

mis must saab?

metoodika põhikooli õpilaste ettevõtlikkuse arendamiseks

2014

MTÜ Tartu Spontaansusteater
www.spontaansus.ee

Sisukord

„mis must saab?“ metoodika tutvustus.....	4
Soovitused läbiviijale	7
Moodulite programmid	9
I moodul - Kes ma olen?.....	9
II moodul - kes ma olen teiste hulgas ja teistega koos?	9
III moodul - mis mind liikuma paneb?.....	9
IV moodul - kuhu ja kuidas ma tahan liikuda?	10
V moodul - kuidas takistusi ületada?	10
VI moodul - mis must saab?.....	10
I moodul - Kes ma olen?.....	11
Inspiratsioonivideote vaatamine (eeltöö).....	11
Küsimuste genereerimine (ajurünnak)	11
Millised tegevused mulle meeldivad? (grupiharjutus)	12
Milliseid võimalused on peale põhikooli? (ideekaart)	13
Võimaluste täpsustamine (grupitöö)	13
Kiitlemine (paarisharjutus).....	13
Mis on minu tugevused? (eneseanalüüsiharjutus).....	13
Pilli meisterdamine (kodutöö)	14
Lisaharjutusi I moodulisse.....	14
II moodul - kes ma olen teiste hulgas ja teistega koos?	17
Kohtumised (soojendusharjutus).....	17
Pillide tutvustamine (soojendusharjutus).....	17
Juhtoinas ja lambuke (paarisharjutus)	17
Suhete tunnel (rollimäng)	18
Jõe ületamine (koostööharjutus).....	18
Kuuli veeretamine (koostööharjutus)	19
Kuidas kasutan oma aega? (eneseanalüüsiharjutus).....	19
Huviringi ja mõjuringi analüüs (kodutöö)	20
Lisaharjutusi II moodulisse.....	20
III moodul - mis mind liikuma paneb?.....	23
Kohtade vahetamine (soojendusharjutus)	23
Edulugu (eneseanalüüsiharjutus)	23
Valik ristteel (grupiharjutus)	24

Jändriku Mühaka Klaasloss (grupiharjutus)	24
Nimekaart (eneseanalüüsiharjutus).....	25
Missiooni loomine (kodutöö).....	25
Lisaharjutusi III moodulisse.....	26
IV moodul - kuhu ja kuidas ma tahan liikuda?	27
Hea on halb ja halb on hea (soojendusharjutus)	27
Missioonist eesmärkide ja igapäevaste tegevusteni (individuaaltöö)	27
Peegel (paarisharjutus)	27
Oma eesmärgi suunas liikumine (grupiharjutus)	28
Meeskonnamasin (grupiharjutus).....	28
Vapp (eneseanalüüsiharjutus)	28
Kuidas liikuda oma eesmärgi poole (ajurünnak).....	29
Tuleviku ametite genereerimine (kodutöö).....	29
Lisaharjutusi IV moodulisse	29
V moodul - kuidas takistusi ületada?	31
Tuleviku ametite presenteerimine (grupiarutelu)	31
Ettevõtlusideede genereerimine (ajurünnak).....	31
Takistuste genereerimine ja nende ületamine (grupiharjutus)	32
Kuidas mina ise takistan? (eneseanalüüs)	32
Vigane improvisatsioon (loovusharjutus)	33
Vanema intervjuu (kodutöö).....	34
Lisaharjutusi V moodulisse	34
VI moodul - mis must saab?.....	35
Olen oma ema / isa (rollivahetus).....	35
Saatuslik kohtumine (rollimäng)	35
Elunöör (individuaalne harjutus)	36
Mida teen täna? (individuaaltöö)	36
Kokkuvõtte (grupitöö)	37
Lisaharjutusi VI moodulisse	37
Vajalikud vahendid.....	38
Koostajad	39

„mis must saab?“ metoodika tutvustus

Metoodika põhieesmärk on arendada põhikoolilõpetajate ettevõtlikkuse või ettevõtluse kompetentsi. Metoodika „mis must saab?“ sisaldab tegevusliku protsessi kirjeldust, mis on jaotatud kuueks 1,5-tunniseks mooduliks. Metoodika on mõeldud kasutamiseks karjäärinõustajatele, õpetajatele, klassijuhatajatele, lapsevanematele ja kõigile neile, kes soovivad ja leiavad võimaluse aidata noortel (alates 14 aastastest ja ülempiiri ei ole) end paremini tundma õppima ning seeläbi oma nii lähemat kui kaugemat tulevikku selgemini ette kujutada, eesmärgistada ja planeerida. Peamise sihtgrupina on metoodikat kirjeldades ning pilootgruppe läbi viies silmas peetud 8. klassi õpilasi, sest just nende peatsed edasiõppimise valikud mõjutavad väga suurel määral nende edasist elu. Metoodika on loodud töötamiseks gruppidega, kuid mõningaid harjutusi on võimalik kasutada ka individuaalses töös.

Selleks, et metoodikat oleks võimalik kasutada ka inimestel, kellel ei ole spetsiaalset väljaõpet, on moodulid üles ehitatud üksteisest loogiliselt välja kasvavate tegevuslike harjutustena. On nii eneseanalüüsiharjutusi, grupitöid, loovust suurendavaid kui ka oskusi õpetavaid harjutusi.

Üks oluline omapära antud metoodika juures on veel see, et läbiviija ei pea olema „targem“ kui osalejad, kuna metoodikas ei ole ette nähtud teooria esitust ega muud teadmiste õpetamist, selle asemel on oluline innustada osalejaid tegutsema ning ette tulevate teemade üle arutleda. Moodulid on tegevuslikud ning harjutused kasvavad osalt loogiliselt üksteisest välja või rõhutavad just mingite teemade vastandlikkust ja erinevusi. Metoodika ei sisalda ühtegi teemat, kus oleks õigeid ja valesid vastuseid, seega on läbiviija rolliks pigem osalejaid motiveerida ja avatud õhkkonda kujundada. Oluline on, et noored jõuaksid ise sisuliste aruteludeni, endale oluliste küsimuste ja vastusteni. Metoodika katsetused on näidanud, et see nõuab läbiviijalt kannatlikkust ja mittedirektiivsust. Arutelud ja refleksioon on väga olulised, samas moodustavad need moodulite kogumahust alla 1/5 – olles kokkuvõtva ja õpiprotsessi integreerivaks osaks; põhiohk on siiski tegutsemisel ja kogemisel.

Metoodika loojad on arvamusel, et läbiviija peab aru saama suunast, kuhu poole kuus moodulit liiguvad, ja ka sellest, et kohalejõudmine ei ole fikseeritud ehk ei ole selgeid tulemusi, milleni iga osaleja peab jõudma või õigeid mõtteid, mida kindlasti peab sõnastama. Usume, et iga osaleja õpib/kogeb selles protsessis just seda, mida tal kõige rohkem vaja on. Võib-olla on mõnel vaja vaikselt istuda ja nende asjade peale lihtsalt mõelda, võib-olla on mõnel osalejal vaja vaielda vm. Samuti ei ole tähtis, et igas moodulis jõutaks kõik harjutused täies mahus läbi viia, siingi tahame läbiviijale jätta ruumis loovuse rakendamiseks. Selleks on iga mooduli lõpus ka lisaülesandeid, mida võib välja vahetada moodulis olevatega või modifitseerida endale/grupile sobivaks.

Järgnevalt on lühike ülevaade metoodika ülesehitusest, moodulite eesmärkidest ja peamistest suundadest. Loodetavasti aitab järgnev otsustada, kas „mis must saab?“ võiks olla sulle kuidagi kasulik.

Esimese mooduli üldiseks eesmärgiks on lisaks eneseteadlikkuse tõstmisele ka grupi ehitamine, see tähendab seda, et grupiliikmed jälgivad hoolega ennast ja teisi, vaadatakse kes siin ja on ja kuidas see tund hakkab olema, kaalutakse, kas võtta seda asja tõsiselt või mitte.

Lisaks üldisele eesmärgile hakatakse mõtlema tulevikule – Mida tahan teha? Millised on mu võimalused? Mis on minu tugevused?

Teise mooduli üldiseks eesmärgiks on avatud õhkkonna suurendamine ja vastastikuste usalduslike suhete loomine. Osalejad saavad kogeda, kuidas nad toimivad koos teistega ja millised on nende impulsid ja reageeringud. Selles moodulis saavad osalejad mõelda tõsiselt enda ajakasutuse peale, mis on oluline seetõttu, et oma tegevusi ja nende tähtsust teadvustades, suureneb arusaam sellest, et nende enda käes on võim oma aega täita ja juhtida.

Kolmanda mooduli üldiseks eesmärgiks on noorte enesehinnangu tõstmineⁱ, mis sageli selles vanuses kipub olema madalam kui valikute tegemiseks vaja. Selles moodulis peaks iga osaleja teada saama ja heal juhul ka välja ütleva selle, mis temal hästi välja tuleb. Mõnes oma tugevuses veendunud olles on võimalik hakata looma rahuldustpakkuvat tulevikuperspektiivi. Vahel on noortel raskusi arusaamisega, mida siis nemad tegelikult tahavad, sest soovid on läbi põimunud vanemate, õpetajate, sugulaste, sõprade ootuste ja lootustega, mis võivadki tunduda „õiged vastused“. Kui inimene teab, et ka temal on tugevad küljed ja potentsiaali, siis on ta vabam teiste ootustest ja saab teha enda jaoks õigemaid valikuid ja unistada julgemalt.

Neljanda mooduli üldine eesmärk on enesekindlust ja julgust veelgi suurendada. Selles moodulis on tähtis julgustada osalejaid loovalt mõtlema ja uusi ideid välja pakkuma, et nad tõdeksid, kui tohutu on nendes olev arengupotentsiaal.

Viienda mooduli üldine eesmärk on unistusi veidi realistlikumaks muuta ehk leida üles peamised komistuskivid, mis eesmärgi poole püüeldes ette võivad tulla. Selles moodulis on tähtis, et takistustega tegeletakse loovate meetoditega, see võiks kinnistada lahenduskeskset mõtteviisi, mis vastandub probleemikesksele. Moodul peaks suunama osalejaid mõtlema takistustest kui väljakutsetest ja põnevatest seiklustest, et mitte lasta lootusetusel ja enda vähendamisel võimust võtta.

Kuues moodul on paljuski hooandmise teenistuses. Oluline on, et programmi lõpp oleks inspireeriv ja energiat sisendav. Tihti minnakse suure hooga uusi asju tegema, aga esimese takistuse puhul loobutakse oma eesmärgist. Kõige selle tõttu ei peaks selles moodulis kartma tegeleda keerulisemate takistustega, mis võivad välja tulla soojendusharjutuses. Oma ema ja isa rollis olemine on kasulik juba seetõttu, et see aitab inimesel enda ja oma vanemat vahele selgemat piiri tõmmata ja suurendab arusaamist, mis on nende ootused ja millele noor tahab ja saab, ja millele noor ei taha ja ei saa vastata. Selgus iseendas aitab teha konkreetsemaid ja suuremaid samme.

Kogu meetoodika pürgib noorte suurema eneseteadlikkuse poole, mis on oluline teadlike valikute tegemisel ning seeläbi tagab suurema ettevõtlikkuse, selgema motivatsiooni ning väiksema loobumise (mh seoses õpingute jätkamisega).

Käesolev meetoodiline materjal on jaotatud järgmisteks osadeks:

Meetoodika tutvustusele järgneb peatükk **Soovitused läbiviijale**, mis koondab endas peamisi soovitusi meetoodika koostajatelt ning olulisemaid näpunäiteid ja õppetunde pilootgruppide läbiviimisest. Meetoodika koostamisel on üheks oluliseks põhimõtteks olnud see, et selle juhtimise ja harjutuste läbiviimisega peab hakkama saama igaüks, kellel on olemas baasilised grupijuhtimise oskused, pisut julgust ning valmisolek gruppi kuulata. Seega ei ole soovitude

peatükk ammendav grupijuhtimise manuaal, pigem praktikute soovitusel, millest mõnikord on mõistlik lähtuda.

Esimese sisuliselt uue osa materjalist moodusavad **Moodulite programmid**, mis kujutavad endast metoodika sisukorda koos moodulite ülesehituse, harjutuste järjekorra ning oodatavate tulemustega. Peatüki eesmärgiks on pakkuda kontseptuaalset tervikut läbiviijatele, kes moodulite läbiviimisel saavadki programme kasutada.

Kõige mahukam osa käsiraamatust on **harjutuste kirjeldused** moodulite kaupa. Moodulite sees on harjutuste instruktsioonid programmis soovitatud järjekorras. Harjutused on kirjeldatud järgmise struktuuri järgi:

- Pealkiri ja töövorm:
- Eesmärk
- Tulemus
- Aeg
- Vajalikud vahendid
- Ettevalmistus
- Ülesande käik
- Lisavõimalused (mõnel juhul)
- Tehnilised näpunäited (mõnel juhul)

Samuti on iga mooduli lõpus toodud mõned võimalikud lisa-harjutused.

Materjali viimastes osades on toodud **Vajalike vahendite** nimekiri moodulite kaupa ja lühitutvustus materjali koostajate kohta.

Metoodika lahutamatuks osaks on lisa-failides olevad **töölehed**, mida soovi ja vajaduse korral võib täiendada ja muuta.

Soovitused läbiviijale

Järgmised soovitused võiksid olla piirideks, milles metoodika järeleproovitult töötab. Loodetavasti on see harjutuste kasutajatele abiks ning soovituste mitmekesisus innustab julgelt ka endale kui läbiviijale ning oma grupile kohaseid täiendavaid muudatusi proovima. Kuni eesmärk on silmade ees ning muudatustega taotletakse paremat kvaliteeti ja avatumat õhkkonda laste jaoks, on metoodika koostajate ning pilootgruppide läbiviijate meelest peaaegu kõik lubatud.

- „mis must saab?“ metoodika juures on väga abistavaks osutunud selle põhimõtete tutvustamine eelnevalt, seda nii õpetajatele, lastevanematele kui ka töögruppides osalevatele õpilastele endile. Sõltuvalt rakendatavast keskkonnast on töötubade toimumisele ümbritsevatel täiskasvanutel väga suur mõju – nt et näiliselt „vabale“ tunnil ei planeeritaks järelvastamisi jms. Samuti on mõistlik lastele selgitada ette, et tegemist ei ole metoodikaga, mis nad n.-õ. „üle mõõdab“ ja siis „õiged elukutsed“ määrab – mõelda tuleb ise ja õigeid vastuseid punaste sildikestega on väga vähe. Selle soovitusel sisu on lihtne kaasav mõtteviis, mis aga nii tihti kipub ununema.
- Töötubades osalemine peab olema lastele vabatahtlik. Ideaalis saab seda jälgida gruppide komplekteerimisel. Samas formaalhariduse sees metoodikat kasutades võib siin olla ületamatu raskus – mida teised nende tundide ajal teevad, jne? Kui tegemist on vähem vabatahtliku vormiga, siis tuleb kindlalt eraldi tegeleda õpilaste motivatsiooniga ja avatusega – sest vastasel juhul harjutused lihtsalt ei tööta. Pilootgruppide puhul oli väga oluliseks mõjutajaks siin ka läbiviija suhe lastega – kui kaasatud oli oma õpetaja, siis võis see heade suhete korral olla väga abistav.
- „mis must saab?“ metoodika loomisel on aluseks võetud tavaklassi suurune grupp – kuni 24 last. Grupi suurus on aga teatavasti oluliselt seotud õhkkonnaga, laste võimekuse ning grupijuhhi kogemustega. Tavaklassi suuruse grupiga toimib metoodika suhteliselt täpselt, samas halvemate suhete ja väiksema avatuse korral võtavad mõned harjutused rohkem aega (teised jälle n.-õ. luidistatakse pinnapealselt üle). Igal juhul peab läbiviija minema kaasa lastega ja lähtuma grupist; mitte püüda iga hinna eest „õiget“ harjutuste „korralikult“ läbi viia. Õpiraskustega ja käitumishäiretega laste grupp näitas, et 1,5-tunnised moodulid on 8. klassile üle jõu – seal tehti pilootgrupp 1-tunniste moodulitena. Sama profiiliga 10. klassi õpilaste puhul (kes tegelesid sellega, mis neist saab peale keskkooli lõppu) oli pilootgrupis optimaalseks osalejate arvuks 10-12 last – suurema grupi korral oleks ärevus olnud liiga suur ning harjutuste tegemine peaaegu võimatu.
- Mitmete moodulite läbiviimiseks (eelkõige II, IV ja V) on vaja võrdlemisi palju ruumi, mistõttu tavaline klassiruum võib olla kohati piiranguks. Samas pilootgrupid tehti kõik tavaklassides ja need toimisid väga hästi. Lisaks ruumi suurusele, mis on eelkõige mugavuse ja energia teema, on äärmiselt oluline ruumi paigutus. Metoodikas ei ole teooria esitamist ja õigeid vastuseid, oodatakse avatud dialoogi ja eriarvamuste üle diskuteerimist – seega peaks ruumis olema toolid paigutatud ilma laudadeta ringikujuliselt. Laudu sisuliselt vaja ei lähe, kuigi väikeste gruppide arutelusid ja grupitöid võib olla seal mugavam teha, aga suures grupis laudad ainult takistavad.
- Metoodika sissejuhatuseks tuleb erinevalt grupist planeerida 10-30 min lisa-aega. Väga tulemuslik, eriti keerulisemate gruppide puhul, on olnud sissejuhatava mooduli

tegemine, mis koosneb lühituvustusest, ootuste täpsustamisest ning I mooduli 1.-3. Harjutustest, st kuni ideekaardi tegemiseni). Sellisel juhul saab I mooduli soojenduseks kasutada inspiratsiooni-videoid ning jätkata grupitöödega. Lisaks on olnud hea, kui igal moodulil on mingi sissejuhatav (samas küllaltki lühike) rituaal. Selleks võib olla nt väga lühike juhendaja sissejuhatatus (mooduli eesmärk, eelmise korra meeldetuletus) koos „3-sõna-avaringiga“, kus kõik õpilased ütlevad 1 sõna eelmise korra kohta, 1 sõna praeguse tuju kohta ja 1 sõna seoses tänase teemaga. Moodulite lõpetamise rituaal pole aga niivõrd oluline ning kindlasti peaks püüdma vältima õpiprotsessi lõpetavaid ning ratsionaliseerimisele kutsuvaid küsimusi, nagu „mis Sa täna õppisid?“ või „kuidas Sa nüüd hakkad teistmoodi tegutsema?“.

- Grupisisese turvalisuse suurendamiseks võiks grupikokkuleppe sõlmida osalejatega esimese mooduli alguses, mis võiks sisaldada järgmisi punkte:
 - Ühine eesmärk on töötada küsimusega „mis must saab?“, leida sellele erinevaid vastuseid, millest siis igaüks saab teadlikuma valiku teha.
 - Ühiselt räägitu-kuuldu ja harjutustes tehtu jääb gruppi ning kolmandatele osapooltele (sh teistele õpetajatele, sõpradele, vanematele) seda keegi ei edasta – ei läbiviija ega ka teised osalejad.
 - Suhtlemine grupis võiks käia võrdsel tasandil, st sinatamist ja eesnimesid; samas austavalt, nt kõik kuulatakse lõpuni.
 - Osalemine tähendab nii füüsilist kohalolemist kui ka panustamist, sh arvamuse avaldamist ning ebamugavuse väljendamist, kui midagi ei meeldi. Telefonid jms kõrvalised vahendid võiksid olla välja lülitatud.

Samuti on läbiviija enesetuvustus ning avatus õhkkonna loomisel olulised. Lastele võõra läbiviija puhul on see elementaarne, aga kindlasti tuleb ka kasuks näiteks klassijuhataja puhul, kellest õpilased on seni kogenud vaid üksikuid külgi – läbiviija võiks ennast näiteks alguses lühidalt tutvustada rääkides, mida tema mõtles 8. klassis, mis tast saab (kui ta seda üldse mõtles) ja kuidas ta on jõudnud selle tegevuseni, mida ta praegu teeb?

- Mitmete harjutuste, grupiarutelude ning grupitööde tegemisel on oluline, et osalejad saaksid segamatult omavahel vestelda, mistõttu võiks töötubade läbiviimisel standardvarustuses olla CD-mängija vm vahend, millega grupitööde ajal neutraalset muusikalist tausta lasta. Üheks eesmärgiks on ka see, et grupid või paarid üksteise vestlusi pealt ei kuulaks. Harjutuste puhul, mille juures see on eriti oluline, on instruktsioonis ka mängitud soovitatavate muusikapalade nimesid.

„mis must saab?“ meetodika on avalikult kättesaadav ja kasutatav. Tartu Spontaansusteatri koduleheküljel (www.spontaansus.ee) on kättesaadav ka informatsioon kasutajate kohta, kes on vajadusel valmis kolleege meetodika kasutamise osas konsulteerima.

Moodulite programmid

I moodul - Kes ma olen?

Tulemus:

- Suureneb teadlikkus ettevõtlikkusest (sh selle seosest ja erinevusest ettevõtlusega)
- Suureneb teadlikkus eneseteostamise võimalustest läbi ettevõtlikkuse
- Suureneb eneseteadlikkus (minu tugevused, rollid jne)

Kava:

1. Inspiratsioonivideote vaatamine (eeltöö)
2. Küsimuste genereerimine (ajurünnak)
3. Millised tegevused mulle meeldivad? (grupiharjutus)
4. Milliseid võimalused on peale põhikooli? (ideekaart)
5. Võimaluste täpsustamine (grupitöö)
6. Kiitlemine (paarisharjutus)
7. Mis on minu tugevused (eneseanalüüsiharjutus)
8. Pilli meisterdamine (kodutöö)

II moodul - kes ma olen teiste hulgas ja teistega koos?

Tulemus:

- Suureneb teadlikkus endast erinevates sotsiaalsetes keskkondades
- Suureneb vastutusvõime sotsiaalses interaktsioonis ja areneb koostööoskus
- Suureneb valikuvabadus seoses eneseteostamisega (vahe kutsumusel ja ametil)

Kava:

1. Kohtumised (soojendusharjutus)
2. Pillide tutvustamine (soojendusharjutus)
3. Juhtoinas ja lambuke (paarisharjutus)
4. Suhete tunnel (rollimäng)
5. Jõe ületamine (koostööharjutus)
6. Kuuli veeretamine (koostööharjutus)
7. Kuidas kasutan oma aega? (eneseanalüüsiharjutus)
8. Huviringi ja mõjuringi analüüs (kodutöö)

III moodul - mis mind liikuma paneb?

Tulemus:

- Vähenevad tulevikuga seotud hirmud
- Suureneb proaktiivsus

Kava:

1. Kohtade vahetamine (soojendusharjutus)
2. Edulugu (eneseanalüüsiharjutus)
3. Valik ristteel (grupiharjutus)
4. Jändriku Mühaka Klaasloss (grupiharjutus)
5. Nimekaart (eneseanalüüsiharjutus)
6. Missiooni loomine (kodutöö)

IV moodul - kuhu ja kuidas ma tahan liikuda?

Tulemus:

- Vormub missioon ja täpsustuvad eesmärgid (areneb eesmärgistamise oskus)
- Suureneb oskus leida rakendust oma võimetele ja omadustele
- Suureneb oskus muutusi oma elus juhtida, sh ennast motiveerida

Kava:

1. Hea on halb ja halb on hea (soojendusharjutus)
2. Missioonist eesmärkide ja igapäevaste tegevusteni (individuaaltöö)
3. Peegel (paarisharjutus)
4. Oma eesmärgi suunas liikumine (grupiharjutus)
5. Meeskonnamasin (grupiharjutus)
6. Vapp (eneseanalüüsiharjutus)
7. Kuidas liikuda oma eesmärgi poole? (ajurünnak)
8. Tuleviku ametite genereerimine (kodutöö)

V moodul - kuidas takistusi ületada?

Tulemus:

- Suureneb oskus takistusi aktsepteerida ja/või ületada
- Suureneb mõjuring
- Suureneb sallivus

Kava:

1. Tuleviku ametite presenteerimine (grupiarutelu)
2. Ettevõtlusideede genereerimine (ajurünnak)
3. Takistustegenerimine ja nende ületamine (grupiharjutus)
4. Kuidas mina ise takistan (eneseanalüüs)
5. Vigane improvisatsioon (loovusharjutus)
6. Vanema intervjuu (kodutöö)

VI moodul - mis must saab?

Tulemus:

- Pikeneb tegutsemise perspektiiv ja suureneb tegutsemise kohasus
- Valmib *roadmap*
- Suureneb info otsimise oskus

Kava:

1. Olen oma ema / isa (rollivahetus)
2. Saatuslik kohtumine (rollimäng)
3. Elunöör (individuaalne harjutus)
4. Mida teen täna? (individuaaltöö)
5. Kokkuvõte (grupitöö)

I moodul - Kes ma olen?

Inspiratsioonivideote vaatamine (eeltöö)

Eesmärk: Häälestuda moodulites käsitlevatele teemadele (Kes ma olen? Mida ma tahan? Millised on minu võimalused?).

Tulemus: Suureneb motivatsioon moodulites osaleda, ennast analüüsida ja oma tulevikku teadlikumalt planeerida.

Aeg: 15-20 minutit

Vajalikud vahendid: Arvuti ja internet.

Ettevalmistus: Osalejatele saadetakse eelkirjaga koos link videotele ja küsimused, mille peale võiks mõelda, et paremini häälestuda moodulites käsitlevatele teemadele

Ülesande käik: Osalised vaatavad videoid individuaalselt neile sobival ajal enne esimest moodulit. Järgnevalt mõned näited

1. http://www.youtube.com/watch?v=X73qA-Q8_Qk&list=PL433F6459F1B03B0E&index=11
Laura Rozo esinemine TEDxUNC – If Not Now, When?
2. <http://www.youtube.com/watch?v=mMasmrJOmEo&list=PL433F6459F1B03B0E&index=10>
Nancy Sathre-Vogel esinemine TEDxJacksonHole – What Would You Do If You Were Not Afraid?
3. <http://www.youtube.com/watch?v=jpe-LKn-4gM&list=PL433F6459F1B03B0E&index=9>
Scott Dinsmore esinemine TEDxGoldenGatePark – How to find and do work you love?
4. <http://www.youtube.com/watch?v=ss3aawW41Iw&list=PL433F6459F1B03B0E&index=6>
Think out-of-the-box
5. <http://www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs&list=PL433F6459F1B03B0E&index=2>
Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the secret to happiness
6. <http://www.youtube.com/watch?v=b2we3D3H3hg>
7. http://www.youtube.com/watch?v=Eid0d02oB_4

Lisavõimalused: Inspiratsioonivideoid võib kasutada näitena esimeses või mõnes teises moodulis sobival hetkel. Samu videoid võib vaadata ka programmi lõpus ja võrrelda mõtteid ja arvamusi, mis on programmis osalemise tõttu tõenäoliselt muutunud. Vaatamise tõenäosuse tõstmiseks võib lasta õpilastel videovaatamise järel vastata küsimustele, nt:

- Milliseid mõtteid ja tundeid video tekitas? Mis meeldis? Mis ei meeldinud või häiris?
- Mis Sulle teha meeldib? Kes on Sulle eeskujuks? Kes Sind inspireerib?
- Mis on Sinu elu peapõhimõte, juhtmõte?

Küsimuste genereerimine (ajurünnak)

Eesmärk: Ühe etapi lõpetamine (põhikooli lõpp) ja uude etappi siirdumine tekitab paratamatult mitmeid küsimusi: Milline valik teha? Milline valik on minu jaoks õige? Kui

kõik sõbrad lähevad gümnaasiumisse, kuidas siis mina kutsekasse lähen, jne, jne? Genereeritakse küsimusi ja mõtteid, mis seonduvad eelseisvate valikutega.

Tulemus: paraneb analüüsioskus, vähenevad hirmud mõistmise kaudu, et klassikaaslastel on samasugused mõtted, mured ja küsimused. Selguvad konkreetse grupi peamised huvikohad.

Aeg: 20 min

Vajalikud vahendid: A1 paber, vildikad.

Ülesande käik:

1a) Moodustada väikesed grupid (3-5 inimest). Genereerida grupis suurele lehele nii palju küsimusi, kui meelde tuleb, mis tänasel hetkel seonduvad eelseisvate valikutega, hirmude ja võimalustega (15 min). Iga grupp tutvustab oma küsimusi teistele gruppidele (3-5 minutit 1 grupp). Leitaks ühised murekohad, millele noored soovivad vastust saada.

1b) Suures ringis genereeritakse võimalikult palju küsimusi, mis seotud eelseisvate valikutega. Grupijuht kirjutab need suurele paberile, märkides ära need küsimused/murekohad, mis esinesid mitu korda.

1c) Korduvad küsimused pannakse kõikidele nähtavale. Osalejad saavad väikse märkmekleepsu (1 kuni 3) ja panevad oma kleepsu selle küsimuse juurde, mis nende jaoks on kõige aktuaalsem.

Järgneb lühike kokkuvõte:

- Millised on korduvad küsimused? Mille vastu on rohkem huvi?
- Mis on selle programmi sees? Mis ei ole? Millega mis moodulis tegeletakse?

Millised tegevused mulle meeldivad? (grupiharjutus)

Eesmärk: Selles vanuses inimesed ei pruugi olla väga teadlikud oma soovidest ja tahtmistest, pigem eelistatakse teistele sarnaneda või teistest erineda. Harjutus võimaldab mõelda iseendale ja oma meeldimistele/mittemeeldimistele ning näha oma tahtmisi võrreldes teistega. Harjutus on sotsiomeetriline, mis toob välja grupis osalejate sarnasusi ja erinevusi ning kui see on nähtavam, saavad suhted grupiliikmete vahel areneda.

Tulemus: Osalejad soojenevad, et enda peale mõelda ja saada teadlikumaks iseenda soovidest/tahtmistes. Lisaks saavad osalejad omavahel tuttavamaks või üksteise kohta uut infot, näevad, kellega on sarnast ja kellega erinevat.

Aeg: u 20 min

Vajalikud vahendid: Ruum, mis võimaldab liikumist.

Ülesande käik: Osalejatel palutakse võtta ühele joonele ritta. Grupijuht hakkab esitama väiteid. Osaleja, kes tunneb, et sooviks väitele vastata jaatavalt/et väide käib tema kohta, astub sammu ette. Grupijuhi võimalikud väited: mulle meeldib koolis käia, mulle meeldib magada, mulle meeldib sõpradega koos aega veeta, mul on FBs üle saja sõbra, mulle sobib meeskonnatöö, mulle meeldib arvutis aega veeta, mulle meeldib tehnikaga tegeleda, mulle meeldib süüa teha, mulle meeldib looduses olla, mulle meeldivad uued väljakutsed jne.

Lisavõimalused: Ülesannet võimalik läbi viia ka nii, et osalejad istuvad ringis. Toole üks vähem kui osalejaid. Üks osaleja seisab ringi keskel ja ütleb väite: nt kohti vahetavad need, kellele meeldib muusikat kuulata

Järgneb arutelu: mida te sellest ülesandest enda kohta teada saite. Suunata noori mõtlema sellele, millised tegevused neile peamiselt meeldivad ja kas ning kuidas see võiks aidata neil otsust langetada tuleviku valiku osas. Nt kui mul on FBs palju sõpru ja mulle meeldib suhelda, siis kuidas see võiks soodustada/aidata valikule kaasa?

Milliseid võimalused on peale põhikooli? (ideekaart)

Eesmärk: Osata näha ja analüüsida valikuid, mis on võimalikud põhikooli lõpetamise järel.

Tulemus: Paraneb oskus analüüsida võimalusi ja hinnata valikuid.

Aeg: 10 min

Vajalikud vahendid: Pabertahvel, vildikas

Ülesande käik: Grupijuht joonistab paberi keskele ringi, kuhu võib kirjutada oma nime või „mina“, „minu valikud“. Grupiliikmetel palutakse ajurünnaku käigus genereerida võimalikult palju erinevaid põhikoolijärgseid võimalusi, mis kirjutatakse nime ümber ringi (nt gümnaasium, töö, kutsekool, jään koju, ei tee midagi, jään klassi kordama, saan lapse jne). Arutelu teemal, millised võiksid olla kolm kõige realistlikumat/tõenäolisemat valikut (nt gümnaasium, kutsekool, tööle).

Võimaluste täpsustamine (grupitöö)

Eesmärk: Arutada läbi kolm võimalust, nendega seonduvad hirmud ja võimalused, et teadvustada iga valikut.

Tulemus: Paraneb analüüsioskus erinevate võimaluste kaalumisel.

Aeg: 20 min

Vajalikud vahendid: Suured paberilehed, vildikad.

Ettevalmistus: Eelnenud ajurünnak, mille käigus selgusid kolm kõige realistlikumat valikut.

Ülesande käik: Eelmise ülesande valiku põhjal (sõltuvalt sellest, kas oli 3 või 4 esile teistest enam häält saanud valikut) moodustada kas kolm või neli gruppi. Iga grupp saab ühe valiku. Iga grupp kaardistab, millised on selle valiku ohud (5 min) ja võimalused (5 min). Esitamisel võiksid grupid kasutada erinevaid meetodeid, nt joonistada karikatuur, koomiks või mõelda anekdoot, teha mininäidend, et võimendada stereotüüpe.

Grupitööde esitlemise kokkuvõtteks võiks küsida, millised esitatud ohtudest ja võimalustest on tegelikud ja millised on tegelikult eelarvamused, seotud vähese informeeritusega, üldine stereotüüp.

Kiitlemine (paarisharjutus)

Eesmärk: Õpilased mõtlevad läbi enda tugevused.

Tulemus: Paraneb oskus ennast analüüsida ja näha enda tugevusi.

Aeg: 5 minutit

Ettevalmistus: Igaüks leiab paarilise. Vajadusel/võimalusel (st kahe läbiviija-grupijuhi korral) võib grupijuht teha ette demonstratsiooni.

Ülesande käik: Õelge hästi kiiresti, ilma pikemalt mõtlemata, kordamööda asju, mis sul hästi välja tulevad.

Mis on minu tugevused? (eneseanalüüsiharjutus)

Eesmärk: Õpilased mõtlevad läbi enda tugevused.

Tulemus: Paraneb oskus ennast analüüsida ja näha enda tugevusi.

Aeg: 5 minutit

Vajalikud vahendid: A4 paber, kirjutusvahend.

Ettevalmistus: Jagada osalejatele A4 paberilehed.

Ülesande käik: Joonista paberile oma käsi. Igale sõrmele pane kirja oma tugevus (või positiivne omadus, oskus).

Lisa „+“ märk nende tugevuste juurde, mida kasutad kõige sagedamini, nt iga päev. Märgi „-“, märk nende tugevuste juurde, mida kasutad harva. Märgi „!“ märk nende tugevuste juurde, mida tahaksid lähiajal rohkem kasutada.

Arutelu – kuidas minu põhikoolijärgne valik läheb kokku minu tugevustega, milline minu tugevus toetab seda valikut (nt tahan saada juristik – tugevusena kirjas järjekindel, loov, hea suhtleja vms)

Pilli meisterdamine (kodutöö)

Eesmärk: Kahe mooduli vahel on oluline, et alustatud protsess ei katkeks. Osalejad saavad kasutada omandatud eneseanalüüsi oskusi, et need muutuksid harjumuspäraseks. Osalejad rakendavad selle kodutöö käigus enam paremat ajupoolkera.

Tulemus: Igal osalejel valmib isikupärane pill, mille valmistamiseks on kasutanud tegija oma loovust. Areneb nii eneseanalüüsi harjumus kui loovus.

Aeg: Oleneb osalejast ja endale võetud ülesande keerukusest. Rõhutada võiks, et osalejad ei jäta kodutöö tegemist viimasele hetkele.

Vajalikud vahendid: Osalejate enda valida.

Ülesande käik: Meisterdada ennast iseloomustav pill (lihtsad vahendid, nt plastpurk ja herved või kirjaklambrid, pesulõksud, üllatusmuna topsid vms) NB juhendaja teeb endale ka pilli!

Lisavõimalused: Pilli võib meisterdada ka grupis kõik koos, sellisel juhul võtab grupijuht kaasa piisavalt palju vajalikku materjali või palub osalejatel pilli tegemiseks vajalikku materjali kaasa võtta

Tehnilised näpunäited: Pill võib olla lihtne, lihtsatest vahenditest. NB juhendaja teeb seda ka!

Lisaharjutusi I moodulisse

Pealkiri: **Kohtumised** (soojendusharjutus)

Võimalik kasutada mooduli esimese soojendusharjutusena; selle harjutuse kasutamisel võib grupiharjutuse „millised tegevused mulle meeldivad?“ ära jätta.

Eesmärk: Harjutus aitab nii grupiliikmetel kui grupijuhil n.-ö. kohale jõuda ja osalejad saavad kohtuda võimalikult paljude grupiliikmetega, et olla enam teadlik enda panusest grupis õppimisel.

Tulemus: Osalejad soojenevad nii teemale kui grupikaaslastele, suureneb motivatsioon aktiivselt osaleda.

Aeg: 10 min

Ülesande käik: Osalejad liiguvad ruumis ringi. Grupijuhi korralduse peale moodustatakse paarid (soovitavalt igal kohtumisel erinev kaaslane ja pigem kaaslane, keda väga hästi ei tunne). Grupijuht annab teema ja paarid räägivad omavahel maksimaalselt 2 minutit sellel teemal.

Võimalikud teemad:

- Mis mõtetega siia tundi tulid? (vali keegi, kellega pole täna väga suhelnud)
- Mis mõtteid tekitas kodutöö (videod)? (vali keegi, kes kindlasti kodutööd tegi)
- Mis tegevused mulle meeldivad? (vali keegi, kellel on sinu meelest palju huvisid ja hobisid)
- Mida mulle teha meeldiks, aga mida olen kartnud ette võtta? (vali keegi, kes on sinu meelest julge)

- Mida sa kavatsed teha pärast põhikooli? Mis on sinu valikud? (vali keegi, kes on sinu meelest usaldusväärne)

Pealkiri: Lemmikasjade ülesanne (individuaalne harjutus)

Võimalik kasutada grupiharjutuse „millised tegevused mulle meeldivad?“ asemel.

Eesmärk: Analüüsida ja rääkida toredatest ja positiivsetest asjadest. Asjadest on lihtsam rääkida, kui need on kirja pandud. Saame teada midagi uut ka nende inimeste kohta, keda ammu tunneme.

Tulemus: Paraneb eneseanalüüsi oskus, mõtete puhastamine negatiivsest.

Aeg: u 30 minutit

Vajalikud vahendid: Valge A4 paber, kirjutusvahend.

Ülesande käik:

1. Mõne minuti jooksul pane kirja kõik tegevused, mis valmistavad Sulle rõõmu
2. paarides või grupis jagamine. Millal said oma lemmiktegevust viimati teha? Kas on veel sarnaseid tegevusi, mida teed? Leida võimalusel grupi ühine lemmikasi.

3. Jätka individuaalselt nimekirja:

- Kas teed seda tegevust üksi või koos teistega (märgi kas Ü või K)
- Kas see tegevus on spontaanne või planeeritud (märgi kas S või P)
- Loe kokku, palju mingit tähte tuli
- Kuidas tulemus (S/P või Ü/K) avaldub Sinu igapäevaelus/ koolis?

Kui lähed sõpradega kinno, siis kas planeerid seda juba päeval või reageerid sõbra telefonikõnele?

Näide: kui lemmiktegevusi teen pigem planeeritud tegevustena, siis kui oluline on planeerimine mulle igapäevaselt? Koolis/ vaba ajaga seoses?

Lisavõimalused:

Lisaküsimused: kui palju see tegevus kuus (nädalas) maksma läheb? Kas õnnelik olemine on kallis? Milline see nimekiri oleks olnud 3 aastat tagasi? Milline see võiks olla nt 3 aasta pärast?

Tehnilised näpunäited: tähtis on see, kui pikk on nimekiri. See aitab aimu saada sellest, kui aktiivne on inimene. Tegevuste vähesus võib viidata sellele, et on vaja ergutamist, tuge, märkamist, suunamist.

Pealkiri: Valikute tegemine (individuaalne harjutus)

Lisavõimalus ideekaardi „Milliseid valikuid on peale põhikooli?“ juurde.

Eesmärk: Kaardistada valikud.

Tulemus: Paraneb oskus analüüsida peale põhikooli eesiseivaid valikuid ja teadvustada ning analüüsida reaalseid valikuid.

Aeg: u 30 min

Vajalikud vahendid: Märkmepaberid, valge paber, kirjutusvahend, tööleht.

Ettevalmistus: Paljundatud tööleht.

Ülesande käik:

1). Jagada kätte igale õpilasele 5 märkmepaberit.

Kirjuta igale lehele 1 asi, mis Su tulevik Sulle pakkuma peaks (nt tasuv töö, toredad sõbrad vms).

Anna ära 1 märkmepaber, tegevusega milleta tulevikus hakkama saad.

Anna veel 1 ära.

Mis kätte jäi?

2). Valgele paberile ideekaardina kirjutada, millised on minu võimalused peale põhikooli (nt tööle, gümnaasiumisse, jään koju, saan emaks, kutsekooli jne).

Vali ideekaardilt 3 ja kirjuta need tabelisse.

3). Paljundatud töölehe täitmine.

4). Arutelu – mis oli selle ülesande juures keeruline/lihtne? Mis te enda kohta teada saite?

Pealkiri: **Minu draakonid** (individuaalne harjutus)

Võib kasutada juhul, kui grupiliikmed ei ole väga avameelsed ega taha eriti avalikult rääkida oma hirmudest ja taksitustest või kui takistused tunduvad nii suured, et neid on võimatu ületada.

Eesmärk: Hirmude vähendamine.

Tulemus: Harjutuse tulemusena saavad osalejad enam teadlikuks hirmudest, mis neid võivad takistada.

Aeg: 10 min

Vajalikud vahendid: Märkmepaber, kirjutusvahend.

Ülesande käik:

Grupijuht räägib loo:

Kaua aega tagasi visandasid kaartide tegijad kaartidele draakonid, mis andsid meresõitjatele märku, et sisenemine tundmatutele aladele on nende enda risk. Mõned meresõitjad võtsid draakoneid sõna-sõnalt ja vältisid neid alasid. Teised nägid nendes uusi võimalusi ja väljakutseid. Meil kõigil on oma vaimsed draakonid, mis takistavad meid tegemast teatud tegevusi ja sisendavad meisse hirme. Millised on Sinu draakonid kui mõtled oma valikute peale?

Jaga kätte märkmepaberid (3-5)

Palun kirjutage mõeldes oma eelseisvate valikute peale igale lehele üks oma draakon (hirm)

Keera leht teist pidi ja kirjuta teisel poolele, mida oleks võimalik selle draakoni taltsutamiseks ette võtta (mis võiks aidata seda hirmu vähendada)

Lisavõimalused:

Suures grupis räägib igaüks vähemalt ühest oma draakonist ja kuidas ta seda taltsutab.

Selle ülesande hirme saab kasutada ka III moodulis.

II moodul - kes ma olen teiste hulgas ja teistega koos?

Kohtumised (soojendusharjutus)

Eesmärk: Harjutus aitab nii grupiliikmetel kui grupijuhil n.-ö. kohale jõuda ja osalejad saavad kohtuda võimalikult paljude grupiliikmetega, et olla enam teadlik enda panusest grupis õppimisel.

Tulemus: Osalejad soojenevad nii teemale kui grupikaaslastele, suureneb motivatsioon aktiivselt osaleda.

Aeg: 10 minutit

Ettevalmistus: Teemade, millest osalejad omavahel kohtudes räägivad, ettevalmistamine

Ülesande käik ja instruksioon: Osalejad liiguvad ruumis ringi. Grupijuhi korralduse peale moodustatakse paarid (soovitavalt igal kohtumisel erinev kaaslane ja pigem kaaslane, keda tuntakse vähem). Grupijuht annab teema ja paarid räägivad omavahel maksimaalselt 2 minutit sellel teemal.

Võimalik teemade valik: Mis mõtetega siia tundi tulid? Millises inimesed mulle meeldivad? Mis mul täna hästi läinud on? Mõni tänane kohtumine, mis mind ärevaks teeb? Millised on minu peamised rollid?

2 negatiivset ja 4 positiivset teemat ehk 1 negatiivse teema kohta 2-3 positiivset teemat.

Pillide tutvustamine (soojendusharjutus)

Eesmärk: Kasutada paremat ajupoolkera iseendast rääkimiseks.

Tulemus: Osalejad kasutavad loovust ja teisel viisil enesetutvustus suurendab enesekindlust.

Aeg: 10 minutit

Ettevalmistus: Kõik on kodus teinud pillid ja need kaasa võtnud või peab leidma aega (nt 5 minutit pausi), et need, kellel ei ole, jõuaksid need olemasolevat valmistada.

Ülesande käik: Osalejad kasutavad kordamööda kodus tehtud pilli, et enda tänase päeva meeleolu näidata.

Lisavõimalused: Pillidega võib proovida ka koos musitseerida

Tehnilised näpunäited: Oluline on, et pilliks võib olla ükskõik mis ese, millest on võimalik heli tekitada ehk kõik pillid ja helid on õiged

Juhtoinas ja lambuke (paarisharjutus)

Eesmärk: Eneseteadlikkuse tõstmine ja erinevate rollide võtmise kogemus.

Tulemus: Osalejad saavad teadlikumaks oma toimimisviisidest (mis on neile omasem ja mis keerulisem). Osalejad soojenevad järgmiseks harjutuseks, kus tuleb olla pikemalt erinevates rollides.

Aeg: 10 minutit

Vajalikud vahendid: Eelmisel korral kodutööna valminud pillid.

Ettevalmistus: Kahe vastandliku rolli (juhtoinas – teab, mida teised peavad tegema ja missugused olema; lambuke – keeldub koostööst juhtoinaga ja leiab selleks väga erinevaid, tihti manipulatiivseid viise) kirjeldus, grupp jaguneb kaheks alagrupiks – pool grupp on juhtoinad ja teine pool lambukesed.

Ülesande käik ja instruksioon: Paarid vastasgruppidest suhtlevad omavahel olles oma rollis kehakeele ja oma pillide abil. Kui kõik on suhelnud, siis toimub jagamisring:

- kuidas oli valitud rollis olla (tunded, mõtted, kuidas sain hakkama)?
- kas juhtub mõnikord, et vastad oma keskkonnale jäigal ja stereotüüpsel moel?
- kas võtad omaks hoiakuid, mis ei ole päriselt sinu omad?

Suhete tunnel (rollimäng)

Eesmärk: Suurendada eneseteadlikkust ja arusaamist, et igal asjal on kaks külge.

Tulemus: Osalejad on kuulnud erinevaid argumente ja saavad paremini aru, mis neid innustab, mis pigem takistab ja mis nendega juhtub, kui teised ei ole temaga nõus.

Aeg: ca 20 min

Vajalikud vahendid: puuduvad

Ülesande käik ja instruksioon:

Konfliktsituatsioon, milles tuleb valida haridustee jätkamine peale põhikooli. Vanemad soovivad erinevat noore enda valikust. Konflikti konstrueerimisse võiks kaasata noored ja küsida, et milline võiks olla tõenäoline erimeelsuse allikas konkreetsetes gruppis (nt linn vs maa, kutsekool vs gümnaasium, reaali- vs humanitaarsuund vms). Grupi kaasamise järel peaks tekkima kaks vastuolus olevat eesmärki.

Grupp loeb end kaheks ning moodustatakse kaks rivi (ühes servas ühed ja teises kahed). Rivid on nägudega vastakuti (ca 0,5 m distantliga) ja nende vahelt peaks suutma liikuda inimene.

Üks rivi esindab vanemaid oma sooviga ja teine õpilast oma sooviga. NB! Soov on justkui juhtmõte ja inspiratsiooniallikas, millest iga vastakuti seisev paar peaks lisaargumente konstrueerima (nt linna käib vähe busse, humanitaarid on madalalpalgalised ettekandjad). Üks noor rivi otsustab liigub läbi tunneli, mis tema jaoks on justkui kaalukausid. Üks pool esindab valikut suhete kasuks vanematega, teine esindab valikut enda eesmärkide kasuks. Tunnelit läbiv noor kuulab iga vastakuti oleva paari juures argumente, miks valida ühel või teisel viisil. Otsuse kohta pärima ei pea, küll aga võib küsida, et kas noor jõudis otsusele - mida ta kaotaks, võidaks, valides ühe teise vastu; mis valmistab valiku tegemise juures raskusi, mis tegi lihtsamaks. Küsida tuleks, kas noor tundis vanemate argumente esindavast reast nõuet alistuda nende soovile ja kas noore enda eesmärke esindavast reast oli kuulda soovitusi vastu hakata, õhutust mässule.

Järgmisena vahetavad rivid oma positsiooni ja argumenteerivad eelmisest seisukohast erinevalt. Tunnelit võiks läbida teine vabatahtlik. Küsida tuleks jällegi, et kas noor tundis vanemate argumente esindavast reast nõuet alistuda nende soovile ja kas noore enda eesmärke esindavast reast oli kuulda soovitusi vastu hakata, õhutust mässule (st alistuv vs agressiivne käitumine).

Jõe ületamine (koostööharjutus)

Eesmärk: Panna grupiliikmed koostööd tegema ja koostöökogemust analüüsima.

Tulemus: Suureneb teadlikkus enda käitumisest koostöösituatsioonis.

Aeg: 15 minutit

Vajalikud vahendid: A4 paberid (kummalegi võistkonnale 10 tk) + maalriteip.

Ettevalmistus: Suurema grupi puhul (alates 9 inimesest) jagada grupp meeskondadeks ja siis toimub võistlus aja peale. Tõmmata paberteibiga maha jõe piirjooned.

Ülesande käik + instruksioon: Meeskonnad peavad ületama koos jõe (jõe kaldad märgistatakse koolitusruumis teibiribadega). Jões on kivid (A4 paberid), mille peale astudes

saab jõge ületada. Seda tuleb aga teha nii, et kõikidel kividel oleks pidevalt keegi käe-jalaga peal, sest muidu on kividel omadus vajuda põhja (koolitaja eemaldab paberi) ning see raskendab või teeb lõpuks võimatuks jõe ületamise, kuna vette (või paberist mööda) ei tohi astuda.

Lisavõimalused: Harjutusest inspireerituna võivad meeskonnad koostada nimekirju, nt Mis tuleb kasuks koostöö tegemisel? Mis kahjustab koostööd?

Tehnilised näpunäited: Peale instruksiooni peab meeskond saama paar minutit aega oma strateegia väljatöötamiseks ja üks kord võiks olla läbi tehtud nn harjutamiseks. Aja ja võidu peale ületavad meeskonnad jõge 4-5 korda ja peale kaht esimest korda võivad oma strateegiat muuta ehk võib aruteludeks anda veel paar minutit.

Kuuli veeretamine (koostööharjutus)

Eesmärk: Panna grupiliikmed koostööd tegema ja koostöökogemust analüüsima.

Tulemus: Suureneb teadlikkus enda käitumisest koostöösituatsioonis.

Aeg: 15 minutit

Vajalikud vahendid: A4 paberid, kuulikesed, maalriteip, kauss või karp.

Ettevalmistus: Jagada meeskond kaheks (5-7 inimest) ja tõmmata paberteibiga maha stardijoon.

Ülesande käik + instruksioon: Iga osaleja saab ühe A4 paberi, millest voldib renni. Kumbki võistkond saab kaks kuulikest. Ruumi ühte ossa panna maha stardijoon (nt maalriteip) ja teise ossa kauss või karp, kuhu kuulikesi tuleb hakata toimetama. Teekonnal võib olla takistus (nt laudu, toole), samuti võib kauss olla takistuse taga või erineval tasapinnal (madalamal või kõrgemal) inimestele mugavast, käepärasest kõrgusest.

Kuulikest saab ruumis liigutada vaid läbi renni veeretades. Kuulikest kinni hoida ei tohi ning kuulikesega renniga ühtki sammu astuda ei tohi. Korraga on võistkonnal mängus üks kuulike, kui see maha kukub, pannakse kukkumise koha pealt mängu teine kuulike. Kui kukub ka teine, tuleb minna tagasi stardijoone taha ning kasutada on jälle kaks kuulikest. Rääkida võib. Võidab see võistkond, kes esimesena ühe kuulikese kaussi toimetab.

Lisavõimalused: Peale võistlust viia läbi analüüs, nt Mis tagas edu? Mis takistas eesmärgile jõudmast? Millised olid õpitunnid peale esimest katset? Mida õppis kaotaja võistkond, mida võitjad? Kas oli märgata mingit rollijaotust? Millist? Kuidas sündis otsus tegutseda nii, nagu tegutseti? Mida märkasid enda kui koostöö-tegija kohta? jne

Tehnilised näpunäited: Võistlust võib lasta samade võistkondade vahel korrata 2-3 korda lastes vahepeal paar minutit omavahel nõu pidada.

Kuidas kasutan oma aega? (eneseanalüüsiharjutus)

Eesmärk: Suurendada teadlikkust oma ajakasutusest ja valdkondadest, mis huvitab, aga millele ei ole mõju, ja valdkondadest ning eesmärkidest mida saab mõjutada.

Tulemus: Suurem teadlikkus oma ajakasutusest – asjad, mida ei saa ja mida saab mõjutada.

Aeg: 10 min

Vajalikud vahendid: Töölehed.

Ülesande käik ja instruksioon:

Eesmärk on panna õpilasi mõtlema, milline on nende ajakasutus. Kas ajakasutus viib lähemale oma unistustele ja eesmärkidele või mitte? Kaugem eesmärk on häälestada õpilasi seadma endale missiooni ja konkreetsemaid eesmärke, mis motiveeriks sihivõime tegevuseks.

Palu õpilastel pöörduda kaaslase poole ja rääkida 1 minuti jooksul olukorrast, milles ta sooviks olla 9nda klassi lõpetamisel (lõpuhinded, sisseastumisvõimalused, uued sõbrad jne). Juhendaja võiks pisteliselt paluda õpilastelt mõtteid jagada. Seejärel jagada õpilastele lisana olev tööleht. Igasse ajaveerandi kastikesse saab õpilane märkida vastavaid näiteid oma tegevustest ning seejärel määrata oletusliku protsendi oma ajast, mis ta arvab veetvat ühes või teises kastis olevate tegevuste juures.

Huviringi ja mõjuringi analüüs (kodutöö)

Eesmärk: Suurendada eneseteadlikkust, et inimene valiks tegutsemisvaldkonnad, mida ta saab mõjutada.

Tulemus: Suureneb teadlikkus tegevustest, mida inimene saab mõjustada. Suureneb enda mõjuvõimsuse tunne ja perspektiivis ka valikute rohkus.

Aeg: ca 15-20 min

Vajalikud vahendid: A4 paberid või tööleht ja eri värvi kirjutusvahendid.

Ülesande käik ja instruksioon:

Esiteks määratle, mis Sind huvitab, ja teisena, mida saad mõjutada. Selleks joonista üks suurem ring, kuhu sisse saad kirjutada oma huvid ja selle sees olevasse väiksemasse mõjuringi kirjuta tegevused, mida saad mõjutada. Nüüd mõtle, et millises ringis oled igapäevaselt ja millistele tegevustele suunad oma energia.

Meil kõigil on erinevad huvid: veebis surfamine, sport, tants, arvutimängud, kokandus, näitlemine, välispoliitika jne. Me oleme ka huvitatud, et veebis surfamiseks oleks internet kättesaadav, treener või õpetaja oleks mõistlik, arvutimängud hea hinnaga vms. Samas me ei saa kõik oma huviringi jäävaid asju kontrollida. Me ei saa kontrollida treeneri, juhendaja või õpetaja iseloomu, me saame valida arvutimängude või internetipakkujate hindade vahel, aga me ei saa neid kontrollida. Meil ei ole sellele mõju.

Kõiki eelnevad tegevused jäävad meie huviringi ja paljud inimesed võitlevad oma huvide eest, omamata tegelikult nende üle kontrolli. Meil ei ole võimalik õpetaja iseloomu muuta. Seda püüdes jookseme peaga vastu seinale ja kogeme pidevalt ebaedu tunnet.

On olemas ka teine ring - mõjuring. Selle sisse jäävad asjad, mida saame mõjutada. Kui suunata oma energia nendele tegevustele, saame hea enesetunde kontrollitundest, mida elu üle omame. Mõjuring on tavaliselt huvideringist väiksem aga seda saab kasvatada. Nt õpetajaga suhtes saan kontrollida ennast kui üht suhtepoolt. Olles hea suhtleja, kasvab õpetaja lugupidamine minu suhtes ja nii kasvab ka minu mõjuring ja huvid saavad paremini esindatud.

Lisaharjutusi II moodulisse

Pealkiri: **Teki pööramine** (koostööharjutus)

Võib kasutada lisa-koostööharjutusena või mõne teise harjutuse asemel.

Eesmärk: Panna grupiliikmed koostööd tegema ja koostöökogemust analüüsima.

Tulemus: Suureneb teadlikkus enda käitumisest koostöösituatsioonis.

Aeg: 15-20 minutit

Vajalikud vahendid: 2 lina suuruses 1 meeter korda 1 meeter viie inimese kohta.

Ettevalmistus: Jagada meeskond kaheks (5-7 inimest). Kui on rohkem inimesi, siis võiks iga grupi juures olla üks vaatleja, kes kaardistab, mida täpselt tehti, ja jagab hiljem oma tähelepanekuid.

Ülesande käik + instruksioon: grupi liikmed seisavad koos linal ja märguande peale tuleb neil lina enda alla ümber keerata nii, et keegi maha ei astuks ja teha seda kiiruse peale. Märguande peale hakkavad kõik toimetama. Grupijuhhi roll on märgata, et keegi sohki ei teeks ja siis võitja välja kuulutada.

Lisavõimalused: keerukamaks võib teha ülesande nii, et nad peavad lina kaks korda ümber keerama ja/või ei tohi omavahel koostöö korraldamiseks sõnu kasutada.

Iga grupp peaks saama reflekteerida, et mis neil läks hästi ja mis halvasti. Võib ka suures ringis jagada, et mida igauks enda kohta teada sai (mh kas nii nagu praegu käitub ta ka muudes koostööolukordades)

Tehnilised näpunäited: peale instruksiooni peab meeskond saama paar minutit aega oma strateegia väljatöötamiseks. Võistlust võib lasta samade võistkondade vahel korrata 2-3 korda lastes vahepeal paar minutit omavahel nõu pidada.

Pealkiri: Rollid (soojendusharjutus)

Võib kasutada harjutuse „juhtoinas ja lambuke (nr. 2)“ sissejuhatusena.

Eesmärk: Õpilased saavad teadlikumaks oma rollidest (laps, õpilane, sportlane, õde/vend, boyfriend/girlfriend, sõber, laulja, bändiliige, netisurfaja, gängiliige). Abiks on mõtlemine vastandrollidest (ema- laps).

Tulemus: Suureneb teadlikkus rollide paljususest, areneb analüüsivõime.

Aeg: 3 minutit

Ettevalmistus ja vajalikud vahendid: Pabertahvel ja marker.

Ülesande käik ja instruksioon: Me kõik täidame oma elus erinevaid rolle ja sageli me ei mõtle selle peale, et neid tuleb juba ühe päeva jooksul üsna mitmeid. Erinevates rollides me käitume mõnevõrra erinevalt (kodus lapsena „Emme, tee mulle võileiba“, sõpradega koolist koju minnes: „You, man, mis värk on?!“)

Juhendaja joonistab paberi keskele ringi, mille sisse kirjutab „mina“. Ringist hakkab tõmbama kiiri, mille otsa joonistan teise ringi, mille sisse kirjutatan oma ühe rolli. Illustreerimiseks võib juhendaja tuua mõne oma rolli näite, mis haakub ka õpilaste rolliga, nt laps, õpilane

Pealkiri: Juhtoinas ja lambuke nr 2 (paarisharjutus)

Võib kasutada harjutuse „juhtoinas ja lambuke“ asemel.

Eesmärk: noored saavad teadlikumaks oma sisemisest motiividest, mis aktiveerib ühe või teise rolli.

Tulemuse: Osalejad saavad teadlikumaks oma toimimisviisidest (mis on neile omasem ja mis keerulisem).

Aeg: 15-20 minutit

Ülesande käik ja instruksioon:

Arutelu: missugune on sul ette tulnud olukord, kus sa midagi oled väga tahtnud, kuid teine pool sinust leiab, et on mugavam seda mitte teha?

Õpilased istuvad, moodustavad kolmikud või paarid.

Juhendaja nimetab näiteks üht olukorda, kus sa oled tahtnud midagi teha, kuid sa ei ole jõudnud päris eesmärgini.

Mõtle nüüd mugavusmina peale, kes leidis põhjuseid, miks mitte teha neid asju. Milliseid põhjuseid mugavusmina välja tõi? Räägi neist põhjustest oma paarilisele.

Ühe psühholoogilise käsitluse järgi on meie enda sees on justkui kaks poolust: ideaalmina - milline ma tahan olla, ja teine mina- selline mugavusmina, kes aega ajalt varjatult tegutseb minu enda vastu (saboteeriv mina/mugavusmina). Mugavusmina saboteerib ideaalmina ja teeb seda väga kavalalt. Mugavusmina ei ole üdini paha- temas on ka loomingulisus peidus.

Kui meil õnnestub temaga kontakti saada ja suudame panna ideaalmina ja mugavusmina koostööle, siis on ideaalmina kaudu olemas energia ja tahe tegutsemiseks ja mugavusmina annab loomingulisuse tegutsemiseks. Ehk siis inimene on tegus ja teeb just neid asju, mis talle teha meeldib.

Nt. ideaalmina ütleb, et: "Homme on kontrolltöö, peaks õppima". Mugavusmina ütleb: „Ah, sõbrad lähevad kinno, mulle on oluline hea sõber olla ja nad on mulle tähtsad. Ja küll head sõbrad aitavad mind homme kontrolltöös kui ma hätta jään. „

Mugavusmina veenab valima mugavamaid teid ja suudab suurepäraselt leida põhjuseid, et teatud asju teha või mitte teha, nagu mugavusmina tahab.

III moodul - mis mind liikuma paneb?

Kohtade vahetamine (soojendusharjutus)

Eesmärk: Harjutus aitab nii grupiliikmetel kui grupijuhil n.-ö. kohale jõuda ja osalejad saavad uut teada ka nende grupiliikmete kohta, keda juba ennegi hästi tundsid.

Tulemus: Osalejad soojenevad nii teemale kui grupikaaslastele, suureneb motivatsioon aktiivselt osaleda.

Aeg: 10 minutit

Ettevalmistus: Kahe - kolme esimese kriteeriumi ettevalmistamine, edasi lasta osalejatel endil uusi kriteeriume öelda.

Ülesande käik ja instruksioon: Osalejad istuvad ringis. Kohti vahetavad need, kes:

Nt Kannavad midagi sinist/valget

On käinud siin koolis 1.klassist peale

Kellele meeldib matemaatika/laulmine/inglise keel

Kellel on noorem õde/vend

Plaanivad minna ... gümnaasiumisse

Soovivad minna kutsekooli jne

Edulugu (eneseanalüüsiharjutus)

Eesmärk: Analüüsida millised on olnud minu õnnestumised ja milline oli minu enda panus, et need asjad õnnestusid.

Tulemus: Suureneb eneseteadlikkus ja vastutustunne, arusaam sellest, et ka minust sõltub asjade õnnestumine ja ebaõnnestumine.

Aeg: 20 minutit

Vajalikud vahendid: A4 valge paber või ettevalmistatud töölehed, kirjutusvahend

Ettevalmistus: Töölehed

Ülesande käik: Analüüsi oma viimaste aastate/aegade õnnestumisi. Need võivad olla suured või väikesed. Tähtis on, et iga õnnestumine andis sulle paraja annuse endaga rahulolu. Sinu kordaminekud, edukad ettevõtmised võivad seostuda mistahes eluvaldkonnaga. Kui kordaminekuid oli rohkesti, vali välja need kolm, millega kaasnes kõige suurem rahulolu. Kui sul on raske oma õnnestumisi teadvustada, vaata kalendrisse ja tuleta meelde läbielatud sündmusi. Nii õnnestub sul oma mälust „välja raputada“ nii mõnigi õnnestumine.

Nt I Taavi töötas suvel ehitusel ja teenis 500 eurot taskuraha. II Taavi leidis endale Facebooki kaudu kirjasõbra USAs ja tänu sellele saab ta inglise keeles paremaid hindeid, sest tema sõnavara on laienenud. III Taavi sai

Mõttele hoolega, missugused õnnestumised sa alljärgnevalt kirja paned.

Kokkuvõte:

Milliseid ühisjooni oma õnnestumiste puhul tähele paned (nt ettevõtlik ja riskeeriv, suhtlemisaldis ja seiklushimuline või ka altruistlik, kellele lähevad südamesse teiste inimeste mured, püüad aidata)? Edasi vaata, kas tulevad ilmsiks sarnased oskused ja võimed? Kas sinu õnnestumistes on mängus ainult sinu või ka kellegi teise panus? Kas sinu õnnestumised kuuluvad ainult sinule või ka kellelegi teisele (pere, klass, meeskond)? Milline tasu või millised hüved tõusevad sinu õnnestumistes esiplaanile? On need peamiselt materiaalsed või on näha ka sisemise väärtusega hüvesid (moraalne, arendav, intellektuaalne)?

Valik ristteel (grupiharjutus)

Eesmärk : Oma valikute teadvustamine.

Tulemus: Suureneb vastutustunne oma valikute tegemise ees ja tunne, et suudan oma elu kontrollida.

Aeg : Maksimaalselt 30 min

Vajalikud vahendid : Ruum, kus on piisavalt vaba ruumi + vajadusel töölehed.

Ülesande käik ja instruktsioon: Grupiliikmed on ruumis ja juhendaja annab järgmise instruktsiooni – kujutage ette, et te olete ristteel - vasakule minnes tuleb ületada kaelamurdvaid takistusi, aga kui see õnnestub, täituvad kõik su unistused; paremale minnes riskid eluga, aga võidate uusi sõpru; otse minnes ootavad sind ees kõiksugused meelelahutused ja muretu elu; tagasi minnes kaotate kõik, mis sul olemas on, aga saad uue võimaluse edukalt alustada oma ettevõtmisi. Grupiliikmed otsustavad, kuhu liikuda, ära võiks proovida kõik teed ja leida siis enda tee. Jagamine gruppides või suures ringis – mida tundsin ja kogesin, kuidas oli valikuid teha.

Jändriku Mühaka Klaasloss (grupiharjutus)

Eesmärk: Empaatiavõime arendamine, teadlikkuse tõstmine.

Tulemus: Suureneb eneseteadlikkus ja mõistmine teiste probleemide suhtes.

Aeg: 15 minutit

Vajalikud vahendid: Vaba ruum, toolid, lugu. Võimalusel rahulik muusikapala taustaks.

Ettevalmistus: Leida ruumis endale sobiv koht keskendumiseks (juhendaja loeb kümnest üheni ja alustab loo jutustamist).

Ülesande käik: Jutustada järgnev lugu:

Jändriku Mühaka Klaasloss

Jändrik Mühakas nägi välja täiesti krobeline, suur ja kandiliste nukkidega. Ta oli musta värvi ja tema peal kasvasid igerikud puud ja okkalised põõsad. Mitte keegi ei võinud arvata, et tema sees oli fantastiline klaasloss.

Jändrik Mühakas hoidis seda klaaslossi oma kõige parematele sõpradele, keda ta lootis leida!

Ta muudkui ootas ja ootas ...

Aga kõik kartsid teda ja käisid temast ringiga mööda. Oleks keegi teadnud, et Jändriku Mühaka sees on imeline klaasloss, oleks tal olnud palju igasuguseid sõpru. Ka selliseid, kellele ainult klaasloss tähtis oleks ja kes Mühakast endast üldse ei hooliks.

Aga Mühakas tahtis, et temast ka hoolitaks. Siis lubaks ta enda klaaslossi sellele sõbrale elamiseks!

Ta unistas, et keegi tuleb ja juurib need hirmsad okkalised põõsad tema pealt välja ja istutab ta üleni lilli täis. Siis oleks ta ümber palju linde ja liblikaid lendamas.

Aga mitte keegi ei tulnud ...

Ja ta ootab ikka edasi ...

Arutelu väikestes gruppides või paarides. Kuidas lugu tundus, mida arvata, mida teha, kuidas ja kas saab aidata?

Tehnilised näpunäited: Võimaluse korral võib kasutada Jändriku Mühaka loo taustaks muusikat. Kasutatav muusika peaks olema instrumentaalne ja ilma suuremate dünaamiliste liikumisteta. Näiteks: Sthepen Rhodes – MUSIC FOR HEALING. Enne looga alustamist võib pöörata tähelepanu ruumi kostuvatele häälele – mida keegi kuuleb, tähele paneb (kella tiksumine, autode müra, krõbinad - krabinad jne). Tähelepanu ergutamiseks võib juhendaja lugeda numbreid tagurpidi, näiteks alustada kümnest ja jõudes üheni, lülitab käima muusika ning umbes 2 – 3 minuti pärast alustab looga.

Nimekaart (eneseanalüüsiharjutus)

Eesmärk: Harjutus, mis aitab enda peale mõelda, et mina-pilti korrigeerida või värskendada. Kui teha ainult viimane osa ehk nimekaart, siis täidab harjutus tutvumise, pinge maandamise eesmärgi.

Tulemus: Suureneb teadlikkus endast ja enda toimimisviisidest erinevates rollides. Samuti suureneb arusaam sellest, kuidas teised mind erinevates rollides näevad.

Aeg: 15 min

Vajalikud vahendid: Paber, värvilised kriidid, vildikad vms + töölehed.

Ülesande käik + instruktsioon: Grupijuht palub osalejatel täita töölehti (iga lause võiks olla eraldi lehel) selles järjekorras, mis ta inimestele annab. Iga lehe peale võiks osalejad kirjutada nii palju omadusi kui vähegi pähe tuleb:

- Mina inimesena olen...
- Mina õpilasena olen...
- Minu klassikaaslased peavad mind...
- Oma õpetaja arvates olen ma...
- Ma tahaksin olla...

Viimase töölehe võib teha ka nn teha nimekaardina, millel selgesti loetavalt on kirjas nimi, amet, vanus, sugu, jne ning kaunistada see oma äranägemise järgi.

Suures ringis võiks jagada nimekaarti – unistust – kes ma oleksin, kui saaksin vabalt valida.

Läbiviija meelespea: oluline on luua õhkkond, kus osalejad saaksid rahulikult enda peale mõelda, ja oluline on ka, et nad ei kipuks kaaslastega arutama. Inimnestel on erinev tempo ja harjutuse alguses võiks seda ka öelda, et varem valmisäänud ei segaks aeglasemaid.

Lisavõimalused: tutvumiseks ja pinge maandamiseks võib teha ainult nime(+rolli)kaardi ja ka siis, kui grupp saab kokku harva.

Missiooni loomine (kodutöö)

Eesmärk: Innustada ja motiveerida täitma oma unistusi.

Tulemus: Selgem kujutlus oma unistustest ja eesmärkidest elus.

Aeg: 30 min

Vajalikud vahendid: paber ja joonistusvahendid (või ka tööleht).

Ülesande käik ja instruktsioon:

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

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

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

Missioon aitab aru saada, mida tegelikult tahetakse teha ning annab motivatsiooni soovitud jõudmiseks ning valikute tegemisel.

Täpselt määratletud unistused ja eesmärgid toimivad magnetitena: kui teatakse, mida tahetakse, ja tahetakse seda küllalt tugevalt, siis leitakse ka tee soovitu saamiseks.

Et selgemini mõista, kuhu tahad välja jõuda, kujutle pilti olukorrast, kus sinu elus on kõik väga hästi: milline Sa oled, kes on Sinu ümber ja millega Sa tegeled? Võid ka selle kirjutada

märksõnadena. Hoia tulemus alles ja pane nähtavasse kohta, et iga nädal seda vaadata ja selle poole püüelda oma tegemiste kaudu.

Lisaharjutusi III moodulisse

Pealkiri: **Kohtumine hirmuga** (rollimäng)

Eesmärk: Osalejate teadlikkus oma ettevõtlikkust takistavatest hirmudest suureneb.

Tulemus: Osalejate hirmud seoses uute ettevõtmistega ja tulevikuperspektiiviga vähenevad, suureneb enesekindlus ja võime oma tundeid kontrollida:

Aeg: 15 minutit

Vajalikud vahendid: Toolid.

Ettevalmistus: Osalejad leiavad endale paarilise, kellega koos harjutust läbi teha.

Ülesande käik: Leidke paari peale kaks tooli. Valige kumb alustab. See, kes alustab, võtab ühel toolil istet ja asetab mõttes teisele toolile inimese, keda kardab (kellega ei ole mugav, keda väldite jm). Teine paariline võtab istet ja on see inimene. Selgitage sellele inimesel, miks te teda kardate. Rollivahetus (paarilised vahetavad kohad) – ole nüüd ise see inimene ja reageeri temana. Teha võiks vähemalt 2 rollivahetust. Siis paarilised vahetavad kohad ja teine saab mõelda inimesele, keda ta kardab.

Jagamine suures grupis.

Tehnilised näpunäited: Oleks hea kui grupijuht näitaks harjutuse alguse ette.

IV moodul - kuhu ja kuidas ma tahan liikuda?

Hea on halb ja halb on hea (soojendusharjutus)

Eesmärk: Soojendada osalejaid algavaks mooduliks. Lisaks suurendada (valiku)vabadust tegutsemisel.

Tulemus: Suureneb oskus näha ühe asja (tegevuse) nii positiivset kui negatiivset poolt. Meeldiva tegevuse idealiseerimine väheneb, kuna suurene oskus näha ka teist poolt/külge.

Aeg: 10 minutit

Vajalikud vahendid: Puuduvad.

Ülesande käik ja instruksioon: Mõttele taas või meenuta kolme asja, mida sulle teha meeldib, ja/või kolm asja, milles oled hea. Nüüd mõtle, kuidas ja miks need asjad ka halvavad võivad olla? Millest need võivad Sind, kui Sa neid teed, ka ilma jätta.

Näide: Kui ma olen hea jalgrattur, siis negatiivsed asjad siinjuures võivad olla nt: pean trennis käima ja oma aega kulutama ning ei saa sõpradega välja minna; võin kukkuda ja end vigastada; väga kaua tõenäoliselt tiiptasemel seda ka teha ei saa.

Missioonist eesmärkide ja igapäevaste tegevusteni (individuaaltöö)

Eesmärk: Leida jõudu ja motivatsiooni eesmärkide poole püüdlemisel.

Tulemus: Täpsustuvad pikaajalised eesmärgid ning areneb eesmärgistamise oskus.

Aeg: 10 min

Vajalikud vahendid: Tööleht ja kirjutusvahend.

Ülesande käik ja instruksioon:

Õpilased kirjutavad üles oma tähtsamad rollid ja nende taha selle rolliga seotud eesmärgid, milleni tahetakse jõuda viie, kolme ja ühe aasta pärast. Need on kui vahepeatused missiooni saavutamisel. Näiteks õpilase rollist saab olla eesmärk lõpetada kool keskmise hindega „4“ või asuda edasi õppima enda valitud gümnaasiumis või erialal.

Eesmärgid kirjutatakse sellises vormis, nagu oleks aasta möödunud ja eesmärgid saavutatud (näiteks „Mind on vastu võetud soovitud kooli“ või „Ma ole saanud *karates* roheline vöö“). Valitakse välja igast rollist üks eesmärk, mille saavutamine avaldab elule kõige suuremat positiivset mõju. Selle eesmärgi saavutamiseks koostatakse tegevusplaan nädala ja päeva lõikes.

Peegel (paarisharjutus)

Eesmärk: Soojendada osalisi ka füüsiliselt ja harjutada neid selliste harjutustega. Lisaks tähelepanuvõime arendamine enda ja paarilise jälgimise kaudu.

Tulemus: Osalejad on enam valmis koostööd tegema ja enda ja teiste reaktsioone märkama, suureneb motivatsioon mõelda oma eesmärkide peale ja teha järgnevat harjutust.

Aeg: ca 15 – 20 minutit

Vajalikud vahendid: Piisavalt suur ruum, kus saab liikuda.

Ülesande käik ja instruksioon: Grupp moodustab vabatahtlikkuse alusel paarid ja paarilised leiavad endale ruumis sobiva koha. Paarilised lepivad kokku, kes alustab ja kumb on jäljendaja. Jäljendaja ülesanne on võimalikult täpselt teha järgi seda, mida paariline teeb –

liigutused, miimika, erinevad väljendused jne. Harjutus kestab umbes 3 minutit, siis vahetatakse osad – see, kes jäljendas, on nüüd näitaja. Ajaline kestus samuti umbes 3 minutit. Pärast seda paarid jagavad kogetut omavahel – mida tundsin, kogesin, nägin, seosed minuga, kas mulle meeldis enam jäljendada või ette näidata jm.

Oma eesmärgi suunas liikumine (grupiharjutus)

Eesmärk: Oma eesmärgi poole liikumist füüsiliselt läbi enda tunnetada - kuidas on selles suunas liikuda ja jõuda kohta, kus eesmärk on saavutatud.

Tulemus:

Aeg: 15 minutit

Vajalikud vahendid: Ruum, mis võimaldab liikuda.

Ettevalmistus: Mõned toolid vms takistus panna suvaliselt ruumi keskele.

Ülesande käik: Osalejatel paluda võtta ühele joonele.

Mõelge enda eesmärgi peale 3 aasta pärast. Mis see eesmärk võiks olla? Vaadake ruumi teise otsa- teie eesmärk on seal. Nüüd hakake oma eesmärgi suunas liikuma, mõeldes igal sammul, mis see on, mis te peate selle eesmärgi saamiseks tegema.

Järgneb arutelu: kuidas oli seista seal, kus eesmärk oli veel nii kaugel? Kuidas oli seda teekonda läbida? Mis mõtted tekkisid? Kuidas mõjusid segavad esemed ruumis? Kuidas oli jõuda sinna, kus eesmärk oli saavutatud?

Lisavõimalus: Tea näidisenähtena sama asi eelnevalt ühe õpilasega läbi.

Tehnilised näpunäited: Oluline on, et osalejad võtaksid endale piisavalt aega, seda teekonda käia ja tunnetada, et nad teeksid seda individuaalselt ja ei suhtleks samal ajal oma kaaslastega.

Meeskonnamasin (grupiharjutus)

Eesmärk: Loovuse äratamine koostöö harjutamise ja tegemise kaudu.

Tulemus: Osalejad soojenevad enam endale ja teistele, lisaks suureneb valmisolek mõelda sümboliliselt ja seostada metafoore iseenda ja oma eesmärkidega.

Aeg: 5 minutit

Vajalikud vahendid: Vaba ruum, kus saab liikuda.

Ettevalmistus: Gruppide moodustamine.

Ülesande käik: Grupp jagatakse 3 – 4 liikmest koosnevatesse rühmadesse (kui grupp on väga suur, siis suurematesse). Iga rühm valib kas tõelise või väljamõeldud masina, mida etendatakse teistele rühmadele, kes peavad ära arvama, mis masinaga on tegu.

Vapp (eneseanalüüsiharjutus)

Eesmärk: Enda sisemiste jõuvarude leidmine ja nende teadvustamine.

Tulemus: Suureneb eneseanalüüsi oskus ja teadlikkus enda tugevatest külgedest.

Aeg: 30 minutit

Vajalikud vahendid: Paber, värvipliiatsid.

Ettevalmistus: Osalejad peksid saama istuda omaette ja neil peaks olema võimalik joonistada Grupijuht võiks instruksiooni andes joonistada ette näite oma vapist

Ülesande käik:

- Jagage paberileht neljaks võrdseks ruuduks
- Valmistage ise enda isiklik vapp (joonistamise tase ja andekus ei loe).

- Parim tulemus saavutatakse siis, kui vapp valmistatakse võimalikult kiiresti
- Vasak ülanurk – joonistage sinna oma mineviku sümbol
- Parem ülanurk – joonistage sinna oma oleviku sümbol
- Vasak alanurk – joonistage sinna oma tuleviku sümbol
- Parem alanurk – kirjutage sinna sõna või fraas, mis on teie moto
- Moodustage 4 – liikmelised rühmad
- Näidake üksteisele oma vappe ja rääkige, mis te enda kohta teada saite
- Suures rühmas võib rääkida, mida teiste kohta teada saadi.

Kuidas liikuda oma eesmärgi poole (ajurünnak)

Eesmärk: Täpsustada tegevusi, mis eesmärgi poole liikumiseks on vaja teha.

Tulemus: Osalistel tekib erinevaid ideid edasimineku kohta ja suureneb erinevate võimaluste nägemine.

Aeg: 8 min

Vajalikud vahendid: Pabertahvel, marker.

Ülesande käik: Osalejatel palutakse pakkuda erinevaid mõtteid/ideid selle kohta, millised võiksid olla need erinevad väikesed ja suuremad tegevused, mis on vaja teha selleks, et eesmärgini jõuda. Ühtegi mõtet ei kritiseerita ja kõik pannakse grupijuhi poolt kirja (nt matemaatikas järeldamistunde võtta, õpetajale pistist pakkuda jms).

Tuleviku ametite genereerimine (kodutöö)

Kodutöö: Mõelge välja mõni amet, mida hetkel veel ei ole, kuid nt 30 aasta pärast võiks olemas olla ja oleks ka väga vajalik amet (ametinimetus + millega ta tegeleb). Näiteks organikloonija, kosmosegiid vms

Lisaharjutusi IV moodulisse

Pealkiri: **Eesmärgi tabamine** (harjutus)

Eesmärk: Soojendada osalejaid mõtlema eesmärkide ja takistuste peale.

Tulemus: Osalejad on enam valmis oma eesmäärke kirja panema, neid analüüsima ja olulisimaid välja valima.

Aeg: 10 minutit

Vajalikud vahendid: Teisaldatav pabertahvel, millele joonistatakse või kirjutatakse EESMÄRK. A4 paberileht igale osalejale

Ülesande käik: Osalejatel palutakse mõelda oma unistuse/eesmärgi peale. Võta A4 leht ja käärgarda see palliks. Nüüd taba oma eesmärki teisaldataval tahvlil. Kuni kolm katset.

Arutelu: mida pidid selleks tegema, et oma eesmärki tabada (sihtima, ootama oma viskekorda, trügima, astuma sammukese tagasi jne). Vahel, selleks et liikuda edasi, ongi vaja astuda sammuke tagasi

Pealkiri: **Sillake** (grupiharjutus)

Eesmärk: Soojendada osalisi füüsiliselt ja äratada loovust.

Tulemus: Osalejad on enam valmis tegema füüsilisi harjutusi ja enam motiveeritud mõtlema oma teekonnale eesmärkide suunas.

Aeg: 5 minutit

Vajalikud vahendid: Vaba ruum, kus saab liikuda.

Ülesande käik: Rühm seisab ruumi ühes otsas. Neil palutakse kujutleda silda, mis viib ruumi teise otsa. Kõigil palutakse teistest erinevalt üle silla minna, nt joosta, kõndida, hüpata, vaaruda vm.

Pealkiri: **Maagiline ring** (grupiharjutus)

Eesmärk: Soojendada osalejaid eelolevaks mooduliks ja koostööks.

Tulemus: Õhkkond ja meeleolu grupis paraneb ja osalejate valmisolek enda kogemusi ja mõtteid teistega jagada suureneb.

Aeg: 4 minutit

Vajalikud vahendid: Vaba ruum, kus saab liikuda

Ülesande käik: Grupp on ringis ja hoiab kätest kinni. Grupijuht palub osalejatel sulgeda silmad, loeb siis kolmeni ja kõik osalejad teevad naabritele kolm käepigistust. Siis avatakse silmad ja palutakse kõigil kõiki vaadata, seda nii, et tekiks ka silmside. Edasi palub grupijuht osalejatel pöörduda kellaosuti liikumise suunas, asetada käed eesolija õlgadele ja alustada liikumist koos kerge massaažiga (elevust on palju ja osalejad hakkavad tavaliselt endalegi märkamatult kiiresti liikuma). Siis pööratakse ringi ja nüüd on võimalus „teisele tagasi teha!“. Veel võib korra uuesti kellaosuti suunas liikuma hakata ja eesolija kergelt läbi kloppida ja siis jälle ka tagasi teha. Juhendaja palub veel kord osalejatel ringi võtta ja silmside kaudu kõigiga kontakti saada.

Pealkiri: **Kujuteldavad pallid** (grupiharjutus)

Eesmärk: Soojendada osalejaid üksteisele, lisaks arendada meeskonnatööd ning kujutus – ja tähelepanuvõimet.

Tulemus: Osalejad saavad naerda, suureneb usaldus ja paraneb õhkkond.

Aeg: 3 minutit

Vajalikud vahendid: Vaba ruum, kus saab liikuda.

Ülesande käik: Osalejad on ringis ja keegi alustab mängu. Mängu sisuks on, et üksteisele visatakse kujuteldavat palli. Võib alustada pisikese palliga ja mõne aja pärast võib see suuremaks ja ka raskemaks muutuda. Saab nalja ja koondub tähelepanu ja usaldus.

V moodul - kuidas takistusi ületada?

Tuleviku ametite presenteerimine (grupiarutelu)

Eesmärk: Suurendada teadlikkust sellest, millised ametid võiksid tulevikus vajalikud olla seoses üldiste arengutega tehnoloogias jm.

Tulemus: Paraneb oskus mõelda ametitest ja elukutsetest tulevikku silmas pidades.

Aeg: 8 minutit

Vajalikud vahendid: Tööleht, mille võib peale arutelu lugemiseks anda.

Ettevalmistus: Kodutööd, kus õpilastel tuli mõelda tuleviku ametite peale.

Ülesande käik: Arutlege grupis kodutööde üle – milliseid ameteid välja mõtlesite?

Arutelu suures ringis - mis te arvate, kui palju maailmas üldse ameteid on (maailmas üle 40 tuhande, Eesti kontekstis nii palju ei ole)? Mis ametitega on aja jooksul juhtunud (mõned ametid on ära kadunud, sest puudub vajadus nende järele. Mõned on juurde tulnud ja mõne ameti puhul on nimetus jäänud samaks, kuid sisu on muutunud või ka vastupidi. Nt varem kutsenõustaja nüüd karjäärinõustaja, revident ja audiitor)?

Ettevõtlusideede genereerimine (ajurünnak)

Eesmärk: Genereerida võimalikult palju ettevõtlusideid, arendada loovust ja nn raamist välja mõtlemist.

Tulemus: Osalejate mõtete voolavus ja paindlikkus suureneb, kasvab võimekus leida loovaid lahendusi esmapilgul lahendamatu teele probleemidele.

Aeg: 30 min

Vajalikud vahendid: Igale grupile A1 paberid ja erivärvi markerid.

Ettevalmistus: Juhendaja tutvub alloleva näitega, et selgitada ülesande olemust.

Ülesande käik:

Minu PROBLEEM + Sinu märksõnad = LAHENDUS

Gruppidesse jagamine võib toimuda loenduse teel ja grupis võiks olla 5-6 inimest (grupiliikmed peaks olema need, kellega igapäevaselt tihedalt ei lävita ehk erinevad igapäevastest).

Korraka võiks töötada kolm gruppi. Esmalt mõtleb iga grupp välja probleemi (probleem võib olla ükskõik millisest valdkonnast, mis on grupiliikmetele ja ka ühiskonnale mingil moel oluline) ja kirjutab selle paberile. Leht rändab järgmisele grupile, kes probleemi vaatamata lisab viis suvalist märksõna. Leht rändab veel kord järgmisele grupile, kes hakkavad probleemile lahendust otsima, lähtudes märksõnadest pakuvad nad ettevõtlusideid. Grupp, kes genereeris lahendusi, presenteerib neid lahendusi teistele gruppidele (vastavalt gruppide arvule tuleb esitlusele seada ajapiirang, et mahtuda harjutuse ajalimiidi sisse).

Näide:

Esimese grupi poolt püstitati probleem: "Eestlased on tuimad"

Märksõnad teiselt grupilt:

- kultuuriline erinevus
- saastamine
- teistele gruppidele
- seltskond
- DNA
- Ameerika

Ettevõtlus- ja eneseteostusideid kolmandalt grupilt:

- teeme kosjasobituskontori: kaasame vahetusõpilased + rate.ee
- kultuurilise erinevuse alla käivad rahvustoidud kama ja kohuke. Rikastame neid kofeiiniga. Kofeiinikama müüme Statoilile
- *Survivor village reality* erinevate kultuuridega kuskil vanas rehielamus: puhkus + värske õhk + värske toit. Teeme selleks ka produktsioonifirma
- siseruumides õhuvärskendajad (feromoonidega, ergutitega)
- noorsoovahetuse projekt- erinevate temperamenditüüpidega kokkupuude

Takistuste genereerimine ja nende ületamine (grupiharjutus)

Eesmärk: Leida takistusi ideede teostamisel ja leida motivatsiooni endas nende ületamiseks ja analüüsimiseks.

Tulemus: Osalejad on teadlikumad võimalikest takistustest ideede teostamisel, oskavad takistusi ette näha, ennetada ja leida võimalusi takistustega toimetulekuks.

Aeg: 20 minutit

Vajalikud vahendid: A4 lehed, kuhu kirjutatakse takistused ja suur pabertahvel.

Ettevalmistus: Ettevõtlusideede genereerimise ülesande läbimine.

Ülesande käik: Ideede genereerimise ülesandes leitud ideedel on ka takistused - kas või see, et ideid ei ole.

Ideid presenteerinud gruppides mõtlevad osalejad selle peale, millised takistused võivad ilmnedä oma lahenduse elluviimisel. Grupid panevad takistused kirja (10 minutit).

Grupid ütlevad ühekaupa enda poolt kirjapandud takistusi, mille grupijuht kirjutab suurele lehele/tahvlile.

Seletus selle kohta, mis on sisemine/välimine takistus (sisemine takistus tuleb inimese seest, nt ei jaksa, julge, oska. Välimine takistus tuleb tavaliselt keskkonnast või teistest inimestest, nt seadus ei luba, Eestis ei ole, partner ei soovi jm). Ühiselt arutatakse, kas tahvlil kirjas olevate takistuste puhul on tegemist sisemise või välimise takistusega. Vastava märke (S/V) teeb grupijuht juba kirjapandud takistuse juurde.

Iga grupp valib enda kirjapandud takistustest ühe ja esitab seda takistust inimeskulptuurina – häält võib ka kasutada (nt kui takistuseks on raha, siis kõik väikse grupi liikmed katsuvad end erinevalt väljendada, mis tunnet see tekitab, kui raha on takistuseks, nt hoian peast kinni, teen mingit liigutust, mis seostub rahaga vms).

Kui kõik grupid on inimeskulptuuri ette näidanud. Mõtleb iga grupp konkreetse takistuse kohta välja ühe võimaliku lahenduse. Mille grupijuht küsib suurde ringi ja kirjutab tahvlile takistuse taha.

Kuidas mina ise takistan? (eneseanalüüs)

Eesmärk: Osalejad saavad teadlikumaks mõju- ja huviringi käsitlusest.

Tulemus: Suureneb oskus takistusi aktsepteerida ja teadlikkus iseenda mõjuringist.

Aeg: 15 min

Vajalikud vahendid: Tööleht eneseanalüüsiks.

Ettevalmistus: Juhendaja tutvub eelnevalt mõju- ja huviringi käsitlusega.

Tehnilised näpunäited: Lisalugemiseks võib anda loetelu levinumatest põhjustest, miks alustavad ettevõtted ebaõnnestuvad. Osalejad võivad mõelda, mis nendest põhjustest on ettevõtja huviringis ja millised mõjuringis.

Ülesande käik:

Juhendaja teeb lühikese ülevaate mõju- ja huviringist ning nende erinevustest. Suures ringis toovad osalejad enda näiteid huvi- ja mõjuringi kohta.

Peale arutelu mõtisklevad osalised töölehe alusel enda üle ja proovivad leida näite iga küsimuse kohta

Vigane improvisatsioon (loovusharjutus)

Eesmärk: Erinevate eneseväljendusoskuste lisamine, loovuse arendamine.

Tulemus: Suureneb enesekindlus enda väljendamisel ja väheneb esinemishirm, lisaks suurenevad koostööoskused ja teiste kuulamise oskus.

Aeg: 30 minutit (NB! Harjutusi võib teha ka üksikult või kombineeritult).

Ettevalmistus:

Paljudel inimestel on hirm musitseerimise ees – ma ei oska ühtegi pilli mängida; meie peres ei laula keegi („elevant on kõrva peale astunud“) jne. Siia lisandub veel esinemishirm ja ärevus.

Muusikateraapias ei ole muusika taustaelement – vastupidi, see on liikumapanev jõud!

Muusikateraapia puhul ei ole tähtis laulu – ega pillimänguoskus. Kui see oskus on olemas, siis on see samuti suurepärane. Suheldakse omavahel muusika ABIL või muusika KAUDU. Muusika on VAHEND püstitatud eesmärkidele jõudmiseks. Antud juhul siis eesmärgiks julgus eksida, kõik on õige, mida teed, midagi ei ole valesti, oluline on uudne emotsioon.

Töövahendid : rütmipillid, olemasolevad viisipillid või siis ise valmistatud, improviseeritud pillid (tikutopsid, purgid, puupulgad jne).

Sedelid tunnete nimetustega.

Postkaardid .

Harjutused: Hea on iga harjutuse järel lasta osalejatel uued pillid valida.

- „Minu meeleolu on praegu selline“ - valid pilli ja esitad oma meeleolu instrumendil (3 min).
- „Hommikune ärkamine“ – valid pilli ja esitad oma ärkamise protsess (4 min).
- „Tunded“ – RÕÕM, VIHA, KURBUS, ÜKSINDUS, KADEDUS, HIRM jne. Keegi valib sedeli, improviseerib tunnet. Teised püüavad ära arvata, millega võib tegu olla. Järgnevalt püüavad kõik koos seda tunnet pillidega edasi anda (15 min).
- „Külajutt“ – (sarnaneb laste telefonimängule). „ Räägid“ pilli vahendusel teisele midagi ja teine omakorda annab selle omal moel edasi 4 min.
- „Postkaardid“ – välja on valitud erinevad pildid ja postkaardid. Iga grupp valib endi seast välja kellegi, kes edaspidi võib ka nn. dirigent olla. Valitakse pilt ja ühiselt arutatakse, kuidas seda ette kanda, kasutades erinevaid pille ja oma keha muusikat (plaksud, nipsud, häälistsused, laulmine). Ainus reegel on see, et „teose“ ettekandmise ajal rääkida ei tohi. Pärast esinemist pealtvaatajad – kuulajad püüavad ära arvata, millega oli tegemist; kas oli olemas dirigent või liidrid; kuidas koostöö sujus jne. (20 min).
- Ühisimprovisatsioon etteantud teemal - (näiteks Meri, Asustamata saar, Koolipäev jne.). „ Dirigenti“ ei ole, igaüks alustab siis, kui tunneb, et on valmis. Lugu kestab nii kaua, kui ükskord lõpeb (3 – 4 min).

Jagamisring: Kõik võivad jagada äsja kogetut - tundeid, meeleolu, mõtteid. Lõpetuseks võib paluda valida kõige rohkem meeldinud pill ja sellega veel mängida (võivad tekkida grupid, sel juhul saavad kõik grupiliikmed valitud pilli mängida).

Vanema intervjuu (kodutöö)

Kodutöö: Täitke tööleht kodus, intervjuerides üht inimest, kas kedagi oma vanematest või vanavanematest.

Tööleht:

1. Kas te teate, mis ametid teie vanematel on? Mida see sisuliselt tähendab, et ta on?
2. Intervjuerida üht vanematest/vanavanematest, kelle amet tundub põnevam.
3. Ametinimetus:
4. Peamised tööülesanded:
5. Kui kaua on ta seda ametit pidanud?
6. Kus, mis eriala ja kui kaua õppida tuli?
7. Kas seda eriala saab ka täna õppida? Millises koolis ja kui kaua see täna aega võtab?
8. Mis on selles töös keerulist?
9. Miks ta just sellise eriala valis?
10. Milline on palgavahemik?

Lisaharjutusi V moodulisse

Pealkiri: **Ettevõtlusideede genereerimine 2** (ajurünnak grupis)

Eesmärk: Arendada ja soodustada osaliste loovat mõtlemist ja ideede genereerimist.

Tulemus: Osalised suudavad mõelda laiemalt ja loovamalt, n.-ö. raamist välja.

Aeg: 15 minutit + 2 min grupile esitluseks

Vajalikud vahendid: Nt joogikõrred, kirjutusvahend ja A4 paber.

Ülesande käik: Jaotada õpilased kolmeliikmelistesse gruppidesse. Anda kätte joogikõrred (igale grupile 1-3). Paluda genereerida ja kirja panna 15 min jooksul võimalikult palju ideid, kuidas seda joogikõrt saaks paremini ja erinevalt müüa (mida selle kõrrega veel teha saaks teha, mis ei ole joogikõrre algseks funktsiooniks). Näiteks ehete valmistamiseks, tatikuulide tulistamiseks, teha mänguasju jne. Iga grupp presenteerib vähemalt üht oma ideed teistele gruppidele.

VI moodul - mis must saab?

Olen oma ema / isa (rollivahetus)

Eesmärk: Eneseteadlikkuse arendamine, taluvuse ning sallivuse suurendamine.

Tulemus: Suureneb arusaam valikute põhjustest, vanemate ootustest neile ja ootustele vastamise võimalustest ja tahtmisest.

Aeg: 20 – 30 min.

Materjalid: Vaba ruum, kus saab liikuda, toolid.

Ülesande käik:

Alguses võib lasta osalistel olla oma ema ja oma isa. Käige ruumis ringi ja olge oma ema (1-2 minutit). Käige ruumis ringi ja olge oma isa (1-2 minutit). Mõttele, milline sa välja näed, kui vana sa oled, mis sulle meeldib – ei meeldi, mis on sulle tähtis jne.

Panna toolid ringi ja kõik võtavad istet, ükshaaval lähevad oma tooli taha ja võtavad kas oma ema või isa rolli. Ütlevad oma nime ja räägivad paari sõnaga: ma loodan, et minu lapsest saab ...

Jagamisring – mida märkasid; kuidas ennast tundsid jne.

Saatuslik kohtumine (rollimäng)

Eesmärk: Improvisatsioonikogemuse saamine, spontaansuse suurendamine. Suhtlemisvalmiduse ja eneseväljenduse viiside lisamine, sotsiaalseid konflikte vältiva käitumise vähendamine.

Tulemus: Suureneb tegutsemise vabadus ebamäärasuse, määramatuse ja erinevuste puhul.

Aeg: 20 – 30 min.

Materjalid: Vaba ruum, kus saab liikuda.

Ettevalmistus: Juhendaja tutvub ülesande instruksiooniga. Võib teha mõlemat varianti või mõlemat. Suure grupi korral tuleb ülesannet teha kahes alagrupis.

Ülesande käik:

a) Lepitakse kokku n.-ö. mänguplats (2x2m) ja improviseerimise põhitõdedes. Improviseerimine ladina keeles tähendab võimetust ette näha (st valmistamatust). Tegevus sünnib kohapeal ning eksimused teevad tegevuse huvitavaks. Teiseks reegliks on kõige jaatamine. Ühelegi ideele ei öelda “ei”, sest sellega on tegevus lõppenud.

Üks õpilastest läheb n.-ö. platsile, võtab mingi asja kuju ja ütleb mis või kes ta on (nt olen puu). Teine läheb juurde ja suhestub esimesega, ütleb, et kes või mis tema on (nt olen õun), kolmas läheb juurde ja suhestub kahe eelnevaga, ütleb, et kes või mis tema on (nt puu all olev koer). Neljas juurdetuli ütleb, et kes neist kolmest alles jääb ja liitub temaga öeldes, kes või mis ta on (nt õun jääb ja mina olen õunauss).

b) Lavale kaks inimest, üks mõtleb välja ja ütleb ühe KOHA, näiteks lennujaam. Teine annab OLUKORRA, näiteks - kohver hinnalise kingitusega on kadunud. Mõlemad lavalolijad valivad endale mingi rolli, nt üks on reisija ja lennujaama töötaja.

Lavalolijatel tuleb nüüd tekkinud situatsioon võimalikult loovalt lahendada. Tegevuses ollakse seni, kuni on leitud mingi lahendus või kompromiss.

Jagamisring: Kuidas oli laval olla, mida enda kohta teada sain.

Elunöör (individuaalne harjutus)

Eesmärk: Innustada missiooni ja eesmärke seadma ning aega planeerima ja teadlikumalt kasutama.

Tulemus: Suureneb teadlikkus ajakasutusest ja planeerimise tähtsusest.

Aeg: ca 10 min

Vajalikud vahendid: Mõõdulint, ca 80 cm nööri, käärid.

Ülesande käik: Igale eluaastale vastab üks sentimeeter nööril. Mõõda nööril elatud elu, eesolev elu, elu jooksul magamisele, söömisele ja majapidamistöodele kuluv aeg. Kasuta illustratsiooni juurde allolevat teooriat ning illustreeri tööle kuluvat ja teisalt iseendale ning vabaaja tegevusteks jäävat nöörijupi pikkust. Õhuta noori mõtlema, et kuidas nad tahavad veeta oma aega ja tööelu nii, et see oleks nauditav. Isikliku missiooni ja eesmärkide seadmine aitab mõtestada endale soovitatavat elu. Eesmärke aitab täita kalenderpäevik. Missiooni, eesmärkide ja kalendriga tegeleme järgmiste harjutuste kaudu.

Taust:

2012. aastal oli meeste oodatav eluiga 71,09 aastat ja naiste oodatav eluiga 81,12 aastat. Järgmine illustratsioon innustab teid mõtlema oma aja kasutamisele ja tegema teadlikke valikuid.

Ajakasutusel on suur mõju inimeste heaolule. Inimese ajakasutuse võib üldjoontes jagada kolmeks: töö, toimetused kodus majapidamises ja jõudeaeg omaenese vajaduste rahuldamiseks. Aeg on ressurss, mida on antud kõikidele inimestele võrdselt – 24 tundi ööpäevas. Küll aga erinevad inimesed selle poolest, kuidas nad aega enda hüvanguks kasutavad. Ajakasutuse kaudu on võimalik suurendada iseenda heaolu: teha oma päevad rõõmu- ja rahulduspakkuvateks või kulutada need isegi endale teadvustamata moel.

Ööpäevas on meil kõigil võrdselt 24 tundi. Sellest magamisele kulub keskeltläbi 8 tundi, tööga ja sellega seotud tegevustele peaaegu 9 tundi.

Majapidamistöode tippaeg jõuab kätte pärast tasulise töö lõppu. Ajavahemikus kella 18–19 teeb majapidamistöid 40% rahvastikust. Söömisele ja joomisele kulub üle tunni päevast.

Nädala sees on erinevate kohustuste tõttu enne õhtut raskem leida võimalusi vaba aja veetmiseks. Kõige rohkem inimesi lahutab meelt või puhkab niisama õhtuti vahemikus kell 18–22. Järelikult on kõige rohkem vaba aega just siis, kui inimesed on kõige väsinumad, st pärast tasulist tööd. Seega on ootuspärane, et paljud inimesed vaatavad televiisorit, selle asemel et aega aktiivsemalt veeta ja teistega suhelda. Vahemikus kell 20–22 vaatab televiisorit üle poole rahvastikust. Televiisori vaatamine reguleerib nii nädala sees kui ka nädalavahetusel üsna palju inimeste päevast ajakasutust. Olenemata nädalapäevast veedab üle poole inimestest õhtuti mingi aja televiisori ees.

Nädalavahetusel tegeleb ajavahemikus kella 12–20 üle 40% rahvastikust mõne vaba aja tegevusega.

Kuna aeg on taastumatu ressurss, siis on oluline teha teadlikud valikud oma aja kasutamise osas.

Mida teen täna? (individuaaltöö)

Eesmärk: Leida jõudu ja tahtmist eesmärkide poole püüdlemisel.

Tulemus: Vormub missioon ja täpsustuvad eesmärgid, lisaks areneb eesmärgistamise oskus.

Aeg: 20 min

Vajalikud vahendid: Märkmeleht ja kirjutusvahend.

Ülesande käik ja instruksioon:

Jaga 3 valget lehte igale õpilasele.

Lehed pealkirjastatakse:

1. Millised on need 5 tegevust, mida Sa saad teha praegu, et viia ellu oma unistused pärast põhikooli?
2. Millised on need 5 tegevust, mida Sa saad teha praegu, et viia ellu oma unistused 5 aasta pärast?
3. Millised on need 5 tegevust, mida Sa saad teha praegu, et viia ellu oma unistused 20 aasta pärast ?

Oluline on arutelu ja jagamine suures rühmas või väiksemates gruppides. Kõik õpilased peaksid leidma ideid, mida praegu igapäevaselt teha, et oma unistustele lähemale liikuda.

Kokkuvõte (grupitöö)

Osalejad võtavad väikestesse gruppidesse (nt kolmikutesse). Kolmikutes arutletakse, mis on need kolm asja, mida selle kuue kohtumisega olen iseenda jaoks kaasa saanud. Kolmik leiab ühe ühise toreda asja, mis puudutab kõiki grupiliikmeid (10 min).

Suures grupis toob iga väike grupp olulisema välja. (Võimalusel võib esitada grupi ühist asja näitlikult - tants, laul, esitlus, luuletus, inimestest kuju vms.)

Lisaharjutusi VI moodulisse

Harjutus: **Unistuste kollaaž** (individuaaltöö)

Eesmärk: Unistada ja visualiseerida unistus/tulevik.

Tulemus: Osalejad teadvustavad paremini oma soove ja unistusi seoses tulevikuga.

Aeg: 20-30 minutit

Materjalid – A4 või A3 paber või kartong (soovitavalt värviline), liimipulgad, käärid, vanad ajakirjad (ajakirjad), vildikad ja värvilised pliiatsid.

Ülesande käik: Kasutades ajalehtedest pilte, pealkirju, teksti vm, tehke pilt oma järgneva 2 aasta tegevusplaani (mida pead tegema selleks, et saavutada oma eesmärk, mis see eesmärk on).

Võimalusel esitleb igaüks paari lausega oma kollaaži, et miks just sellised pildid/kirjad said valitud (mitte seda, mis on minu eesmärk).

Vajalikud vahendid

Vahendite nimekirjas on toodud kõik (sh lisaulesannete tegemiseks) vajalikud vahendid.

I moodul

- Arvuti ja internet (eeltöoks)
- Pabertahvel ja paberiblokk (soovitavalt A1)
- Vildikad
- Märkmepaber (soovitavalt A4) ja kirjutusvahendid

II moodul

- Pabertahvel ja paberiblokk (soovitavalt A1)
- Vildikad
- A4 paberilehed
- Maalriteip
- Kuulikesed
- Kauss või karp
- Töölehed
- Lina suurusega 1x1 m (5 inimese kohta)

III moodul

- Pabertahvel ja paberiblokk (soovitavalt A1)
- Vildikad
- A4 paberilehed ja kirjutusvahendid
- Töölehed
- Värvilised kriidid, vildikad, pliatsid
- Kodutööks soovitavalt A3 või A2 paberid

IV moodul

- Pabertahvel ja paberiblokk (soovitavalt A1)
- Vildikad
- A4 paberilehed ja kirjutusvahendid
- Töölehed
- Värvilised kriidid, vildikad, pliatsid

V moodul

- Pabertahvel ja paberiblokk (soovitavalt A1)
- Vildikad
- A4 paberilehed ja kirjutusvahendid
- Töölehed
- II mooduliks tehtud pillid/võib kasutada ka erinevaid rütmipille
- Joogikõrred (osalejate arv)

VI moodul

- Pabertahvel ja paberiblokk (soovitavalt A1)
- Vildikad
- A4 paberilehed ja kirjutusvahendid
- Töölehed
- 80 cm nõõrijupid igale osalejale (lisaks soovitavalt ka mõõdulindid grupi peale)
- Kollaaživahendid – A4 või A3 paber või kartong (soovitavalt värviline), liimipulgad, käärid, vanad ajakirjad (ajalehed), vildikad ja värvilised pliatsid

Koostajad

Metoodika „mis must saab?“ on välja töötatud ettevõtlikkusprojektide konkursi VII vooru raames MTÜ Tartu Spontaansusteatri poolt. Projekti rahastati läbi Ettevõtluse Arendamise Sihtasutuse Euroopa Liidu Sotsiaalfondi vahenditest. Töögrupp töötas metoodika välja 2013. aasta sügispoolaastal ning metoodika katsetamise pilootgrupid ning harjutuste täiendamine toimus 2014. aasta kevadpoolaastal.

Metoodika kirjeldamise töögrupis osalesid:

- Endel Hango – projektijuht ning ettevõtlikkuse, ettevõtlusteadlikkuse ja tegevuslike arendusmeetodite spetsialist. Endel Hango on kogenud projektijuht ja ettevõtja, kelle erialaks on aktiivõppe meetoditel arendamine ning kaasav juhtimine. Ta on 13 aasta jooksul arendanud väga erinevaid asutusi ja ettevõtteid ning vabatahtlikuna töötanud lastega tihedamalt viimasel 5. aastal. Endel Hango on MTÜ Tartu Spontaansusteater asutaja ning kunstiline juht, arendusfirma SELF II konsultatsioonijuht ning Change Consulting-nimelise koolitus- ja konsultatsioonifirma omanik ja juht.
- Eiko Kuusik – muusikateraapia, psühhodraama, draamateraapia ja spontaansusteatri ekspert ja grupijuht. Eiko Kuusik rakendab tegevuslikke arendusmeetodeid, eelkõige muusikateraapiat igapäevaselt erapraksises. Lisaks omab ta pikaajalist töökogemust erinevates hoolekandeesutustes jt avaliku sektori asutustes. Eiko Kuusik on Tartu Spontaansusteatri muusik.
- Rena Pent – koolipsühholoogia ja karjäärinõustamise ekspert ning grupijuht. Rena Pent on mitmekülgne koolipsühholoog, karjäärinõustaja ja perenõustaja, kes igapäevaselt töötab sihtgruppi kuuluvate lastega.
- Priit Joonas – foorumteatri, draamateraapia, protsessdraama, ettevõtlikkuse ja ettevõtlusteadlikkuse ekspert ja grupijuht. Priit Joonas on kogenud ettevõtluskonsultant ja karjäärinõustaja, kes vabatahtlikuna tegutseb arendajana peamiselt ekspressiivmeetodeid kasutades. Ta omab ka mitmekülgset kogemust arengukoostöö käivitamisest.

Metoodilise juhendmaterjali koostamise osas nõustas Leelo Kingisepp, kes on paljude õppematerjalide ja metoodikate koostaja, suhtlemistreener ning kogenud koostöö käivitaja ja projektide algataja. Karjääriõppe ja -nõustamise teemadel oli konsultandiks Tiina Saar. Lisaks oli pilootgruppide läbiviimisel kaasgrupijuhiks sotsiaalpedagoog ja teatrientusiast Ruslan Lainola.

ⁱ Enesehinnangu ja enesekindluse all on siin mõeldud tegelikku sisemist emotsionaalset suhtumist iseendasse, mitte välist kompenseeritud käitumist (mis varateismelistel võib tihti olla küllaltki eemaletõukav).