku läbimõtlemist ja otsusekindlat tegutsemist.

Tallinna noorsootöötajate arvamusuuringust (2015) tuli näiteks välja, et noorsootöötajad tundsid kõige enam puudust just tagasisidest ning tunnustusest oma tööle

Kootsing on juhtimisabi iseendale, organisatsioonile, algajale juhile ja küpsele juhile, kokkuvõtlikult kõigile. Kootsing ei ole tuleviku või „õunte pealt ennustamine”, vaid see on juhendatud analüüsi- ja otsustusprotsess, mille abil saab jõuda praeguse olukorra parema mõistmise, võimaluste kaardistuse, soovitud muutuste sõnastamise ja sobiva teekonna kavandamiseni, mis muutusteni viivad.

otteselt ülemuselt – ja see ei ole kindlasti ainult pealinna probleem. Tuleb välja, et me räägime kolleegidega sisulist juttu vähe, märkame saavutusi, aga ka tööstressi harva ja kui märkamegi, ei oska viimasega midagi peale hakata. Võime näha, et meeskonnas koostöö ei edene, ühiseid eesmärke enam ammu pole ja inimesed on tüdinud või väga väsinud, kuid motiveerida ja innustada ka ei oska. Eriti paha lugu on, kui meeskonnajuht seda ei märka. Sageli ei jaksagi reageerida – me kõik, ka meeskonnajuht, oleme siiski ainult inimesed. Uute lahenduste või mugavustsoonist väljatulemise asemel on ju nii lihtne kokku saades või kohvilaua taga istudes veidi viriseda (tööks sobivate hoiakute alla see ilmselt küll ei mahu), kõik probleemid üles loetleda ja tõdeda, et ega neid lahendusid vist väga polegi, aga teeme siiski midagi. Midagi me teemegi, iseasi, kas tulemuslikult, ise või meeskonnana selle üle rõõmu ja uhkust tundes või noortele tõeliselt kasulikud olles ning kogukonnaelu rikastades.

Kas olete sellises olukorras olnud või olete ehk praegugi ning tahaksite sellest olukor-
rast välja tulla? See on üks selliseid olukordi, kus oleks sobiv lahendus just *coaching* – eesti keeles veel mitte päriselt juurdunud uudis-
sõna „kootsing”. Kootsing on juhtimisabi iseendale, organisatsioonile, algajale juhile ja küpsele juhile, kokkuvõtlikult kõigile. Kootsing ei ole tuleviku või „õunte pealt ennustamine”, vaid see on juhendatud analüüsi- ja otsustusprotsess, mille abil saab jõuda praeguse olukorra parema mõistmise, võimaluste kaardistuse, soovitud muutuste sõnastamise ja sobiva teekonna kavandamiseni, mis muutusteni viivad.

Coach või koots on selles protsessis nagu kaasteeline, kes mõelda aitab ning oma n-ö tööriistakohvrast õigel hetkel sobiva abivahendi välja tõmbab – teinekord on see peegel, fantaasiapildi joonistamiseks vajalik või emotsioonide kaardipakk. Ei, koots ei mõtle ega tee valikuid kellegi eest, kuid mõelda ja valikuteni jõuda aitab küll – kui muidugi endal tahtmist on. See on oluline tingimus – muutusi, edasiliikumist, arengut peab ise tahtma ning sealjuures tuleb endale aru anda, et see viib päris kindlasti mugavustsoonist välja.

Kas olete tundnud, et teete midagi juba mitmendat korda, aga oodatud tulemust ei tule ega tule? Oletame, et kavandate suuremat noort-
uritust, mis oleks samas ka ligitõmbav teistele kogukonnaliikmetele. Teema on huvitav, esinejad on huvitavad, aeg on valitud justkui sobiv ja infotki on piisavalt jagatud, aga noori ei tule eriti kohale. Kardate juba ette järjekordset läbikukkumist. Tekib käegalöömise või kinnijooksmise tunne ja mitmesuguseid küsimusi: kas teie teete midagi valesti, on „viga” noortes või meeskonnas või veel milleski muus? See on samuti olukord, kus *coaching* kasuks tuleb. Reaalsus on vaja tükikideks võtta ja uutmoodi kokku panna, sh võib olla leida endale uus hingamise ning tegutsemise viis. Näiteid, millistesse olukordadesse *coaching* veel sobib, on mitmeid ja mitmeid – pea-aegu iga erialane väljakutse või arengusoo mahuks siia. Päris kindlasti on kootsing üks hea meetod professionaalseks enesearendamiseks nagu ka kutsestandard kirjeldab: „analüüsib ennast ja oma tööd, kasutades erinevaid meetodeid; annab ja võtab vastu tagasisidet;

seab enesearendamisele eesmärgid ja arendab ennast sihipäraselt; /.../ otsib ja kasutab õppimisvõimalusi; omandab uusi töövõtteid ja meetodeid; rakendab omandatud teadmised ja oskused asjakohaselt.” (Kutsekoda, 2017) *Coaching* on analüüs ja õppimine – kõige rohkem saab teada ja õpib selle käigus iseenda kohta, ja selle protsessi läbinutena julgeme öelda, et see ei ole küll alati mugav ega kerge, kuid on vägagi edasiviiv ja innustav.

Põhilised eeldused *coaching*’u kasutamiseks on seega tahtmine, mõningane julgus ja aeg – kohtutakse vähemalt kuuel korral iga kolme nädala tagant. Vahepeale jääb aeg läbi arutatud (võiks isegi öelda „hekseldatud”) ja leitud valikute testimiseks ning elluviimiseks. Jah, omal moel on koots nagu treener – ta küsib üle, kas trenni on vahepeal tehtud, et sinu enda kirjeldatud ja soovitud vorm ikka „olümpiaks” saavutada. *Coaching* on hea viis ohutult ja turvaliselt mõelda lõpuni läbi kõik võimalikud valikud, vaagida oma hoiakuid ning valmisolekut teha väiksemaid samme ja jõuda suuremateni, mis nõuavad enam julgust ja pealehakkamist. Kootsingust võib väga palju abi olla, kui ollakse toises elus muutuse lävel või jõutud tõdemuseni, et lagi on ees. Siis tuleb oma potentsiaali vallapäästmiseks astuda samme: üks võimalik ja kättesaadav viis on leida endale koots. Noorsootöötaja töö on omal moel samuti kootsimine: toetada noore arengut ja avada potentsiaali, olla tema kaasteeline, lähtudes noore soovidest ja vajadustest. Noorsootöötaja töö, nagu eespool kirjeldatud, võib sageli olla teiste noorsootöötajate juhendamine või toetamine – seega on kootsingu

lähitegemine õpetlik ja pike-
mas perspektiivis kasutoov nii iseendale kui ka sihtrühmale ja kollektiivile. Kui vaatame noortevaldkonnas ringi, siis järjest enam on meil kutse-
tunnistusega või erialase haridusega töötajaid, kes juhivad noorsootööd noortekeskustes, kohalikes omavalitsustes, kelle õlul on võrgustikutöö ja erinevad koostööprogr-
rammid, uue valla noorsoo-
töö süsteemi loomine jne. Loomulikult võibki tulla ette olukordi, kus tundub, et oskusi, võimekust või julgust napib – siis on kindlasti õige aeg pöörduda *coach*’i poole.

Coaching on Eestis olnud meetodikana juba mõned head aastad, sellel on omad koolkonnad ja õpetajate ring. Teadmisi ja praktikat jagatakse näiteks nii EBSis kui ka Eesti Supervisooni ja Coachingu Ühingu. Mõlemast on sirgunud *coach*’e ka noorsootöö valdkonnale. *Coaching*’u kvaliteedi tagab pädev
sertifitseeritud *coach*. Eesti Noorsootöötajate Kogus tegutseb hetkel aktiivselt viis *coach*’i, kellest kolm on saanud põhioskuste koolituse, mis lubab kolleegilt-kolleegile stiilis kootsingut pakkuda, ning kaks on
sertifitseeritud *coach*’id.

Eesti Noorsootöötajate Kogu *coach*’id on saanud väljaõppe EBS-is, kus koolitatakse rahvusvahelise Academy of Executive Coaching õppeprogrammide alusel. Hasartmängumaksu Nõukogu rahastusel pakub Eesti Noorsootöötajate Kogu ka 2018. aastal piiratud arvu kootsinguid tasuta.

Oma huvist palume teada anda kas info@enk.ee või registreeruda meie kodulehel www.enk.ee oleva *coach*’ide panga kaudu. Lahendused juba paistavad!

KOMMENTAAR

–

Riina Varts

Juhtimiscoach, ICF, PCC

Sageli takistab meie arengut eneseteadlikkuse puudumine. Coaching aitab ennast analüüsida ning enesest teadlikumaks saada.

KOGEMUS

–

Haide Kuivas

Eesti Noorsootöötajate

Kogu liige ja kirglik

coaching'u huviline

Lisaks iseenda maksimaalse potentsiaali kasutamisele õppisin kogu protsessi käigus uusi meetodeid, kuidas ka ise noori oskuslikumalt coach'ida, mis sisulisest ongi minu üks olulisemaid tööülesandeid.

Hea meel on lugeda järjekordsest faktist *coaching'*u leviku kohta Eestis. Eriti rõõmsaks teeb asjaolu, et see toimub noorsootöös – valdkonnas, mis on seotud Eesti tulevikuga. Oluline on ka see, et *coaching* kui „juhtimisabi” jõuab järjekordse inimeste grupini, kes seda väga vajab. Noorsootöö on eriala, kus peamiseks töövahendiks on inimene ise ja oma „tööriistad” tuleb töökorras hoida.

2015. aastal läbi viidud uuring kinnitab, et noorsootöö valdkonna juhtimises on arenguruumi. On hea, et valdkonna sees on *coach*'e, kes suudavad professionaalset teenust pakkudes siin appi tulla. Üsna tabavalt on artiklis *coaching'*ut juhtimisabiks nimetatud. Sageli takistab

Mina olen personaalselt suur kootsingu fänn ja minu kogemus *coachee*'na on olnud väga positiivne. Personaalne areng ja eesmärkide seadmine oma probleemi lahendamiseks või soovitud otsuse tegemiseks on märksõnad, millega võiks *coach*'i ja *coachee* vahelist suhet kõige paremini kirjeldada.

Kui tekkis võimalus *coaching'*u programmis osaleda, mõtlesin kohe alguses, et pakkumine tundub liiga hea, et tōsi olla. Kui palju on meil elus hetki, kus keegi võtab aega, et tunni või kahe jooksul ainult sinule ja sinu lahendamist vajavatele probleemidele/küsimustele keskenduda. Lisaks on see inimene veel sinu valdkonna asjatundja. Usun, et ei ole just palju selliseid võimalusi, kus sind süsteemselt ja oskuslikult toetada soovitakse.

*Coaching'*u strateegia on väga efektiivne, kõigepealt tehakse koostöö käigus kindlaks 1–2 probleemi, seejärel sõnastatakse soovitud tulemus, mis on konkreetne ja mõõdetav ja milleni koostöö lõppedes jõuda tahetakse. Vahel võib *coach* isegi välja-kutsuvaid küsimusi esitada,

meie arengut eneseteadlikkuse puudumine. *Coaching* aitab ennast analüüsida ning enesest teadlikumaks saada. Sellega kaasneb soov muutuda, areneda. *Coach* võib mõne lihtsa küsimuse või peegeldusega, sageli ka lihtsalt vaikiva kuulamisega, avada inimeses peidus oleva vae. Me kõik vajame vahel oma reaalsuse tükkideks võtmist ja selle uutmoodi kokkupanemist.

*Coaching'*u jõudmine noorsootöö tegijate hulka teeb rõõmu veel ka seetõttu, et noorsootöö sarnaneb ju väga *coaching'*uga. Olles ise n-ö „kliendina” *coaching'*u kui meetodi potentsiaali kogenud, on suur tõenäosus, et soovin seda ka oma „kliendile” pakkuda.

et panna sind asju teise nurga alt nägema. Ebamugavad küsimused aitavad omakorda korduvaid mõttemustreid eirata ja niimoodi sünnivadki uued ideed ja lahendused.

Lisaks iseenda maksimaalse potentsiaali kasutamisele õppisin kogu protsessi käigus uusi meetodeid, kuidas ka ise noori oskuslikumalt *coach*'ida, mis sisulisest ongi minu üks olulisemaid tööülesandeid.

Õpitud võtteid oma noorte peal katsetades sain aru, et soov teise inimese eest probleeme lahendada või aidata neil endil, nende jaoks sobivas tempos ja meetoditega probleemi lahenduseni jõuda on kaks väga erinevat lähenemist.

Kokkuvõtvalt võrdlen *coaching'*ut kampsuni kudumisega. Alguses pead ehk enda kootud kampsuni natuke üles arutama, aga hiljem kood lahtiharutatud silmused tagasi. Sinu kootud kampsun on nüüd veel soojem kui enne, sest kõik silmused on nüüd korralikult üle loetud ja augud on parandatud. Soovitan soojalt kõigile!



NOORS KUI MARA MITTE

TEKST

–

Gea Grigorjevi

intervjuu

Jamie Bristow'ga

The Mindfulness Initiative, UK
themindfulnessinitiative.org.uk

FOTOD

–

Taniel Malleus

„Lennukisse istudes meenu-
tatakse meile ohutusjuhen-
damisel alati, et õnnetuse
korral tuleb hapnikumask
kõigepealt endale näo ette
panna ja alles siis asuda teisi
abistama. Ma arvan, et see
on väga hea nõuanne meile
kõigile, kes me töötame teiste
inimestega. Kui kanname
endas ja oma tegevuses
kirge ja suuremat eesmärki,

on väga oluline tegutseda
tulevikku vaatavalt ning
hoida meeles, et tegemist on
maratoni, mitte sprindiga.”
Jamie Bristow ei viida me
vestluse alustamisega aega.
Ta on Tallinnas vaid mõneks
aprillipäevaks, mis on täis
kohtumisi ja mõttevahetusi
väga erinevate valdkondade
inimestega. Rõõmuga on ta
nende sekka mahutanud ka

OOTÖÖ RATON, SPRINT

põgusa mõtiskluse noorsoo-
töö ja teadvelolekupraktikate
teemadel ning nii me Palace
hotellis kord kohvitassi
taga maha istumegi.

„Tegutsedes enda suhtes
hoolivalt ning kaastundli-
kult, näitad sa ühtlasi üles
kaastundlikkust ja hoolivust
teiste suhtes. Vaid olles
kindel, et hoolitsed enda

eest, saad sa olla jätkusuut-
lik selles, mida maailmale
pakud. Seega ei ole taibukas
end läbi põletada,” selgitab
Jamie veendunult ja puhkeb
samal hetkel soojalt naerma
ning tõdeb, et mõistab küll,
kuidas seda on oluliselt
lihtsam öelda kui teha.

„Oskused ja teadmised
sellest, kuidas meie keha

ja meel toimetavad ning
kuidas nende eest hoolitseda,
on meile hädavajalikud. Ja
samaväärselt oluline ning
hädavajalik on meie suhtu-
mine enda eest hoolitsemisse
ning tasakaalu leidmine
teistele andmise ja enda eest
hoolitsemise vahel. Samas,
ega ma ei oska öelda, mis
see õige tasakaal on, kuna ka
mina tegelikult endiselt otsin

seda. Küll aga tunnen, et see
tasakaal minus on parem kui
varem. Kõige selgemalt tajun
seda teatava väljalülitamis-
võime kaudu, mille endas
avastanud olen. Teate ju küll,
nii nagu meil kodudes korgid
välja löövad, kui liiga palju
elektriseadmeid on korraga
võrku ühendatud, siis minu
sees on ka selline n-ö nupp,
mis mind aeg-ajalt päeva

Mindfulness'i võtete kasutamine ei tähenda tingimata läbipõlemise suhtes immuunseks muutumist. Endale taolise turvavõrgu loomine tähendab, et sul võib kuluda oluliselt kauem läbipõlemise punkti jõudmiseks (või heal juhul ei jõua sa sinna üldse) ning kui ka peaksid sellesse olukorda sattuma, tunned end tõenäoliselt teisiti.

Mindfulness (eesti keeles: teadvelolek, teadlikolek, ärksus, kohalolu, meeletäius jpm – puudub üksainus selgelt enimkasutatav vaste) tähendab tähelepanelikku hoiakut, kus tähelepanu on olevikul ning see tähelepanu on (võimalikult) hinnanguvaba. Sellist tähelepanu võib rakendada (või mitte rakendada) igas hetkes ja seega on see kõige puhutamal kujul täiesti struktureerimatu praktika.¹

Meditatsioonid on konkreetsemad harjutused, kus on (enamasti taotletult) tähelepanu suunamiseks mingid juhised. Variatsioone on siin väga-väga palju – alates iidsetest väga pikkadest ja reglementeeritud religioosse sisu ja eesmärgiga meditatsioonidest kuni psühhoteeraapias kasutatavate lihtsate harjutusteni, millel ei pruugi olla muud sihti, kui anda inimesele kogemust oma tähelepanu juhtimisest.²

Ühendkuningriigis kasutatakse vaimse tervise hoidmises, stressiennetuses ja ravis nii ilma kui ka koos medikamendidega *mindfulness*'i baasil teraapiaid. Tegemist on konkreetsete teaduslikult välja töötatud meetoditega, mida kirjan-duses võib kohata lühenditena MBCT ja MBSR, ehk Mindfulness Based Cognitive Therapy ja Mindfulness Based Stress Reduction.

1,2 Jorgen Matsi –
novaator.err.ee/609870/
meditatsioon-ei-vii-tingimata-
stressi-vahenemiseni

jooksul välja lülitab. Kuigi ma tean, et mul on veel hulgaliselt asju teha ning kohustusi ees, siis ühel hetkel päevas ütleb mingisugune tunne mu sees, et jah, ma võiksin küll need asjad kõik veel ära teha, aga mõttekas oleks hoopis koju minna. Mitte ainult selle pärast, et ma soovin ja minust oleks kena veeta aega oma perega, lõõgastuda ja sõpru näha, vaid kuna see on ka strateegiliselt hea mõte. Puhata ja tulla homme värs-kemana tagasi. Mul on kulu-nud 15 aastat, et seda võimet endas arendada, aga ma tean, et pikemas plaanis tähendab see, et ma teen paremat ja kvaliteetsemat tööd.”

Jamie Bristow juhib Ühendkuningriigis avaliku, mittetulundus- ja ärisek-tori koostööks loodud Mindfulnessi Instituuti, on aidanud koostada riigi „A Mindful Nation” raportit ning on tegutsenud ka *mindful-ness*-praktikate *online*-plat-vormi Headspace arendus-juhina. Eestisse tõi teda Yoko Alenderi, Vaikuseminutite ja Briti saatkonna toel ellu kutsutud teadveloleku teemaline minikonverents „Tähelepanelik Eesti – a

mindful nation” (toimus 12.04 Riigikogus – toim). See, millise heatahtlikkuse, põhjalikkuse ning pühen-dumusega Jamie oma ideid edasi annab, on väga inspireeriv ja nii lasengi tal ühe hingetõmbega jätkata: „*Mindfulness*'i võtete kasuta-mine ei tähenda tingimata läbipõlemise suhtes immuun-seks muutumist. Endale taolise turvavõrgu loomine tähendab, et sul võib kuluda oluliselt kauem läbipõlemise punkti jõudmiseks (või heal juhul ei jõua sa sinna üldse) ning kui ka peaksid sellesse olukorda sattuma, tunned end tõenäoliselt teisiti – näed avaramat perspektiivi, tunned end toimetulekuvõimide suhtes vabamalt ning oled võimaline märkama õppimis-kohti. Sa oled teadlikum ning sinu käeulatuses on rohkem ressursse taastumiseks.”

„Noorsootöös on väärtustel väga oluline roll,” muutub Jamie mõtlikuks. „Ühelt poolt väärtused, mida see kutse-ala endas kannab, ja teisalt väärtused sinu enda sees, millel peab olema kokkupuutepunkte kutsealal oluliseks peetavaga. Teadveloleku

praktikad aitavad näha neid väärtusi endas selgemalt ning samas ka sõnastada ja väljen-dada neid täpsemalt. See on oluline, kuna aja möödudes, kui ilmnevad esimesed tüdi-muse, väsimuse ja ehk isegi läbipõlemise märgid, võib just teadlik olek nendest sisemis-test ja välistest väärtustest aidata meil neid enda jaoks selgetena hoida. Kui hakkad unustama, mis on sinu jaoks tähtsaim ning mis on selle kõige mõte, mida teed, siis teadlikkus annab sulle võima-luse öelda ja teha asju, mis on sinu väärtustega kooskõlas. Igapäevane harjumus tulla tagasi vaikusehetke, tagasi selle juurde, mis sinu jaoks kõige olulisem on, annab kindla sihi ja hoiab sind teel.”

Teadveloleku praktikad aitavad näha isiklikke väärtushoiakuid selgemalt ning pakuvad võimaluse neid teadlikult ja sihipäraselt endas arendada. Jamie kirjeldab tabavalt, kuidas tema kasutaks „mediteerima” asemel pigem sõna „kultiveerima” (*cultivate*), viidates sellega, et meis kõigis on ärksus olemas, kuid väljendu-nud erineval tasemel. Meisse on kohalolu loomupäraselt

sisseprogrammeeritud, kuid mõned meist on tead-likumad kui teised ning see võib tuleneda nii erineva-test perekondlikest, kesk-kondlikest kui ka muudest põhjustest. Aga loeb see, et meil kõigil on võimalik soovi korral oma isiklikku teadvel-olekuvõimet arendada ning seeläbi kultiveerida endis väärtusi nagu heasoovlikkus, kaastunne jmt. Uuringud näitavad, et ärksameelsed inimesed on vastupidavamad psühholoogilisele stressile, teevad kaalutletumaid otsuseid ning neil on rahul-dustpakkuvamad suhted.

Aga kuidas teha esimesed sammud teadlikkuse teel ning hoolitseda selle eest, et praktikad ka püsivalt päe-vakavas kanda kinnitaksid? Jamiel ei võta vastuse leid-mine kaua aega, ta nõjatub õige pisut minu poole ning suunurgas südamlikult kavalalt tuksuv naerukurd avaldab, et alustama peaks kavatsuse (*intention*) aren-damisest endas. „Tööta endas välja kavatsust olla kohal kõiges selles, mis sinu südames, meeles, kehas ja su ümber parasjagu toimi-mas on. Alusta kasvõi 30

ärksa sekundiga päevas,” noogutab ta veendunult. “Olgu see siis teadvelolevalt hambaid pestes või täie kohaloluga lõunat süües. Mis iganes tegevus sulle mõnus tundub. Aga ole valmis kogema, kui keeruline see on, ning ole enda suhtes lahke ja kannatlik, meenu-tades endale, et see on alles algus. Et see kõik on vajalik märkamaks, kui suure osa päevast sa tegelikult justkui autopiloodil tegutsed.”

Kavatsuse kasvatamise mõte kõnetab mind väga, sest mulle tundub, et igapäeva-seks saanud rööprähklemise ning ajanappuse virvarris näivad head ja enese hea-olule suunatud ideed liiga sageli nagu mingisse musta auku kaduvat. Ühel hetkel on peas suurepärane kavatsus alustada igaõhtuse jooksu-trenniga ja järgmisel hetkel on möödas kaks nädalat ning ideest on saanud hägune

mälestus. Teisel hetkel unistad kaks korda näda-las pikemalt mõnele heale raamatule pühendumisest, aga kuu aega hiljem seisab raamat endiselt öökapiil kerge tolmukihi all ning sina istud veel kesköölgi üleval, vastates töökirjadele. Jamie haarab elavalt mu jooksmi-sega alustamise mõttest ja lisab: „Jah, just nii ongi, et vahel, kui sa tõesti näiteks ei viitsi jooksmas minna, aga tead, et pead trenni tegema, siis on väga kasulik ikkagi teha see liigutus ja tõmmata jooksutossud jalga ning kõndida ukseni. Hingata seal sööm värsket õhku ja tulla diivanile tagasi (kui tõesti püsib tunne, et täna jooksmas minna ei jaks). Isegi selle väikse sammu tegemine on parem, kui lihtsalt diivanile lõsutama jäämine. Sest nii sa arendad endas harjumust. Kasvatad kavatsust jooksmas minemisest. Niimoodi jätkates on tõenäoline, et

järgmisel päeval lähed sa võib-olla juba tänava lõpuni ja sellest järgmisel päeval teed ringi pargis jne. Ehk siis on muidugi ju suurepärane, kui sa oled võimeline kohe alguses istuma ning mediteerima järjest 40 minutit, aga kui sul ei ole selleks aega, siis ka 30 sekundit iga päev, seejärel 1 minut ja siis 5 minutit ... niimoodi vaikselt kavatsust kasvatades pikenevad ka isiklikud praktikad.”

Selget seost noorsootöö ja *mindfulness*’i vahel näeb Jamie ka just noortest mõeldes. „Töötades noorte inimestega, peaks kogu aeg hoidma enda peas küsimust, kuidas saada noortest kätte parim – kuidas aidata neil püsivalt ja pühendunult keskenduda. Ma näen, et selles vajavad nad rohkem tuge kui kunagi varem,” on mees veendunud. „Koopamehed, kes omal ajal mammutijahilt tagasi tulid, lõõgastusid lõkke

ääres ning unustasid vaikselt möödunud ohu. Polnud väga palju rohkemat, mida nad oleksid sel hetkel juurde soovinud ning olulised rea-geerimiskeskused nende ajus said puhkust. Polnud kohvi, hasartmäge, sotsiaalmeediat ega arvutimänge. Viimase 200–300 aasta jooksul on inimkond stimuleerinud oma närvisüsteemi reaktsioonikeskusi selleni, et meie hirmud ja ohud ei ole enam reaalsed põgene-võitle situatsioonid. Aga meie aju reageerib ikkagi samal viisil, olgu siis tegemist tööpinge, koolikiusamise, suhtedraama või muu probleemiga. Kui me tahame õpetada noori oma närvisüsteemi balansseerima ja hoidma sellises tasakaalus, nagu see olema peaks, tuleb meil leida selleks uusi strateegiaid. Meil on vaja toetada noori, et arendada endis uusi psüühilisi enesekaitsemehhanisme, ja *mindfulness* on üks suurepä-rastest vahenditest sel teel.”

Töötades noorte inimestega, peaks kogu aeg hoidma enda peas küsimust, kuidas saada noortest kätte parim – kuidas aidata neil püsivalt ja pühendunult keskenduda.

JAMIE
SOOVITAB

[headspace.com](https://www.headspace.com)
[buddhify.com](https://www.buddhify.com)
[mindpilot.com](https://www.mindpilot.com)
[imagineclarity.com](https://www.imagineclarity.com)
[whil.com](https://www.whil.com)



Juhtimiseks on parim – kui mitte ainus – viis anda inimestele tööriistad, et olla enda parim mina. Samuti – kuidas saame juhtida teisi, kui me ei juhi ennast.

Aktiivse inimesena, kes loomuldasa kaldub makkimalismi nii õpi-, töö- kui ka eraelus, olen enda tasakaalustamiseks uurinud erinevaid enesejuhtimise ja -arendamise tööriistu. Olen aastaid lugenud ida ja lääne filosoofiat, uurinud erinevaid juhtimis- ja keskendumispraktikaid. Riigikogu liikmena kultuurikomisjonis ja mööda Eestit kooliperede, noorte ja ka ettevõtjatega kohtudes, samuti paljude noorte perede lugusid kuulates tõden, et vaimse nõtkuse arendamine peaks olema riigi suuremaid prioriteete. Räägime rahvastikukriisist ja sellest, et meid on nii vähe. Seetõttu arvan, et peaksime esmajärjekorras looma Eestis tingimused, kus iga inimese potentsiaal täiel määral ellu rakendub. Laenates väljendit populaarselt kaitseõppuselt, ütleksin ka siis kontekstis, et „iga okas loeb”. Juhtimiseks on parim – kui mitte ainus – viis anda inimestele tööriistad, et olla enda parim mina. Samuti – kuidas saame juhtida teisi, kui me ei juhi ennast. Need on kõik põhjused, miks algatasin Riigikogus esimest korda sündmuse „Tähelepanelik Eesti”.

Otsustava tõuke *mindfulness* teema ka Riigikokku tuua sain end sel teemal Inglismaal, Ühendkuningriigi parlamendi ja sihtasutuse Mindfulness Initiative kutsel viimaste arengutega kurssi viies. Isiklikult oli minu jaoks isegi pisut üllatav ja ootamatu mediteerida konverentsi ajal Ühendkuningriigi parlamendis koos vanade väärikate baronesside ja lordidega, näiteks Marks & Spencersi keti endise tegevjuhiga, kes nüüd lordide kotta kuulub. Tegelikult on *mindfulness*’i

harjutused nii lihtsad ja inimlikud, vabad igasugusest religioossest või esoteerilisest seosest. Muuhulgas muudavad need nii ka kogu seltskonna edasise suhtluse viisakaks ja pingevabaks. Viimasel üritusel, mida juhtis USA psühholoog, *mindfulness*’i üks pioneere Jon Kabat-Zinn, osales ka Ühendkuningriigi spordiminister, kes rääkis oma loosellest, kuidas *mindfulness* on tema karjääri edendanud.

Olen kohanud kolleege parlamentidest ja ülikoolidest igast maailma nurgast, kus tähelepanujuhtimise teemadega tegeletakse, tutvunud arengute ja konkreetsete juhistega, kuidas oma isikliku arengu eest hea seista ja mida see omakorda meile ja ühiskonnale annab. USA, Ühendkuningriik ja paljud teised riigid rakendavad *mindfulness*-tehnikatel põhinevaid MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ja MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) programme vaimse tervise hoidmises ja ravis, vangide rehabilitatsioonis, hariduses ja ärimaailmas. Tulemused on positiivsed ja lootustandvad.

Ka meil Eestis on mitmeid algatusi, näiteks Vaikuseminutid lastele. Vaikuseminutite programmi kaudu on iga tuhandes eestlane ehk 1300 lapsevanemat ja õpetajat koolitatud lastele läbi viima *mindfulness*’i ehk tähelepanelikkuse ja enesejuhtimise harjutusi. Veerandis koolides ja lasteaiades Eestis seda ka tehakse. Nüüd on aeg liikuda hariduses edasi, miks mitte muuta tähelepanujuhtimine ja kiusuennetus õppekava, näiteks inimeseõpetuse (mis

peaks algama juba lasteaiast) loomulikuks osaks? Samuti on aeg laiendada tähelepanelikkuse juhtimise oskusi ka teistele elualadele.

Vaimse tervise ja psühholoogilise võimekuse teema on läänemaailmas viimastel aastakümnetel üha enam huvi äratanud. Ehk on sedalaadi enesejuhtimispraktikad vajalikud tasakalustajad üha enam välisele, kiirele ja emotsionaalsele orienteeritud sotsiaalmeedia ja tehnikavidinate maailmas. Üha enam uuritakse nutiseadmete mõju inimese ajule, keskendumisvõimele, mälule ja sotsiaalsetele oskustele. Vaimse nõtkuse ja keskendumise harjutused aitavad meil arendada seda, mis on ja ilmselt ka jääb inimeste eelseks robotite ja nutiseadmete ees. *Mindfulness*’i põhimõtete ja harjutuste kasutegureid on nähtud ja uuritud hariduses, meditsiinis, sotsiaalteenustes, äris ja igapäevaelus, näiteks lapsevanemate, aga ka tervemate peresuhete jaoks. Maailmas on riike, kes on võtnud eesmärgiks olla tähelepanelik riik ehk tähelepanelik rahvas, eeskujudeks võiks tuua kindlasti Ühendkuningriigi, Kanada, Rootsi jt. Loomulikult ka Ameerika, kus 1970. aastatel professor Jon Kabat-Zinni juhtimisel Massachussetsi ülikoolis tähelepanuharjutuste mõju teaduslikult uurima hakati ja neile *mindfulness*’i nimi anti. Kas ja miks võiks Eesti kuuluda nende riikide hulka, kes teadlikult inimeste vaimset potentsiaali püüab tõsta? Meid on vähe, iga okas loeb, kui laenata militaariavallast tabavat ütlust. Täna on meil tootlikkus madal, inimeste vaimsete probleemide esinemine tõusuteel.

Läbipõlemine on tuttav eelkõige edukatele. Paljud maailma parimad ülikoolid õpetavad *mindfulness*’i aluseid tulevastele otsustajatele ja ärijuhtidele, sest on tõendatud nende hea mõju keskendumis- ja juhtimiskusele, majanduskeeles võiks öelda, et tootlikkus tõuseb.

Riigikogus kuulasime Briti kogemust *mindfulness*’i põhimõtete rakendamisel. Britid on loonud sihtasutuse Mindfulness Initiative, mis toob kokku avaliku ja erasektori, et koos koolitada välja igasse kollektiivi juhendajad, kes omakorda inimestega töötavad. Lisaks tegime lühikeske ülevaate Eestis toimuvast ja mõtlesime koos, kas ja kuidas peaksime liikuma edasi, et saaksime öelda, et saja-aastasest Eestist saab Tähelepanelik Eesti. Huvi ürituse vastu oli suur, Riigikogu konverentsisaal sai täis aktiivseid inimesi, kes juba oma valdkonnas *mindfulness*’i praktikaid edendavad või siis peavad plaani, kuidas seda tegema hakata. Esinejad olid säravad, brittide kogemus positiivne ja meile suureks eeskujuks. Järgmise samamuna saavad kõik osalenud ja ka huvilised, kes saali ei mahtunud, ürituse salvestust vaadata, materjale oma kollektiivides tutvustada. Kohal olid nii era- kui ka mittetulundussektori ja ka mitme ministri esindajad, algatusi tähelepanelikumaks Eesti loomiseks on tegelikult juba mitmel pool. Tuleval aastal saame korraldada juba järgmise, Eesti arengutele keskenduva jätkuürituse.

Varasemaid kirjutisi sel teemal leiad Yoko blogist yokoalender.ee

KAS VAIKUSEMINUTID TÄHENDAVAD VAIKUSES OLEMIST?

Vaikuseminutite harjutused aitavad mõne minutiga luua sisemiselt rahuliku seisundi, kuid see ei tähenda vaikuses istumist. Vastupidi – need on heliliselt juhendatud harjutused, mille jooksul lapsed, noored või täiskasvanud kuulevad juhendit ja suunavad oma tähelepanu vastavalt sellele, näiteks keskendudes helidele vms.

Kellegagi kohtudes ja vaiku-seminutitest rääkides ollakse tavapäraselt sellest meetodist kuuldud, kuid seostatakse eelkõige vaikusega. Nende lühikeste keskendumis-harjutuste puhul pole aga oluline väline vaikus, vaid sisemiselt vaiksem ja rahulikum olek: vabadus närvilisusest, muremõtetest, tunnete ja ootuste virvarrist.

Selline vaade vaiku-sele kõlab kokku näiteks Fred Jüssi ütlusega vaikusest kui

loodusvarast, kui väärtusest, kui inimese kujundajast. Arvo Pärt on öelnud: „Vaikus mõis-tab kohut iga meie sõna üle, temasse tuleb suhtuda tõsi-selt. Vaikusest peaks rääkima mitte sõnade, vaid tegudega. Vaikus on tarkus.” Jah, ka vaikuseminutid on seotud vaikusega, kuid paljusi just vaikusega meie sees.

Vaikuseminutite harjutused aitavad mõne minutiga luua sisemiselt rahuliku seisundi, kuid see ei tähenda vaikuses

istumist. Vastupidi – need on heliliselt juhendatud harjutused, mille jooksul lapsed, noored või täiskas-vanud kuulevad juhendit ja suunavad oma tähelepanu vastavalt sellele, näiteks keskendudes helidele vms.

Lisaks keskendumisvõime arengule kujuneb oskus paremini märgata enda sees ja ümber toimuvat. Tänapäevases inforohkuses, stiimulite ja võimaluste lavii-nis on nii lastel, noortel kui ka

TEKST

– Marika Ivandi
Koolitaja-konsultant

FOTOD

– Taaniel Malleus

täiskasvanutel aina kergem iseennast kaotada. Nende toetamiseks saame neile vaikuseminutite harjutustega anda praktilisi abivahen-deid, et taastada tasakaal ja tulla tõeliselt kohale – nii enda kehasse kui ka käsil-oleva ettevõtmise juurde.

Näiteks Sutlema Seltsimajas töötasime kahe laste- ja ühe noortegrupiga, õppides oma tähelepanu teadlikult suu-nama, uudishimu, headust ja tänulikkust suurendama,

Aktiivne hoiak oma elu suhtes: ohvrimentaliteedist „asjad juhtuvad minuga” enesejuhtimiseni „mina teen valikuid”

ka muret tunnistama ning raskustega sõbrunema, oma emotsioone ja mõtteid juhtima. Kaheksal pühapäeval toimunud programmi muutis eriliseks kompaktsus, sest lapsed ja paljud nendesamade laste vanemad said samaaegselt nii sarnast õpetust kui ka juhiseid ja harjutusi kodus koos praktiseerimiseks.

Programmis osalenud 6-aastase Lenna ema Aet Vesiallik kirjutas oma märkamised üles: „Hiljuti sadas esimest lund. Kui lapsed lumesadu märkasid, tahtsid nad kohe õue minna. Paraku olid nad haigestunud ja nad ei saanud selleks luba. Tavapäraselt on sellisele keelule järgnenud üsna lärmakas tüli, kuid sel korral märkas ema, et tütar seisis akna all ja liikus

hingamise rütmis parema käe nimetissõrmega ümber vasaku käe sõrmede. Ta tegi enda rahustamiseks äsja õpitud näpuhingamise harjutust. Ema jätkab: „Kui Lenna ärritub või läheb endast välja, siis tuletan talle meelde, et nüüd on õige hetk aeg maha võtta ja hingata pikalt sisse-välja. See mõjub kohe. Ta suudab selgemalt mõelda ja rääkida. Ja samal ajal jõuan ju mina ka rahuneda ja kiiresti end taastada. Ärritavatel hetkedel võib öelda lauseid, mida hiljem kahetsed. Need harjutused on imelised.” Kuu aega peale programmi lõppu kirjutab ema: „Oleme tasapisi proovinud jätkuvalt Lenna lemmikharjutusi (näpuhingamine, keha teadveloleku harjutus) teha. Ja lisaks loeme õhtuti meelerahu muinasjutte. Tavaliselt teeme

seda õhtuti enne uinumist, siis hea rahulik kahekesi muljetada. Kokkuvõttes on Lenna muutunud või kasvanud selliseks „suureks lapseks”. Ta mängib rahulikumaid mängu, suhtleb oma pereliikmetega selgemalt ja parema tähelepanuga, ta ei kipu nii palju nutma kui umbes 4–5 kuud tagasi. See kõik võib olla lihtsalt üks normaalne lapse areng ja oleks nii või teisiti kunagi temaga juhtunud, aga võib-olla on tulnud talle kasuks programmis õpitud harjutused ja kogemused. Mulle tundub, et ta on rõõmsam.”

Üks noortegrupis osaleja kurtis pideva väsimuse üle. Tal oli keeruline lühikesi praktilisi harjutusi teha, sest nagu ta silmad kinni pani, nii jäi magama. Huvitav muutus

toimus aga pikemat keha teadvustamise harjutust tehes, mil osalejad lamasid selili, keskendusid aeglaselt ja rahulikult sellele, mida erinevad kehaosad varbaotstest pealaeni tundsid, tunnetasid oma abaluude ja küünarnukkide all olevat põrandat, pakitsusi pahkluudes, põlvedes, puusades... Seni väsimusega pidevalt silmitsi seisnud osaleja tundis ennast peale orienteeruvalt 20 minutit kestnud harjutust nagu uuena, välja puhanud ja erksana.

Praeguses pöörases maailmas on meile tänu aju plastilisusele avatud suurepärased arukad võimalused, kuidas oma igapäevast elu tunduvalt rõõmsamaks ja rahulikumaks muuta, õppida teadlikult oma tähelepanu



suunama ja keskenduma just sellele tegevusele, mida meil endil on vaja ära teha. Ka Eestis pakutakse juba teejuhiseid nii lastele, noor-tele kui ka täiskasvanutele. Peale otsuse vastuvõtmist, et tahad oma elu rõõmsamaks, rahuldustpakkuvamaks ja teadlikult juhitavamaks muuta, on sul võimalik ise sellele avastuste- ja kogemus-terohkele teekonnale asuda, selles pöörases maailmas rahuni jõuda. Ja toetada sel teekonnal ka oma lapsi ning noori, kellega töötad.

Miks?

Viimase 20 aasta jooksul on elu tempo tõusnud oluliselt. Noorte tavategevused on samuti muutunud: nutisead-metes ja internetis kolamine soodustab süvenemise

Kellele on vaikuseminutid mõeldud?

Vaikuseminutite mõneminutilised harjutused sobivad ühtviisi nii 4-aastastele, teismelistele kui ka täiskasvanutele. Need võimaldavad arendada teadlikkust ja enesekohaseid oskusi, näiteks

- treenida keskendumisvõimet: suutlikkust oma tähelepanu suunata ja hoida valitud tegevuse juures (näiteks õppimise, sh kontrolltöö, eksami, klaverimängu, laulmise või mõne muu etteaste, kohtumise, vehklemise või mõne teise spordiala juures jne);
- väljuda rahutusest ja ärevusest ning õppida ise oma meeleolu muutma, et paremini toime tulla võimalike pingete, ülekoormuse ja stressirohkete olukordadega;
- vabaneda segavate emotsioonide või harjumuslike mõttemustrite meelevallest, õppides märkama nende esilekerkimist, sellest tulenevat käitumuslikku reaktsiooni ning tagajärgi;
- arendada empaatiavõimet ja enesesõbralikkust; kujundada heatahtlikult tähelepanelikku hoiakut, mis aitab leida loovaid ja kõigi suhtes hoolivaid lahendusi.

11 Vaikuseminutid on väga olulised, sest korraks ja teadlikult aja mahavõtmine aitab õpilastel paremini iseendast teadlikuks saada. Samuti ei võta see tunnist palju aega ning kõige vahvam oli siis, kui mul õnnestus mõned korrad ka ise kaasa teha, sest see aitas tundi paremini kohale jõuda ning saavutada õpilastega ühine hingamine. Tegin harjutusi erinevatel aegadel: tunni alguses ning ka lõpus, kui märkasin, et õpilased ei suuda matemaatika lainel olla.”

TARTU KESKLINNA KOOLI MATEMAATIKAÕPETAJA

asemel pigem tähelepanu automaatset hüplemist. Ka inforohkusest pole kasu, kui ei suudeta keskenduda käesoleva probleemi lahendamisele. Tähelepanu sihilik arendamine ja kasutamine tõstab oluliselt sooritusvõimet – paremini keskendudes saavutatakse tavapärasest enam. Ent vähemalt sama oluline on see, et paremad tulemused ei tule meelerahu või enesetunde arvelt, vaid tänu rõõmsamale ja rahulikumale olekule.

Kuidas?

Lihtsad harjutused (nagu keskendunult hingamise jälgimine, helide kuulamine, ümbruskonna või enesetunde uurimine) arendavad oskust oma teadvustamisvõimet juhtida. Samal ajal omandatakse lihtsad võtted, mille abil end ise rahustada, häälestada ja igapäevaste stressiolukordadega paremini

toime tulla. Teadvustamise võime on võti, mida kasutades saab asuda aina rohkem märkama ja mõjutama enda sees toimuvat.

Segavad emotsioonid, kriitiline sisekõne, kujutluspiltide tööna võtmine, väsimus, pinged, hagevil mõtted – sageli tehakse nendest lähtuvalt emotsionaalseid valikuid, mis ei toeta ei ennast ega teisi. See toimub nii kiirelt, et asjaosalisele jääb tihti mulje, nagu valikut poleks olnudki. Vaikuseminutite harjutuste regulaarsel kasutamisel kujuneb oskus oma emotsioone ja mõttemaailma kõrvalpilguga vaadelda, põhjus-tagajärg seoseid näha ning teha igapäevaelus teadlikumaid valikuid.

Kust pärit?

Vaikuseminutite nime alla koondatud tähelepanu ja meelerahu harjutused ei ole

uued, vaid on kasutusel erinevates psühhoteraapia koolkondades, pedagoogilistes lähenemistes, nii läänelikes kui ka idamaistes kultuuripärandites ja mitmesugustes haridusprogrammides. Selle meetodi väljatöötamisel püütakse juba olemasolevat kultuuride ja valdkondade-ülel tarkust kõige tulemuslikumalt Eesti hariduse kontekstis ära kasutada. Oluline on ka olemasoleva eestimaise kogemuse kogumine, et seda levitada ja edasi arendada.

Tähelepanu ja meelerahu harjutusi rakendatakse juba mitmekümne riigi koolides ja seda teevad ka paljud Eesti õpetajad – näiteks tunni alguses õppetööle häälestumiseks. Kuigi kogemus näitab head mõju koolirõõmule ja akadeemilistele saavutustele, kasutatakse neid Eesti koolides praegu pigem vähe ja liiga hilja (nt koolipsühholoogide poolt

käitumis- ja meeleoluhäirete korral). Ennetaval kasutamisel võiksid vaikuseminutite harjutustest saada praktilised vahendid, mille abil toetada iga õppija individuaalset arengut ja iseseisvust pingetega toimetulekul.

Kõikide arenguliste sihtide kõrval pole vähem oluline see, et noored naudivad neid harjutusi. See on neile eriline võimalus korraks aeg maha võtta, enese sisse vaadata ja meelerahu taastada.

—

Kui soovid tähelepanu ja meelerahu harjutusi proovida, siis Vaikuseminutite kodulehel www.vaikuseminutid.ee on kättesaadavad kuulamise, hingamise, keha tunnetamise ja hoolivuse harjutuste salvestised. Mobiiltelefoni on võimalik Vaikuseminutite äpp alla laadida ja endale sobival ajal kuulata-kogeda.

Peale otsuse vastuvõtmist, et tahad oma elu rõõmsamaks, rahuldustpakkuvamaks ja teadlikult juhitavamaks muuta, on sul võimalik ise sellele avastuste- ja kogemusterohkele teekonnale asuda, selles pöörases maailmas rahuni jõuda. Ja toetada sel teekonnal ka oma lapsi ning noori, kellega töötad.

Abivahend noorsootöötajale

Noorsootöötajal on nagu õpetajal ja lapsevanemalgi aina raskem teha koostööd ülestimuleeritud laste ja noortega, kelle ärevus ei lase neil keskenduda ja takistab nendega kontakti loomist. Noorsootöötaja jaoks on need harjutused praktiline töövahend, mille abil saavutada järgnevaid eesmärke.

- Ümberhäälestamine: harjutused aitavad lastel ja noortel väljuda eelneva tegevuse või keskkonna mõjuväljast, nt kooli saginast jm seonduvast.
- Koostöörahu: õpetajate ja noorsootöötajate sõnutsi tasuvad tegevuse alguses kulutatud 5–6 minutit end ära vähem ärevate ning parema õpi- ja koostöövõimega laste ja noortena, kes ei tunne vajadust lärmata või muul viisil tegevust segada. On näidatud, et selliste harjutuste rakendamine päevakava osana annab tulemuseks oluliselt rahulikumad koosloomeruumid (vt www.vaikuseminutid.ee/uuringud).
- Stressileevendus: õpetajal ja noorsootöötajal on vahend, millega tuua kiiret leevendust stressirohkesse päeva. Regulaarse kasutamise korral on saavutatav, et lapsed ja noored hakkavad omandatud vahendeid iseseisvalt vastavalt vajadusele kasutama (nt ärrituses, muretsedes vms).
- Tähelepanelikkus koosloomes: harjutuste regulaarne kasutamine treenib keskendumisvõimet, aitab lastel ning noortel tähelepanelikumalt kuulata ja olla täielikult ülesande juures. On tõestatud ka kohest mõju kõrvalekalduvate mõtete vähendajana (www.vaikuseminutid.ee/uuringud).
- Hooliv suhteskeskkond: kui lapsed ning noored õpivad märkama ja mõistma emotsioone, siis on neil lihtsam teistest aru saada ja tähelepanelikkust üles näidata. Samuti on õpetajal ja noorsootöötajal võimalik kujutlusharjutuste kaudu ettevaatlikult tegeleda aktuaalsete konfliktiallikatega (nii grupiga kui ka individuaalselt tegeledes).
- Parema enesetunne õpetaja ja noorsootöötajana: lisaks laste ning noorte toetamisele on see tööriist õpetajale ja noorsootöötajale endale, häälestumaks ja rahunemaks, enda emotsioonide ja mõtetega paremini toime tulemiseks.

Kokkuvõtlikud juhtnöörid vaikuseminutite harjutuste kohta:

- **Sihtgrupp:** sobib kõigile inimestele alates 4. eluaastast, seda meetodit on kerge kohandada, varieerides sõnastusi, harjutusi ja kestvust.
- **Ajastus:** noortekeskuses tegevuse, koosloome alguses, vahepeal ja lõpus, koolis enamasti tunni alguses (või ka nt üleminekul uuele tegevusele, klassiõhtutel, pikapäevavõõruses jne); lasteaias osana igapäevategevusest (näiteks hommikuringis).
- **Kestus ja sagedus:** enamasti 5–6 minutit (harjumisperioodil alustades 1–2 minutit); sagedus sõltub eesmärgist – keskendumise ja enesejuhtimise võime arendamiseks on kasulik teha vähemalt 2–3 korda nädalas.
- **Asend:** selg sirge, pea otse, kael ja õlad lõdvestatud, osade harjutuste puhul ka silmad kinni.
- **Laste ja noorte eelteadmised:** vastavalt vanusele, aga harjutusi tasub tutvustada millegi huvitava ja mõnusana, mis annavad jõudu, teevad olemise kergeks ja võimaldavad paremini oma eesmärke saavutada (nt esinemise, sõnavõtu, kohtumise jmt ärevusega toime tulla).
- **Juhendaja ettevalmistus:** kõige olulisem on juhendaja isiklik kogemus: laste ja noortega saab alustada juhendite põhjal (või isegi juhendit ette lugedes) siis, kui harjutused on ise läbi proovitud.
- **Hääletoon ja tempo:** võimalikult tasakaalukas ja kindlustunnet sisendav, rahunemist toetav; juhendades peab jätma piisavaid pause, et jõuaks kuulnud ellu viia ja kogeda.
- **Sisu:** teadlikkuse (ehk märkamise ja teadvustamise võime) sihipärane suunamine ja hoidmine; selle võimekuse treenimine; enda meeleolu ja enesetunde uurimine ja mõjutamine; kujutlusharjutused emotsionaalse ja sotsiaalse kompetentsuse heaks.
- **Lõpetamine:** rahulik üleminek, soovi korral kogemuste kirjeldamine või arutelu.

ERINEVUS JA ERILISUS, V

TEKST

–

Tõnu Jürjen

psühholoog, Tartu Ülikooli
eripedagoogika õppejõud

FOTO

–

Taniel Malleus

Erinevused rikastavad ja inimlik mitmekesisus on väärtus. Need laused on kõlavad motod, mille tege-likku tähendust saab mõõta vaid tegudes, mitte sõnades. Kas erinevus on rikastav, kui häiritud tundeeluga noor kaotab noortekeskuses enesevalitsuse ja paiskab segi kogu ruumi sisustuse? Kas mitmekesisus on väärtus, kui autistlik laps näiteringi satub? Kui suure töenäosusega on robotikaringi kaasatud vaimupuudega tehnikahuviline?

Me kõik oleme erinevad. Meid kirjeldavad tunnused on sageli nähtavad või

möödetavad. Mina olen 184 cm pikk ja 68 kg raske. Minu sõber on brunett, kuid mina blond. Minu tütre juuksed on minu omadest pikemad. Psühholoogidel on kombeks mõõta ka seda, mida silmaga ei pruugi näha. Üks mu kolleeg on minust jutukam ja teine vaiksema loomuga. Ema kaldub mul rohkem muretsema ja isa probleemi ilmnemisel lahendusse uskuma. Ükskõik, kuidas ma end kirjeldada ka ei üritaks, suudan leida vähemalt kujuteldava mõõteriista, mis näitab, et olen teistsugune. Peaaegu, aga justnimelt peaaegu kõigi inimest

kirjeldavate tunnuste kohta võib leida midagi, mille jaoks just taoline olla on hea. Muidu neid erinevusi olemas ei oleks. Näiteks, vasakukäelistel on küll hulga keerulisem leida sobivat tööriista, aga kauges minevikus tegid nad kahevõitluses suurema töenäosusega vastasele tuupi (nüüd võidavad neid tennises).

Veelgi enam – me kõik oleme erilised. Meid kirjeldavad tunnused kombineeruvad meile ainuomasel viisil ja nii muutume kordumatuks. See on ainus asi, mille poolest oleme tõesti täiesti ühesugused. Isegi ühest viljastatud rakust

arenenud kaksikud vormuvad aja jooksul omanäoliseks. Nad ei mõtle samas olukorras ühesuguseid mõtteid ega tunne samu tundeid. Just mind iseloomustav tunnuste kombinatsioon võib osutuda ühel hetkel minu suurimaks eeliseks.

Kuid erilise väärtus ei tulene vaid vahetust kasust. Inimestel on üldiselt kalduvus arvata, et kordumatu inimene iseenesest on väärtus. Ta ei pea selleks midagi tegema. Olemasolu on iseenesest piisav. Nii püsib ühiskond tugev ja turvaline. Vaid vaimuhaigete ja kurjategijate

VAJADUS JA ERIVAJADUS



puhul võime need põhimõtted üsna kiirelt kõrvale heita või hoopis unustada. Teise erilisus on seni väärtus, kuniks see mind ennast liialt segama ei hakka. Mõnikord on inimesed nii nutikad, et oskavad neid segavad erilised inimesed endast piisavalt kaugel hoida. Siis ei tule liialt teravalt silmitsi olla vastuoluga, kus ühelt poolt hindan kõrgelt omanäolisust, aga teisalt teeb see minu enda elu keeruliseks. Sageli oleme just seetõttu erilisuse kireva spektri mingi osa suhtes pimedad. Mitte pahatahtlikult või kiusu pärast, vaid lastes asjadel nii just minna,

mõnikord lihtsalt teadmatusest või tähelepanematuses.

Noorsootöös (nagu ilmas üldse) saabki kohtuda vaid erinevate ja eriliste inimestega. Kõigil neil inimestel on ka erinevad vajadused ja kombinatsioonid vajadustest. Näiteks, jalgpallitreeningutel käivatel noortel võivad olla mõnes asjas sarnased vajadused. Nad tahavad ennast ületada ja teostada, kohtuda eakaaslastega ning olla nende poolt väärtustatud, enda füüsilist keha rakendada ja sellest naudingut saada, võib-olla ka peas mänguplaani koostada. Vajadused

Me kõik oleme erilised. Meid kirjeldavad tunnused kombineeruvad meile ainuomasel viisil ja nii muutume kordumatuks. See on ainus asi, mille poolest oleme tõesti täiesti ühesugused.

seovad neid mõne konkreetse treeninguga. Ja kõik teised vajadused, mis neil on, ei takista neil põhimõtteliselt treeningust osa võtta.

Mõnel noorel on aga erivajadused. Erivajadusega noore toimimine erineb tavapärasest noorest puude või tervises seisundi tõttu ja nõuab kohandusi arengut toetava töö (noorsootöö) vormis või sisus. Nende erinevus ja erilisus tavapärasest on niivõrd suur, et harjumuspärasel viisil ei saa täiskasvanud nende arengut toetada. See pole lihtsalt võimalik, sest arengu toetamiseks on neil mõni vajadus lisaks, mida eakaaslastel pole. Ilma selle erivajaduse rahuldamiseta on halb ja ebamugav arneval noorel, tema arengu toetajal või mõlemal. Nende vajaduste rahuldamiseks on tarvilik teha kohandusi noore ümber, sest erivajadust ennast eemaldada ei saa.

Mõnikord tuleneb erivajadus inimese puudest. Kuni 15-aastaste seas on Eestis umbes 3–10% lastest puudega. Piirkondlikud erinevused on suured, Harjumaal on nende osakaal kõige väiksem, Ida-Virumaal suurim. Suurel osal

erivajadusega noortest aga puuet pole. Formaalhariduses vajab erivajadusest tulenevalt tuge umbes iga viies õppija.

Erivajadusega lastele mõeldes tekib inimestel tavaliselt kujutlus puudest, mis on silmatorkav. Mõtleme noorest ratastoolis või vaegnägijast. Tundub lihtne ja arusaadav. Enamik erivajadusi on tegelikult silmale nähtamatud. Neid on võimalik avastada ning nendega arvestada vaid inimese toimimist tähelepanelikult jälgides ja analüüsid. Väga laialt erivajadustest mõeldes võib eristada kolme laadi raskusi. Noorel võib olla keeruline maailmast infot vastu võtta (nt ei näe hämaras), seda töödelda ja mõtestada (nt ei suuda lugedes tähti sõnadeks siduda või mõista keerulisi mõttekäike) või ise olukorrale vastavalt tegutseda (nt suutmatus ühel kohal püsida või enda tundeid reguleerida).

Ka erialaspetsialistidel pole alati kerge mõista, mis on teistest eristuva noore erivajadus. Erivajadustega noorte identifitseerimiseks on neil omad erialameetodid abiks ja neid noorsootöötajad ei valda. Sellegipoolest

on erivajaduste märkamiseks ja mõistmiseks abiks uudishimulik meel ja oskus õigeid küsimusi esitada.

Teismelisel pole matkale minnes vajalikke asju kaasas, hoolimata juhendaja korralikust eeltööst. Kõik sai noortega läbi räägitud ja kirjalikult kaasa antud. Kriitiline ja pealiskaudne otsustaja võiks nüüd oletada, et küllap oli noor lohakas ja hoolimatu. Võib-olla küsib noorsootöötaja igaks juhuks üle, et kas noorel kodus tööpoolest taskulampi pole, et välistada majanduslikud probleemid, mis takistasid asju kaasa võtmast. Muide, õigesti teeb – Harjumaal elab umbes iga kaheksas ja Valgamaal iga teine laps suhtelises vaesuses. Oletame, erivajaduste teemal jätkamiseks, et asi pole selles.

Erivajaduste suhtes tundlik täiskasvanu hakkab sedalaadi sündmuste korduvuse korral juurdlema, milles asi siis õigupoolest on. Kas miski takistab noorel matkaeelsel koosolekul käsitletut mõista? Kas ta kuuleb mürarikas ruumis juhendajat? Kas tal on raskusi ka selge teksti lugemisel või mõistmisel?

Kas tal on sedavõrd hajuv tähelepanu, et kotti pakkides ei suuda ta nimekirjas järge pidada? Või on ta ajataju sedavõrd häiritud, et pakkimine jäi viimasele minutile ja kodust tuli lahkuda lõpuni pakkimata kotiga?

Eeltoodud näide on küll äärmuslik lihtsustus, kuid võiks meie mõtted viia selleni, et me erivajadusi lihtsustatult ei käsitleks. Konkreetse noore erivajaduse olemuse mõistmine pole alati lihtne, kuid vajalik eeldus, et kohandada keskkonda selliselt, et tal oleks võimalus kaasatud olla.

Eelnevast tulenevalt kutsuksin kõiki noortega tegelejaid üles otsustama, kas laseme erinevustel meie ümber end rikastada ning kuivõrd oleme valmis inimlikku mitmekesisust ka selle äärmustes ehedalt vaatlema. Kui oleme selleks tõeliselt valmis, peame olema aegajalt valmis oma eeldusi teiste inimeste kohta üle vaatama ning selle asemel esitama uudishimulikke küsimusi.

Vaid nii saame tõeliselt kõiki noori nende arengus toetada ja aidata neil jõuda parima versioonini iseendast.

Teise erilisus on seni väärtus, kuniks see mind ennast liialt segama ei hakka. Mõnikord on inimesed nii nutikad, et oskavad neid segavad erilised inimesed endast piisavalt kaugel hoida. Siis ei tule liialt teravalt silmitsi olla vastuoluga, kus ühelt poolt hindan kõrgelt omanäolisust, aga teisalt teeb see minu enda elu keeruliseks.

Mida see kõik praktikas tähendab?

- Teavita noori erinevaid meetodeid kasutades. Hoolitse selle eest, et info ka erivajadusega noorteni jõuaks ja neile mõistetav oleks. Teavitamisel ära mõtle vaid olematule „keskmisele” noorele, vaid kaalu oma sõnumi edastamist erinevatel viisidel ja kohandatud sisuga.
- Kujunda oma tegevused mitmekesiselt, vajadusel muutes tempot ja keerukusastet. Ole valmis pakkuma enam individuaalset juhendamist. Nii on suurem tõenäosus, et erivajadusega noor saaks tegevustega haakuda.
- Hoia meeles, et erivajadustega noorte jaoks on vaja kohandada keskkonda. Selle keskkonna osa on ka arengut toetavad täiskasvanud. Muutuse saavutamiseks ole valmis muutuma, näiteks kohandama oma suhtlemisviise või harjumuspäraseid töömeetodeid.
- Ole osaks erivajadusega noort ümbritsevast võrgustikust. Kui võimalik, tee koostööd inimestega, kes noort ja tema vajadusi tunnevad ja teavad.
- Kogu infot erivajadustega noorte ja nende toetamise viiside kohta. Loe teemakohast kirjandust, tutvu veebimaterjalidega, käi koolitustel ja küsi nõu ekspertidelt.

Kõik noored, kes näitavad üles huvi tänavatantsu vastu, on meie jaoks olulised.

KOMMENTAAR

–

Peeter Taim

JJ-Street tantsukooli juhataja,
noorsootöötaja kutse tase 7

Meie huvikooli eripära seisneb selles, et kuidas me seda ka ei tahaks, füüsilise puudega noori me tänavatantsu treeningutesse vastu võtta ei saa, kuna sellise erivajadusega noored ei saa kahjuks tantsida. Me oleme küll teinud ratastoolis olevatele noortele lühiajalisi töötube, kus oleme õpetanud neid tegema tantsuliigutusi vaid kätega, kuid need on jäänud ühekordseteks ettevõtmisteks. Küll aga puutume meie tantsukoolis igapäevaselt kokku nende noortega, keda liigitatakse gruppide, mille nimetuse lühend kirjutatakse tähtedega HEV.

Kui meie trennidesse tulevad noored oma eripäradega, siis meie treenerid ei saa lähtuda põhimõttest „mõnikord on inimesed nii nutikad, et oskavad neid segavad erilised inimesed endast piisavalt kaugel hoida”. Kõik noored, kes näitavad üles huvi tänavatantsu vastu, on meie jaoks olulised. JJ-Street tänavatantsu kool on deklareerinud ja levitanud kõikvõimalikul moel oma põhisõnumit või isegi filosoofiat, et

tõmme kultuurilise olemise ja armastus tänavatantsu vastu on vaid meetod noore (ja sealhulgas ka probleemse, eripäradega noore) kaasamiseks ja tema meelitamiseks noorsootöösse – keskkonda, kus toimub teadlik ja suunatud (HEV noor sellest reeglina ei tea) tegevus noore isiksuse arendamisel ja tema tagantöökamisel isklikus arengus.

JJ-Street tänavatantsu kooli treenerid ei ole pelgalt kvalifitseeritud tänavatantsuõpetajad/treenerid, vaid ka kogemustega noorsootöötajad, kes on võimelised avastama iga treeningutes osaleva õpilase eripärasid ja valdavad meetodeid ning tehnikaid, mille abil erivajadustega noortega töötada. Selliste oskuste omandamine sai võimalikuks tänu sellele, et JJ-Street tantsukooli treenerid osalesid vastavatel koolitustel kaks ja pool aastat kestnud HUKK-AP projektis, mida koordineeris SA Archimedes Noorteagentuur. Mainitud projekti käigus said JJ-Street tantsukooli treenerid koolitustel õpitut ka kohe praktikas rakendada.

KOMMENTAAR

–

Tiiu Leis

Pärnu Kunstikooli õpetaja

Minu õnn, et tegelen hariduslike erivajadustega (HEV) lastega huvi-, mitte tavakoolis. Kuus aastat tagasi tööd vastu võttes tundsin end kui Sherlock Holmes, kellele on usaldatud nii eriliste laste hinged, et ainult minul (hea küll, võib olla ehk vaid ema-isa kõrval) on annet nendega suhelda nii, et see suhe ka toimib. Olen kui superuurija, kes oma deduktsiooni-, tähelepanu- ja empaatiavõimet kasutab sellisel määral, et sooritab midagi ennenägematut – autist hakkab teatud koodi peale naeratama ja ümbritsevatega vabalt suhtlema, asperger ei poe klassimüra eest nurka ja hüpikud istuvad rahulikult oma pingis ning täidavad juba esimese tööülesande ainsa käskluse peale. Pisut veel ja oskan juba ka linnu- ja ussikeelt! Miks mitte, tegelikult on see ju võimalik. Selliseks imeks on aga vaja teatud tingimusi, riitusi, käitumismalle, oskusi...

Tundub, et Pärnu linn võtab eriliste laste asja südamega ning korraldab minustaguste, Peda lõpetanud pedagoogidele eriliste lastega toimetulemiseks ellujäämiskursusi. Mul oli õnn osaleda lausa Tartu Ülikooli korraldatavatel vastavasisulistel täiendkoolitustel, kus pea kõik oma ala spetsialistid, praktiseerivad õppejõud kui ühest suust korrutasid, et kaasav haridussüsteem

meie Eesti oludes hetkel ei toimi ja ikka liigutakse ministeeriumis selles suunas, et kõik erilised lapsed peavad saama koos teiste lastega samades tingimustes samas klassiruumis koos terve klassitäie lastega õppida! See on koht, kus õpetajal, kellel puudub eripedagoogi haridus, on läbipõlemise oht.

Kõik sõltub sellest, kui palju on koolis lisaruumi koos tugiisikuga, kuhu määratsevad laps rahunema saata; kui palju meil on üldse tasemel tugipersonali, kes ka tegelikult hoomavad, mida nad teevad. Näiteks, kui palju tunnistatakse ka seda piasja, et tugiisik on vaid prillid vaegnägijale, ratastoolistujale, mitte abiõpetaja. Tihti on vaja aga ühele lapsele nii üht kui teist ja ka kolmandat – ehk lihtsalt õpetajat klassi ees, kelle juttu abiõpetajad oma hoolealustele kordavad sealsamas klassis, kus ehk müratase võib juba niigi kõrge olla. Ainsa lahendusena on põhiainete ehk emakeele ja matemaatika õpetamisel juba ka rakendatud põhikooli õppekava raames õpet selliselt, et need tunnid toimuvad kõigile paralleelidele samal ajal, mis võimaldab erineva tasemega õpilasi rühmitada klassidesse vastavalt nende võimetele. Sama käib ju ka siis õpetajate kohta :). Igaühele ikka tema võimete kohaselt!

Kuus aastat tagasi tööd vastu võttes tundsin end kui Sherlock Holmes, kellele on usaldatud nii eriliste laste hinged, et ainult minul (hea küll, võib olla ehk vaid ema-isa kõrval) on annet nendega suhelda nii, et see suhe ka toimib.



KIUSAMISVABA Kool

TEKST

–
Triin Toomesaar
Tegevjuht

FOTO

–
Taaniel Malleus

Kiusamisest on viimastel aastatel Eestis, aga ka laias maailmas palju enam ja avameelsemalt räägitud, mistõttu tundub, et eriti just laste ja noortega töötavad spetsialistid on probleemiga kindlasti väga hästi kursis. Oleme ehk kuulnud, et mitme rahvusvahelise uuringu põhjal on iga viies Eesti koolilaps kiusamise ohver? Oleme ehk aru saanud, et kiusamine pole mistahes ühekordne konflikt või kaklus, vaid korduv ja tahtlik haiget tegemine kaaslasele, kellel on end ebavõrdse positsiooni tõttu raske kaitsta? Oleme ehk mõistnud, et kiusamisel on pikaajalised negatiivsed tagajärjed nii ohvrile kui ka näiteks kiusajale endale või kõrvalseisjatelegi, mistõttu teame, et kiusamine pole lihtne kasvuraskus, millest lapsed aegamisi üle saavad? Oleme ehk isegi oma südamasjaks võtnud, et kiusamisest teada saades selle

mure lahendamise juures kindlasti abiks oleme ning vajalikul kombel tegutseme?

Kiusamine on oma olemuselt aga täiskasvanute eest üsna hästi varjatud. Lapsed ja noored saavad väga hästi aru, et kiusamine ei ole tegelikult täiskasvanute meelest aktsepteeritav tegevus, ning õpetaja nina all julgetakse kiusata vaid siis, kui on korduvalt veendunud, et õpetaja midagi ei märka või selle vastu ei tee. Ohvrid ei tule oma kiusamisest tihti aga rääkima seetõttu, et kardetakse kiusamise hullemaks muutumist. Nii võibki õpetajatele ja teistele koolitöötajatele jääda mulje, et isegi kui mujal Eestis iga viies laps kiusamise ohver on, siis meie koolis see kindlasti nii hull olla ei saa.

Uuringud on näidanud, et isegi kui iga õpetaja või koolitöötaja tahab – mõistagi!

– lastele kõige paremat, püüdes alati sekkuda või isegi ehk ennetada, ei piisa kiusamise vähendamiseks ning juhtumite peatamiseks pelgalt intuiitiivsest tegutsemisest. Tarvis on teadlikku ja süsteemset lähenemist: ülekoolilist strateegiat ja tegevuskava, pidevaid ennetustegevusi ja mitmekülgset lähenemist, kogu koolipere kaasamist nii teavitusse kui ka märkamisse ja sekkumisse ning mõistagi ka järjepidevat olukorra kaardistamist, et mõista, kas valitud vahendid ja tegevused soovitud muutusele ikka kaasa aitavad. Kuigi seda kõike on võimalik ka ise koolis paika panna ja rakendada – nt arenduspäevade, koosolekute, ümarlaudade ning ise läbiviidavate küsitluste kaudu –, on ka teisi võimalikke lahendusi. Selliseid, mille on keegi juba välja töötanud, mis on laiemat rakendamist leidnud, üle kontrollitud



Uuringud on näidanud, et isegi kui iga õpetaja või koolitöötaja tahab – mõistagi! – lastele kõige paremat, püüdes alati sekkuda või isegi ehk ennetada, ei piisa kiusamise vähendamiseks ning juhtumite peatamiseks pelgalt intuiitiivsest tegutsemisest.

ja mõõdetud ning mille mõjus võib juba kindel olla.

Nimelt KiVa programm, mis on Eestis olnud kättesaadav juba viis õppeaastat, võtab arvesse kõiki olulisi nüansse ja teadmisi, mida teadus kiusamise kohta välja on uurinud, ning läheneb ennetamisele, kiusamise vähendamisele ja juhtumitesse sekkumisele süsteemselt, järjepidevalt ja kooliterviklikult. Koolis, mis on KiVa programmiga liitunud, on olemas:

- ennetustundideks vajalikud materjalid (eesti keeles hetkel 1.–6. klasside jaoks; peatselt kuni 9. klassini);
- toimiv ja konkreetne sekkumismudel ja -vastutus kooliüleseks kasutamiseks mistahes klassis õppivate lastega;
- igakevadine õpilasküsitlus selleks, et mõõta koolipere ennetus- ja sekkumistöö tulemuslikkust;
- teavitusmaterjalid kogu koolipersonali, aga ka õpilaskonna ja lapsevanemate haaramiseks;
- sihtasutuse Kiusamisvaba Kool pidev tugi nii täiendkoolituste, kogemusgruppide kui ka ühe telefonikõne või e-kirja kaugusel.

Lõppenud õppeaasta õpilasküsitluse tulemused kinnitavad aina kasvava KiVa-perekonna näitel Eestis juba 5. aastat järjest, et kiusamist on võimalik vähendada. Sama näitavad ka Soomes ning mujal maailmas läbi viidud uuringud ja õpilasküsitlused. Nii on KiVa programmi pikaajaliselt rakendanud Eesti koolides langenud ohvrite osakaal juba näitajani alla 15%, Soomes aga poole pikema perioodi jooksul umbes 12 protsendini.

Programmiga liitumiseks ning kiusuennetusele süsteemselt pühendumiseks

peab enda motivatsioonist märku andma aga koolipere ise. Kuigi juhtimisvastutus on koolijuhil, mistõttu liitumisotsuse langetab tema, on koolipere ning -kogukonna teistel liikmetel, sh huvijuhidel ja noorsootöötajatel võimalik teha koolis teavitustööd, utsitada pedagooge, tugitöötajaid ja lapsevanemaidki liitumishuvi üles näitama ning KiVa perekonda astuma ja selles püsima. Seega – kas enne järgmise õppeaasta algust või selle jooksul – on võimalik tõstatada teema üld- või hoolkogu koosolekul, omavahe- listes vestlustes kolleegidega, et ühiselt probleemi ja võimalike lahenduste üle arutada.

Oleme kogenud, et tihti saavad koolid liitumiseks tõuke just tugispetsialistidelt, kes on kiusuennetuslikku tööd oluliseks pidanud ning võtnud kätte ja liitumis- avalduse meie kodulehel – **kiusamisvaba.ee** – hoolsasti ja analüütiliselt täitnud.

Ka on huvijuhtide ja noorsootöötajate võimuses hoolivusele, sallivusele, kaasamisele, teineteisemõistmisele ja kiusamise peatamisele teadlikult tähelepanu osutada mistahes argistegi tegevuste kaudu, toetades nii kiusuvaba õhkkonna loomist laiemalt. Miks mitte korraldada ülekoolilisi kiusuennetuspäevi, temaatilisi õpilastööde konkursse, kiusuvabasid ühisväärtusi juurutavaid kontserte, koolitusi, filmiõhtuid vms?

Uri järele, kas Sinu (kogukonna) koolis KiVa programmi juba rakendatakse. Kui jah, siis on hea aeg analüüsida, kuidas möödunud KiVa-aasta kulges, ja mõelda, kuidas ja kellega planeerida ülekoolilisi ühistegevusi, õpetajate motiveerimist, kooli KiVa-tiimile pai tegemist. Kui ei, siis on parim aeg uurida järele, mis värk selle KiVaga ikkagi on, ning kandideerida koos kooliperega KiVa-perekonna liikmeks ning olla valmis programmi rakendamiseks vajalike ettevalmistustega alustama.

HOOLIVUSES ON

TEKST

–

Marit Kannelmäe-Geerts

SA Archimedes noorteagentuuri
asejuhataja / „Hooliv klass”
programmijuht

FOTO

–

Taaniel Malleus

„Hooliv klass” töötab põhimõttel, et positiivset ja hoolivat käitumist tuleb märgata ja tunnustada, sest seda, mida märkad, tekib juurde.

Täna on programmi „Hooliv klass” viidud ellu viis aastat. Nende aastate jooksul on programmi tegevusi rakendatud 28 koolis, puudutatud seeläbi rohkem kui 500 noort ning enam kui 200 õpetajat ja noorsootöötajat. „Hooliv klass” töötab põhimõttel, et positiivset ja hoolivat käitumist tuleb märgata ja tunnustada, sest seda, mida märkad, tekib juurde.

Viimastel aastatel ilmunud uuringute põhjal võib tõdeda, et hoolimise ja avatusega ei ole meie ühiskonnas veel kõik lõplikult hästi. Nii teised käesolevas ajakirjas märkimist leidnud algatused ja meetodid kui ka programm „Hooliv klass” on hea tõestus sellest, kuidas noortevaldkonna kaudu

saab väikeste sammude toel panustada hoolivama ühiskonna kujunemisse.

Suhtlemine ja hoolimine on oskused nagu kõik teisedki, neid tuleb proovida ja praktiseerida. Suhe iseenda ja teistega on aluseks kõigele muule, mis me elus teeme. Koolid on väga selgelt ühiskonnas toimuva peegelpildiks ja kuigi Eesti noored on teadmiste poolest vägevad tegijad, kinnitavad erinevad uuringud, et selle juures ei tunne nad koolis olemisest sugugi nõnda palju rõõmu kui mitmete teiste riikide eakaaslased. Kiusamine, tõrjutus ja teised suhtlemis- ja koostööoskuste puudumistest tingitud raskused on teemad, millega noored koolis jätkuvalt igapäevaselt



EDASIVIIV

JÕUD

kokku puutuvad. Ebaaus on oodata noortelt head õppeedukust keskkonnas, kus nad end hästi ei tunne. Ent juhul, kui õppeedukuse nimel pingutatakse, aga puudub endast ja teistest hoolimine, siis on nendel tulemustel kõrge hind noorte vaimset tervist ja heaolu silmas pidades. Need on teemad, mille lahenduste leidmisesse saavad (ja peavad) panustada kõik, kes tegutsevad noorte toetamise ja arendamise nimel. Jõud peitub valdkondade vahelises koostöös ning just nimelt sellest põhimõttest lähtuvalt tegutseb ka „Hooliv klass”.

„Hooliv klass” toimib kooli ja noorsootöö koostööl ning soodustab noorsootöö väärtuste ja meetodite kaudu

hooliva meeskonna kujunemist klassis. Programmi toel ennetatakse kiusamise ja tõrjutusega seotud probleemide süvenemist ning leitakse lahendusi, mida saavad õpilased koos klassijuhataja ja tugimeeskonnaga (sh noorsootöötaja) igapäevaselt ära teha, et klassis valitseks hooliv ja üksteist toetav õhkkond. Elluviidavad tegevused rajanevad usul, et kiusamiskäitumise ennetamiseks ja muutmiseks on oluline luua klassist hooliv meeskond, kus vastutus suhete hoidmise eest on võrdselt nii õpilastel kui ka õpetajatel.

Muutused, mis ühes klassis ilmnevad, kanduvad nii õpetajate kui ka õpilaste kaudu teistesse klassidesse ning nõnda ka laiemalt ühiskonda.

Nelja-aastane kogemus ja mõju-uuringud kinnitavad, et programmis osalemine:

- suurendab õpilaste suhtlemisoskust
- suurendab rahulolu suhete ja tegevustega koolis
- aitab tõsta õpilaste hinnangut enda heaolule koolis
- aitab kaasa tülide rahumeelsele lahendamisele ja heale läbisaamisele nii klassikaaslaste kui ka õpetajatega
- muudab programmi lõpuks omasemaks kaaslastele hästi ütlemise ja ühistegevustes osalemise
- õpetajad tajuvad programmis osalemise jooksul kõige suuremat muutust selles, et õpilased ütlevad üksteisele hästi; klassis on hea õhkkond õppimiseks; osaletakse sagedamini klassi ühistegevustes; õpilased on muutunud teadlikumaks sellest, milles nad head on, ja saadakse üldiselt omavahel paremini läbi

Programm „Hooliv klass” ootab käesoleval aastal osalema uusi klasse. Lisainfo aadressil: mitteformaalne.ee/2018/05/28/hooliv-klass-2018-ootab-osalejaid (tähtaeg 13.08.2018)

Programmi „Hooliv klass” viiakse ellu Haridus- ja Teadusministeeriumi toel

VAIMSET TERVIST EDENDAV NOORTE- LIIKUMINE KOGUB HOOGU!

11 ENVTL on üks imeline kogukond noori, kes hoolivad endast, ümbritsevast ja vaimsest tervisest. Iga noore panus on oluline, iga noore kogemus on oluline. ENVTLis on oluline jagada kogemust ning minul on täiesti kindel teadmine, et ma ei ole kunagi oma rõõmudes ja muredes üksi."

LIISA RAJAMETS

11 Mind on ENVTLi liikmeks olles väga puudutanud Eliis Grigori raamatu „Teibitud suu” esitlus Tartus ja arutelu, mis sinna juurde käis. Lisaks olen nautinud väga atmosfääri, diskussioone, erinevate alusdokumentide koostamist; tunnet, et teeme midagi vajalikku ja sellest sünnib muutus."

TRIIN OLGO

TEKST

–
Merle Purre
Liikumise eestvedaja,
Peaasi.ee koolitaja

FOTO

–
Taanil Malleus

Vaimse tervise portaali Peaasi.ee eestvedajate toel on sündinud uus noorte-organisatsioon. MTÜ Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine ühendab noori, kes peavad oluliseks vaimse tervise hoidmist, ühiskonna teadlikkuse tõstmist ja turvalist aruteluruumi. Organisatsiooni tegutsemist juhib helesinine unistus, et ühel päeval saab iga Eesti noor kasvada vaimset tervist toetavas keskkonnas. Liikumise eestvedajad soovivad pakkuda võimalust kuuluda toetavasse, turvalisse

ja mitmekesisesse seltskonda, kus arutleda vaimset tervist puudutavate teemade, kogemuste ja teadusuuringute üle ning osutada kitsaskohtadele hariduses ja tervishoius. Tulevikus loodetakse saada noorte hääletoruks, mis aitab ja ajendab olulistele probleemidele lahenduste leidmist ja rakendamist.

Liikumise südameasjaks on noortelt noortele kogemuslugude jagamine, et suurendada inimestevahelist mõistmist ja innustada abi otsima. Üheskoos arsti- ja

psühholoogiatudengitega anname gümnaasiumites vaimse tervise loenguid, kus noorteliikumise liikmed kõnelevad enda kogemusest mõne vaimse tervise probleemiga. Nii teeme enamasti lihtsalt teavitustööd – päris noorte päris kogemuste kuulmine loob mõistmist moel, mida ei saa pakkuda ükski spetsialist. Noorte algatusel toimuvad Tallinnas ja Tartus aruteluõhtud ja kokkusaamised, mille käigus saab kuulda huvipakkuvatest teemadest, vaadata filme või mõttekaaslastega pitsa ja lauamängu

11 Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine on suurendanud mu teadmisi vaimsest tervisest tänu erinevatele koolitustele ja ühistele aruteludele. On olnud tore kohtuda inimestega, kes on pidanud silmitsi seisma sarnaste probleemidega kui ma isegi. See kogukond tuletab mulle pidevalt meelde, et ma ei ole üks, ning näha, kuidas teised on oma probleemidega hakkama saanud, annab mulle lootust, et ka minul on kõik võimalik."

KERSTIN VESTEL

11 ENVTL on koht, kus saab vaimse tervise teemadel ausalt rääkida, põimides isikliku ja ühiskondliku aspekti. Minu isiklik suurim saavutus on seni olnud koos Urve Kauriga vestlusõhtu korraldamine. Samuti motiveerib mind kaasa lööma see, kui minu ideed ja tegevus läheb teistele inimestele korda. Tunnen, et jagame samu väärtuseid."

MATI PUSS

11 See liikumine on andnud mulle võimaluse ennast väljendada ja oma kogemust jagada. Tänu sellele liikumisele olen tutvunud uute huvitavate inimeste ja vaatenurkadega. Olen saanud osaleda huvitavatel koolitustel ja arutleda teemadel, mis igapäevaselt ei tõuse teemaks."

TANIEL KASEMÄGI

11 Mina tutvusin ENVTLiga selle kaudu, kui mind kutsuti esinema, mis oli ka minu esimene kogemus. Juba sellest õhtust, kui ma esitlesin ja rääkisin oma raamatust, sain teada, kui tore ja mõnusa liikumisega tegu on. Ma ei ole kahjuks jõudnud käia teistel ENVTLi korraldatud üritustel, kuid olen juba aru saanud, kui toredad inimesed seda juhivad ning kui hädavajalik see on. Mul on ääretult hea meel, et Nii toredad inimesed on tulnud sellisele ideele ja loodan südamest, et see muutub millekski suuremaks, laiemaks ja noortele veel südamelähedasemaks."

ELIIS GRIGOR

11 Mina olen saanud teadmise, et emana pole ma põrunud ega midagi valesti teinud. Lihtsalt halgus valis minu tütre. Minu roll on olla tema kõrval sellel paranemise teekonnal, teda toetada, julgustada. Rõõmustada iga väiksemagi sammu üle, mis on sellel teekonnal. Mitte aga teha endale etteheiteid, haletseda end ja teha nii oma lapsele raskused veel raskemaks."

MAARIKA GRIGOR

ümber koguneda. Vilkaime elu käib aga liikmetele mõeldud veebipesas. Iga liige otsustab, mil moel ja kui aktiivselt ta panustab – kes soovib, saab korraldada üritusi või neis osaleda; ent kel seda jaksu-aega-soovi pole, võib kaasa elada veebiaruteludele või külvata-korjata motivatsioonikillukesi, et enesehoiu alustalasid tugevdada.

Et vaimse tervise toetamises on oluline roll lapsevanematel ja koolil, soovime ajapikku ellu kutsuda ka täiskasvanutele suunatud aruteluringe.

Need pakuks pereliikmetele või õpetajatele võimaluse kuulda vaimse tervise probleemide kogunud noortelt, seda, millest saadi raskel perioodil enim tuge, mida märgata või mida sootuks vältida. Ekspertidid paranemise vallas on ju need, kes on nii probleeme kui ka paranemise teekonda kogunud!

Liikumises usume, et sellised vestlused pakuksid vajalikku tuge noorte toetajatele – näidates, et mures ei olda üks, ning pakkudes neilegi toetavat ruumi

kogemuste jagamiseks. Liituma on oodatud nii noored, kel on kogemusi vaimse tervise probleemidega, kui ka need, kes antud muresid ise kogunud pole, ent soovivad mõista ja tuge pakkuda. Teretulnud on noorsootöö kogemusega abilisid ja teised huvilisid, kes soovivad noorte maailmaparandusplaanide elluviimisel abiks olla. Eriti igatsetakse enda ridadesse kakskeelseid tegutsejaid, et kõnetada ka vene emakeelega noori. Teretulnud on kõik, kel vaimse tervise mured

südameasjaks – hoolimata vanusest ja asjaolust, kas huvi allikas on isiklik kogemus, soov teha maailmast natuke parem koht või peitub põhjus mõlemas. Alla 15-aastastelt huvilistelt palume seadust silmas pidades ka vanema luba. Huvilisid, kel eluaastaid 30 või rohkem, saavad asuda toetajaliikmeks, kel koosolekul hääleõigust pole. Nii kuuluvad tehtud otsused justnimelt noortele.

Loe lisaks:
peaasi.ee/meist/envtl-noored

KOOLITUS- KALENDER

SA Archimedese noorteagentuur tegeleb alates 1997. aastast noorte, noorsootöötajate ja noortevaldkonna arengu toetamisega ning rahvusvahelise koostöö edendamisega, olles ühtlasi Eesti suurim noortevaldkonna täienduskoolituste pakkuja. Ka käesoleval aastal on noorteagentuur korraldamas hulgaliselt häid ja kasulikke koolitusi, mis aitavad kaasa noortevaldkonna spetsialistide ametialasele arengule ning millel osalemine pakub suurepäraselt võimalust kohtuda valdkonna tegijate ja kolleegidega erinevatest Eestimaa paikadest.

Noorsootöötajatele ning kõigile teistele valdkonnast huvitatutele mõeldud koolituskalender asub veebilehel Mitteformaalne.ee ja see töötati välja koostöös Hariduse Infotehnoloogia Sihtasutusega (HITSA). Noorteagentuuri koolituskalender on väärtuslik tööriist, mille abil planeerida osavõttu erinevatest noortevaldkonna koolitustest. Isiklik kasutajakonto HITSA lehel pakub ligipääsu koolituskalendri õpisündmuse põhjalikule infole ja lõpp-aruandele.

Samuti teeb konto omamine lihtsamaks koolitustele registreerimise ja koolitusandmete haldamise ning võimaldab kasutajana teada anda oma koolitusvajadustest, mis vaadatakse üle uue aasta koolituskava kokkupanemise eel.

SA Archimedes noorteagentuuri koolituskalendri leiad aadressilt: mitteformaalne.ee/kalender

Neil, kes soovivad end rahvusvahelisel tasandil täiendada, on võimalik leida meelepäraseid enesetäiendamise võimalusi aadressilt: noored.ee/koolitused/rahvusvaheline

Kui käesoleva ajakirja lood on hingelähedased ja soov nendel teemadel end täiendada, siis saad end registreerida järgnevatele koolitustele:

Spontaansus, hoolivus ja grupijuhtimise oskused – Kuidas luua noori jõustavaid lahendusi koolis?

22.–23.08, 27.–28.09 ja 19.10

Pärnu

Noortega tegelemine pakub igapäevaselt rohkelt uusi ja põnevaid väljakutseid, ootamatuid olukordi ning võimalusi neid oskuslikult ja loovalt lahendada. Koolitus on loodud selleks, et võimaldada noorsootöötajatel arendada oma spontaansust, loovust ja kaasavaid grupijuhtimise oskusi ning leida endas hoolivust ja julgust, et toetada noorte õppimist ja tegevust meeskonna ja grupina.

Töö keeruliselt käituvate noortega

11.10, 12.10 ja 01.11

toimumiskoht täpsustamisel

Kaasav noorsootöö on osa noorsootöötajate igapäevast tööst. Praktikud pakuvad oma rollist lähtuvalt erilistelt käituvate noorte eakaaslastega võrdseid osalusvõimalusi ja oskavad neid tegevusi oskuslikult planeerida ning ellu viia. Tahad teada, kuidas olla edukas ka keerulisemate noortega? Oled õiges kohas!

Noorsootöötaja professionaalsed ja eetilised valikud

22.11

Haapsalu

Mitu pead on ikka mitu pead! Kõvisioonigrupp, mis toetab noorsootöötajat tema eetiliste ja professionaalsete valikute kirjeldamisel, analüüsimisel ja argumenteerimisel. Õpime ja jagame oskusi, teadmisi ja kogemusi.

„Open Access” – erivajadustega noorte kaasamine noorteprojektidesse

12.–16.11

Island, Reykjavik

noored.ee/koolitused/rahvusvaheline/open-access-erivajadustega-noorte-kaasamine-noorteprojektidesse

Kohtumise eesmärk on luua partnerlussuhteid ning erivajadustega noori kvaliteetsemalt rahvusvahelistesse projektidesse kaasata. Kohtumise fookuses on eelkõige rahvusvahelise noortevahetuse arendamine, kaasates erivajadustega noori, ning koostöö alustamiseks koostööpartnerite leidmine.



Ajakirja MIHUS väljaandmist
toetatakse Euroopa Sotsiaalfondi
ja Eesti Vabariigi kaasrahastamisel
2014–2020 elluviidavast
tegevusest „Noorsootöötajate
koolituste arendamine”

Ajakiri on trükitud FSC sertifikaadiga
paberile loodussõbralike värvidega.

MIHUS on Eesti noortevaldkonna
ajakiri, mis toob noorsootöötajatele
ning teistele valdkonnast huvitatutele
kätte hetkel aktuaalsed teooriad,
arvamused, uuringud ja praktikad
noorsootöös. Ajakirja nimi on
eestikeelne sünonüüm sõnadele
kvaliteet, hoolivus ja väärtus, mis kõik
iseloomustavad noorsootööd, kuhu
poole ühiselt püüdleme. Ajakirja
esimene number ilmus 2009. aastal.

Ajakirja väljaandja:
**SA Archimedese
noorteagentuur**
Koidula 13a, 10125
Tallinn tel 697 9236

noored.ee
mitteformaalne.ee

Toimetaja:
Gea Grigorjev
Keeletoimetus:
Anu Roseniit,
Keeletoimetus OÜ
Kujundus:
Johannes Naan
Esikaane ja tagumise
sisekaane foto:
Taaniel Malleus
Trükk:
Ecoprint

ISSN: 1736-860X



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks